

KEGIATAN *SNACK TIME* UNTUK PENERAPAN SIFAT QANA'AH

Siti Rahma Jahrani¹, Siti Noor Rochmah², Wulanda Aditya Azis³
PG PAUD FKIP Universitas Sebelas April¹²³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 31 Agst 2025
Disetujui 2 Sep 2025
Dipublikasikan 31 Maret 2025

Kata kunci:

Sifat qana'ah, Kegiatan *snack time*, Anak usia dini

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh proses pembentukan karakter qana'ah di Kober Diraasah Al-Qur'anniyah Kecamatan Jalancagak, Kabupaten Subang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan, hambatan, dan dampak sifat qana'ah melalui kegiatan *snack time*. Subjek penelitian ini adalah 8 anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi Hasil penelitian diketahui penerapan sifat qana'ah pada kegiatan *snack time* terdapat dua motivasi yakni motivasi lisan mencakup pijakan awal dengan kata cukup, mengenalkan kandungan gizi, dan cerita sifat qana'ah. Motivasi tindakan dengan menyediakan *snack* di piring sesuai jumlah anak dan guru, serta guru menunjukkan perilaku bagaimana sifat qana'ah. Hambatan dalam penerapan sifat qana'ah meliputi hambatan guru yakni kesulitan mengukur sifat qana'ah anak, apakah anak menyukai atau tidak *snack* yang disediakan. Hambatan anak belum bisa membedakan menerima karena syukur atau menerima karena suka. Dampak setelah penerapan sifat qana'ah meliputi dampak di sekolah yakni menghargai makanan, pembiasaan berterimakasih, dan mengenalkan persamaan (adil). Dampak di rumah yaitu bersikap tidak membandingkan, mengenal perilaku hemat dan komunikasi positif dengan keluarga.

*Corresponding Author:

Siti Rahma Jahrani
PG PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas April,
JL. Angkrek Situ No. 19, Sumedang
Siirhma@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hasil observasi di Kober Dirasaah Al-Qur'anniyah menunjukkan keberhasilan proses pembentukan karakter qana'ah pada anak saat kegiatan *snack time*. Sebagian besar anak terlihat menerima *snack* yang diberikan. Anak merasa cukup dengan porsi *snack* yang disediakan. Hal ini menunjukkan adanya proses awal pembentukan sikap qana'ah, yaitu menerima dengan rasa cukup dan bersyukur atas apa yang diberikan. Selain itu, anak-anak juga tampak antusias saat pembagian menu *snack*. Anak mulai mengenal berbagai jenis *snack*, baik dari segi nama, rasa, maupun manfaat, sehingga menambah wawasan mereka. Anak juga menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti aturan saat *snack time*, dari berbaris hingga selesai makan.

Mubarok (Rahmawati, et al. 2022: 173), qana'ah ialah menerima dengan cukup apapun yang diberikan sehingga ia tidak akan menggerutu karena senantiasa menerima dengan senang hati apa yang ia terima Tarsono (2020: 63) menjelaskan, qana'ah ditumbuhkan dari pelatihan yang penuh kesabaran, sehingga akan melekatkan kebahagiaan

jika sifat qana'ah sudah mandarah daging dalam diri seseorang. Menerapkan sifat qana'ah memerlukan pembiasaan sejak dini agar ketika dewasa sifat tersebut dapat tertanam dalam diri dan menjadi karakter baik. Sifat qana'ah mengacu pada cerminan jiwa yang tenang. Qana'ah menjauhkan gaya kehidupan yang berlebihan sehingga membuat seseorang melupakan Allah SWT sehingga lalai atas kewajiban sebagai hamba. Gaya hidup yang konsumtif dan hedon akan mengakibatkan perilaku menyimpang. Perilaku yang sedang marak ialah perilaku korupsi. Menurut Santoso (Hasoloan, dkk. 2022: 285), korupsi adalah perilaku menyimpang untuk mendapatkan keuntungan pribadi dengan mengumpulkan kekayaan dan harta benda dari proses yang tidak halal atau tidak sesuai prosedur. Ini menunjukkan betapa rusaknya moralitas manusia di era modern.

Beberapa penelitian terkait sifat qana'ah sudah banyak diteliti sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Kamalia, et al (2022), memfokuskan agama dijadikan pedoman agar manusia bisa menjauhi perilaku seperti korupsi. Pada penelitian Fauzi & Wiwaha (2023), memfokuskan pada penerapan nilai tasawuf seperti sifat qana'ah, sabar, syukur, dan zuhud di kalangan peserta didik. Adapun penelitian Indani, et al (2023), memfokuskan kegiatan makan dengan menanamkan sikap kemandirian, kesabaran, toleransi, rasa syukur, konsep secukupnya, tanggung jawab, dan adab makan. Selain itu penelitian Mutiawati (2019), memfokuskan peran guru sebagai role model, fasilitator dan motivator untuk membentuk karakter religius seperti qana'ah, syukur, khusyu, dan toleransi pada saat kegiatan makan di PAUD.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik dan ingin mengetahui lebih bagaimana penerapan sifat qana'ah melalui *kegiatan snack time* khususnya di Kober Dirasaah Al-Qur'anniyyah. Peneliti melakukan penelitian dengan judul *Kegiatan Snack Time untuk Penerapan Sifat Qana'ah di Kober Dirasaah Al-Qur'anniyyah*.

1.1. Konsep Sifat Qana'ah

Muawaliyah & Saifuddin (Linnaja & Syam, 2023: 129) mengemukakan, qana'ah berarti cukup dengan segala yang telah diberikan oleh Allah SWT serta berserah diri dan ridha terhadap rahmat-Nya. Sifat qana'ah perlu ditanamkan sejak dini, agar anak senantiasa cukup dan tidak berlebihan dengan apa yang didapaknya. Menurut Fabriar (Rahmawati, dkk. 2022: 172), qana'ah adalah akhlak mulia. Orang yang memiliki sifat qana'ah tidak akan meminta-minta kepada orang lain karena mereka selalu merasa cukup dengan rezeki yang mereka dapatkan. Qana'ah tidak muncul dengan sendirinya, sifat mulia tersebut perlu dibiasakan agar mampu tertanam dalam diri seseorang sehingga menjadi karakter dirinya. Hasanah & Fajri (2022: 117) mengemukakan, sekolah merupakan media pembelajaran dalam mendidik karakter anak, mereka meniru perilaku apa yang dilihat dan didengarnya. Piaget (Harefa, dkk. 2024: 120) mengemukakan, anak membangun pengetahuan berdasarkan tahap asimilasi dan akomodasi. Asimilasi yakni menggabungkan informasi baru ke kognitif yang sudah ada, sedangkan akomodasi yakni penyesuaian terhadap informasi baru. Konsep ini merupakan teori konstruktivisme yang diperkenalkan pada tahun (1896-1980). Menurut Harefa, dkk. (2024: 120), konstruktivisme adalah pendekatan dalam bidang pendidikan yang menekankan peran aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya.

Zahra & Kuswanto (2021: 53) menjelaskan, pendidikan karakter perlu ditanamkan sejak dini guru perlu memberikan keteladanan, karena anak lebih pandai meniru perilaku daripada menuruti nasehat. Sifat qana'ah yang diamati oleh anak, akan diperhatikan dan selalu diingat di dalam memori anak. Anak akan melakukan proses meniru apa yang dilihatnya, sehingga perilaku tersebut akan terus berulang dilakukan anak. Anak belajar menerapkan sifat qana'ah dengan melihat contoh dari guru dan temannya. Guru dapat menjadi contoh dalam memberikan arahan kepada anak untuk dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam. Menurut Bandura (Hamruni, dkk. 2021:133), teori belajar sosial yang diperkenalkan pada tahun 1977 menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi 4 komponen yakni:

1. Perhatian: artinya seorang individu untuk belajar sesuatu, mereka harus memperhatikan fitur dari perilaku yang dimodelkan
2. Mengingat : artinya individu akan menyimpan memori yang mereka lihat
3. Reproduksi : artinya anak akan bertindak sesuai perilaku model
4. Motivasi : artinya mengulang satu perbuatan. Individu memiliki alasan yang baik untuk meniru memahami tindakan yang disukai untuk dilakukan kembali.

1.2. *Snack Time*

Menurut Emilia, et al. (2021: 6), *snack* adalah jenis makanan yang disajikan diluar waktu makan utama. Porsi *snack* harus lebih rendah daripada makanan utama. Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Kaluku, 2023: 69) berpendapat, *snack* adalah makanan yang disantap di luar waktu makan utama antara waktu sarapan dan makan siang seperti aneka jajanan pasar. Jenis *snack* mulai dari rasa asin, gurih, manis, hingga asam. BPOM (2021: 31), *snack* dibagi menjadi dua yakni cemilan basah berupa *jelly*, donat, risol, sedangkan cemilan kering berupa kue-kue kering seperti biskuit.

Yudhistira & Massardi (2019: 278) menjelaskan, *snack time* adalah kegiatan penyediaan makanan yang rutin dilakukan setiap hari disekolah dengan tujuan memberi asupan makanan agar anak tidak lapar hingga waktu makan siang tiba. *Snack time* biasanya menyediakan makanan-makanan ringan. Kegiatan ini dikonsumsi di waktu jam selingan makan utama. BPOM (2021: 7) menjelaskan, mengonsumsi *snack* selama di sekolah sangat amat penting agar kadar gula darah tetap terkontrol dengan baik, anak akan fokus pada konsentrasi belajar dan aktivitas lainnya. Anak akan menghabiskan waktu disekolah sehingga membutuhkan *snack* sebagai penghilang rasa lapar mereka di waktu makan utama. Konsentrasi anak setelah *snack time* akan terlaksana dengan cukup baik untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya. Yudhistira & Massardi (2019: 278) mengemukakan, *snack time* penting untuk belajar tentang manfaat makanan bagi tubuh dan mengajarkan sikap sabar, menunggu giliran, mengambil makanan secukupnya sesuai kebutuhan (sifat qana'ah), peduli pada orang lain, bersyukur, dan bertanggung jawab. Marotz (Prawinda, et al: 2023: 166) memaparkan, bahwa pendidik ataupun orang tua saat memberikan makanan pada anak hendaknya merancang menu selama satu minggu, makanan yang disajikan harus mengandung nutrisi yang cukup bagi anak, serta penyajian yang menarik untuk meningkatkan daya tarik anak terhadap makanan. Menurut Yudhistira & Marsadi (2019: 39), kegiatan *snack time* dapat mengajarkan anak tentang tata cara sebelum, ketika, dan sesudah makan. Sikap yang muncul sabar, berbagi, disiplin, fokus, tanggung jawab, bersih,

cukup, dan sabar. Jika lingkungan memiliki kebiasaan makan yang baik, anak akan mengembangkan kebiasaan makan yang baik juga. Sebaliknya, jika lingkungan memiliki kebiasaan makan yang buruk, anak akan mengembangkan kebiasaan makan yang buruk juga.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Hasan, et al. (2022: 52) mengemukakan, penelitian kualitatif yakni penelitian yang bersifat mendeskripsikan dalam bentuk teks. Sugiyono (Elisabeth & Novanti, 2023: 31) menjelaskan, deskriptif adalah metode menganalisis data dengan menjelaskan temuan sesuai kondisi atau fakta yang sebenarnya.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan, hambatan, dan dampak sifat qana'ah pada anak kelompok B di Kober Diraasah Al-Qur'anniyah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian yaitu kelompok B berjumlah 8 orang, terdiri dari 5 anak laki-laki dan 3 anak Perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti membuat sebuah instrument penelitian yang dijadikan pedoman selama proses pengamatan berlangsung sehingga observasi akan lebih terarah. Observasi dalam penelitian ini adalah mengamati bagaimana penerapan sifat qana'ah saat kegiatan *snack time* pada anak di Kober Diraasah Al-Qur'anniyah. Kemudian Teknik pengumpulan berupa wawancara. Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dengan menggunakan instrument dan ingin menggali lebih luas untuk mendapatkan data dari narasumber. Menurut Esterberg (Sugiyono, 2019: 306), "Wawancara semi terstruktur ialah menemukan permasalahan lebih luas dan terbuka". Wawancara yang dilakukan kepada 3 orang narasumber sebagai pemberi informasi mengenai data. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan pada kepala sekolah, guru, dan orang tua di Kober Diraasah Al-Qur'anniyah. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan sumber data mengenai penerapan sifat qana'ah, hambatan dalam penerapan sifat qana'ah, serta dampak dari penerapan sifat qana'ah dalam kegiatan *snack time*. Adapun metode pengumpulan data berupa dokumentasi. Sugiyono (2019: 314) mengemukakan, dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dapat berupa catatan harian, gambar berupa foto dan gambar berbentuk film. Dokumentasi yang akan dilakukan peneliti adalah mengambil foto saat kegiatan observasi, wawancara untuk mendukung penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penerapan sifat qana'ah melalui kegiatan *snack time* dilakukan dengan 2 motivasi yakni lisan melalui pijakan awal dengan kata cukup. guru mengenalkan kandungan dan manfaat *snack*, guru bercerita tentang sifat qana'ah. Adapun motivasi tindakan yakni, motivasi dalam bentuk tindakan yakni penyediaan *snack* harus sesuai jumlah anak dan guru kelas ini agar menjadi motivasi anak agar merasa cukup. *Snack* yang disajikan akan di estafet hingga semua anak mendapat kesempatan menerima *snack* sehingga tidak ada *snack* yang tersisa di piring. Selain itu juga guru mengajak anak berperilaku positif dengan menunjukkan perilaku yakni sifat qana'ah agar anak mampu mempraktekannya.

Kegiatan *snack time* merupakan program sekolah yang dikembangkan dari kurikulum merdeka yang mencakup 3 elemen yakni nilai agama dan budi pekerti, jati diri, dan STEAM. *Snack time* adalah penyediaan makan dengan porsi yang sama dan rutin dilaksanakan di sekolah dengan tujuan *snack time* memberi asupan makan sampai jam

makan siang tiba, adab makan, membentuk karakter (sifat qana'ah), dan disiplin pada aturan yang ditetapkan. berikut aktivitas anak selama kegiatan *snack time*:

- a. Anak berbaris
Anak disiplin dari awal kegiatan berbaris tanpa bimbingan guru. Barisan dibagi menjadi 2 barisan yakni barisan kelompok A dan kelompok B.
- b. Mengantri untuk cuci tangan
Guru melihat barisan mana yang paling rapi, sehingga diutamakan untuk mencuci tangan terlebih dahulu dan dilakukan secara bergantian.
- c. Berdoa sebelum makan
Setelah anak selesai mencuci tangan, anak dipersilahkan untuk membawa air minum masing-masing yang kemudian duduk melingkar dilanjutkan berdoa sebelum makan yang dipimpin oleh guru.
- d. Pemberian informasi mengenai kandungan dan manfaat makanan yang dikonsumsi (pengenalan jenis *snack*)
Guru akan memberi informasi terkait *snack* yang dimakan, ketika anak-anak sedang menyantap *snack*. Selain itu juga guru memberi kesempatan untuk berinteraksi dengan anak melalui pertanyaan-pertanyaan. Sebagai contoh, “anak-anak hari ini ibu membuat agar buah, ada yang tau tidak ada buah apa dan warna apa saja agar nya?”. Biasanya ada interaksi dengan keaktifkan anak. Kemudian guru menjelaskan terkait jenis buah dan kandungannya. Agar buah ini terdapat buah mangga yang mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan ada agar warna hijau dan merah yang memiliki rasa melon dan strawberry.
- e. Menunggu giliran untuk mendapat *snack*
Anak antusias saat menunggu giliran mendapat *snack*. *Snack* diambil saat anak-anak memiliki kesempatan. *Snack* diberikan secara estafet dalam kegiatan atau formasi melingkar dan terus bergeser sampai semua anak mendapat makanan.
- f. Menyantap *snack* bersama
Saat kegiatan menyantap *snack* guru bercakap-cakap dengan anak dalam konteks qana'ah bagaimana bersikap merasa cukup dan bersyukur dengan *snack* yang disediakan. Guru juga mengingatkan untuk tidak membuang-buang makanan dengan kata “mubazir” agar anak senantiasa bersyukur.
- g. Berdoa setelah makan
Setelah semua anak selesai makan, guru mengajak semua anak membacakan doa sesudah makan. Sebagai ucapan rasa syukur atas makanan yang telah dikonsumsi.
- h. Mengantri untuk membuang bekas makan serta mencuci tangan kembali
Ketika semua kegiatan *snack time* sudah dilakukan, kemudian anak-anak melakukan kegiatan terakhir yaitu membuang bekas makanannya sendiri dan mencuci tangan kembali. Guru akan memanggil anak yang sudah duduk rapi agar diutamakan untuk membuang sampah dan mencuci tangan.

Snack Time bukan sekedar makan bersama saja akan tetapi, kegiatan ini menjadi pembentukan karakter anak salah satunya qana'ah. Sifat qana'ah yang ditanamkan melalui kebiasaan makan bersama menjadi media untuk anak merasa cukup, bersyukur, dan senang hati. Hasil observasi menunjukkan bahwa semua anak sudah mampu menerima dan merasa cukup dengan porsi *snack*. Anak juga terlihat antusias saat menunggu giliran untuk mendapatkan menu *snack* yang disediakan hari itu. Kemudian pemberian informasi mengenai manfaat dan kandungan *snack* memberikan pengetahuan pada anak termasuk dengan jenis *snack* yang dikonsumsi. Anak juga terlihat disiplin mengikuti semua aturan selama kegiatan *snack time* berlangsung sehingga kegiatan berjalan kondusif.

Hambatan dalam penerapan sifat qana'ah meliputi hambatan yang dihadapi guru dan hambatan yang dialami anak. Hambatan guru dalam penerapan sifat qana'ah ialah kesulitan mengukur sifat qana'ah anak, apakah anak menyukai atau tidak snack yang disediakan. Namun dari sikap anak yang tidak menyukai *snack* itu lah yang menjadi terbentuknya sifat qana'ah. Kemudian hambatan anak belum bisa membedakan menerima karena syukur atau menerima karena Adapun dampak setelah penerapan sifat qana'ah pada anak ialah dampak di sekolah yang meliputi anak menghargai makanan, Pembiasaan berterimakasih, mengenalkan persamaan (adil). Adapun dampak di rumah yakni tidak membandingkan, mengenal perilaku hemat, meningkatkan komunikasi yang positif dengan keluarga.

3.1. Pembahasan

Kober Diraasah Al-Qur'anniyyah memiliki kegiatan rutin *snack time* yang digunakan sebagai sarana pembiasaan perilaku positif salah satunya penerapan sifat qana'ah. Mubarak (Rahmawati, et al. 2022: 173) menjelaskan, qana'ah ialah menerima dengan cukup apapun yang diberikan sehingga ia tidak akan menggerutu karena senantiasa menerima dengan senang hati apa-apa yang ia terima. Penerapan sifat qana'ah melalui kegiatan *snack time* dilakukan dengan 2 motivasi yakni lisan dan tindakan. Motivasi lisan ialah bagaimana cara guru menyampaikan informasi ataupun pengetahuan kepada anak agar anak mampu melaksanakan kegiatan. Motivasi dalam bentuk lisan yakni bagaimana cara guru menyampaikan informasi ataupun pengetahuan kepada anak agar anak mampu melaksanakan kegiatan. Sejalan dengan teori konstruktivisme. Menurut Piaget (Harefa, dkk. (2024: 120), konstruktivisme adalah pendekatan dalam bidang pendidikan yang menekankan peran aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya Piaget menganggap bahwa guru membentuk pemahaman kepada anak, akan tetapi secara aktif anak diberi kebebasan untuk menerapkan pengetahuan yang mereka dapat. Pemahaman yang guru sampaikan tidak akan secara langsung berpindah kepada anak, sehingga perlu adanya interaksi.

Motivasi lisan meliputi pijakan awal dengan kata cukup. Artinya bahwa setiap anak mendapatkan satu buah *snack*. Yudhistira & Massardi (2019: 164), mengemukakan bahwa pijakan awal merupakan prosedur yang harus diikuti anak selama kegiatan belajar berlangsung. Guru mengenalkan kandungan dan manfaat *snack* untuk memotivasi anak mencoba *snack*. Jatmikowati, dkk.(2023: 1280) mengemukakan, pendidikan tentang makanan sehat di sekolah mampu membantu anak menyukai jenis makanan yang sehat sehingga anak mampu memilih makanan yang bermanfaat bagi tubuhnya. Guru bercerita tentang sifat qana'ah melalui kegiatan cakap-cakap. Menurut Maghfiroh (2024: 30), bercerita merupakan strategi pembelajaran yang mampu mentransfer pesan moral kepada anak. Adapun motivasi Tindakan yakni penyediaan *snack* harus sesuai jumlah anak dan guru kelas ini agar menjadi motivasi anak agar merasa cukup serta guru menunjukkan perilaku positif yakni sifat qana'ah agar anak mampu mempraktekannya . Bandura (Hamruni, dkk. 2021:133), teori belajar sosial yang diperkenalkan pada tahun 1977 menjelaskan bahwa perilaku manusia dipengaruhi 4 komponen. Penerapan sifat qana'ah dalam teori ini yakni:Memperhatikan: artinya anak mengamati suatu perilaku. Keinginan memperhatikan dipengaruhi oleh kebutuhan dan minat pribadi. Contoh: anak mengamati bagaimana guru dan teman sebayanya bersyukur dengan menerima *snack* serta menghabiskan *snack* yang disediakan.

- a. Mengingat : artinya anak akan menyimpan memori yang mereka lihat. Contoh: anak mengingat bahwa ia melihat perilaku guru dan teman sebayanya menunjukkan sifat qana'ah misalnya menerima baik *snack* yang disediakan.

- b. Memproduksi gerakan motorik : artinya anak akan bertindak ketika ketika kemampuan motorik nya juga diperlihatkan. Contoh: ada kegiatan memberikan makanan secara estafet. Estafet makanan melibatkan koordinasi tangan dan mata, anak belajar memindahkan makanan dan bersabar menunggu giliran hingga mendapat *snack*. Setelah mendapatkan *snack* anak akan mengasah motorik halus dengan membuka bungkus plastik *snack* hingga anak menyantapnya. Hal tersebut merupakan proses bagaimana anak menunggu untuk mendapatkan dan menyantap *snack* sehingga memunculkan rasa senang pada anak. Guru biasanya memberikan apresiasi apabila anak mampu menerima *snack* dengan pujian.
- c. Penguatan dan motivasi : artinya anak akan mengulang satu perbuatan, ia akan memahami tindakan yang disukai untuk dilakukan kembali, sehingga mendorong seseorang untuk mengulang suatu perilaku yang diamati. Contoh: Ketika anak menunjukkan sikap menerima, dan merasa cukup maka guru akan memberikan pujian. Hal tersebut akan membuat anak merasa bangga bahwa ia menunjukkan sifat qana'ah sehingga aktivitas yang dilakukan berulang akan membuat anak merasa diterima di lingkungan tersebut dan memahami bahwa hal itu perlu dilakukan kembali sehingga anak akan terus mempertahankan perilaku tersebut.

Penerapan sifat qana'ah dalam kegiatan *snack time* memiliki hambatan pada guru dan hambatan pada anak. guru mengalami kesulitan dalam mengukur sejauh mana anak bersikap qana'ah, karena sikap qana'ah bersifat alamiah yakni muncul pada diri anak. Tarsono (2020: 63) menjelaskan, qana'ah ditumbuhkan dari pelatihan yang penuh kesabaran, sehingga akan melekatkan kebahagiaan jika sifat qana'ah sudah mandarah daging dalam diri seseorang. Menerapkan sifat qana'ah memerlukan pembiasaan sejak dini agar ketika dewasa sifat tersebut dapat tertanam dalam diri dan menjadi karakter baik.. Guru tidak mungkin menyediakan *snack* sesuai kesukaan anak. Meskipun begitu, pada saat anak menunjukkan sikap menerima *snack* yang tidak sesuai dengan selera, tanpa menunjukkan penolakan atau keluhan, di situlah proses pembentukan sifat qana'ah sebenarnya mulai tampak. Hambatan anak dalam penerapan sifat qana'ah saat kegiatan *snack time* ialah belum mampu membedakan antara sikap menerima karena rasa syukur dengan menerima karena menyukai sesuatu. Menurut Tarsono (2021: 71), kunci syukur ialah memanfaatkan pemberian menjadi sesuatu yang kita sukai. Dampak di sekolah yakni menghargai makanan. Adanya pembiasaan menghargai makanan dengan bersyukur dan mengenal istilah mubazir. Menurut Rarawahyuni (2022: 149), makanan merupakan sesuatu yang dibutuhkan manusia, dengan berperilaku mubazir seseorang akan menyia-nyiaakan makanan, sedangkan disisi lain orang lain tidak mendapatkan makanan. Mengajarkan anak agar menghargai makanan sebagai bentuk syukur dan menekan bahwa membuang makanan itu perilaku tidak baik. Kemudian pembiasaan berterimakasih. Anak anak menghargai *snack* yang disediakan guru dan mengucapkan terima kasih dan mengapresiasi dengan mengatakan anak anak juga sering mengucapkan terima kasih kepada orang tua di rumah apabila dibuatkan makanan. Susanti (2021: 63) mengemukakan, sikap menghargai ialah sikap memberi penilaian baik kepada seseorang. Serta mengenalkan persamaan (adil). Guru menyediakan *snack* secara adil. Menurut Sumaryati, dkk. (2019: 17), adil adalah sikap tidak memihak atau pilih kasih. Anak memahami bahwa setiap orang memiliki porsi yang sama. Sifat qana'ah mengajarkan anak merasa cukup dan tidak meminta atau mengambil *snack* orang lain, anak belajar menjadi pribadi anti korupsi sejak dini. Adapun dampak anak di rumah yakni tidak membandingkan. Penyediaan menu *snack* di sekolah menyajikan menu yang sama bagi semua anak sehingga tidak ada perasaan iri atau membandingkan.. Azzahra (Karniawati, 2023: 182) mengemukakan, kurangnya rasa syukur dalam diri manusia merupakan penyebab utama dalam membandingkan dirinya dengan orang lain. Mengenal perilaku hemat. Menurut Sardi & Ardia (2017: 47), salah satu

keuntungan sifat qana'ah ialah hidupnya selalu berhemat dan tidak boros. Kebutuhan merupakan hal yang harus tercukupi, sedangkan keinginan suatu yang ingin dimiliki namun bisa ditunda bahkan tidak penting. Serta meningkatkan komunikasi yang positif dengan keluarga. Mehrabian (Lestari, dkk. 2023: 4796) menjelaskan, penerapan komunikasi positif akan menggerakkan pemikiran anak untuk melakukan sesuatu yang memiliki unsur edukasi. Anak akan belajar mengungkapkan suatu hal dengan komunikasi yang lebih positif.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kegiatan *snack time* untuk penerapan sifat qana'ah di Kober Diraasah Al-Qur'anniyyah dapat diperoleh Kesimpulan yakni penerapan sifat qana'ah di Kober Diraasah Al-Quranniyyah menggunakan 2 motivasi yakni lisan dan tindakan. Motivasi lisan mencakup pijakan awal dengan kata cukup, mengenalkan kandungan gizi, dan cerita sifat qana'ah melalui kegiatan cakap-cakap. Kemudian, motivasi tindakan dengan menyediakan *snack* di piring sesuai jumlah anak dan guru, serta guru menunjukkan perilaku bagaimana bersikap menerima, merasa cukup dan menghabiskan *snack* dengan ekspresi senang. Hambatan dalam penerapan sifat qana'ah meliputi hambatan yang dihadapi guru dan hambatan yang dialami anak. Hambatan guru dalam penerapan sifat qana'ah mencakup kesulitan mengukur sifat qana'ah anak, apakah anak menyukai atau tidak *snack* yang disediakan. Kemudian hambatan anak belum bisa membedakan menerima karena syukur atau menerima karena suka. Dampak penerapan sifat qana'ah di sekolah dan di rumah. Dampak di sekolah yakni menghargai makanan, pembiasaan berterimakasih, dan mengenalkan persamaan (adil). Sedangkan dampak di rumah ialah bersikap tidak membandingkan, mengenal perilaku hemat dan komunikasi positif dengan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah Kober Diraasah Al-Qur'anniyyah serta para guru yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian. Kepada Ibu Dosen Pembimbing yang telah membimbing penyusunan skripsi hingga menjadi artikel. Begitu pun, terima kasih kepada keluarga, dan rekan mahasiswa PG PAUD Universitas Sebelas April. Semoga hasil penelitian memberikan manfaat bagi semua.

REFERENSI

- BPOM. (2021). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: BADAN PENGAWASAN OBAT DAN MAKANAN REPUBLIK INDONESIA. https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Pedoman_Pangan_Jajanan_Anak_Sekolah_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang.pdf.
- Elisabeth, C.R., & Novanti, I.K. (2023). "Analisis Layanan Pick Up Service O-Ranger dalam Peningkatan Pendapatan Surat Dan Paket Logistik pada Kantor Pos Pemeriksaan Purworejo". *Jurnal akuntansi*. Vol. 17, (1), 30-41. <https://ejurnal.ulbi.ac.id/index.php/akuntansi/article/view/3068>
- Emilia, E., et al. (2021). "Analisis konsumsi makanan jajanan terhadap pemenuhan gizi remaja". *Journal Of Nutrition And Culinary*. Vol. 1, (1), 1-9. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JNC/article/view/20697>.
- Fauzi, A.R.N., & Wiwaha, K.S. (2023). "Menerapkan Nilai-Nilai Tasawuf dalam Pendidikan untuk Membentuk Karakter para Pelajar". *Jurnal STAI Almujtama*. Vol. 1, (1), 58-

72. <https://journal.staialmujtama.ac.id/index.php/virtuous/article/download/5/23/138>.
- Gea, A. & Zega, R.F.W. (2025). Metode Pembelajaran Kreatif dalam Pendidikan Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 3, (1), 209-219. <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/KHIRANI/article/view/1622>.
- Hamruni, dkk. (2021). *Teori Belajar Behaviorisme dalam Perspektif Pemikiran Tokoh-tokohnya*. Yogyakarta: Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/57830/1/TEORI%20BELAJAR%20BEHAVIORISME%20\(dalam%20Perspektif%20Pemikiran%20Tokoh-tokohnya\).pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/57830/1/TEORI%20BELAJAR%20BEHAVIORISME%20(dalam%20Perspektif%20Pemikiran%20Tokoh-tokohnya).pdf).
- Harefa, E., dkk. (2024). *Buku Ajar Teori belajar dan Pembelajaran*. Jambi: SONPEDIA.COM PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://repository.uinsi.ac.id/handle/123456789/4057>.
- Hasan, M. et al. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: Tahta Media Group. <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/index>. [20 April 2025].
- Hasanah, U. & Fajri, N. (2022). "Konsep Pendidikan Karakter Anak Usia Dini". *Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 2, (2), 116-126. <https://jurnalp4i.com/index.php/edukids/article/download/1775/1673/11493>.
- Hasoloan, R.J., et al. (2022). "The spirit of the anti-corruption movement in the campus environment through various community creativity social media movements". *Journal of Creativity Student*. Vol. 7, (2), 283-310. <https://journal.unnes.ac.id/nju/jcs/article/view/38207>.
- Indani, et al. (2023). "Pendidikan Makan di PAUD Intan Payong". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 7, (3), 2829-2838. <https://www.obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4260/pdf>.
- Jatmikowati, et al. (2023). "Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 7, (2), 1279- 1294. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/3223>.
- Kamalia, M., et al. (2022)." Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini. Ta'wiluna". *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*. Vol. 3, (1), 45-61. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/download/631/498>.
- Karniawati. (2023). "Penerapan Nilai-nilai Syukur dalam Buku Sesekali Kita Butuh Sepi". Vol. 24, 181-197. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1453>.
- Lestari, G.D., dkk. (2023). "Implementasi Komunikasi Positif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 7, (4), 4791-4802. <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4896>. [1 Juni 2025].
- Maghfiroh, L. (2024). "Pembentukan Karakter Melalui Dongeng pada Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. Vol. 3, (2), 24-41. <https://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/jpiaud/article/view/8755>.

- Mutiawati, Y. (2019). "Pembentukan Karakter Religius pada Kegiatan Makan Anak di Pendidikan Anak Usia Dini". *Jurnal Buah Hati*. Vol. 6, (2), 165-174. <https://ejournal.bbg.ac.id/buahhati/article/view/589>.
- Prawinda, R.A, et al. (2023). "Pengawasan Asupan Gizi Anak Usia Dini Melalui Program Musim Semi Di Lembaga Paud Dusun Tanggung Kelurahan Bence Kecamatan Garum Kabupaten Blitar Provinsi Jawa Timur". *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1, (3), 164-169. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/view/675>.
- Rahmawati, R., et al. (2022). "Peran Qana'ah Dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga (Studi Kasus Lembaga Pembinaan Keluarga Sejahtera Tarekat Idrisiyyah)". *Jurnal Riset Agama*. Vol. 2, (2), 167-184. <https://digilib.uinsgd.ac.id/51346>.
- Rarawahyuni, I. (2022). The Theoretical Review of Consumption in Islam on Wasting Food Behavior (Tabdzir) in Indonesia. *Jurnal Pengabdian Mandiri*. Vol. 1, (2), 143-154. <https://bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/1547>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA CV.
- Susanti. (2021). "Upaya Guru Dalam Menerapkan Sikap Saling Menghargai Sesama Anak Usia Dini Di Tk Tunas Muda Ulee Tuy Darul Imarah Aceh Besar". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*. Vol. 10, (1). 61-76. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/Konstruktivis/article/view/5348>.
- Tarsono, A. (2020). Membiasakan Sikap, Taat, Tawadhu, dan Qana'ah. *TITIAN ILMU CV*. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/c2b21c4f-040f-4d6c-8222-066ddccc3e99>.
- Yudhistira & Massardi S.Y. (2019). Pendidikan Karakter dengan Metode Sentra. Bekasi: Yayasan Media Pustaka Sentra.
- Yunianto, A.E., et al. (2023). *Kesehatan Dan Gizi Untuk Anak Usia Dini*: Yayasan Kita Menulis.
- Zahra, N.Q & Kuswanto. (2021). "Membangun Karakter Sejak Anak Usia Dini Melalui Penanaman Nilai Agama". *Jurnal Ilmu Kependidikan*. Vol. 16, (1), 50-57. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/view/3479>.