

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu hal utama yang kita perlukan dalam kehidupan sehari – hari adalah pendidikan. Menurut Pasal 1 Ayat 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Slameto (2015:2) “Belajar ialah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam intraksi dengan lingkungannya”. Adapun menurut Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2015:10) “Belajar adalah suatu prilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun”.

Dalam belajar di sekolah, perlu adanya fokus. Kesuksesan dalam belajar tidak hanya ditentukan oleh seberapa cerdas seseorang, tetapi juga seberapa baik cara fokus belajar untuk perhatian pada hal yang sedang ditekuninya. Hal ini berlaku tidak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga untuk anak-anak dan remaja yang sedang tumbuh aktif. Namun, sering sekali terlihat bahwa pada saat kita akan fokus pada pelajaran atau tugas, banyak hambatan yang dapat merusak kinerja atau pembelajaran yang sedang kita lakukan.

Melihat kesulitan yang dialami oleh siswa perlu adanya penanganan khusus untuk mengatasi masalah fokus pada anak supaya dapat melakukan pembelajaran dengan baik. Pendekatan *Mindfulness* terbukti untuk mengurangi stres dari berbagai kelompok kehidupan. Menurut Kabat-Zinn (dalam Sukmaning Ayu dan Ananta, 2021) *Mindfulness* adalah sebuah kondisi

individu dalam keadaan sadar mengenai kondisi yang dirasakan pada saat itu tanpa menghakimi kondisi yang dirasakan tersebut.

Bentuk penerapan *mindfulness* dengan berbagai pendekatan yaitu melalui teknik dan pengamatan aktifitas kegiatan. Menurut Baer R. (2019) dalam bukunya menjelaskan bahwa pendekatan *mindfulness* membantu orang yang menderita stres atau disfungsi emosional yang parah. Hal ini diperkuat dalam penelitian Maulida D. et al, (2021) yang dilakukan pada siswa akan menunjukkan bahwa jika siswa memiliki *mindfulness* rendah, maka akan menyebabkan stres akademik yang tinggi. Selain itu berdasarkan pengamatan penulis banyak pembahasan artikel tentang *mindfulness* di Indonesia pembahasannya hanya berhubungan tingkat stres siswa masih sedikit sekali yang membahas tentang penerapan atau peran *mindfulness* dalam bidang Pendidikan khususnya Pendidikan dasar.

Gangguan atau hambatan yang sering membuat tidak fokus adalah hambatan internal dan hambatan eksternal. Hambatan internal merupakan hambatan yang berasal dari dalam diri. Sedangkan hambatan eksternal adalah hambatan dari luar diri (faktor lingkungan sekitar). Siswa yang dapat mendengarkan dengan baik, berarti dia fokus dengan daya yang tinggi dan sungguh-sungguh. Namun, ada kemungkinan bahwa siswa yang tidak memperhatikan guru tidak akan mendapatkan informasi yang cukup atau tidak dapat memahami pelajaran yang sedang diajarkan. Perhatian adalah komponen untuk memperhatikan guru dan mengetahui apa yang disampaikan.

Selain itu, merencanakan dan mengatur kegiatan sangat sensitif terhadap perhatian dan fokus bagi seseorang. Siswa cenderung lebih produktif dalam menentukan prioritas, menjadwalkan dan mengatur waktu jika mereka dapat memusatkan perhatian pada tugas. Siswa dapat menguraikan tugas secara rinci, merencanakan langkah-langkah yang diperlukan, dan menggunakan waktu dengan lebih baik pada setiap langkah tersebut jika mereka dapat memusatkan perhatian dengan baik. Sebaliknya, kurangnya kejelasan sering kali mengakibatkan siswa menjadi gagal menyelesaikan tugas tepat waktu, atau bahkan menyebabkan kelambatan yang berlebihan.

Pikiran yang tidak terkendali adalah kondisi di mana seseorang sulit memusatkan perhatian karena pikirannya terus-menerus teralihkan oleh hal-hal yang tidak relevan dengan tugas yang sedang dilakukan dan hal ini dapat dikarenakan kurangnya motivasi. Contohnya, seseorang mungkin memikirkan kekhawatiran tentang sesuatu yang belum terjadi atau merencanakan hal-hal di masa depan, padahal seharusnya fokus pada pekerjaan saat ini. Kondisi ini seringkali mengganggu konsentrasi dan menurunkan produktivitas. Untuk mengatasinya, diperlukan upaya seperti melatih kesadaran melalui teknik *mindfulness*, mengambil jeda sejenak untuk meredakan pikiran, atau menuliskan kekhawatiran agar pikiran menjadi lebih terorganisir dan tidak terus mengganggu.

Tidak hanya itu, hal terpenting lainnya adalah pengaturan emosi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi. Hal ini termasuk mengelola emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau kesedihan dan menggunakan emosi positif untuk membantu mereka mencapai apa yang mereka inginkan.

Dalam artikel “Hubungan antara *Sibling Rivalry* dan Regulasi Emosi pada Masa kanak Akhir” oleh Indah Kurnia Eka Saputri dan Sugiariyanti (2016), penulis menyoroti bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional pada anak. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menghambat dan mengubah ekspresi emosi berdasarkan karakteristik situasi dan budaya yang ada di sekitarnya. Sifat seperti ini harus dihilangkan karena dapat memengaruhi interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan psikologis secara umum.

Metode *mindfulness* dapat melatih orang untuk sepenuhnya fokus pada momen yang sedang dihadapi tanpa menghakimi, sebagai salah satu alat yang paling efektif untuk mengurangi stres dan mempertajam perhatian. Metode *mindfulness* melatih seseorang untuk sepenuhnya fokus pada momen yang sedang dihadapi tanpa menghakimi melalui berbagai praktik yang sederhana namun efektif. Salah satu caranya adalah dengan meditasi *mindfulness*, di mana individu diajak untuk memperhatikan napas, sensasi

tubuh, atau suara di sekitar tanpa terganggu oleh pikiran yang melayang. Praktik lain seperti body scan melibatkan pengamatan sadar terhadap sensasi di seluruh tubuh, membantu meningkatkan kesadaran fisik dan mental, sehingga membantu seseorang mengelola stres secara lebih adaptif. Dengan melatih otak untuk terus kembali ke momen saat ini ketika terganggu oleh distraksi, metode ini terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan mempertajam perhatian.

Rizka Aulia (2019) “Hubungan *Mindfulness* Dengan Kesejahteraan Remaja Di Pondok Pesantren Yatim Dhuafa Al-Kasyaf”. penelitian ini mengartikan bahwa remaja yang mempraktikkan *mindfulness* menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini tidak hanya dengan membantu mereka mengurangi stres, melakukan kontrol diri, dan berhubungan lebih baik dengan orang lain, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Stres yang sedang dialami oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran di lingkungan pendidikan maupun diluar pendidikan juga bisa disebut stres akademik.

Penelitian "Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20" didukung oleh berbagai data, fakta, dan sumber yang menunjukkan *mindfulness* dalam meningkatkan perhatian siswa. Berdasarkan penelitian Baer (2006), *mindfulness* terdiri dari lima utama, yaitu *Observing*, *Describing*, *Acting with Awareness*, *Non-Judging of Inner Experience*, dan *Non-Reactivity to Inner Experience*, yang telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri, termasuk dalam aspek fokus dan konsentrasi. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Zenner, Herrnleben-Kurz, dan Walach (2014) menemukan bahwa implikasi *mindfulness* dalam pendidikan dasar secara signifikan meningkatkan perhatian, kontrol diri, dan kesejahteraan emosional siswa.

Data dari *World Health Organization (WHO)* juga menunjukkan bahwa tingkat stres dan gangguan konsentrasi pada anak usia sekolah meningkat akibat berbagai faktor lingkungan dan akademik, sehingga diperlukan metode yang baik efektif untuk membantu mereka

mengembangkan fokus yang lebih baik. Dalam konteks Indonesia, implementasi *mindfulness* di sekolah masih relatif baru, namun sejalan dengan Kurikulum Merdeka yang menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada siswa dan penguatan karakter. Studi sebelumnya yang dilakukan di beberapa sekolah dasar menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* sederhana, seperti pernapasan sadar dan meditasi singkat, dapat meningkatkan keterampilan *focusing attention* siswa (Astuti, 2021).

Penelitian "Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20" memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks pendidikan dasar, terutama dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses belajar. Pada sekolah dasar, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, yang dapat berdampak pada pemahaman materi dan perkembangan akademik mereka. Teknik *mindfulness*, yang telah terbukti secara ilmiah mampu meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan emosional, dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang lebih baik. Namun, implementasi teknik ini dalam pendidikan dasar, khususnya di Indonesia, masih terbatas dan belum banyak diteliti.

Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik dalam menerapkan *mindfulness* di kelas sebagai metode untuk meningkatkan fokus siswa. Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran holistik dan kesejahteraan siswa. Dengan meningkatnya kemampuan *focusing attention* sejak dini, siswa dapat mengembangkan keterampilan belajar yang lebih baik dan membangun fondasi akademik yang lebih kuat untuk jenjang pendidikan berikutnya. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, baik dalam praktik pembelajaran maupun sebagai referensi bagi penelitian lebih lanjut di bidang yang sama.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik bagaimana teknik – teknik *mindfulness*, cara mengimplementasikannya, dan dampak apa yang akan muncul setelah

mindfulness diterapkan. Penelitian ini akan diterapkan pada siswa sekolah dasar. Sehingga peneliti dapat memberikan judul “Implementasi Teknik Mindfulness Untuk Meningkatkan Focusing Attention Pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah adalah proses yang digunakan dalam penelitian untuk mengidentifikasi dan merumuskan pernyataan atau pertanyaan yang jelas dan terarah yang akan dijawab melalui penelitian. Menurut Jones (2017), rumusan masalah adalah langkah awal yang penting dalam merancang penelitian karena menentukan arah dan fokus dari seluruh penelitian. Dengan rumusan masalah yang tepat, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian relevan dan bermakna bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Rumusan masalah juga membantu peneliti untuk menetapkan batasan penelitian yang jelas. Menurut Smith et al. (2019), dengan merumuskan masalah penelitian secara spesifik, peneliti dapat mengidentifikasi parameter atau variabel yang akan diteliti serta memperjelas lingkup penelitian. Hal ini membantu menghindari kebingungan dan memastikan bahwa penelitian berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian kualitatif, perumusan masalah sering kali berkisar pada fenomena, pengalaman, dan perspektif partisipan untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam. Pertanyaan terbuka mengenai pengalaman atau persepsi individu dalam pengaturan alami adalah hal yang umum dalam penelitian kualitatif (Creswell, 2018 - *Qualitative Inquiry and Research Design*).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknik *mindfulness* dapat diterapkan dalam desain pembelajaran untuk membantu siswa memfokuskan perhatian mereka, serta implikasi dan dampak dari penerapan teknik ini terhadap kualitas perhatian siswa dalam konteks pendidikan. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan pembelajaran yang baik dalam menerapkan teknik *mindfulness* untuk memfokuskan perhatian siswa sekolah dasar?
2. Apa perubahan dari penerapan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas perhatian siswa sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut Creswell (2013) dalam bukunya *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, tujuan penelitian terdiri dari dua jenis, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum merupakan pernyataan yang bersifat luas dan mencerminkan fokus utama dari penelitian yang akan dilakukan. Sementara itu, tujuan khusus adalah pernyataan yang lebih terperinci dan berfungsi untuk menjelaskan aspek-aspek spesifik dalam penelitian. Dalam konteks penelitian kuantitatif, tujuan khusus sering kali merujuk pada variabel-variabel tertentu yang akan diuji. Sebaliknya, dalam penelitian kualitatif, tujuan khusus lebih berfokus pada fenomena atau pengalaman yang akan dieksplorasi secara mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian, baik umum maupun khusus, dirancang untuk memberikan arah yang jelas dalam proses penelitian.

1.3.1 Tujuan Umum

Menilai dampak teknik *mindfulness* terhadap peningkatan perhatian (*focusing attention*) pada siswa sekolah dasar. Tujuan umum dari judul “Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20” adalah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan strategi pembelajaran yang baik dalam menerapkan teknik *mindfulness*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa sekolah dasar dalam memfokuskan perhatian selama proses belajar dan untuk menganalisis pengaruh atau dampak dari penerapan teknik *mindfulness* terhadap kemampuan siswa sekolah dasar dalam meningkatkan kualitas perhatian mereka, baik secara individual maupun dalam konteks pembelajaran di kelas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Fokus dan konsentrasi merupakan keterampilan mendasar yang sangat berperan dalam keberhasilan proses belajar siswa. Dalam era modern, kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian sering kali menghadapi tantangan besar. Hal ini mendorong kebutuhan akan pendekatan-pendekatan inovatif yang dapat membantu siswa meningkatkan fokus, salah satunya melalui penerapan teknik *mindfulness*. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penerapan pembelajaran yang efektif dalam menerapkan teknik *mindfulness*.
2. Mengetahui dampak penerapan teknik *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas perhatian siswa sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini akan berkontribusi pada pengetahuan akademis sebagai berikut: Pertama, penelitian ini akan memberikan perluasan pemahaman tentang dampak metode *mindfulness* terhadap perhatian siswa, sehingga menghasilkan perspektif baru dalam teori *mindfulness* dengan cara yang sesuai untuk diterapkan di tempat pendidikan dasar. Kedua, memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai hubungan antara teknik *mindfulness* dan kualitas perhatian, serta memperluas wawasan dalam bidang psikologi pendidikan dan manajemen kelas.

Dengan manfaat teoritis ini, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menjelaskan manfaat *mindfulness* dalam konteks pendidikan, tetapi juga meletakkan dasar untuk menciptakan program *mindfulness* yang lebih efektif di masa depan, yang didukung oleh bukti teori tentang keefektifannya. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan jalan baru untuk penelitian di masa depan dan

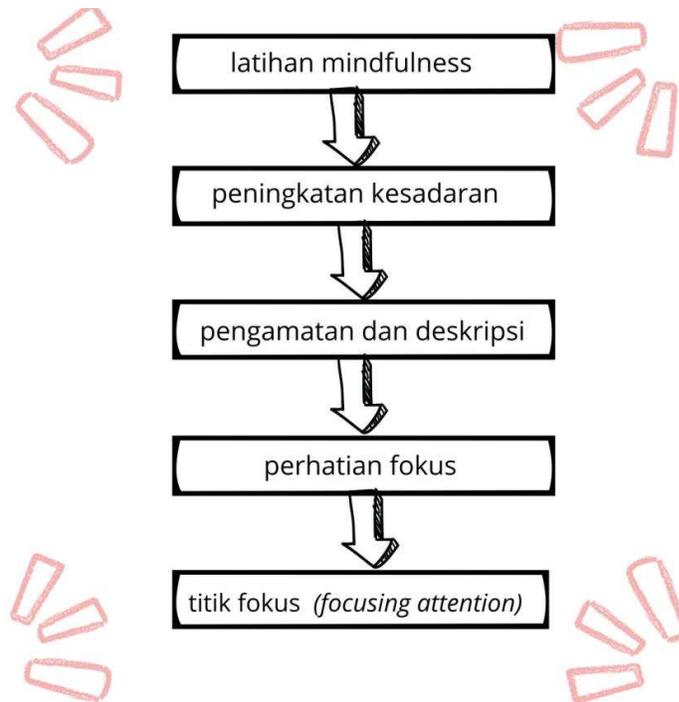
juga membantu para pendidik dalam menerapkan *mindfulness* untuk meningkatkan pembelajaran siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi siswa, guru, dan peneliti selanjutnya. Bagi siswa, teknik *mindfulness* menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi, mengelola emosi, dan mengurangi stres, sehingga dapat mendukung proses belajar yang lebih baik. Melalui latihan *mindfulness*, siswa dilatih untuk fokus pada momen saat ini, seperti memperhatikan napas atau sensasi tubuh, yang membantu mereka mengurangi gangguan dan mempertahankan perhatian selama kegiatan belajar. Selain itu, *mindfulness* juga mengajarkan siswa untuk mengenali dan menerima emosi mereka tanpa menghakimi, sehingga mereka lebih mampu mengelola tekanan akademik atau konflik sosial dengan cara yang sehat. Dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan konsentrasi yang meningkat, siswa cenderung lebih siap untuk memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas dengan baik, dan menghadapi tantangan belajar secara lebih efektif. Hal ini menjadikan *mindfulness* sebagai pendekatan holistik untuk mendukung perkembangan akademik dan emosional siswa. Bagi guru, penelitian ini menawarkan strategi baru dalam pengelolaan kelas yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan memperkuat hubungan guru-siswa melalui pendekatan yang lebih positif. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menjadi landasan untuk eksplorasi lebih lanjut, baik dalam mengembangkan teknik *mindfulness* yang lebih spesifik maupun untuk memahami dampak jangka panjangnya dalam konteks pendidikan.

1.5 Mind Map Penelitian *Mindfulness*

(Bagan 1.1 Mind map penelitian *mindfulness*)



1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini disusun untuk memudahkan pemahaman secara menyeluruh terhadap alur dan isi dari penelitian yang dilakukan. Adapun struktur penelitian ini terdiri atas lima bab, yaitu:

Bab I: Pendahuluan – Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (teoritis dan praktis), serta struktur organisasi penelitian. Bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai pentingnya penelitian serta arah yang ingin dicapai.

Bab II: Tinjauan Pustaka – Bab ini berisi landasan teori yang relevan dengan penelitian, termasuk teori-teori literasi, peran keluarga dan sekolah dalam pembentukan kemampuan literasi, serta kajian penelitian terdahulu yang menjadi dasar pijakan dalam analisis penelitian ini.

Bab III: Metode Penelitian – Bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data. Bab ini memberikan gambaran tentang langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan – Bab ini menyajikan hasil temuan dari penelitian serta analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan-temuan dengan teori yang relevan dan tujuan penelitian.

Bab V: Kesimpulan dan Rekomendasi – Bab ini berisi simpulan yang diperoleh dari hasil pembahasan penelitian serta saran-saran yang dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait, baik dalam konteks praktis maupun untuk penelitian lanjutan.

Struktur organisasi penelitian ini diharapkan dapat memandu pembaca dalam memahami keseluruhan proses dan hasil dari penelitian yang dilakukan, serta mendukung ketercapaian tujuan penelitian secara sistematis.