

PENERAPAN MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN FOKUS DAN KONSENTRASI SISWA DI SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU

Yola Rizka¹⁾, Alpin Sauri²⁾, Muhammad Dzaki Dimas Putra³⁾

¹²³⁾ Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : rizkayola788@gmail.com, alpinsauri48@gmail.com, mdzakidimasp@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Mindfulness, Focus, Concentration, Learning, SMP Negeri 2 Bengkulu City

This research aims to analyze the application of mindfulness in learning as a strategy to increase student focus and concentration at SMP Negeri 2 Bengkulu City. Mindfulness is a technique that emphasizes full awareness of current experiences without distraction. The research method used is qualitative research with a case study approach. Data was collected through observation, interviews and questionnaires given to teachers and students. The research results show that the routine application of mindfulness in the classroom can increase students' focus and concentration in learning. Students who engage in mindfulness exercises are better able to manage attention and reduce distractions during the learning process. Thus, mindfulness can be used as an effective strategy in improving the quality of learning.

Kata kunci:

Mindfulness, Fokus, Konsentrasi, Pembelajaran, SMP Negeri 2 Kota Bengkulu

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran sebagai strategi untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Mindfulness merupakan suatu teknik yang menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa distraksi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket yang diberikan kepada guru serta siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara rutin dalam kelas dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dalam pembelajaran. Siswa yang terlibat dalam latihan mindfulness lebih mampu mengelola perhatian dan mengurangi gangguan selama proses belajar. Dengan demikian, mindfulness dapat dijadikan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan modern, salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah rendahnya tingkat fokus dan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Gangguan internal, seperti pikiran yang melayang, serta gangguan eksternal, seperti kebisingan lingkungan, sering kali menghambat kemampuan siswa untuk memahami materi secara optimal. Berbagai metode telah diterapkan untuk meningkatkan perhatian dan konsentrasi siswa, salah satunya adalah penerapan mindfulness dalam pembelajaran.

Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah suatu bentuk latihan mental yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa memberikan penilaian. Dalam konteks pendidikan,

PENERAPAN MINDFULNESS DALAM PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN FOKUS DAN KONSENTRASI SISWA DI SMP NEGERI 2 KOTA BENGKULU

mindfulness dapat membantu siswa untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dihadapi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pendidikan dapat membantu meningkatkan fokus belajar, mengurangi stres, memperkuat hubungan interpersonal, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif (Tirta Rhamadanty, 2023).

SMP Negeri 2 Kota Bengkulu tidak terlepas dari permasalahan ini, di mana sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar. Hal ini berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan partisipasi siswa dalam kelas. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan yang efektif dan terukur. Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian adalah integrasi mindfulness dalam proses pembelajaran.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mindfulness memiliki dampak positif dalam konteks pendidikan. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa siswa yang berlatih mindfulness secara teratur mengalami peningkatan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas akademik dan merasa lebih tenang dalam menghadapi tekanan belajar (Napoli, 2005).

Selain itu, penerapan mindfulness dalam pembelajaran juga dapat meningkatkan kemampuan literasi siswa. Penelitian oleh Bakosh et al. (2016) menunjukkan bahwa kelompok siswa yang mendapatkan intervensi mindfulness menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan membaca dan sains (Harahap, 2022).

Selain manfaat akademis, mindfulness juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Program mindfulness yang diterapkan secara konsisten selama satu semester dapat meningkatkan empati dan pengendalian diri siswa (Schonert-Reichl, 2015).

Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya membantu dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam membentuk karakter dan perilaku positif pada siswa.

Di Indonesia, penelitian mengenai penerapan mindfulness dalam pendidikan masih relatif terbatas. Namun, beberapa studi mulai menunjukkan hasil yang menjanjikan. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa mindfulness berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi diri dalam belajar siswa sebesar 62,6% (Sukmawati, 2024).

Ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan mindfulness, siswa dapat lebih efektif mengatur diri mereka dalam proses belajar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan mindfulness dalam pembelajaran di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan menganalisis dampaknya terhadap fokus dan konsentrasi siswa. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Penerapan mindfulness dalam pendidikan bukan hanya sekadar tren, tetapi merupakan pendekatan yang didukung oleh berbagai penelitian ilmiah. Dengan memahami dan mengintegrasikan mindfulness dalam proses pembelajaran, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif, di mana siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal, baik dalam aspek akademis maupun sosial-emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa melalui penerapan mindfulness dalam pembelajaran. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kesejahteraan mental dan emosional yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus intervensi. Metode ini dipilih untuk mengatasi permasalahan siswa dalam fokus dan konsentrasi melalui penerapan mindfulness sebagai strategi pembelajaran. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian selama proses belajar. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi awal serta konsultasi dengan guru yang mengajar di kelas tersebut. Setiap siklus dalam penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi guna menilai efektivitas intervensi yang diberikan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dan tes konsentrasi. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran untuk menilai perubahan perilaku siswa terkait fokus dan keterlibatan dalam kelas setelah penerapan mindfulness. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan beberapa siswa untuk memahami pengalaman subjektif mereka dalam menjalani latihan mindfulness serta dampaknya terhadap keseharian mereka di kelas. Sementara itu, tes konsentrasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur sejauh mana mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan fokus siswa dalam pembelajaran.

Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur peningkatan fokus siswa berdasarkan hasil tes konsentrasi yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis ini menunjukkan perubahan tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah penerapan mindfulness. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman siswa dalam menjalani mindfulness melalui analisis data dari wawancara dan observasi. Data kualitatif dikategorikan berdasarkan tema-tema yang muncul, seperti perubahan kebiasaan belajar, perasaan siswa selama latihan mindfulness, serta tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan teknik ini.

Melalui kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini tidak hanya mengukur efektivitas mindfulness dalam meningkatkan fokus siswa, tetapi juga mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan intervensi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dalam menerapkan mindfulness sebagai strategi untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan mindfulness secara konsisten selama empat minggu memberikan dampak positif terhadap fokus dan konsentrasi siswa. Mindfulness membantu siswa untuk lebih sadar terhadap lingkungan belajar mereka, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menyerap informasi. Selain itu, siswa yang sebelumnya mudah terdistraksi oleh faktor eksternal maupun internal menjadi lebih mampu mengendalikan diri dan mempertahankan fokus dalam belajar.

Sebelum penerapan mindfulness, rata-rata tingkat fokus siswa berada pada angka 50%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar. Faktor-faktor seperti gangguan dari lingkungan sekitar, kebiasaan multitasking, serta kurangnya kesadaran terhadap kondisi mental menjadi beberapa penyebab rendahnya tingkat fokus tersebut. Namun, setelah intervensi mindfulness yang dilakukan selama empat minggu, terjadi peningkatan signifikan sebesar 30%, dengan rata-rata fokus siswa meningkat menjadi 80%.

Selain peningkatan fokus, siswa juga melaporkan adanya perubahan dalam cara mereka menghadapi tekanan akademik. Sebelumnya, banyak siswa yang merasa cemas dan kesulitan dalam mengelola stres akibat tugas-tugas sekolah. Namun, setelah mengikuti latihan mindfulness secara konsisten, mereka menjadi lebih tenang dan mampu mengelola distraksi dengan lebih baik. Siswa juga merasakan adanya peningkatan dalam pemahaman materi pelajaran karena mereka lebih mampu memusatkan perhatian pada apa yang sedang mereka pelajari.

1. Strategi Mindfulness yang Diterapkan

Untuk mencapai hasil tersebut, penelitian ini menerapkan tiga strategi utama dalam mindfulness, yaitu latihan pernapasan, kesadaran penuh dalam belajar, dan refleksi diri. Setiap strategi memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri dan meningkatkan fokus dalam proses pembelajaran.

1) Latihan Pernapasan

Latihan pernapasan dilakukan dengan mengajak siswa untuk fokus pada napas selama 5-10 menit sebelum memulai pelajaran. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dan membantu siswa memasuki kondisi mental yang lebih siap untuk belajar. Beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan pernapasan antara lain:

- a. Mengurangi stres dan kecemasan sebelum belajar.
- b. Meningkatkan kesadaran terhadap tubuh dan pikiran.
- c. Membantu siswa mengatur emosi agar lebih stabil.
- d. Meningkatkan kapasitas atensi dan konsentrasi.

Latihan pernapasan ini dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung tegak dan mata terpejam atau setengah terbuka. Siswa diarahkan untuk menarik napas dalam melalui hidung, menahannya selama beberapa detik, dan menghembuskannya perlahan melalui mulut. Dengan berlatih secara rutin, siswa merasakan peningkatan ketenangan dan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi lebih lama.

2) Kesadaran Penuh dalam Belajar

Strategi kedua yang diterapkan adalah kesadaran penuh dalam belajar. Guru mengarahkan siswa untuk menyadari setiap langkah dalam memahami materi tanpa tergesa-gesa. Pendekatan ini membantu siswa untuk lebih fokus pada proses belajar dan menghindari distraksi yang dapat menghambat pemahaman. Manfaat dari kesadaran penuh dalam belajar meliputi:

- a. Meningkatkan pemahaman terhadap materi yang dipelajari.
- b. Mengurangi kecenderungan untuk melamun atau terdistraksi.
- c. Membantu siswa lebih menikmati proses belajar tanpa tekanan.
- d. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan analitis.

Siswa dilatih untuk membaca dengan kesadaran penuh, mencatat poin-poin penting dengan fokus, serta menghindari multitasking saat belajar. Misalnya, ketika membaca sebuah teks, siswa diminta untuk memperhatikan setiap kata, memahami maknanya, dan merangkum isi bacaan dengan cara yang lebih reflektif.

3) Refleksi Diri

Refleksi diri merupakan strategi terakhir yang diterapkan dalam penelitian ini. Siswa diberikan waktu untuk mengevaluasi pengalaman belajar mereka secara sadar. Refleksi ini dilakukan dengan menulis jurnal harian atau berdiskusi mengenai apa yang telah mereka

pelajari, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pembelajaran di masa depan. Manfaat dari refleksi diri antara lain:

- a. Membantu siswa mengenali pola belajar mereka.
- b. Meningkatkan kemampuan introspeksi dan evaluasi diri.
- c. Membantu dalam perencanaan strategi belajar yang lebih efektif.
- d. Memotivasi siswa untuk terus berkembang dan memperbaiki diri.

Dengan melakukan refleksi secara rutin, siswa lebih mampu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dalam belajar. Mereka juga menjadi lebih percaya diri dan memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap perkembangan akademik mereka.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mindfulness memiliki dampak positif yang signifikan terhadap fokus dan konsentrasi siswa. Peningkatan sebesar 30% dalam tingkat fokus menunjukkan bahwa teknik mindfulness efektif dalam membantu siswa meningkatkan kesadaran dan kendali diri dalam belajar.

Keberhasilan mindfulness dalam meningkatkan fokus dapat dijelaskan melalui teori neuroplastisitas, yang menyatakan bahwa otak manusia dapat berubah dan berkembang berdasarkan pengalaman serta latihan yang dilakukan secara berulang. Latihan mindfulness yang dilakukan selama empat minggu memungkinkan otak siswa untuk menyesuaikan diri dengan pola pikir yang lebih sadar dan terkendali. Hal ini berdampak pada peningkatan kapasitas atensi dan kemampuan kognitif mereka.

Selain itu, mindfulness juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Banyak siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan akademik merasa lebih tenang dan mampu mengelola stres dengan lebih baik setelah menerapkan mindfulness. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mindfulness dapat menurunkan tingkat hormon stres kortisol, sehingga membantu individu merasa lebih rileks dan fokus.

Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi efektivitas mindfulness dalam meningkatkan fokus siswa. Beberapa faktor tersebut antara lain:

- 1) **Konsistensi Latihan** – Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang secara konsisten melakukan latihan mindfulness cenderung mengalami peningkatan fokus yang lebih besar dibandingkan mereka yang hanya melakukannya sesekali.
- 2) **Lingkungan Belajar** – Faktor eksternal seperti kebisingan, gangguan dari teman sebaya, dan kondisi kelas dapat memengaruhi efektivitas latihan mindfulness.
- 3) **Dukungan Guru dan Orang Tua** – Bimbingan dari guru dan dukungan dari orang tua berperan dalam membantu siswa menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.

3. Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan wawasan bagi dunia pendidikan bahwa mindfulness dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa. Beberapa implikasi dari penelitian ini meliputi:

- 1) **Penerapan Mindfulness di Sekolah:** Sekolah dapat mempertimbangkan untuk memasukkan mindfulness sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler guna membantu siswa meningkatkan kemampuan kognitif dan kesejahteraan emosional mereka.

- 2) **Pelatihan untuk Guru:** Guru dapat diberikan pelatihan mengenai mindfulness agar mereka dapat mengajarkan teknik ini dengan lebih efektif kepada siswa.
- 3) **Dukungan Orang Tua:** Orang tua dapat didorong untuk menerapkan mindfulness di rumah agar siswa dapat melanjutkan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari.

4. Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian menunjukkan manfaat yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

- 1) **Durasi Intervensi yang Terbatas:** Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu empat minggu. Studi dengan durasi yang lebih panjang mungkin akan memberikan wawasan lebih dalam mengenai dampak jangka panjang mindfulness terhadap fokus siswa.
- 2) **Ukuran Sampel yang Terbatas:** Penelitian ini hanya dilakukan pada sejumlah siswa tertentu. Untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisasi, penelitian di masa depan dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam.
- 3) **Faktor Eksternal yang Tidak Dikontrol Sepenuhnya:** Faktor lain seperti kondisi lingkungan, dukungan keluarga, dan tingkat stres individu juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Penerapan mindfulness secara konsisten selama empat minggu terbukti meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa secara signifikan. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan dalam mengelola distraksi, siswa menjadi lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik. Strategi mindfulness seperti latihan pernapasan, kesadaran penuh dalam belajar, dan refleksi diri memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, mindfulness dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Mindfulness dalam pembelajaran terbukti mampu meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa secara signifikan. Dengan menerapkan strategi mindfulness yang sederhana tetapi konsisten, siswa dapat lebih terlibat dalam proses belajar dan mampu mengurangi gangguan, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas perhatian siswa, tetapi juga membantu menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan efektif.

Agar manfaat mindfulness dapat dirasakan secara maksimal, guru disarankan untuk mengintegrasikan praktik ini ke dalam rutinitas pembelajaran. Dengan demikian, mindfulness menjadi bagian dari kebiasaan belajar yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan. Selain itu, pelatihan khusus bagi guru juga diperlukan agar mereka dapat menerapkan strategi ini dengan lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dengan penerapan mindfulness yang tepat, baik siswa maupun guru dapat memperoleh manfaat dalam proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih fokus dan mampu menyerap materi dengan lebih baik, sementara guru dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan produktif. Oleh karena itu, mindfulness dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). "Maximizing mindful learning: Mindfulness interventions impact academic achievement in elementary school." *Mindfulness*, 7(1), 3-12.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burke, C. A. (2010). "Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field." *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Harahap, R. (2022). *Mindfulness dalam Pendidikan: Studi Pengaruh terhadap Kemampuan Literasi Siswa*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). "Mindfulness training for elementary school students: The attention academy." *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2015). "The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence." *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Sukmawati, R. (2024). *Mindfulness dan Regulasi Diri dalam Belajar: Studi Empiris pada Siswa SMP*. Yogyakarta: Graha Edukasi.
- Tirta Rhamadanty, R. (2023). *Penerapan Mindfulness dalam Pendidikan: Implikasi terhadap Fokus dan Konsentrasi Siswa*. Bandung: Penerbit Akademika.
- Weare, K. (2014). *Developing mindfulness in schools: An evidence-based approach*. London: Routledge.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.