

**ANALISIS PENDEKATAN *MINDFULNESS* PADA KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS IV A SDN 024 SAMARINDA UTARA
TAHUN PEMBELAJARAN 2025/2026**

SKRIPSI



Oleh:

WINDA TUTI DAYANTI

NPM. 2286206057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM
SAMARINDA**

2026

**ANALISIS PENDEKATAN *MINDFULNESS* PADA KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS IV A SDN 024 SAMARINDA UTARA
TAHUN PEMBELAJARAN 2025/2026**

SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh:

WINDA TUTI DAYANTI

NPM. 2286206057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM
SAMARINDA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN
ANALISIS PENDEKATAN *MINDFULNESS* PADA KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS IV A SDN 024 SAMARINDA UTARA TAHUN
PEMBELAJARAN 2025/2026

SKRIPSI

WINDA TUTI DAYANTI

2286206057

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Widyagama Mahakam Samarinda

Tanggal: 10 April 2016

Pembimbing I



Afdal S.Pd., M.Pd
NIDN. 1128078102

Pembimbing II



Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1120089202



Mengetahui,
Ketua Program Studi PGSD

Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd
NIK. 2016.089.215

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winda Tuti Dayanti

NPM : 2286206057

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : "Analisis Pendekatan *Mindfulness* Pada

Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024

Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026"

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Samarinda, 10 April 2026

Yang menyatakan



Winda Tuti Dayanti

NPM.2286206057

HALAMAN PENGESAHAN
ANALISIS PENDEKATAN *MINDFULNESS* PADA KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS IV A SDN 024 SAMARINDA UTARA TAHUN PEMBELAJARAN
2025/2026
SKRIPSI

WINDA TUTI DAYANTI
2286206057

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Tanggal : 10 April 2026

TIM PENGUJI

		Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: <u>Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd</u> NIDN.1119098902	(.....)	(16 April 2026)
Pembimbing 1	: <u>Afdal, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1128078102	(.....)	(16 April 2026)
Pembimbing 2	: <u>Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 1120089202	(.....)	(16 April 2026)
Penguji	: <u>Gamar Al Hadar S.Pd.I., M.Pd</u> NIDN. 2118068601	(.....)	(16 April 2026)

Samarinda, 10 April 2026

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Dekan,

Dr. Nur Agus Salim, S.Pd., M.Pd
NIK. 2022.084.293

RIWAYAT HIDUP



WINDA TUTI DAYANTI. Lahir pada tanggal 24 April 2004 di Kota Bangun, Kecamatan Kota Bangun, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur. Anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan ALM. Bapak Abran dan Ibu Sriyatun. Penulis memulai Pendidikan formal dari tahun 2009 di TK Melati desa Muara wis, selanjutnya peneliti melanjutkan Pendidikan sekolah dasar pada tahun 2010 hingga 2016, kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 1 Muara Wis pada tahun 2016 hingga 2019 serta masuk di SMAN 1 Muara Wis pada tahun 2019 hingga lulus pada tahun 2022. Penulis melanjutkan Pendidikan tinggi, pada tahun 2022 di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Pada Agustus tahun 2025 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kerta Buana, Kecamatan Tenggarong Seberang, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur. Pada bulan September hingga bulan November penulis mengikuti Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SDN 024 Samarinda utara.

Akhir kata penulis mengucapkan Syukur yang sebesar-besarnya atas skripsi yang dibuat dengan judul "Analisis Pendekatan *Mindfulness* Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026".

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*“Mengalir tetapi tidak tersesat, karena percaya kepada takdir ALLAH SWT.
adalah pilihan yang terbaik.”*

(Winda Tuti Dayanti)

Persembahan:

Dengan penuh rasa Syukur kepada Allah SWT. atas segala Rahmat dan karunia-Nya, Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ibu Sriyatun yang telah yang telah banyak berkorban dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus. Skripsi ini mungkin tidak sebanding dengan semua yang telah Ibu berikan, namun ini adalah bukti kecil dari perjuangan dan cintaku untuk membahagiakan Ibu. Selanjutnya saya persembahkan kepada Bapak Alm. Abran, berjuang tanpa seorang bapak sangatlah berat, namun saya percaya bahwa doa bapak selalu menyertai di setiap langkah saya. Untuk orang tua kedua penulis, Bapak Juharto, S.Pd., Gr. dan Ibu Sriyati terima kasih atas dukungan, bantuan dan kepercayaan yang selalu diberikan dan kepada saudara penulis, Raffa Aditiya yang telah mendukung. Terima kasih juga kepada dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah memberikan arahan, saran dan bantuan untuk saya bisa menyelesaikan skripsi ini serta kepada semua teman-teman penulis yang sudah mendukung, memberikan arahan dan bantuan yang sangat bermanfaat bagi penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"Analisis Pendekatan *Mindfulness* Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026"** dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada fakultass keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas widya gama mahakam samarinda.

Dalam penyusunan skripsi ini, terdapat hambatan yang dialami oleh penulis Namun, berkat pertolongan Allah SWT. Serata bantuan dari berbagai pihak, akhirnya peneliti dapat Menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Husaini Usman, M.Pd., M.T selaku Rektor Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melanjutkan Pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda hingga selesai.
2. Bapak Dr. Arbain, M.Pd., selaku Wakil Rektor I Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda hingga selesai.
3. Bapak Dr. Akhmad Sopian M.P., Selaku Wakil Rektor II Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda hingga selesai.
4. Bapak Dr. Suyanto M.Si., Selaku Wakil Rektor III Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda hingga selesai.

5. Bapak Dr. Nur Agus Salim S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda atas segala Fasilitas yang telah diberikan kepada penulis dalam melaksanakan proses pembelajaran di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
6. Ibu Hj. Mahkamah Brantasari, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda atas segala Kebijaksanaan dan Fasilitas yang telah diberikan kepada penulis dalam melaksanakan proses belajar di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
7. Ibu Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd., selaku ketua program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang telah memberikan kemudahan dalam bidang administrasi yang diberikan kepada penulis saat menempuh pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
8. Bapak Afdal, S.Pd., M.Pd selaku Dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ibu Annisa Qomariah S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memotivasi, membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
10. Ibu Gamar Al-Haddar S.Pd.I., M.Pd. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
11. Ibu Liung S.Pd., selaku kepala sekolah SDN 024 Samarinda utara yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah dan kepada Ibu Tika Dewi Astuti S.Pd., Gr. selaku guru wali kelas IV A yang telah memberikan dukungan, arahan, serta membantu dalam proses pengumpulan data selama penelitian berlangsung dan tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada para siswa kelas IV A yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi dengan baik

dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan.

12. Untuk kedua orang tua penulis, Alm. Abran dan Ibu Sriyatun yang selalu mendoakan, mendukung, menyemangati dan memberikan kasih sayang yang tiada henti. Segala cinta dan jerih payah yang telah diberikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan studi ini hingga akhir.
13. Kepada Bapak Juharto S.Pd., Gr. dan Ibu Sriyati yang sudah penulis anggap sebagai orang tua kedua, telah mendukung, memotivasi dan memberikan perhatian lebih yang tiada henti.
14. Kepada saudara penulis Raffa Aditiya yang telah memberikan dukungan dan semangat.
15. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, dukungan dan bantuan kepada peneliti.
16. Kepada diri penulis sendiri yang tidak menyerah dan tetap semangat dalam menggapai impian.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna sepenuhnya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam upaya peningkatan mutu pembelajaran di sekolah dasar.

Samarinda, 10 April 2026

Penulis



Winda Tuti Dayanti

NPM.2286206057

ABSTRAK

Winda Tuti Dayanti, 2026. *Analisis Pendekatan Mindfulness Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026.* Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Pembimbing (i): Afdal, S.Pd., M.Pd dan Pembimbing (ii): Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd.

Rendahnya konsentrasi belajar sebagian siswa menunjukkan bahwa siswa membutuhkan cara untuk meningkatkan konsentrasi selama proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap narasumber yaitu guru, siswa dan kepala sekolah. Analisis data meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* bersifat fleksibel dan situasional yang dapat berkontribusi positif dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Melalui tahapan teknik *STOP* yang meliputi *stop* (berhenti sejenak), *Take a breath* (menarik napas), *observe* (mengamati), dan *proceed* (melanjutkan aktivitas kembali) dapat membantu siswa melakukan perubahan kondisi dari yang semula kurang kondusif menjadi lebih tenang, terarah dan siap mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai cara alternatif dalam pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih fokus dan nyaman.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar; Pendekatan *Mindfulness*; Siswa Kelas_IVA

ABSTRACT

Winda Tuti Dayanti, 2026. *Analysis of the Mindfulness Approach on the Learning Concentration of Fourth Grade Students A at SDN 024 North Samarinda Academic Year 2025/2026.* Thesis, Department of Elementary School Teacher Education, Faculty of Teacher Training and Education, Widya Gama Mahakam University Samarinda. Supervisor (i): Afdal, S.Pd., M.Pd and Supervisor (ii): Annisa Qomariah, S.Pd., M.Pd.

The low concentration of some students in studying indicates that they need methods to improve their focus during the learning process. This study aims to analyze the use of the mindfulness approach through the STOP technique to support the learning concentration of Grade IV A students at SDN 024 Samarinda Utara. The research employs a descriptive qualitative approach. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation of sources, namely teachers, students, and the principal. Data analysis involves data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research results indicate that the mindfulness approach through the STOP technique is flexible and situational, which can positively contribute to supporting students' learning concentration. Through the stages of the STOP technique, which include stop, take a breath, observe, and proceed, students can change their condition from being less conducive to becoming calmer, more focused, and ready to engage in learning. Therefore, this technique can be used as an alternative method in teaching to create a more focused and comfortable learning environment.

Keywords: Grade IVA_Students; Mindfulness Approach; Study Concentration

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Fokus dan Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. <i>Mindfulness</i>	8
2. Pendekatan <i>Mindfulness</i> dalam pembelajaran	11
3. Teknik <i>STOP</i> (<i>Stop, Take a breath, Observe, Proceed</i>)	14
4. Konsentrasi belajar	16
B. Kajian Penelitian yang Relevan	19
C. Alur Pikir	21
D. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Sumber Data.....	25

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	25
E. Keabsahan Data.....	29
F. Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan dan Temuan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Simpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur pikir	22
Gambar 3. 1 Triangulasi teknik (Sugiyono, 2023)	30
Gambar 3. 2 Analisis data Miles & Huberman, 1994 (Muhammad, 2021)	32
Gambar 11. 1 Tahap STOP.....	90
Gambar 11. 2 Tahap Take a breath.....	90
Gambar 11. 3 Tahap observe	91
Gambar 11. 4 Tahap proceed.....	91
Gambar 12. 1 Wawancara guru wali kelas IV A.....	92
Gambar 12. 2 Wawancara kepala sekolah.....	92
Gambar 12. 3 Wawancara siswa AAR	93
Gambar 12. 4 Wawancara siswa OA	93
Gambar 12. 5 Wawancara siswa AZA	94
Gambar 12. 6 Wawancara siswa FHA	94
Gambar 13. 1 penyerahan dan penerimaan surat izin penelitian.....	95
Gambar 13. 2 penerimaan surat selesai penelitian.....	95
Gambar 14. 1 Triangulasi bersama guru wali kelas IV A	96
Gambar 14. 2 Triangulasi bersama perwakilan kepala sekolah	96
Gambar 14. 3 triangulasi bersama siswa kelas IV A	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi instrumen wawancara.....	73
Lampiran 2. Transkrip wawancara untuk Guru wali kelas	75
Lampiran 3. Transkrip Wawancara Siswa I.....	78
Lampiran 4. Transkrip wawancara untuk siswa II.....	79
Lampiran 5. Transkrip wawancara untuk siswa III	80
Lampiran 6. Transkrip wawancara untuk siswa IV	81
Lampiran 7. Transkrip Wawancara Kepala Sekolah.....	82
Lampiran 8. Kisi-kisi instrumen observasi	84
Lampiran 9. Lembar hasil observasi.....	86
Lampiran 10. Lembar cek dokumen	89
Lampiran 11. Pelaksanaan teknik <i>STOP</i>	90
Lampiran 12. Wawancara narasumber penelitian.....	92
Lampiran 13. Dokumentasi surat penelitian	95
Lampiran 14. Pelaksanaan triangulasi	96
Lampiran 15. Daftar tanda tangan narasumber penelitian	98
Lampiran 16. Surat izin penelitian.....	99
Lampiran 17. Surat penerimaan penelitian	100
Lampiran 18. Surat selesai penelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk memberikan ilmu pengetahuan dan membentuk keterampilan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi berkembang menjadi upaya untuk memenuhi kebutuhan, keinginan, dan kemampuan setiap orang sehingga mereka dapat menjalani gaya hidup yang bahagia secara pribadi dan sosial (Rahman et al., 2022). Dengan hal ini, pendidikan sangat penting dalam membentuk potensi dan kepribadian siswa, sehingga dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosial di masyarakat. Pendidikan yang efektif harus mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kognitif, emosional, dan sosial siswa.

Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk mengembangkan potensi seseorang, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk mempersiapkan generasi muda dalam menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam kehidupan sehari-hari. Siswa harus memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan mampu beradaptasi dalam dunia yang bergerak cepat di mana teknologi, sosial, dan budaya berubah. Oleh karena itu, proses pendidikan harus dirancang dengan cara yang fleksibel dan responsif terhadap perkembangan zaman serta pendidikan tidak lagi sekadar memberi pengetahuan, tetapi juga mengajarkan seseorang cara berpikir dan berperilaku yang baik.

Di sekolah, pelaksanaan Pendidikan harus selaras dengan proses pembelajaran. Menurut (Marheni et al., 2025) pembelajaran yang efektif tidak

dapat dilepaskan dari pembelajaran yang berkualitas, karena kualitas hasil belajar bergantung pada seberapa efektif proses pembelajaran terjadi. Guru bertindak sebagai fasilitator dan membantu siswa dalam prosesnya, tetapi masalah yang dihadapi dalam konteks pembelajaran sangat berbeda. Membuat siswa terlibat dan fokus selama proses belajar adalah salah satu tantangan terbesar di sekolah. Meskipun berbagai pendekatan pembelajaran yang kreatif telah digunakan, hasilnya seringkali tidak sesuai dengan harapan. Jika siswa tidak berkonsentrasi saat belajar, mereka akan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, yang dapat berdampak pada prestasi akademik.

Proses pembelajaran memiliki berbagai aspek yang berperan dalam menunjang keberhasilan belajar siswa, salah satunya adalah konsentrasi belajar. Menurut (Amalia et al., 2022) konsentrasi belajar berarti memusatkan pikiran pada suatu materi dengan menghilangkan hal lain yang tidak relevan dengan materi yang diterimanya. Konsentrasi belajar siswa sangat penting untuk keberhasilan akademik. Namun, banyak siswa terutama di jenjang sekolah dasar, mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Terdapat faktor yang mempengaruhi hal tersebut, mulai dari faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan lingkungan antar masyarakat sekolah, sedangkan faktor internal seperti kondisi fisik dan pola hidup sehat (Winata, 2021). Oleh karena itu, hal ini menjadi masalah yang perlu ditangani agar siswa dapat belajar dengan baik.

Ketidakmampuan siswa dalam mempertahankan konsentrasi dapat berdampak pada rendahnya keterlibatan dan fokus belajar selama proses

pembelajaran berlangsung. Pada perkembangan zaman yang semakin pesat ini, guru perlu memiliki kemampuan dalam memilih strategi dan media pembelajaran yang efektif untuk menghasilkan proses pembelajaran yang lebih baik. Menurut (Afdal et al., 2020) strategi belajar yang efektif dapat meningkatkan minat belajar siswa. Sebagai fasilitator, guru harus membuat strategi belajar yang tidak hanya berfokus pada penyampaian materi tetapi juga membangun kesiapan mental siswa untuk belajar dengan lebih baik.

Permasalahan tersebut juga dialami oleh siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda Utara. Pengamatan awal menunjukkan bahwa beberapa siswa cenderung kehilangan fokus saat pembelajaran berlangsung. Ada yang sulit mengikuti instruksi, mudah terdistraksi, membutuhkan penjelasan berulang-ulang, dan kurangnya partisipasi saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, beberapa siswa tampak terganggu oleh hal-hal di luar tugas belajar, yang menghambat hasil belajar mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan cara untuk membantu konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada pengamatan awal yaitu salah satunya dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*. Menurut (Fauzan et al., 2025) *Mindfulness* merupakan pendekatan holistik dan inklusif serta bentuk kesadaran penuh dalam memperhatikan situasi yang sedang dialami, tanpa menilai atau menolak situasi tersebut. *Mindfulness* mengajarkan siswa untuk memperhatikan pikiran dan perasaan mereka, yang dapat membantu mengendalikan emosi dan kecemasan dengan lebih baik

sehingga berdampak pada meningkatnya konsentrasi belajar siswa. Dalam praktiknya, *mindfulness* dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti latihan pernapasan, Teknik *STOP* (*Stop, Take a deep breath, Observe, Proceed*), *mindful breathing* maupun *mindful listening*. *Mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa, yang berdampak positif pada hasil belajar mereka. Siswa juga dapat belajar untuk menjadi lebih tenang dan lebih fokus, yang membantu mereka berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar dengan lebih baik.

Mindfulness yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, salah satunya yaitu teknik *STOP*. Menurut (Ajeng et al., 2025) Teknik *STOP* merupakan singkatan dari *Stop* (Berhenti), *Take a deep breath* (Tarik napas dalam), *Observe* (Amati) dan *Proceed* (Lanjutkan). Teknik *STOP* ini membantu siswa untuk menghentikan aktivitas sementara, mengambil napas secara sadar, mengamati keadaan mereka, dan kemudian melanjutkan belajar dengan lebih santai dan fokus. Selain itu, teknik ini juga dapat membantu siswa untuk mengatur emosi sebelum kembali menyimak pelajaran dan mengurangi kehilangan fokus. Jika digunakan secara terstruktur dalam kegiatan pembelajaran, siswa akan menjadi lebih siap secara mental untuk menerima pelajaran dan lebih baik dalam mengatur konsentrasi belajar.

Praktik *mindfulness* dalam proses pembelajaran memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dan menyadari kondisi diri sebelum memulai pelajaran. Kesadaran awal berperan penting dalam membantu siswa menata pikiran dan mengelola emosi secara lebih baik, sehingga konsentrasi belajar dapat terjaga selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut (Puspitasari &

Marzuki, 2023) Konsentrasi dapat membantu siswa lebih memahami materi yang diajarkan serta meningkatkan kegembiraan dan motivasi belajar siswa untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan untuk merelaksasi tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang mendukung keterlibatan belajar siswa secara menyeluruh.

Melihat permasalahan konsentrasi belajar yang muncul pada siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara, serta potensi *mindfulness* sebagai pendekatan yang membantu siswa menyiapkan kondisi emosional saat konsentrasi belajar terganggu, pendekatan *mindfulness* menjadi pilihan yang relevan untuk diteliti lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Pendekatan *Mindfulness* pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026”. Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan bagaimana Pendekatan *mindfulness*, khususnya pada teknik *STOP* dapat digunakan dalam pembelajaran dan dapat mendukung konsentrasi belajar siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi pada siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara sebagai berikut:

1. Konsentrasi belajar siswa masih belum optimal selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang mudah terdistraksi, kurang fokus saat menerima penjelasan guru, serta kurangnya

partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

2. Sebagian siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar dalam waktu yang relatif lama. Hal ini menyebabkan siswa sering membutuhkan pengulangan instruksi dan penjelasan materi, sehingga menghambat kelancaran proses pembelajaran.
3. Terdapat faktor internal dan faktor eksternal siswa yang menjadi penyebab munculnya gangguan konsentrasi belajar.

C. Fokus dan Rumusan Masalah

1. Fokus Masalah

Penelitian ini difokuskan pada analisis pendekatan *mindfulness* pada konsentrasi belajar siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda Utara. Salah satu pendekatan *mindfulness* yang digunakan adalah teknik *STOP* yang berfokus membantu siswa mengelola emosi dan mempertahankan konsentrasi belajar.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan masalah yang di uraikan dari latar belakang, maka kegunaan dalam melaksanakan penelitian ini adaalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya mengenai pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam konteks pendidikan dasar terkait pengelolaan konsentrasi belajar siswa.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat, sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, yaitu membantu siswa mempertahankan kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran, sehingga pemahaman materi menjadi lebih optimal dan siswa lebih siap dalam menerima materi pembelajaran.
- b. Bagi Guru, yaitu menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan untuk membantu kemampuan konsentrasi dan kesiapan emosional siswa.
- c. Bagi sekolah, yaitu Mendorong inovasi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang memperhatikan aspek kognitif sekaligus emosional siswa.
- d. Bagi peneliti, yaitu sebagai masukan berupa pengalaman yang dapat diterapkan untuk masa depan yang akan datang dalam pembelajaran di sekolah, khususnya untuk mengatasi rendahnya konsentrasi siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

Dalam penelitian ini, deskripsi konseptual disusun sebagai landasan teoritis untuk memahami variabel yang dikaji secara sistematis dan mendalam. Konsep yang digunakan tidak hanya diberikan sebagai definisi semata, tetapi juga diuraikan berdasarkan keterkaitan dengan konteks pembelajaran, khususnya dalam mendukung proses konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemahaman konseptual ini dapat memberikan jalan yang jelas untuk menganalisis temuan penelitian. Adapun deskripsi konseptual dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

1. *Mindfulness*

Konsep *mindfulness* berasal dari ajaran agama buddha, yaitu *Vippassana* yang berarti kondisi pikiran yang natural, alami dan sederhana (Murniati, 2020). Dalam hal ini, *Vipassana* berarti melihat sesuatu sebagaimana adanya tanpa mempertimbangkan atau membuat penilaian. Praktik ini mendorong seseorang untuk berkonsentrasi, mengamati pikiran dan perasaan mereka serta membantu memahami kondisi mental dan emosional yang sebenarnya terjadi. Seseorang dapat meningkatkan ketenangan pikiran dengan mengenali pola-pola yang mengganggu dalam suasana yang tenang dan damai.

Mindfulness juga terdapat pada ajaran islam yang disebut *islamic mindfulness*. Konsep ini menekankan kesadaran penuh individu terhadap pengalaman yang sedang dialami pada saat ini dengan landasan spiritual dan

nilai-nilai keislaman, seperti kesadaran akan kehadiran Allah, pengendalian diri, serta ketenangan batin. Menurut (Amanda & Syahidin, 2024) *Islamic mindfulness* berarti pendekatan yang menekankan kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dialami saat ini berdasarkan prinsip-prinsip islam, seperti praktik yang mengajarkan seseorang memusatkan perhatian pada ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, sebagai cara untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan rasa syukur kepada Allah SWT. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti tawakkal, sabar dan ikhlas dalam praktik tersebut.

Praktik *mindfulness* tidak hanya terbatas pada meditasi ataupun aspek spiritual, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu dapat merasakan pengalaman hidup dengan lebih mendalam jika mereka memperhatikan setiap tindakan mereka, seperti makan, berjalan, atau berinteraksi dengan orang lain. Menurut (Utami & Farisi, 2025) praktik ini mendorong individu untuk fokus pada momen yang dialami saat ini dan menghindari terjebak dalam pikiran yang bereaksi berlebihan terhadap perasaan individu tersebut.

Melalui penerapan praktik *mindfulness*, individu dilatih untuk menyadari setiap pikiran, emosi, dan respons yang muncul tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Kesadaran ini membantu seseorang memahami keadaan dirinya dengan lebih tenang sehingga mampu mengurangi kecenderungan bereaksi secara impulsif terhadap situasi tertentu. Dalam prosesnya, individu menjadi lebih mampu

mengendalikan perhatian, menjaga kestabilan emosi, serta membangun sikap yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan maupun gangguan dari lingkungan sekitar. Sehingga praktik ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, tetapi juga mendukung terbentuknya kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari.

Mindfulness juga disebut sebagai keterampilan yang dapat membantu individu untuk lebih tenang, sadar, dan mampu mengelola diri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Periana et al., 2025). Keterampilan ini menekankan kemampuan untuk tetap sadar pada situasi yang terjadi dengan kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian apa pun. *Mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri dalam situasi penuh tekanan, memungkinkan seseorang merespons situasi dengan lebih bijak dan terarah daripada bereaksi secara emosional atau impulsif.

Mindfulness secara keseluruhan berarti pendekatan yang menyeluruh dan adaptif, berarti dapat menekankan kesadaran penuh seseorang terhadap pengalaman saat ini, baik pikiran, perasaan, maupun lingkungan sekitar, tanpa memberikan penilaian (Fauzan et al., 2025). *Mindfulness* terdiri dari dua komponen utama, yaitu *awareness* (kesadaran) difokuskan pengalaman internal dan eksternal, serta *attention* (perhatian) yang difokuskan pada emosional sebagai bagian dari realita yang diterima secara terbuka (Ajeng et al., 2025). Komponen ini berfungsi dalam setiap pengalaman yang dialami oleh diri seseorang tanpa terburu-buru menilai,

menolak, atau menghindarinya. Dalam konteks pendidikan, kedua komponen ini berperan penting untuk membantu siswa memahami kondisi emosional dan kognitif mereka ketika menghadapi proses pembelajaran

Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keterampilan untuk tetap fokus pada pengalaman saat ini dengan cara yang sadar, terbuka, dan tanpa penilaian. Dengan menggunakan dua komponen utama *awareness* dan *attention*, *mindfulness* membuat seseorang untuk menyadari pikiran dan perasaan tanpa penilaian. *Mindfulness* sangat penting untuk membantu individu memahami kondisi mental dan emosionalnya secara lebih mendalam, sehingga mereka dapat mengelola tekanan dan meredakan distraksi. Secara keseluruhan, *mindfulness* adalah mekanisme regulasi diri yang berguna untuk membantu mengembalikan keseimbangan emosi dan meningkatkan perhatian yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam proses pembelajaran.

2. Pendekatan Mindfulness dalam pembelajaran

Pendekatan *Mindfulness* dalam kegiatan belajar dilakukan melalui praktik yang bersifat sederhana, terstruktur, dan dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik. Dalam konteks pembelajaran, *mindfulness* dirancang untuk membantu siswa menyadari pikiran yang muncul dan mengenali emosi. Kesadaran ini memungkinkan siswa untuk mengelola distraksi, meningkatkan ketenangan, dan membangun fokus yang stabil selama proses belajar. Oleh karena itu, menurut (Dina & Dinda, 2025) penggunaan *mindfulness* muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi

kecemasan akademik dan meningkatkan konsentrasi. Menurut (Prima, 2023) dalam praktik *mindfulness*, terdiri dari praktik formal dan informal contohnya sebagai berikut:

- a. Praktik formal, seperti meditasi duduk dengan fokus pada pernafasan, sensasi tubuh, suara, pikiran, yoga, teknik *STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed)* serta menceritakan pengalaman yang dialami seseorang.
- b. Praktik informal, seperti *mindful activity*, contohnya ketika makan, membersihkan benda-benda, mengendarai kendaraan bermotor, *mindful reading*, contohnya literasi dan membaca puisi serta *mindful listening*, contohnya mendengarkan musik saxophone saat mengerjakan tugas.

Dalam praktik *mindfulness* baik formal maupun informal, memiliki tujuan yang sama yaitu membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap aktivitas yang sedang dilakukan secara penuh dan terarah. Dalam konteks pembelajaran, penerapan praktik tersebut dapat membantu siswa menjadi lebih tenang, fokus, dan mampu mengurangi gangguan perhatian selama mengikuti kegiatan belajar. Melalui latihan yang dilakukan secara bertahap, siswa dilatih untuk mengenali kondisi diri, mengelola respons emosi, serta mengembalikan perhatian pada aktivitas belajar ketika konsentrasi mulai menurun. Dengan demikian, praktik *mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang mendukung terciptanya proses belajar yang lebih efektif dan kondusif di lingkungan sekolah.

Di sekolah untuk menjaga lingkungan belajar yang kondusif

diperlukan kemampuan siswa dalam memperhatikan tugas dan penjelasan dari guru, menunjukkan perilaku yang bijaksana, serta berinteraksi secara tepat dengan teman sebaya (Suárez-García et al., 2020). Oleh karena itu, pelaksanaan *mindfulness* dalam proses pembelajaran merupakan suatu pendekatan yang menekankan kemampuan siswa untuk menyadari pengalaman belajar mereka secara menyeluruh, disengaja, dan tanpa penilaian sehingga membantu siswa hadir secara penuh dalam proses belajar dan mendukung terciptanya suasana kelas yang kondusif. Praktik *mindfulness* dalam proses pembelajaran dilakukan agar dapat membantu guru dan siswa terlibat aktif (Luthfiyah & Siti, 2024).

Mindfulness dalam pendidikan, dipraktikkan melalui berbagai macam latihan atau teknik tertentu yang dapat membantu siswa untuk tetap hadir selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga mereka mampu mengelola konsentrasi, emosi, serta tuntutan belajar yang muncul. *Mindfulness* dalam pembelajaran merujuk pada pendekatan alternatif yang dirancang untuk melatih kesadaran, konsentrasi, serta regulasi emosi siswa dalam proses pembelajaran. Menurut (Putri et al., 2024) menekankan pentingnya praktik *mindfulness*, karena dapat membantu proses pembelajaran lebih kondusif sehingga memudahkan guru sebagai fasilitator.

Mindfulness dalam kegiatan belajar memberikan sejumlah manfaat bagi perkembangan siswa, baik secara kognitif, afektif, maupun sosial. Menurut (Agus et al., 2025) manfaat *mindfulness* dalam pembelajaran yaitu membantu siswa dalam mengatur emosional, partisipasi dan konsentrasi

dalam proses pembelajaran, alternatif penanganan stress, serta sebagai pendekatan pedagogis yang dapat membantu efektivitas belajar.

Dapat disimpulkan, pendekatan *mindfulness* dalam proses pembelajaran dapat dipahami sebagai pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada perkembangan holistik siswa. Melalui berbagai praktik yang diterapkan, *mindfulness* mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan efektif. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* menjadi alternatif penting yang dapat membantu guru dalam memfasilitasi proses belajar yang efektif, sekaligus membantu siswa mencapai keseimbangan antara kesiapan mental, emosional, dan kognitif selama mengikuti kegiatan pembelajaran.

3. Teknik *STOP* ((*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*))

Teknik *STOP* merupakan singkatan dari *Stop, Take a breath, Observe dan Proceed*, teknik ini adalah salah satu bentuk dari pendekatan *mindfulness* dan dilakukan untuk membantu individu membawa perhatian penuh ke situasi yang dialami secara sadar dan terstruktur. Menurut (Maryani, 2024) teknik ini mengajarkan seseorang untuk mengambil jeda sejenak, mengamati perasaan dan pikiran, serta melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang dan bijaksana. Dengan jeda singkat, seseorang dapat mengontrol keinginan mereka dan mengurangi reaksi emosional yang tidak diperlukan.

Di sekolah, teknik *STOP* yang dilakukan secara teratur kepada siswa mengajarkan untuk menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional dan

kognitif mereka sendiri. Keterampilan ini sangat penting untuk membantu siswa menghadapi distraksi yang muncul di kelas tanpa kehilangan fokus. Adapun langkah-langkah untuk melakukan teknik *STOP*, menurut (Gede, 2023) antara lain:

- a. *Stop* (Berhenti), menghentikan siswa dari semua aktivitas yang sedang dilakukan.
- b. *Take a breath* (Tarik napas dalam), mengambil napas secara sadar dan perlahan dengan menyadari napas masuk dan napas keluar. Lakukan 2-3 kali untuk membantu siswa menenangkan diri dan mengurangi tekanan emosional.
- c. *Observe* (Amati), mengamati apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan tanpa menghakimi seperti mengamati perut saat menarik napas dalam, memperhatikan emosi, sensasi tubuh, dan kondisi lingkungan sekitar. Pengamatan ini penting untuk membangun kesadaran diri, mengenali sumber distraksi yang mengganggu proses belajar dan mempersiapkan diri sebelum pembelajaran.
- d. *Proceed* (Lanjutkan), melanjutkan aktivitas dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif.

Langkah-langkah dalam teknik *STOP* tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk menenangkan diri sekaligus meningkatkan kesadaran terhadap kondisi internal mereka. Melalui proses ini, siswa tidak hanya belajar mengelola emosi, tetapi juga belajar bagaimana mengarahkan kembali perhatian dan fokus mereka ketika mengalami gangguan. Bahkan

menurut (Teguh et al., 2024) jika Teknik *STOP* digunakan secara teratur dapat meningkatkan fokus dan siswa tidak mudah mengantuk saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa lebih siap untuk menghadapi situasi pembelajaran yang memerlukan fokus tinggi dan mampu bertindak secara lebih terkontrol dalam berbagai kondisi kelas jika mereka terbiasa menggunakan langkah *STOP*.

Dapat disimpulkan, teknik *STOP* merupakan salah satu contoh pendekatan *mindfulness* sederhana yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar. Teknik ini membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi, mengelola distraksi, dan mempertahankan konsentrasi. Implementasi teknik *STOP* dapat meningkatkan kualitas proses belajar, menciptakan kondisi kelas yang lebih tenang, serta mendukung perkembangan keterampilan regulasi diri siswa. Dengan demikian, teknik *STOP* memiliki peran penting dalam mengelola emosi, meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar siswa.

4. Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah proses untuk fokus hanya pada kegiatan pembelajaran sambil menghilangkan semua hal lain dari pikiran (Puspitasari & Marzuki, 2023). Kemampuan ini menuntut keterlibatan pikiran, perasaan, dan kesiapan fisik untuk mempertahankan fokus terhadap materi dan instruksi guru selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, konsentrasi tidak hanya bersifat sesaat tetapi juga kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap berbagai gangguan. Setiap siswa

mempunyai ketahanan konsentrasi yang berbeda-beda selama proses pembelajaran berlangsung, jika guru dapat memahami apa yang dibutuhkan oleh siswa maka proses pembelajaran akan sangat menyenangkan dan materi pembelajaran akan terserap dengan sempurna (Annisa et al., 2023).

Konsentrasi belajar memiliki fungsi penting dalam membantu siswa menyerap dan memahami materi, serta menyelesaikan tugas secara efektif dan efisien. Selain itu, konsentrasi belajar juga memberikan manfaat berupa meningkatnya daya ingat, kemampuan berpikir, pemahaman materi, dan hasil belajar siswa. Namun, jika siswa mengalami penurunan konsentrasi saat belajar dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kesulitan memahami pelajaran, menurunnya prestasi belajar, kurangnya partisipasi dalam pembelajaran, serta munculnya rasa bosan dan tidak fokus selama kegiatan belajar berlangsung. Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, menurut (Winata, 2021) faktor tersebut antara lain:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri seseorang seperti kesiapan mental emosional dan pola makan yang sehat.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan sekitar diri seseorang seperti lingkungan belajar yang relatif tenang, penerangan yang cukup, suhu lingkungan yang nyaman dan dukungan dari masyarakat sekitar selama pembelajaran.

Faktor internal dan eksternal memiliki peranan penting dalam menentukan tingkat konsentrasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi fisik dan emosional yang baik dapat membantu siswa lebih mudah memusatkan perhatian terhadap materi yang dipelajari, sedangkan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif mampu mendukung terciptanya suasana belajar yang lebih efektif. Apabila kedua faktor tersebut dapat terpenuhi secara seimbang, siswa cenderung lebih fokus, aktif mengikuti pembelajaran, serta mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang lebih lama.

Konsentrasi belajar sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada kegiatan pembelajaran dapat diukur melalui beberapa indikator. Indikator-indikator ini menggambarkan sejauh mana siswa mampu memberikan perhatian, mengendalikan pikiran dari gangguan, dan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut (Amalia et al., 2022) indikator konsentrasi belajar antara lain:

- a. Kesiapan untuk memahami apa yang dipelajari jika diperlukan.
- b. Kemampuan untuk mengaplikasikan apa yang dipelajari.
- c. Kemampuan untuk menganalisis apa yang dipelajari.
- d. Perhatian dan penerimaan terhadap materi pelajaran.
- e. Respons terhadap materi pelajaran.
- f. Kemampuan untuk menyampaikan pendapat atau ide.
- g. Menunjukkan minat selama proses pembelajaran.
- h. Tidak bosan dan tidak mudah terdistraksi.

- i. Adanya gerakan badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru.

Indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya berkaitan dengan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian, tetapi juga tercermin melalui keterlibatan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik cenderung mampu mengikuti arahan guru, memahami materi dengan lebih optimal, serta memberikan respons yang sesuai terhadap kegiatan belajar di kelas. Selain itu, kemampuan mempertahankan fokus dan mengurangi gangguan perhatian juga menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa. Oleh karena itu, konsentrasi belajar dapat membantu siswa mencerminkan kesiapan mental, perhatian, dan keterlibatan siswa dalam menerima serta mengolah materi pembelajaran secara efektif.

Dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran, konsentrasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman materi dan hasil belajar siswa. Siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik cenderung lebih mudah memproses informasi secara mendalam dan mengembangkan pemahaman yang lebih bermakna. Oleh karena itu, konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek kognitif yang sangat menentukan keberhasilan akademik.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh (La'alia et al., 2025) dengan judul “Implementasi Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Teori Regulasi Diri Zimmerman Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI Di SDN Manukan Kulon Ii/499 Surabaya”. Jenis penelitian yang digunakan

adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* yang terdiri dari *Stop, Take a Breath, Observe, Proceed* diintegrasikan ke dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi dapat membantu siswa mengontrol diri dan mengarahkan fokus mereka selama kegiatan belajar. Persamaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan yakni sama-sama meneliti tentang pendekatan *mindfulness*, khususnya teknik *STOP* pada konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran di SD. Adapun perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah waktu dan tempat penelitian, tujuan penelitian, subjek penelitian serta cara melakukan teknik *STOP* yang menggunakan iringan musik instrument.

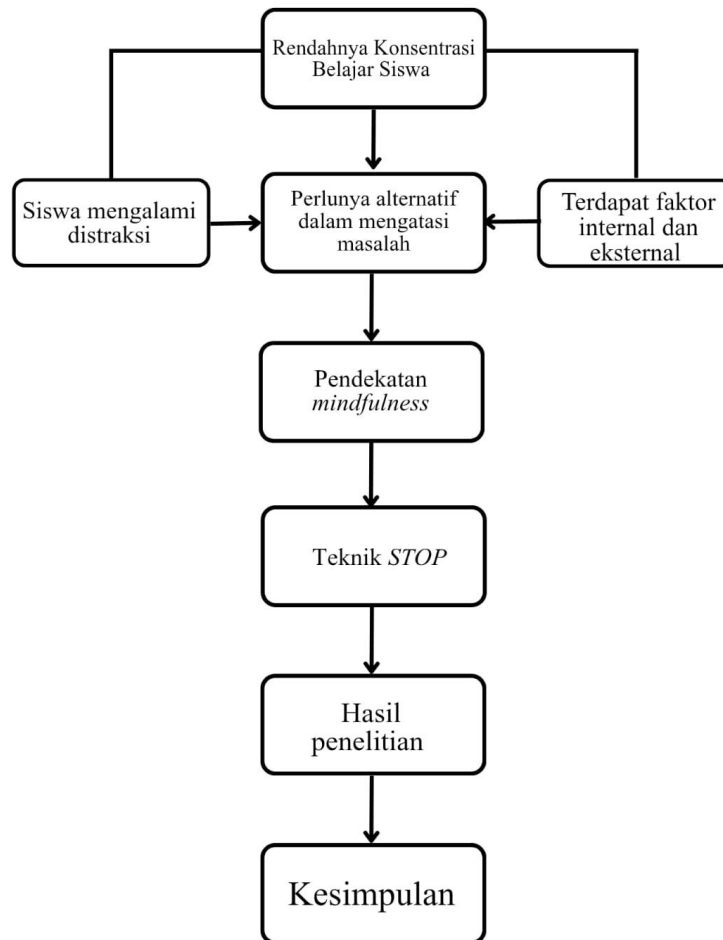
2. Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh (Saputro et al., 2023) dengan judul “Analisis Penerapan *Mindfulness* dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang efektif dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan membantu meningkatkan kemampuan fokus. Selain itu, bagi pendidik adalah meningkatkan efikasi diri dan kekebalan dalam manajemen emosional sehingga guru lebih produktif dalam melakukan kegiatan mengajar. Persamaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan yakni sama-sama meneliti tentang *mindfulness* untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Adapun perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah waktu dan tempat

penelitian, tujuan penelitian, subjek penelitian serta pendekatan mindfulness yang digunakan adalah teknik *STOP*.

3. Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh (Fauzan et al., 2025) dengan judul “*Mindfulness* Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil yang diperoleh secara keseluruhan, *mindfulness* adalah alat yang efektif untuk meningkatkan fokus dan kesejahteraan peserta didik. Dengan melatih kesadaran penuh, peserta didik tidak hanya lebih mampu berkonsentrasi, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* dalam pendidikan menawarkan banyak manfaat untuk perkembangan sosial dan emosional peserta didik, serta dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan fokus. Persamaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan yakni sama-sama meneliti tentang mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Adapun perbedaan penelitian ini dengan yang peneliti lakukan adalah waktu dan tempat penelitian, tujuan penelitian, subjek penelitian serta pendekatan mindfulness yang digunakan adalah teknik *STOP*.

C. Alur Pikir

Alur pikir penelitian menunjukkan serangkaian langkah sistematis yang membantu peneliti dalam menjalankan penelitian dan untuk mencapai tujuan serta menjawab pertanyaan penelitian. Alur pikir disajikan dalam bentuk bagan sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Alur pikir

D. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan dan akan dianalisis secara mendalam adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam kegiatan pembelajaran di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara tahun pembelajaran 2025/2026?
2. Bagaimana respons dan keterlibatan siswa kelas IV A selama pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung

konsentrasi belajar?

3. Bagaimana kondisi konsentrasi belajar siswa kelas IV A sebelum dan setelah dilakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* oleh guru?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut (Ade et al., 2024) Metode kualitatif menekankan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena melalui pengumpulan data yang bersifat naratif, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang kondisi dasar dari berbagai peristiwa. Menurut (Adiningrat et al., 2025), teori yang digunakan menjelaskan kaidah hubungan antarperistiwa, sehingga dapat menjelaskan hubungan dan mengambil tindakan dalam mengendalikan peristiwa.

Penelitian kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi untuk menganalisis pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara. Pendekatan ini digunakan peneliti untuk memahami fenomena secara utuh melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi pembelajaran. Fokus utama penelitian ini adalah memperoleh deskripsi yang objektif dan natural mengenai bagaimana analisis pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* pada konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman secara menyeluruh terkait gambaran *mindfulness* dalam lingkungan pembelajaran sekolah dasar.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada kelas IV A di SDN 024

Samarinda utara, Jalan Bengkuring raya blok C RT.21, Sempaja Utara, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada semester genap tahun pembelajaran 2025/2026. Tepatnya dimulai pada tanggal 26 Januari sampai 2 maret 2026.

C. Sumber Data

Sumber penelitian merujuk pada sumber informasi yang memiliki keterkaitan langsung dengan data yang diteliti. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi 2, antara lain:

1. Sumber data primer, diambil langsung dari subjek penelitian yaitu kepala sekolah, guru wali kelas IV A dan 4 siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara melalui wawancara, observasi pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam kegiatan pembelajaran, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran.
2. Sumber data sekunder, berupa dokumen pendukung seperti foto kegiatan pembelajaran menggunakan teknik *STOP* dan penelitian relevan mengenai pendekatan *mindfulness* dan konsentrasi belajar siswa.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan komponen paling penting karena dapat membantu memahami secara menyeluruh makna, perspektif, dan pengalaman subjek penelitian (Nur et al., 2025). Teknik pengumpulan

data sangat penting dalam penelitian ini karena dapat mendukung keberhasilan penelitian yang dilakukan. Berikut ini beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain:

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu alat evaluasi jenis non tes yang dilakukan dengan cara pengamatan dan pencatatan secara sistematis, objektif dan logis mengenai berbagai fenomena, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu (Damayanti et al., 2024). Observasi dilakukan secara nonpartisipatif pada siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara, di mana peneliti berada di kelas tanpa terlibat dalam proses pembelajaran. Fokus observasi mencakup:

- 1) Pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* oleh guru dalam kegiatan pembelajaran.
- 2) Konsentrasi siswa selama proses pembelajaran setelah dilakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*, seperti kemampuan memusatkan perhatian, mengikuti instruksi, dan mempertahankan fokus pada tugas.
- 3) Kondisi kelas sebelum dan setelah guru menggunakan teknik *STOP*, seperti ketenangan, keteraturan, dan kesiapan siswa untuk melanjutkan pembelajaran.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan interaksi secara

langsung antara peneliti dan responden, di mana peneliti akan mengajukan pertanyaan untuk menggali informasi mendalam tentang topik yang diteliti (Siti et al., 2025). Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki pedoman pertanyaan namun responden dapat memberikan jawaban secara bebas. Pihak responden yang diwawancarai meliputi:

- 1) Kepala Sekolah SDN 024 Samarinda Utara, untuk mengetahui kebijakan sekolah, dukungan terhadap pendekatan *mindfulness*, serta pemahaman pihak sekolah mengenai upaya peningkatan konsentrasi belajar siswa.
- 2) Guru wali kelas IV A, untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran untuk mendukung konsentrasi belajar siswa.
- 3) 4 Siswa kelas IV A, untuk mengetahui pengalaman, perasaan, dan respons saat melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam kegiatan belajar yang siswa alami.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan informasi melalui pencarian bukti yang tepat dan relevan sesuai fokus masalah penelitian (Waruwu, 2023). Dalam penelitian ini, dokumentasi berupa foto kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*, keabsahan data penelitian dan wawancara narasumber, Melalui dokumentasi, peneliti dapat melengkapi data hasil observasi dan

wawancara, sehingga data penelitian menjadi lebih kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

2. Teknik Instrumen Penelitian

Di dalam penelitian kualitatif, instrumen utama adalah peneliti sendiri (Sugiyono, 2023). Selain itu, juga digunakan beberapa instrumen penelitian lain yaitu:

a. Pedoman Observasi

Pedoman observasi merupakan instrumen penelitian untuk membantu peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Pedoman ini membantu peneliti fokus pada elemen penting yang ingin diamati, sehingga proses observasi berjalan dengan cara yang sistematis dan terarah serta tidak menyimpang dari fokus penelitian. Dalam penelitian ini, pedoman observasi memuat perilaku konsentrasi belajar siswa dan suasana kegiatan belajar menggunakan teknik *mindfulness*, khususnya teknik *STOP* di SDN 024 Samarinda Utara.

b. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara adalah daftar pertanyaan mengenai topik yang akan diteliti melalui percakapan antara peneliti dan narasumber. Pedoman ini menggunakan wawancara semi terstruktur sehingga memberikan fleksibilitas dan peneliti dapat mengeksplorasi lebih mendalam jawaban narasumber secara menyeluruh (Haddar et al., 2023). Pada pedoman ini, wawancara dilakukan kepada kepala sekolah, guru wali kelas IV A dan 4 orang siswa yang mudah terdistraksi sehingga

peneliti dapat melihat bagaimana analisis pendekatan *mindfulness* berupa teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda Utara.

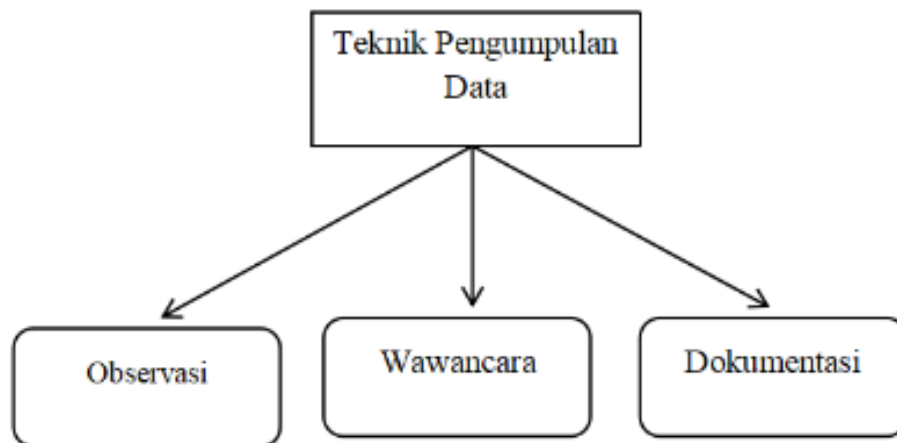
c. Pedoman Dokumentasi

Pedoman dokumentasi adalah panduan dalam penelitian ini yang digunakan untuk memperoleh data pendukung dan memperkuat hasil observasi serta wawancara. Dalam penelitian ini, dokumentasi berupa foto kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*, keabsahan data penelitian dan wawancara narasumber. Data dokumentasi tersebut digunakan sebagai bukti fisik serta sumber informasi tambahan untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap dan akurat mengenai pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa.

E. Keabsahan Data

Keabsahan data adalah proses untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian dapat dipercaya, akurat, dan mendeskripsikan keadaan sebenarnya di lapangan. Dalam mengecek keabsahan data dapat dilakukan dengan triangulasi. Menurut (Sugiyono, 2023) triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang digabungkan dari sumber data dan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan teknik pengumpulan data yang dilakukan, maka penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik adalah teknik pengumpulan data yang berbeda dari sumber data yang sama. Dalam mengecek keabsahan data menggunakan triangulasi teknik berupa

observasi, wawancara dan dokumentasi yang akan dilakukan di SDN 024 Samarinda Utara, khususnya di kelas IV A.



Gambar 3. 1 Triangulasi teknik (Sugiyono, 2023)

F. Analisis Data

Analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan mulai dari sebelum sampai setelah selesai peneliti berada di lapangan (Sugiyono, 2023). Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai penelitian tuntas. Terdapat empat analisis data sebagai berikut:

1. Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan hal utama dalam menyusun penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati fenomena atau kondisi penelitian secara langsung, wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam dari narasumber dan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data melalui bukti tertulis maupun visual berupa foto. Data dalam penelitian ini, difokuskan pada konsentrasi belajar siswa saat guru

menggunakan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*, khususnya di kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara.

2. Reduksi data

Reduksi data adalah proses penyaringan data dari hasil tes, observasi dan dokumentasi dengan tujuan memilih dan memilah data pada aspek-aspek penting yang berkaitan dengan hasil penelitian. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Adapun data yang akan direduksi oleh peneliti adalah pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda utara.

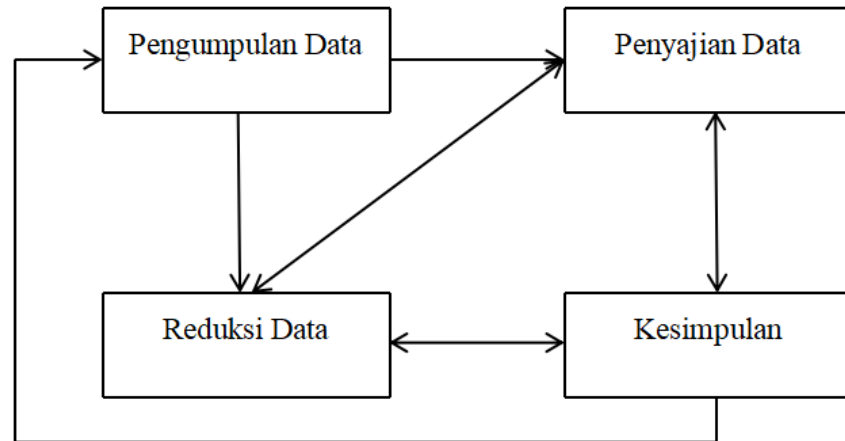
3. Penyajian Data

Dalam penyajian data, sekumpulan data yang telah direduksi akan disusun dalam bentuk uraian naratif yang sistematis, mudah dibaca dan dianalisis. Data disajikan berdasarkan rumusan masalah penelitian yaitu bagaimana gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026.

4. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan dan diambil dari teknik pengumpulan data yang telah dilakukan. Melalui proses analisis data yang didukung oleh triangulasi teknik, diperoleh Kesimpulan yang menggambarkan secara jelas mengenai

gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026.



Gambar 3. 2 Analisis data Miles & Huberman, 1994 (Muhammad, 2021)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara yang berada di Jalan Bengkuring raya Blok C RT. 21, Sempaja Utara, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sekolah ini didirikan pada tanggal 16 juni 1998 dan memiliki luas tanah sekitar 6.318 meter persegi. Kegiatan pembelajaran di sekolah ini dilaksanakan selama enam hari, yaitu dari hari senin sampai dengan hari sabtu dengan waktu pembelajaran dimulai dari pukul 07:30 hingga 17:30 WITA. Sekolah ini dibagi menjadi 2 shift, untuk shift pagi dilaksanakan oleh kelas 1,5 dan 6, sedangkan shift siang dilaksanakan oleh kelas 2,3 dan 4. Sekolah ini juga terdapat rombel kelas yang dibagi menjadi kelas A hingga E. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran, sekolah menggunakan kurikulum merdeka sebagai pedoman dalam kegiatan belajar mengajar.

Hasil penelitian dimulai dari permasalahan yang ditemui oleh peneliti di lapangan yang berpedoman pada triangulasi teknik. Triangulasi teknik meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer meliputi hasil observasi dan wawancara terhadap guru wali kelas IV A, 4 siswa kelas IV A serta kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara. Sedangkan sumber data sekunder meliputi hasil dari dokumentasi dan literatur yang digunakan untuk memperkuat analisis penelitian. Data yang telah terkumpul akan dianalisis dan disusun dalam bentuk deskriptif kualitatif.

Aspek utama yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah analisis pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda utara. Melalui analisis yang dilakukan, penelitian ini berupaya mendeskripsikan secara menyeluruh bagaimana pelaksanaan teknik tersebut dalam konteks pembelajaran di kelas, respons siswa serta dampaknya pada konsentrasi belajar siswa.

Penelitian dimulai pada hari Senin, 26 Januari 2026 jam 09:00 WITA peneliti mendatangi SDN 024 Samarinda Utara dengan tujuan meminta izin dan memberikan surat izin penelitian kepada pihak sekolah. Kemudian peneliti diarahkan untuk menemui kepala sekolah guna menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam pertemuan tersebut, peneliti menjelaskan akan melakukan pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi mengenai pendekatan *mindfulness* berupa teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa di kelas IV A. Pihak sekolah memberikan respon yang positif dan mendukung kegiatan penelitian. Setelah memperoleh persetujuan dari kepala sekolah, peneliti berdiskusi dengan guru wali kelas IV A untuk menyusun jadwal pengumpulan data penelitian.

Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, maka hasil penelitian dikelola berdasarkan indikator mengenai pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* pada konsentrasi belajar siswa, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*

a. Konsep *mindfulness*

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru wali kelas IV A

mengungkapkan bahwa konsep *mindfulness* dalam konteks pembelajaran adalah sebagai suatu pendekatan yang bertujuan untuk membantu siswa menenangkan emosi dan menyadari kondisi diri sendiri. Dalam situasi kelas yang seringkali dipenuhi dengan berbagai aktivitas belajar dapat membuat siswa pusing maupun emosi seperti marah terhadap teman. Untuk mengatasi situasi tersebut, siswa diajak untuk melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* sebagai cara alternatif.

Lebih lanjut, wawancara dengan ibu TDA guru wali kelas IV A menyampaikan bahwa pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dinilai sesuai diterapkan pada siswa kelas IV, karena teknik ini dapat menyesuaikan dengan kondisi emosional dan kebutuhan belajar siswa. Namun, dalam penggunaannya tidak dilakukan secara rutin setiap hari, melainkan disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan di kelas, misalnya dalam 1 bulan bisa dilakukan satu atau dua kali saja. Hal ini bertujuan agar siswa tidak merasa jenuh dan tetap merasakan makna serta dampak yang optimal dari teknik tersebut.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A menunjukkan respon positif terhadap pendekatan *mindfulness* terlihat dari munculnya perasaan damai saat siswa melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*. Selain itu, Anendita juga mengungkapkan bahwa keinginan agar teknik *STOP* dapat dijadikan kegiatan pembiasaan dalam proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A menunjukkan respon positif terhadap pendekatan *mindfulness* terlihat dari munculnya perasaan damai dan tenang saat melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa keinginan agar teknik *STOP* dapat dijadikan kegiatan pembiasaan dalam proses pembelajaran karena dapat membuat belajar menjadi lebih nyaman dan menyenangkan.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A menunjukkan respon positif terhadap pendekatan *mindfulness* terlihat dari munculnya perasaan tenang dan lebih fokus saat melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa keinginan agar teknik *STOP* dapat dijadikan kegiatan pembiasaan dalam proses pembelajaran karena adanya perasaan suka dan senang saat melakukan teknik tersebut.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A menunjukkan respon positif terhadap pendekatan *mindfulness* terlihat dari munculnya perasaan rileks saat melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*. Namun, siswa juga mengungkapkan bahwa penggunaan pendekatan *mindfulness* belum dapat dijadikan kegiatan pembiasaan dalam proses pembelajaran karena ia ingin penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* hanya pada kondisi tertentu, seperti saat kelas sedang ribut, dan mengharapkan adanya variasi lain dalam penggunaannya.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara menyatakan bahwa konsep *mindfulness* dalam pembelajaran digunakan sebagai upaya guru dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Kepala sekolah menilai bahwa pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* diperlukan karena siswa cenderung menghadapi pola pembelajaran yang monoton sehingga membuat siswa menjadi jenuh dan membutuhkan suatu pendekatan untuk mengembalikan fokus dan kesadaran diri dalam belajar. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki potensi untuk dijadikan sebagai kegiatan pembiasaan di sekolah, dengan catatan guru terlebih dahulu mendapatkan pelatihan yang memadai agar mampu mengimplementasikannya secara tepat.

Berdasarkan hasil observasi yang ditemukan dalam penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara, menunjukkan bahwa konsep *mindfulness* dalam pembelajaran terlihat melalui upaya guru dalam menumbuhkan kesadaran dan perhatian penuh siswa terhadap pengalaman belajar yang sedang berlangsung. Hal ini ditunjukkan ketika guru menerapkan teknik *STOP* sebagai bentuk transisi setelah siswa menyelesaikan ulangan harian sebelum memasuki pembelajaran berikutnya. Proses pelaksanaan teknik ini berlangsung melalui 4 tahapan yaitu *stop*, *take a breath*, *observe*, dan *proceed* serta dilakukan secara terstruktur dengan penggunaan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* tidak hanya berupa penjelasan lisan, tetapi didukung oleh bukti nyata dalam bentuk foto. Dokumentasi tersebut menunjukkan secara langsung bagaimana guru memandu siswa dalam setiap tahapan teknik *STOP*, serta keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan dengan kondisi tenang dan fokus.

Secara keseluruhan, konsep pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran merupakan upaya guru dalam menumbuhkan kesadaran dan perhatian penuh terhadap siswa sebagai pengalaman belajar yang lebih bermakna. Terlihat dari respon positif siswa yang muncul dengan perasaan lebih tenang, rileks dan damai setelah guru melakukan Teknik tersebut. Penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* ini bersifat fleksibel. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* mampu menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar, meningkatkan konsentrasi siswa, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan bermakna.

b. Tujuan teknik STOP

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A menyatakan bahwa tujuan teknik *STOP* dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan fokus siswa. Guru mengungkapkan bahwa teknik ini dapat membantu siswa menjadi lebih berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai

secara optimal. Selain itu, teknik *STOP* juga bertujuan untuk membantu siswa dalam mengelola emosi yang sedang ia rasakan, sehingga siswa dapat merespons situasi belajar dengan lebih tenang dan positif. Guru mengharapkan teknik *STOP* ini dapat digunakan oleh lebih banyak guru lain sebagai variasi dalam proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih siap dan lebih rileks dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa teknik *STOP* dapat membuat lebih berkonsentrasi karena kondisi yang lebih rileks.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa ia merasa lebih siap dan tenang setelah melakukan teknik *STOP*, terutama saat sebelumnya ia mengalami kehilangan fokus dan kemudian dapat mengembalikan konsentrasinya. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa teknik *STOP* membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar karena dapat menjadi lebih fokus.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih tenang dan fokus dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, teknik *STOP* juga dapat membantu lebih berkonsentrasi karena kondisi emosi menjadi lebih stabil dan terkendali.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih siap, tenang, dan

rileks dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, siswa juga mengungkapkan bahwa teknik *STOP* dapat membantu untuk lebih berkonsentrasi saat belajar, sehingga dapat meningkatkan fokus terhadap materi yang disampaikan oleh guru.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara menyatakan bahwa tujuan penggunaan teknik *STOP* dalam pembelajaran adalah untuk membangkitkan konsentrasi belajar siswa. Pihak sekolah mendukung adanya penggunaan teknik *STOP* ini dengan cara melalui penyediaan berbagai fasilitas dan sarana prasarana seperti pengeras suara, televisi, serta alat bantu pembelajaran lainnya yang menunjang pelaksanaan kegiatan di kelas.

Berdasarkan hasil observasi ditemukan, bahwa tujuan penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara adalah untuk meningkatkan fokus dan mengelola emosi siswa. Hal ini terlihat melalui kegiatan umpan balik yang dilakukan oleh guru setelah pelaksanaan teknik tersebut. Guru tidak hanya menjelaskan tujuan dari teknik *STOP*, tetapi juga mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka dengan menanyakan apa yang dirasakan setelah melaksanakan teknik tersebut. Respon siswa yang positif menunjukkan bahwa teknik *STOP* mampu membantu mereka menjadi lebih fokus dan tenang dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait tujuan teknik

STOP dalam pendekatan *mindfulness* didukung oleh bukti nyata berupa foto keterlibatan aktif guru dalam memandu pelaksanaan teknik *STOP*, partisipasi siswa dalam mengikuti setiap tahapan dengan antusias, serta dukungan kepala sekolah dalam menyediakan fasilitas yang menunjang.

Secara keseluruhan, tujuan teknik *STOP* dalam pendekatan *mindfulness* adalah untuk membantu siswa meningkatkan fokus belajar dan mengelola emosi selama proses pembelajaran berlangsung. Teknik ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk bisa mengontrol diri sendiri. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi lebih siap dalam menerima materi pembelajaran, tetapi juga mampu mengendalikan perasaan seperti bosan, gelisah, atau kurang semangat, sehingga suasana belajar menjadi lebih kondusif.

c. Pelaksanaan teknik *STOP*

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A mengungkapkan bahwa pelaksanaan teknik *STOP* dalam proses pembelajaran dilakukan secara fleksibel dengan menyesuaikan situasi siswa. Teknik ini dapat dilakukan di awal pembelajaran setelah menyanyikan lagu Indonesia raya dan dilakukan pada saat kegiatan inti maupun di akhir pembelajaran, misalnya setelah siswa menyelesaikan ulangan.

Lebih lanjut, wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A menyampaikan bahwa pelaksanaan teknik *STOP* dilakukan melalui 4 tahapan yaitu menghentikan seluruh aktivitas siswa yang sedang

dilakukan, menutup mata, mengamati dan membayangkan situasi yang diarahkan oleh guru, serta mengarahkan siswa kembali ke aktivitas pembelajaran dengan kondisi yang lebih tenang dan fokus.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A ditemukan bahwa pelaksanaan teknik *STOP* memberikan dampak positif terhadap kondisi diri siswa. Siswa mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih nyaman dan rileks.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A ditemukan bahwa pelaksanaan teknik *STOP* memberikan dampak positif terhadap kondisi diri siswa. Siswa mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih tenang, fokus dan terbantu dalam mengatasi hilangnya konsentrasi belajar.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A bahwa pelaksanaan teknik *STOP* memberikan dampak positif terhadap kondisi diri siswa. Siswa mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih tenang dan fokus dalam belajar.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A bahwa pelaksanaan teknik *STOP* memberikan dampak positif terhadap kondisi diri siswa. Siswa mengungkapkan bahwa setelah melakukan teknik *STOP*, ia merasa lebih tenang karena konsentrasinya sering terganggu oleh kelas yang ribut.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara mengungkapkan bahwa proses pembelajaran dinilai telah berjalan

dengan baik tanpa adanya kendala, karena guru telah dibekali berbagai pelatihan serta didukung oleh kemudahan akses teknologi yang dapat membantu dalam proses pembelajaran. Kepala sekolah mengharapkan agar pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* semakin ditingkatkan dan lebih sering diterapkan oleh guru karena kondisi siswa yang mudah jenuh dan kurang fokus, sehingga dapat membantu siswa menjadi lebih giat dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang ditemukan dalam penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara ditemukan bahwa pelaksanaan teknik *STOP* dalam pembelajaran dilakukan secara sistematis dan berdampak positif terhadap fokus dan emosi siswa. Dari hasil observasi teknik *STOP* dilakukan melalui 4 tahapan, antara lain sebagai berikut:

- 1) *Stop* (Berhenti), guru memberikan instruksi untuk menghentikan siswa dari semua aktivitas yang sedang dilakukan seperti merapikan alat tulis dan duduk dengan posisi nyaman dengan bersandar.
- 2) *Take a breath* (Tarik napas dalam), Guru mengintruksikan siswa untuk mengambil napas secara sadar dan perlahan menghembuskan dengan diiringi musik instrumen yang lembut.
- 3) *Observe* (Amati), siswa mendengarkan instruksi dari guru sambil memejamkan mata dan mengamati apa yang sedang dirasakan serta guru memberikan panduan visualisasi sederhana agar siswa dapat

membayangkan situasi yang menenangkan, sehingga siswa lebih mudah fokus.

- 4) *Proceed* (Lanjutkan), setelah siswa mencapai kondisi yang lebih tenang dan fokus, guru menanyakan apa yang siswa rasakan setelah melakukan teknik *STOP* tersebut dan kemudian melanjutkan aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait pelaksanaan teknik *STOP* dalam pembelajaran memiliki bukti nyata berupa foto setiap tahapan teknik *STOP* yang dilakukan di akhir proses pembelajaran berlangsung dan diperkuat dengan adanya kegiatan triangulasi data hasil penelitian.

Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik *STOP* dalam pembelajaran berjalan dengan baik dan terstruktur sesuai dengan 4 tahapan, yaitu *stop*, *take a breath*, *observe*, dan *proceed*. Guru memfasilitasi setiap tahapan secara efektif, mulai dari memberikan instruksi kepada siswa untuk berhenti sejenak, mengatur pernapasan, hingga mengarahkan siswa untuk menyadari kondisi diri dan kembali melanjutkan pembelajaran dengan lebih siap. Meskipun pada awal pelaksanaan masih terdapat beberapa siswa yang masih menyesuaikan diri, namun secara bertahap siswa mulai mengikuti tahapan dari teknik tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *STOP* tidak hanya membantu menurunkan ketegangan setelah ulangan harian, tetapi juga dapat meningkatkan

kesiapan dan kesadaran belajar siswa secara optimal.

2. Konsentrasi belajar

a. Kesiapan dan pemahaman belajar

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A mengungkapkan bahwa konsentrasi menjadi salah satu faktor utama yang menunjang keberhasilan akademik, karena siswa yang dapat memusatkan perhatian cenderung lebih siap dalam memahami materi yang disampaikan. Kesiapan siswa dapat dilihat saat siswa menerima rangsangan pembelajaran seperti simulasi yang diberikan guru, sehingga mempermudah proses pemahaman. Selain itu, siswa yang memiliki konsentrasi dan merasa nyaman selama pembelajaran akan lebih cepat mengolah informasi dan memahami isi materi yang diajarkan.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A mengungkapkan perasaan yang senang dan semangat saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dari perasaan siswa tersebut ditemukan adanya kesiapan dalam menerima dan memahami materi pembelajaran. Selain itu, kondisi emosional yang positif juga mendukung kemampuan siswa dalam menganalisis materi pembelajaran.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A juga mengungkapkan perasaan yang sama yaitu merasa senang dan bersemangat saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dari perasaan siswa tersebut

ditemukan adanya kesiapan dalam menerima dan memahami serta menganalisis materi pembelajaran.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A mengungkapkan hal yang sama bahwa ia merasa senang saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dari perasaan siswa tersebut ditemukan adanya kesiapan dalam menerima dan memahami materi pembelajaran. Selain itu, kondisi emosional yang positif juga mendukung kemampuan siswa dalam menganalisis materi pembelajaran.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A mengungkapkan perasaan yang sangat senang dan semangat saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dari perasaan siswa yang sangat antusias, ditemukan adanya kesiapan dalam menerima dan memahami serta menganalisis materi pembelajaran dengan sikap yang positif.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara mengungkapkan dukungan dan setuju terhadap konsentrasi belajar siswa sebagai penunjang keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki konsentrasi yang baik akan lebih siap menerima dan mengikuti pembelajaran secara optimal. Kepala sekolah menekankan bahwa peran guru menjadi sangat penting dalam menciptakan strategi pembelajaran yang menarik dan mempertahankan konsentrasi siswa.

Berdasarkan hasil observasi di kelas IV A ditemukan bahwa adanya kesiapan dan pemahaman belajar siswa yang dilihat dari keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, seperti siswa mulai berani mengangkat

tangan untuk menjawab pertanyaan dan respons yang diberikan sesuai dengan proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait kesiapan dan pemahaman belajar siswa didukung oleh bukti nyata berupa dokumentasi pelaksanaan pembelajaran di kelas dan diperkuat dengan adanya kegiatan triangulasi data hasil penelitian.

Secara keseluruhan, kesiapan dan pemahaman belajar siswa berhubungan dengan kemampuan konsentrasi belajar. Faktor penting yang menunjang kesiapan dan pemahaman siswa adalah peran guru sebagai fasilitator yang menentukan strategi untuk membuat siswa lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, kesiapan dan pemahaman belajar siswa dapat berkembang secara optimal ketika konsentrasi belajar dikelola dengan baik melalui peran aktif guru dan strategi pembelajaran yang tepat.

b. Perhatian dan respon dalam pembelajaran

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A mengungkapkan bahwa perhatian dan respon peserta didik dalam pembelajaran dipengaruhi oleh kondisi waktu dan faktor individual. Perhatian dan respon siswa cenderung menurun pada jam kritis, khususnya setelah waktu istirahat, ketika siswa mulai merasa lelah yang diakibatkan oleh aktivitas belajar sebelumnya serta muncul keinginan untuk segera pulang ke rumah. Selain itu, faktor fisik seperti tidak

sarapan atau belum makan juga berdampak pada menurunnya fokus siswa sejak awal pembelajaran. Dari segi respon terhadap materi pembelajaran, masing-masing siswa memiliki perbedaan tipe belajar, misalnya ada sebagian siswa membutuhkan suasana yang tenang agar dapat memahami materi dengan baik.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa perhatian dan respon dalam pembelajaran terganggu, apabila suasana kelas sedang ribut serta adanya teman yang mengganggu. Kondisi tersebut berdampak pada keterlibatan siswa dalam merespon materi yang disampaikan, di mana siswa cenderung kehilangan suasana hati belajar sehingga respon yang diberikan menjadi kurang optimal.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa suasana ribut serta gangguan dari teman dapat memicu perasaan marah dan kesal, sehingga mengganggu fokusnya saat pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut biasanya terjadi di tengah proses penyampaian materi pembelajaran.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa adanya teman yang sering mengganggu dapat menyebabkan kesulitan untuk tetap fokus ditengah proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Hal ini mengakibatkan siswa kurang memberikan perhatian dan respon dalam proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A Siswa mengungkapkan bahwa situasi kelas yang ribut dan ada teman yang

mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung membuatnya sulit untuk mempertahankan fokus, sehingga perhatian dan respon yang diberikan siswa menjadi kurang maksimal.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara mengungkapkan bahwa pemantauan perhatian siswa dalam menerima materi dilakukan secara tidak langsung melalui laporan guru, seperti hasil belajar dan rapor siswa, serta melalui kegiatan observasi kelas oleh kepala sekolah. Dalam observasi tersebut, perhatian siswa dilihat dari bagaimana guru mampu mengelola kelas. Program observasi ini dilakukan secara berkala, setiap tiga bulan serta pelaporan ke dinas pendidikan setiap semester menunjukkan adanya upaya sistematis dalam memantau dan meningkatkan perhatian serta respon siswa dalam pembelajaran dari pihak sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang ditemukan di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara, perhatian dan respon siswa dalam proses pembelajaran dapat dilihat dari sebagian besar siswa yang mampu mempertahankan fokus dalam durasi yang lebih stabil dan lebih cepat kembali berkonsentrasi ketika mendapatkan pengingat dari guru serta tidak disertai dengan candaan maupun percakapan kecil antar teman.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait perhatian dan respon dalam pembelajaran menunjukkan adanya dokumentasi berupa foto memperlihatkan bahwa siswa mampu menunjukkan perhatian dan

respon yang lebih baik dalam menerima materi pembelajaran, terutama setelah adanya arahan untuk melakukan teknik *STOP* dan diperkuat dengan adanya kegiatan triangulasi data hasil penelitian.

Secara keseluruhan, perhatian dan respon siswa dalam pembelajaran menunjukkan sikap yang positif, di mana siswa dapat mempertahankan fokus dalam menerima materi dan memberikan respon yang lebih terarah selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini didukung oleh pengelolaan kelas yang efektif, dan adanya pemantauan dari pihak sekolah. Dengan demikian, perhatian dan respon siswa yang positif dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan kondusif.

c. Pengolahan dan penerapan materi

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A ditemukan bahwa pengolahan dan penerapan materi pembelajaran berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Guru mengungkapkan, ketika konsentrasi belajar menurun maka guru akan melakukan beberapa upaya seperti menyesuaikan pembelajaran dengan gaya belajar siswa, merancang modul dan memilih metode serta media pembelajaran yang dapat mengakomodasi berbagai karakteristik belajar siswa. Guru juga mengungkapkan bahwa penggunaan ice breaking juga dapat membantu konsentrasi belajar siswa, namun lebih difokuskan sebagai relaksasi. Sementara itu, keberhasilan dalam pengolahan materi lebih ditentukan oleh ketepatan metode dan media yang digunakan.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa ketika mengalami kehilangan konsentrasi, ia berinisiatif mengatasinya dengan berbicara sejenak dengan teman untuk mengembalikan konsentrasi, kemudian kembali memperhatikan guru saat menjelaskan materi. Sehingga materi yang disampaikan oleh guru tetap dapat dipahami dan diterapkan.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa ketika mengalami kehilangan konsentrasi, ia memilih untuk diam sejenak, kemudian kembali memperhatikan penjelasan, serta mengharapkan adanya ice breaking yang diberikan oleh guru. Sehingga materi yang disampaikan oleh guru tetap dapat dipahami dan diterapkan serta siswa merasa nyaman dalam proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa ketika mengalami kehilangan konsentrasi, ia memilih untuk membaca buku terlebih dahulu, kemudian kembali memperhatikan guru saat menjelaskan materi. Sehingga materi yang disampaikan oleh guru tetap dapat dipahami.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A mengungkapkan bahwa ketika mengalami kehilangan konsentrasi, ia memiliki cara dengan mengalihkan pandangan sejenak ke luar jendela dan lingkungan sekitar untuk menenangkan diri, kemudian kembali memusatkan perhatian pada guru saat menjelaskan materi. Sehingga materi yang disampaikan oleh guru tetap dapat dipahami dan diterapkan.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara menyatakan bahwa pengolahan dan penerapan materi pembelajaran dapat dilihat dari kemampuan guru dalam mengelola kelas dan menyampaikan materi secara efektif, sehingga dapat diaplikasikan oleh siswa dalam proses belajar. Meskipun tidak terdapat program khusus yang secara langsung dirancang untuk meningkatkan fokus belajar siswa, kepala sekolah memberikan masukan dan motivasi kepada guru setelah melakukan kegiatan observasi pembelajaran. Hal ini bertujuan agar guru dapat memperbaiki kualitas pengajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang ditemukan dalam penggunaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara, pengolahan dan penerapan materi terlihat dari sebagian besar siswa menunjukkan kontak mata yang lebih konsisten ke arah guru, hal ini menandakan adanya kesiapan dan fokus dalam menerima materi pelajaran yang disampaikan. Selain itu, berkurangnya gangguan berupa percakapan kecil antar siswa menunjukkan bahwa siswa lebih terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga siswa lebih mudah untuk memahami dan menerapkan materi.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait pengolahan dan penerapan materi menunjukkan adanya dokumentasi berupa foto yang memperlihatkan bahwa siswa dapat mengolah dan menerapkan informasi yang diperoleh dari guru, terutama setelah adanya arahan

untuk melakukan teknik *STOP* dan diperkuat dengan adanya kegiatan triangulasi data hasil penelitian.

Secara keseluruhan, pengolahan dan penerapan materi oleh siswa terlaksana dengan cukup baik. Siswa menunjukkan kemampuan dalam mengaplikasikan materi pembelajaran melalui keterlibatan aktif selama proses belajar. Selain itu, siswa juga mulai mampu menyampaikan pendapat sebagai bentuk hasil pengolahan informasi yang diterima serta dukungan dari guru melalui strategi pembelajaran yang tepat dapat menciptakan suasana kelas yang kondusif. Sehingga membantu siswa dalam memahami, mengolah, dan menerapkan materi secara lebih optimal.

d. Sikap dan perilaku fokus belajar

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu TDA guru kelas IV A mengungkapkan bahwa gambaran sikap dan perilaku siswa dalam konsentrasi belajar, dapat dilihat dari respon cepat siswa setiap ada pertanyaan maupun instruksi yang diberikan oleh guru dan cepat tanggap dalam menanggapi materi yang disampaikan.

Hasil wawancara dengan AAR siswa kelas IV A mengungkapkan harapan untuk membantu sikap dan perilaku fokus belajarnya dengan suasana belajar yang tidak ribut, agar dapat lebih berkonsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, siswa menginginkan bahwa adanya kegiatan ice breaking dalam proses pembelajaran yang dapat meningkatkan semangat belajar, sehingga siswa dapat menjaga

fokus selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan OA siswa kelas IV A mengungkapkan harapan untuk membantu sikap dan perilaku fokus belajarnya dengan suasana belajar yang tidak ribut dan tidak ada gangguan dari teman. Sehingga siswa dapat menjaga fokus selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan AZA siswa kelas IV A juga mengungkapkan harapan yang sama untuk membantu sikap dan perilaku fokus belajarnya dengan suasana belajar yang tidak ribut dan tidak ada gangguan dari teman. Sehingga siswa dapat menjaga fokus selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan FHA siswa kelas IV A mengungkapkan harapan yang sama untuk membantu sikap dan perilaku fokus belajarnya dengan suasana belajar yang kondusif agar tidak mudah terganggu oleh teman dan adanya ice breaking yang dilakukan oleh guru tetapi tidak dilakukan setiap hari. Sehingga siswa dapat menjaga fokus selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan Ibu L kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara mengungkapkan bahwa untuk membantu sikap dan perilaku fokus belajar siswa, pihak sekolah memberikan dukungan melalui penyediaan berbagai fasilitas pembelajaran seperti pengeras suara, TV, serta sarana dan prasarana lainnya. Selain itu, dukungan tersebut juga membantu

guru dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi di kelas IV A SDN 024 Samarinda utara ditemukan bahwa sikap dan perilaku fokus belajar siswa sangatlah positif. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang lebih tenang, tidak tergesa-gesa dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, bahasa tubuh siswa seperti posisi duduk yang tegak, pandangan yang terfokus pada kegiatan pembelajaran, serta minimnya gerakan berlebihan.

Berdasarkan hasil kajian dokumentasi, seluruh kegiatan yang dipaparkan oleh guru, siswa, dan kepala sekolah terkait sikap dan perilaku fokus belajar menunjukkan adanya dokumentasi berupa foto, terutama setelah adanya arahan untuk melakukan teknik *STOP* dan diperkuat dengan adanya kegiatan triangulasi data hasil penelitian.

Secara keseluruhan, sikap dan perilaku fokus belajar siswa menunjukkan hasil yang positif, ditandai dengan siswa yang lebih tenang, tidak tergesa-gesa, serta dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dengan lebih terarah. Selain itu, gerakan tubuh siswa juga sesuai dengan instruksi guru, seperti duduk tegak, pandangan terfokus, dan minimnya gerakan yang berlebihan. Dengan demikian, siswa dapat mengontrol sikap dan perilaku fokus belajar untuk dapat terciptanya suasana belajar yang efektif dan kondusif.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan keabsahan data untuk

memastikan bahwa data yang telah diperoleh dan diuraikan adalah benar, tidak dilebih-lebihkan dan tidak dikurang-kurangkan. Keabsahan data dilakukan dengan mendatangi kembali semua narasumber dalam penelitian. Setelah data dipastikan benar, maka peneliti menyelesaikan penelitian di hari Senin, 2 maret 2026 dengan mendapatkan surat selesai penelitian dari pihak sekolah.

B. Pembahasan dan Temuan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara menunjukkan bahwa gambaran pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* berkontribusi positif terhadap konsentrasi belajar siswa. Adapun pembahasan dan temuan dalam penelitian yang diuraikan berdasarkan dua variabel yang digunakan dalam penelitian, antara lain sebagai berikut :

1. Pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa Pendekatan *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang dinilai efektif untuk membantu siswa mengembalikan fokus dan mengelola emosi. Hal ini sejalan dengan teori (Agus et al., 2025) yang menyatakan bahwa, *mindfulness* merupakan pendekatan pedagogis yang dapat membantu efektivitas dan sebagai alternatif dalam membantu siswa mengatur emosional, partisipasi dan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Pendekatan *mindfulness* yang dilakukan oleh guru dalam penelitian ini adalah teknik *STOP* dengan iringan musik instrumental yang lembut. Teknik *STOP* dapat membantu guru untuk mengambil jeda sejenak disaat

kondisi kelas kurang kondusif dan secara bertahap mengalihkan perhatian siswa kembali pada pembelajaran serta membuat kondisi kelas menjadi lebih kondusif. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada aspek fokus, tetapi juga pada pengendalian emosi siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori (Maryani, 2024) yang menyatakan bahwa teknik ini mengajarkan seseorang untuk mengambil jeda sejenak, mengamati perasaan dan pikiran serta melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang dan bijaksana, sehingga seseorang dapat mengontrol keinginan mereka dan mengurangi reaksi emosional yang tidak diperlukan.

Ketika siswa melakukan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP*, siswa menjadi lebih tenang dan rileks dalam proses pembelajaran sehingga siswa dapat mengelola emosi yang muncul dan dapat mengendalikan diri untuk fokus dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat (Periana et al., 2025) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* merupakan keterampilan yang dapat membantu individu untuk lebih tenang, sadar, dan mampu mengelola diri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Temuan selanjutnya dalam hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* selaras dengan teori Ajeng et al (2025) yang menyatakan konsep dasar *mindfulness* terdiri dari dua komponen utama, yaitu *awareness* (kesadaran) dan *attention* (perhatian). Berdasarkan hasil penelitian komponen *awareness* dilihat ketika siswa mampu menyadari kondisi internal seperti perasaan gelisah,

bosan, atau kurang fokus, serta kondisi eksternal seperti suasana kelas yang kurang kondusif. Sementara itu, komponen *attention* terlihat dari kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan mengarahkan kembali fokusnya pada pembelajaran setelah melakukan observasi terhadap pikiran dan emosinya. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika siswa melakukan pendekatan *mindfulness*, siswa tidak hanya sekadar berhenti dari aktivitas sejenak, tetapi juga belajar menerima pengalaman emosionalnya secara terbuka tanpa memberi penilaian, sehingga mampu melanjutkan kegiatan belajar dengan lebih tenang dan terarah.

Teknik *STOP* yang dilakukan oleh guru dalam penelitian ini, melalui 4 tahapan yang mana langkah-langkahnya sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Gede (2023) antara lain, sebagai berikut :

- 1) *Stop* (Berhenti), guru memberikan instruksi untuk menghentikan siswa dari semua aktivitas yang sedang dilakukan seperti merapikan alat tulis dan duduk dengan posisi ternyaman dengan bersandar. Tujuan tahap ini adalah untuk memberikan jeda untuk siswa dari semua aktivitas yang mengganggu konsentrasi ataupun kondisi emosional.
- 2) *Take a breath* (Tarik napas dalam), Guru mengintruksikan siswa untuk mengambil napas secara sadar dan perlahan menghembuskan dengan diiringi musik instrumen yang lembut. Tujuan tahap ini adalah untuk menenangkan diri dan menurunkan tegangan setelah siswa melakukan ulangan harian serta dapat membantu siswa untuk lebih rileks.
- 3) *Observe* (Amati), siswa mendengarkan instruksi dari guru sambil

memejamkan mata dan mengamati apa yang sedang dirasakan serta guru memberikan panduan visualisasi sederhana agar siswa dapat membayangkan situasi yang menenangkan, sehingga siswa lebih mudah fokus. Tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan perhatian diri agar siswa mampu mengenali kondisi dirinya, mengelola emosi, serta mempersiapkan diri kembali untuk mengikuti proses pembelajaran dengan lebih rileks.

- 4) *Proceed* (Lanjutkan), setelah siswa mencapai kondisi yang lebih tenang dan fokus, guru menanyakan apa yang siswa rasakan setelah melakukan teknik *STOP* tersebut dan kemudian melanjutkan aktivitas pembelajaran. Pada tahap ini, siswa diharapkan dapat memperkuat kesadaran diri yang telah dibentuk dan dapat melatih siswa dalam mengungkapkan perasaan serta memahami apa yang terjadi dalam dirinya.

2. Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan komponen penting yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Temuan dari wawancara guru wali kelas IV A menyatakan bahwa konsentrasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi emosional dan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti strategi dan metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Siswa cenderung lebih responsif, lebih cepat memahami materi pelajaran, dan mampu mengikuti proses pembelajaran ketika mereka merasa nyaman dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Oleh karena itu, sama dengan pendapat Winata (2021) guru perlu

memahami apa yang dibutuhkan oleh siswa sehingga proses pembelajaran akan lebih siap dan materi pembelajaran akan diterima baik oleh siswa.

Temuan selanjutnya menunjukkan betapa pentingnya peran guru dalam menjaga dan mengembalikan fokus siswa selama proses pembelajaran. Guru harus menyesuaikan strategi mengajar dan rencana pelajaran dengan berbagai karakteristik dan pendekatan belajar siswa yang berbeda-beda. Dukungan dari pihak sekolah juga memperkuat upaya tersebut melalui kegiatan observasi berkala, umpan balik guru, dan penyediaan fasilitas pendukung pembelajaran. Sama halnya dengan yang disampaikan oleh (Annisa et al., 2023) bahwa guru dan pihak sekolah dapat memahami apa yang diperlukan oleh siswa serta bagaimana pengajaran di kelas dan peraturan sekolah bekerja sama untuk menyediakan lingkungan belajar yang mendukung kemampuan siswa untuk berkonsentrasi demi hasil belajar siswa menjadi lebih baik.

Hasil penelitian juga melihat dari aspek pengolahan dan penerapan materi dalam pembelajaran menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami serta mengaplikasikan materi yang telah dipelajari. Dalam proses pengolahan dan penerapan materi terlihat sebagian siswa dapat menangkap konsep dasar yang disampaikan guru, namun masih memerlukan penguatan agar pemahaman tersebut dapat tersusun secara lebih sistematis. Temuan ini selaras dengan teori belajar kognitif oleh Brayadi et al (2022) yang menyatakan bahwa proses pengolahan informasi melibatkan tahapan menerima, memahami,

hingga mengaplikasikan pengetahuan, di mana setiap individu memiliki kecepatan dan tingkat penguasaan yang berbeda.

Hasil penelitian pada aspek sikap dan perilaku fokus siswa dalam belajar sangatlah beragam. Hal ini dilihat dari sebagian siswa yang memperlihatkan sikap positif, seperti berusaha memperhatikan penjelasan guru dan mengikuti instruksi yang diberikan, namun masih terdapat siswa yang menunjukkan perilaku kurang fokus, seperti mudah terdistraksi, berbicara di luar materi pembelajaran, atau tidak konsisten dalam menyelesaikan tugas.

Temuan ini sejalan dengan teori Puspitasari & Marzuki (2023) yang menyatakan bahwa konsentrasi belajar berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian. Siswa yang fokus dalam proses pembelajaran akan lebih aktif dan tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai. Dengan demikian, sikap dan perilaku fokus belajar siswa sangatlah penting untuk mendukung hasil belajar siswa menjadi lebih baik.

3. Keterkaitan Hasil Penelitian dengan penelitian relevan

Hasil penelitian yang dilakukan di kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara menunjukkan bahwa teknik *STOP* memberikan ruang bagi siswa untuk berhenti sejenak mengambil jeda untuk semua aktivitas yang dilakukan, menenangkan diri, serta menyadari kondisi pikiran dan emosional sebelum melanjutkan aktivitas belajar. Teknik *STOP* juga dapat dilakukan di awal, tengah maupun akhir pembelajaran, sehingga teknik *STOP* bersifat fleksibel.

Keterkaitan dengan penelitian relevan oleh (La'alia et al., 2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dapat diintegrasikan ke dalam perencanaan, pelaksanaan dan refleksi pembelajaran. Integrasi ini terbukti dapat membantu siswa dalam mengontrol diri dan mengarahkan kembali fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, teknik *STOP* tidak hanya sekedar jeda sejenak, tetapi juga cara yang efektif untuk melatih kesadaran diri dan konsentrasi siswa.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat membantu siswa lebih berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. ketika siswa merasa lebih tenang dan terarah, mereka akan lebih mudah memahami materi dan aktif dalam proses pembelajaran, sehingga strategi yang tepat tidak hanya berdampak pada hasil belajar, tetapi juga pada konsentrasi dan motivasi belajar siswa.

Keterkaitan dengan penelitian relevan oleh (Saputro et al., 2023) menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* tidak hanya sebagai alternatif strategi belajar siswa, tetapi berdampak pada konsentrasi dan motivasi belajar. Ketika siswa mampu mengendalikan diri dan merasa nyaman dalam belajar, mereka akan cenderung lebih semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* tidak hanya mendukung dalam aspek akademik, tetapi juga dapat mendukung emosional siswa.

Pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* juga bersifat

situasional, guru menyatakan bahwa ketika ingin menggunakan teknik *STOP* perlu disesuaikan dengan situasi yang ada dalam proses pembelajaran, misalnya ketika siswa sedang melakukan ulangan harian yang membuat siswa menjadi jenuh dan lelah maka teknik tersebut dapat dilakukan setelah ulangan harian selesai. Sehingga teknik ini dapat membantu menenangkan pikiran dan siswa merasa nyaman dalam melanjutkan aktivitas belajar berikutnya.

Keterkaitan hasil penelitian ini dengan penelitian relevan oleh (Fauzan et al., 2025) yang menyatakan bahwa *mindfulness* adalah cara efektif untuk membantu meningkatkan fokus dan kesejahteraan siswa. Kegiatan ini tidak hanya membantu siswa fokus dalam belajar, tetapi juga membuat mereka jauh lebih baik secara emosional. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi cara yang baik untuk mendukung emosional dan konsentrasi siswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed)* dalam konteks pembelajaran merupakan cara sederhana yang bermakna untuk membantu siswa mengelola dan mengontrol diri mereka sendiri. Dalam praktiknya, peneliti melihat teknik ini mengajarkan siswa untuk mengambil jeda sejenak dari semua aktivitas yang dilakukan, menarik napas untuk menenangkan diri, mengamati apa yang sedang dirasakan dan pikirkan serta melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang dan rileks. Proses ini sangat penting karena banyak siswa sering bertindak secara

impulsif tanpa menyadari kondisi yang mereka alami saat ini.

Peneliti juga berpendapat bahwa peran guru tidak lepas dari keberhasilan teknik ini, terutama dalam membimbing siswa untuk memahami dan menerapkan langkah-langkah teknik *STOP* secara tepat. Guru bertindak sebagai fasilitator yang dapat mengarahkan siswa dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari pemberian instruksi, pengondisian kelas, hingga melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Peneliti melihat dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi teknik *STOP* ini memiliki nilai praktis karena mudah diterapkan tanpa memerlukan alat khusus atau waktu yang lama. Teknik *STOP* ini juga dapat dilakukan kapan saja, baik di dalam kelas maupun diluar kelas. Oleh karena itu, jika diterapkan secara konsisten pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional dan akademik siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian berjudul "Analisis Pendekatan *Mindfulness* Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026" meliputi beberapa aspek :

1. Keterbatasan tempat penelitian

Ruang lingkup subjek yang hanya berfokus pada satu kelas dan satu tempat sekolah, yaitu kelas IV A di SDN 024 Samarinda Utara. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas untuk konteks sekolah, jenjang, atau karakteristik siswa yang berbeda.

2. Keterbatasan waktu penelitian

Waktu penelitian relatif singkat, sehingga tidak dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* dalam jangka panjang. Selain itu, teknik ini tidak diterapkan setiap hari, tetapi disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan siswa.

3. Keterbatasan dalam objek penelitian

Dalam penelitian ini hanya diteliti tentang analisis pendekatan *mindfulness* pada konsentrasi belajar siswa kelas IV A SDN 024 Samarinda utara. Salah satu pendekatan *mindfulness* yang diteliti adalah teknik *STOP*.

4. Keterbatasan metode penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berpengaruh pada hasil penelitian dan mungkin tidak dapat diukur secara kuantitatif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan *mindfulness* melalui teknik *STOP* berkontribusi positif dalam mendukung konsentrasi belajar siswa kelas IV A di SDN 024 Samarinda utara, walaupun bersifat situasional dan fleksibel. Pelaksanaan teknik ini membantu siswa untuk berhenti sejenak dari aktivitas belajar, menenangkan pikiran, serta menyadari kondisi diri sebelum kembali mengikuti pembelajaran. Melalui proses tersebut, siswa menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik, respons yang lebih terarah, serta kemampuan untuk kembali fokus saat mengalami penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik *STOP* tidak terlepas dari peran guru dalam mengelola kelas dan menyesuaikan pelaksanaannya dengan situasi serta kebutuhan siswa. Teknik ini digunakan secara fleksibel di awal, tengah, atau akhir kelas tergantung pada kondisi emosional dan tingkat perhatian siswa, bukan secara konsisten setiap hari. Oleh karena itu, penggunaan teknik *STOP* dapat menjadi salah satu cara alternatif dalam pembelajaran yang dapat mendorong siswa untuk dapat mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membuat kondisi pembelajaran menjadi kondusif.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai pendekatan *mindfulness* berupa teknik *STOP* dalam mendukung konsentrasi belajar siswa, maka implikasi

penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

- a. Penelitian ini memperkuat kajian teoritis bahwa konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam keberhasilan proses pembelajaran dan dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang berorientasi pada pengelolaan emosi serta kesadaran diri.
- b. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengayaan referensi ilmiah mengenai pendekatan *mindfulness* dalam pendidikan dasar. Salah satu pendekatan *mindfulness* yang digunakan yaitu teknik *STOP*, yang dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk alternatif strategi dalam menciptakan pembelajaran yang lebih humanis, yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik tetapi juga pada keseimbangan emosional siswa.

2. Implikasi Praktis

- a. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi guru dalam bentuk alternatif strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengembalikan fokus dan menstabilkan emosi selama proses pembelajaran berlangsung.
- b. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi siswa dalam membantu mereka melatih kesadaran diri, pengendalian emosi, serta meningkatkan konsentrasi belajar secara bertahap dan berkelanjutan.
- c. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam mendorong inovasi pembelajaran yang mendukung

kesiapan belajar dan kesehatan emosional siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi guru, disarankan untuk lebih mengoptimalkan pendekatan *mindfulness* berupa teknik *STOP* secara terencana dan menyesuaikannya dengan kondisi serta kebutuhan siswa, sehingga penerapannya tidak hanya bersifat situasional tetapi juga terintegrasi dalam perencanaan pembelajaran.
2. Bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti setiap tahapan teknik *STOP* dengan sungguh-sungguh agar manfaatnya dalam membantu pengendalian emosi dan konsentrasi belajar dapat dirasakan secara optimal.
3. Bagi sekolah, disarankan untuk memberikan dukungan melalui pelatihan atau workshop terkait pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran agar guru memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam menerapkannya secara efektif dan konsisten.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan subjek yang lebih luas, waktu penelitian yang lebih panjang, serta menggunakan variasi pendekatan *mindfulness* lainnya guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- ade, S. R., Henik, A. Husnawati, Joko, S., Marzuki, & Aria, M. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&B*.
- Adiningrat, N., Albina, M., Padila, W., & Tanjung, E. R. (2025). Penelitian Deskriptif Dalam Pendidikan. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 2557–2564.
- Afdal, Hani, S., & Febriyanti, S. (2020). Pengaruh Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Giving Question And Getting Answer Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Dan Pengajarannya*, 3(3), 253–262.
- Agus, I. S., Devia, R., & Mohamad, S. (2025). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar Siswa. *Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 774–787.
- Ajeng, Z., Rosita, R., Yuli, I., Dewi, M., & Hardiansyah, F. (2025). Implementasi Teknik Mindfulness Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Vi Sdn Paberasan I Sumenep. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 07(01), 206–214.
- Amalia, A., Sucipto, & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i4.3120>
- Amanda, Y., & Syahidin. (2024). Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(5), 359–363.
- Annisa, Q., Avrizar, A., & Nurul, H. (2023). Kegiatan Ice Breaking Sebagai Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 3(1), 107–111.
- Brayadi, Supriadi, & Hecksa, M. (2022). *Information Processing And Cognitive Theories Of Learning*. 4(2), 347–355.
- Damayanti, R., Nuril, H., & Dina, H. (2024). Pengolahan Hasil Non-Test Angket, Observasi, Wawancara Dan Dokumenter. *Student Research Journal*, 3, 259–273. <https://doi.org/10.55606/Srjyappi.V2i3.1343>
- Dina, H. H., & Dinda, Y. (2025). Influence Of Mindfulness Techniques On Reducing Academic Stress And Enhancing Students' Concentration In Learning. *International Journal Of Educational Development*, 2(1), 21–24. <https://doi.org/10.61132/Ijed.V2i1.168>
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan : Meningkatkan Fokus Dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian Dan Inovasi*, 5(1). <https://doi.org/10.59818/Jpi.V5i1.1046>

- Gede, S. D. (2023). Teknik Stop Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial Emosional Fase Pondasi. *Jurnal Pendidikan*, 10(3), 10–19.
- Haddar, G. Al, Elfina, H., Kusumawati, I., Monika, T., Efendi, R., & Hakim, A. R. (2023). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan*.
- La'alia, A. A., Ricky, S., Ali, F., & Fiena, U. S. (2025). Implementasi Pendekatan Mindfulness Berbasis Teori Regulasi Diri Zimmerman Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas Vi Di Sdn Manukan Kulon Ii/499 Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 13(11), 3014–3028.
- Luthfiah, & Siti, M. Mumun. (2024). Strategi Pembelajaran Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa Di Era Digital. *Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2, 137–141.
- Marheni, W., Lestari, P. W., Sababalat, L., & Novalia, L. (2025). Perencanaan Dan Pelaksanaan Pembelajaran Yang Efektif. *Student Scientific Creativity*, 01(1).
- Maryani, D. (2024). Peningkatan Pengelolaan Emosi Siswa Di SMPN 2 Cihampelas Melalui Teknik STOP. *Jurnal Karya Insan Pendidikan Terpilih*, 2(2021), 1–3.
- Muhammad, F. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Kajian Ilmiah*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/Hum.V21i1>.
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/Tj.V1i2.4199>
- Nur, Z. I., Lusy, N. A., Aulia, T. D., Haura, F. I. A., & Delvina, N. (2025). Strategi Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Teknik, Tantangan Dan Solusinya. *Kajian Pendidikan*, 3(6), 107–118.
- Periana, I. P. D., Ayu, I. G., Fridari, D., & Udayana, U. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness As An Emotion Regulation Strategy: A Review Of The Clinical Psychology Literature. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 1597–1608.
- Prima, S. Y. (2023). *Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness*. 2.
- Puspitasari, F., & Marzuki, I. (2023). Implementasi Penerapan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Community Development Journal*, 4(2), 5405–5411.
- Putri, A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Hadi, D. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152–162. <https://doi.org/10.56741/Pbpsp.V3i03.733>

- Rahman, B. A., Asri, M. S., Andi, F., Yuyun, K., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Saputro, G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2014), 1214–1219.
- Siti, R., Silvia, J. S., & Ahmas, G. (2025). Teknik Pengumpulan Data : Observasi , Wawancara Dan Kuesioner. *Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The Effect Of A Mindfulness-Based Intervention On Attention, Self-Control, And Aggressiveness In Primary School Pupils. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072447>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Teguh, M., Ivayuni, L., & Sunarto. (2024). Pengaruh Teknik “Stop” Terhadap Peningkatan Fokus Belajar Siswa Di Kelas X-Mipa 3 Sman 1 Rejoso. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(04).
- Utami, N., & Farisi, S. Al. (2025). Penerapan Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Minat Belajar Siswa Di Sd Islam As ' Ad Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 9(10), 225–231.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan : Metode Penelitian Kualitatif , Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 2896–2910.
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19 Student Learning Concentration And Motivation On Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13–24.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi instrumen wawancara

Variabel	Indikator	Sub-Indikator	Butir Pertanyaan			Sumber
			Guru	Siswa	Kepala Sekolah	
Pendekatan <i>mindfulness</i> (Teknik <i>STOP</i>)	1. Konsep <i>mindfulness</i>	a. Kesadaran dan perhatian penuh terhadap pengalaman belajar.	6, 10	6, 10	7, 8	(Putri et al., 2024)
	2. Tujuan teknik <i>STOP</i>	a. Meningkatkan fokus b. Mengelola emosi	7, 12	7, 8	5, 6	(La'alia et al., 2025)
	3. Pelaksanaan teknik <i>STOP</i>	a. Stop b. Take a breath c. Observe d. Proceed	8, 9, 11	9	9, 10	
Konsentrasi belajar	Kesiapan dan Pemahaman Belajar	a. Kesiapan menghadapi materi pembelajaran. b. Kemampuan memahami materi pembelajaran.	1	1	1, 2	(Amalia et al., 2022)
	Perhatian dan respon pembelajaran	a. Perhatian dalam menerima materi pembelajaran. b. Respon terhadap	3, 4	2, 3	3	

		materi pembelajaran.				
	Pengolahan dan Penerapan Materi	a. Kemampuan mengaplikasikan materi pembelajaran. b. Kemampuan menyampaikan ide atau pendapat.	5	4	4	
	Sikap dan perilaku fokus belajar	a. Minat belajar dan ketahanan fokus. b. Gerakan tubuh sesuai instruksi guru.	2	5	5	

Lampiran 2. Transkrip wawancara untuk Guru

Nama narasumber : Tika Dewi Astuti, S.Pd., Gr.

Jabatan : Wali kelas IV A

Hari/tanggal : Jum'at, 30 Januari 2026

Waktu : 14:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Jawaban
1.	Menurut ibu, Apakah konsentrasi belajar siswa merupakan salah satu penunjang keberhasilan akademik siswa?	Iya, Karena dengan siswa konsentrasi maka siswa menjadi cepat paham dengan apa yang diberikan oleh guru seperti simulasi dan rangsangan. Selain, konsentrasi itu ada kenyamanan semakin mereka nyaman dalam belajar semakin cepat mereka paham tentang apa yang diberikan oleh guru.
2.	Bagaimana gambaran konsentrasi belajar peserta didik selama proses pembelajaran di kelas IV A?	Gambarannya cepat respon dan jika diminta untuk menanggapi cepat tanggap dan paham.
3.	Pada bagian pembelajaran apa konsentrasi belajar peserta didik cenderung menurun?	Saat di jam kritis, itu lebih saat selesai istirahat karena juga waktunya siang, sudah kelelahan belajar diawal dan berpikir mau cepat pulang.
4.	Faktor apa saja yang paling sering memengaruhi perhatian dan fokus belajar peserta didik di kelas?	Kalau dari segi fisik itu karena tidak makan, dan yang kedua memang dari datang sudah tidak fokus terus yang ketiga mungkin ada juga tipe belajar siswa yang harus hening. Tiap anak beda-beda tipe belajarnya.
5.	Bagaimana Upaya yang dilakukan guru agar siswa tetap dapat memahami dan menerapkan materi ketika konsentrasi belajar menurun?	Menyesuaikan pembelajaran dengan gaya belajar mereka, perencanaan modul dan sebagainya itu disesuaikan dengan gaya belajar siswa, jadi semuanya tercover. Untuk ice breaking itu lebih ke perileks saja, lebih ke media pembelajaran ataupun teknik/metode pembelajaran yang digunakan, karena ada metode pembelajaran yang hanya

		mengcover beberapa gaya belajar siswa.
6.	Apa yang dimaksud dengan pendekatan <i>mindfulness</i> dalam konteks pembelajaran di kelas?	Maksudnya itu lebih menenangkan emosi anak, aktivitasnya kan awalnya sibuk dengan kegiatan belajar yang pusing, emosi marah sama teman ataupun sebagainya dan siswa diajak untuk berhenti sejenak dari siswa yang mengalami pusing atau apapun itu, untuk mengamati diri mereka ataupun menyadari kalau mereka ini mau ngapain dan melakukan apa, sehingga siswa bisa menjadi lebih tenang dan bisa membantu konsentrasi belajar dengan salah satu pendekatan <i>mindfulness</i> yang dipakai yaitu teknik <i>STOP</i> .
7.	Apa tujuan penggunaan pendekatan <i>mindfulness</i> khususnya teknik <i>STOP</i> dalam kegiatan pembelajaran?	Tujuannya supaya siswa menjadi lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar, serta dapat tercapainya tujuan pembelajaran dan siswa dapat mengontrol emosi, karena <i>mindfulness</i> ini lebih mengarah ke mengontrol emosi mereka sendiri.
8.	Kapan teknik <i>STOP</i> dapat dilakukan dalam proses pembelajaran?	Biasanya di awal pembelajaran setelah menyanyikan lagu Indonesia raya, kalau tidak saat setelah melakukan ulangan atau saat masuk kegiatan inti. Bisa menyesuaikan di awal, inti atau akhir tergantung situasi siswa. Nah, misalnya saat setelah ulangan itu kan siswa lagi pusing jadi saya taruh teknik <i>STOP</i> ini di sesi akhir.
9.	Bagaimana teknik <i>STOP</i> dilakukan dalam proses pembelajaran?	Langkahnya menyuruh siswa untuk stop melakukan semua kegiatan, setelah itu suruh siswa untuk menutup mata dan mengikuti instruksi dari guru lalu mereka dapat mengamati dan membayangkan apa yang sedang di intruksikan oleh guru.
10.	Apakah pendekatan <i>mindfulness</i> berupa teknik <i>STOP</i> sudah sesuai digunakan dalam kondisi kelas IV	Sesuai, namun pelaksanaannya tidak dipakai setiap hari karena jika setiap hari pasti moment nya

	dan aktivitas pembelajaran yang ada?	berbeda dan siswa akan menjadi terbiasa yang membuat sensasi yang dirasakan oleh siswa itu berbeda dengan yang mereka lakukan waktu pertama kali, mungkin bisa 1 bulan 1 kali ataupun 2 kali.
11.	Bagaimana tanggapan ibu jika <i>mindfulness</i> menjadi kegiatan pembiasaan dalam proses pembelajaran di sekolah ini?	Kalau untuk setiap hari, belum bisa karna menyesuaikan dengan kebutuhan atau situasi siswa.
12.	Apa harapan ibu kedepannya tentang pendekatan <i>mindfulness</i> berupa teknik <i>STOP</i> dalam kegiatan pembelajaran?	Bagus, apalagi ada guru lain yang mau melaksanakan juga karena bisa membuat siswa tidak bosan dengan metode belajar yang digunakan oleh guru, dan juga biasanya yang kita tau untuk break itu hanya ice breaking atau games. Untuk <i>mindfulness</i> ini sendiri itu jarang dipakai dan sangat di sarankan untuk bisa digunakan di sekolah agar bisa bervariasi sehingga siswa tidak bosan dan juga bisa mengontrol emosi siswa.

Lampiran 3. Transkrip Wawancara Siswa I

Nama narasumber : Anendita Alesha Rafanda

Jabatan : Siswi kelas IV A

Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2026

Waktu : 15:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Hasil wawancara
1.	Bagaimana perasaanmu saat belajar di kelas?	Senang dan semangat
2.	Apa yang biasanya membuatmu sulit untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran?	Ribut, ada teman yang mengganggu dan membuat saya tidak mood.
3.	Kapan kamu merasa sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas?	Saat ditengah proses pembelajaran dan ada teman yang mengganggu.
4.	Bagaimana cara kamu mengatasi saat kehilangan fokus dalam pembelajaran?	Berbicara dengan teman sebentar, lalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi.
5.	Apa yang kamu harapkan agar belajar terasa lebih nyaman dan tidak mudah terganggu?	Tidak ribut, adanya ice breaking supaya lebih bersemangat dalam belajar.
6.	Bagaimana perasaanmu saat melakukan teknik <i>STOP</i> di kelas?	Damai
7.	Setelah melakukan teknik <i>STOP</i> , apakah kamu merasa lebih siap dan tenang mengikuti pelajaran?	Iya, lebih siap dan lebih rileks.
8.	Apakah teknik <i>STOP</i> membantu kamu lebih berkonsentrasi saat belajar?	Bisa membuat saya lebih berkonsentrasi karena lebih rileks.
9.	Apa manfaat atau perubahan yang kamu rasakan setelah melakukan teknik <i>STOP</i> ?	Lebih nyaman dan rileks.
10.	Bagaimana tanggapanmu, jika teknik <i>STOP</i> menjadi kebiasaan dalam proses pembelajaran?	Saya mau teknik <i>STOP</i> dijadikan sebagai pembiasaan.

Lampiran 4. Transkrip wawancara siswa II

Nama narasumber : Octavia Asyaratun

Jabatan : Siswi kelas IV A

Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2026

Waktu : 15:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Hasil wawancara
1.	Bagaimana perasaanmu saat belajar di kelas?	Senang dan semangat.
2.	Apa yang biasanya membuatmu sulit untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran?	Ribut dan ada teman yang mengganggu sehingga membuat saya marah dan kesal.
3.	Kapan kamu merasa sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas?	Saat ditengah proses pembelajaran dan ada teman yang mengganggu.
4.	Bagaimana cara kamu mengatasi saat kehilangan fokus dalam pembelajaran?	Di diamkan saja, lalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi serta adanya ice breaking yang membantu oleh guru.
5.	Apa yang kamu harapkan agar belajar terasa lebih nyaman dan tidak mudah terganggu?	Tidak ribut dan tidak ada yang mengganggu.
6.	Bagaimana perasaanmu saat melakukan teknik <i>STOP</i> di kelas?	Damai dan tenang.
7.	Setelah melakukan teknik <i>STOP</i> , apakah kamu merasa lebih siap dan tenang mengikuti pelajaran?	Iya, lebih siap karena sempat kehilangan fokus dan kembali fokus lagi.
8.	Apakah teknik <i>STOP</i> membantu kamu lebih berkonsentrasi saat belajar?	Bisa, karena jadi lebih fokus.
9.	Apa manfaat atau perubahan yang kamu rasakan setelah melakukan teknik <i>STOP</i> ?	Lebih membantu, tenang dan fokus.
10.	Bagaimana tanggapanmu, jika teknik <i>STOP</i> menjadi kebiasaan dalam proses pembelajaran?	Saya mau, karena belajar jadi lebih enak.

Lampiran 5. Transkrip wawancara untuk siswa III

Nama narasumber : Ali Zayyan Alktaf

Jabatan : Siswa kelas IV A

Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2026

Waktu : 15:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Hasil wawancara
1.	Bagaimana perasaanmu saat belajar di kelas?	Senang
2.	Apa yang biasanya membuatmu sulit untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran?	Ada teman yang sering ganggu.
3.	Kapan kamu merasa sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas?	Saat ditengah proses pembelajaran dan ada teman yang mengganggu.
4.	Bagaimana cara kamu mengatasi saat kehilangan fokus dalam pembelajaran?	Membaca buku, lalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi.
5.	Apa yang kamu harapkan agar belajar terasa lebih nyaman dan tidak mudah terganggu?	Tidak ribut dan teman tidak mengganggu.
6.	Bagaimana perasaanmu saat melakukan teknik <i>STOP</i> di kelas?	Menjadi lebih fokus dan tenang.
7.	Setelah melakukan teknik <i>STOP</i> , apakah kamu merasa lebih siap dan tenang mengikuti pelajaran?	Iya, lebih tenang dan fokus.
8.	Apakah teknik <i>STOP</i> membantu kamu lebih berkonsentrasi saat belajar?	Bisa, karena jadi lebih tenang.
9.	Apa manfaat atau perubahan yang kamu rasakan setelah melakukan teknik <i>STOP</i> ?	Lebih tenang dan fokus dalam belajar.
10.	Bagaimana tanggapanmu, jika teknik <i>STOP</i> menjadi kebiasaan dalam proses pembelajaran?	Saya mau dengan senang hati dan suka.

Lampiran 6. Transkrip wawancara untuk siswa IV

Nama narasumber : Fathian Hazziq Atallah

Jabatan : Siswa kelas IV A

Hari/tanggal : Rabu, 28 Januari 2026

Waktu : 15:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Hasil wawancara
1.	Bagaimana perasaanmu saat belajar di kelas?	Sangat senang dan semangat sekali.
2.	Apa yang biasanya membuatmu sulit untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran?	Teman-teman ribut dan ada yang mengganggu.
3.	Kapan kamu merasa sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas?	Saat ditengah proses pembelajaran.
4.	Bagaimana cara kamu mengatasi saat kehilangan fokus dalam pembelajaran?	Melihat ke luar jendela dan sekitar, lalu memperhatikan guru saat menjelaskan materi.
5.	Apa yang kamu harapkan agar belajar terasa lebih nyaman dan tidak mudah terganggu?	Teman jangan mengganggu terus dan ada ice breaking tetapi jangan setiap hari.
6.	Bagaimana perasaanmu saat melakukan teknik <i>STOP</i> di kelas?	Lebih rileks.
7.	Setelah melakukan teknik <i>STOP</i> , apakah kamu merasa lebih siap dan tenang mengikuti pelajaran?	Iya, lebih siap, tenang dan rileks.
8.	Apakah teknik <i>STOP</i> membantu kamu lebih berkonsentrasi saat belajar?	Bisa
9.	Apa manfaat atau perubahan yang kamu rasakan setelah melakukan teknik <i>STOP</i> ?	Sebelum melakukan teknik tadi kayak pusing sekali pada ribut dan saat melakukan teknik tadi jadi diam semua dan tenang.
10.	Bagaimana tanggapanmu, jika teknik <i>STOP</i> menjadi kebiasaan dalam proses pembelajaran?	Saat kelas sedang ribut saja, tapi jangan setiap hari dan diganti-ganti ice breakingnya.

Lampiran 7. Transkrip Wawancara Kepala Sekolah

Nama narasumber : Liung, S.Pd.

Jabatan : Kepala sekolah SDN 024 Samarinda Utara

Hari/tanggal : Rabu, 04 Februari 2026

Waktu : 09:00 WITA - selesai

No.	Pertanyaan peneliti	Hasil wawancara
1.	Menurut ibu, apakah konsentrasi belajar merupakan salah satu penunjang keberhasilan akademik siswa?	Ya, sangat mendukung dan sangat setuju dengan istilah salah satu penunjang keberhasilan akademik siswa. Jika siswa kehilangan konsentrasinya kita harus berusaha untuk mencari cara bagaimana mengembalikan konsentrasi belajar siswa.
2.	Bagaimana peran guru dalam membangun konsentrasi belajar siswa di kelas?	Tergantung dari guru atau pendidiknya. Bagaimana cara guru menarik konsentrasi siswa supaya dapat belajar.
3.	Bagaimana sekolah memantau konsentrasi belajar siswa dalam proses pembelajaran?	Lebih dilihat dari hasil laporan guru seperti pada rapot siswa atau hasil belajar siswa, kemudian ada program dari pemerintah dimana kepala sekolah masuk kelas dan mengobservasi guru saat melakukan kegiatan pembelajaran seperti melihat bagaimana cara guru membuat siswa kembali kepada pelajaran (saat hilang fokus) serta bagaimana cara guru memotivasi siswa. Untuk kegiatan ini dilakukan setiap 3 bulan dan untuk lapor ke dinas pendidikan setiap semester.
4.	Apakah sekolah memiliki program khusus untuk membantu fokus dan ketenangan belajar siswa?	Untuk program khusus mungkin lebih ke memberi masukan kepada guru serta motivasi saat setelah observasi supaya guru menjadi lebih baik terutama pada guru yang mengajarnya ada yang tidak nyambung. Namun, hal ini cenderung kepada guru itu sendiri bagaimana mereka menguasai kelas

		dan memotivasi untuk fokus dalam belajar.
5.	Apakah sekolah mendukung inovasi pembelajaran yang membantu meningkatkan fokus dan kesiapan belajar siswa?	Ya, sangat mendukung yaitu dengan cara membantu dengan fasilitas atau alat bantu seperti pengeras suara, TV serta sarana dan prasarana lainnya.
6.	Bagaimana dukungan sekolah jika guru menggunakan pendekatan <i>mindfulness</i> dalam pembelajaran yang dapat membantu konsentrasi belajar dan mengelola emosi siswa?	Saya sangat mendukung <i>mindfulness</i> ini karena merupakan salah satu cara membangkitkan konsentrasi belajar saat siswa merasa jenuh di kelas.
7.	Bagaimana tanggapan sekolah mengenai pendekatan <i>mindfulness</i> melalui teknik <i>STOP</i> ?	Sangat perlu, karena siswa ini menghadapi guru yang itu-itu saja dan mungkin pola mengajar yang tidak berubah. Sehingga diperlukan <i>mindfulness</i> ini apalagi ketika siswa sudah mulai jenuh dan konsentrasi sudah hilang.
8.	Menurut ibu, Apakah pendekatan <i>mindfulness</i> melalui teknik <i>STOP</i> dapat dijadikan kegiatan pembiasaan di sekolah?	Ya, dapat dijadikan pembiasaan tergantung dari pelatihan yang diterima oleh guru.
9.	Apakah ada tantangan dan kendala yang dihadapi sekolah saat memantau proses pembelajaran dan cara mengahadapinya?	Tidak ada, karena guru-guru sudah dibekali banyak sekali pelatihan-pelatihan dari dinas pendidikan. Untuk sekarang ini, guru bisa mengakses dari hp dan banyak alat bantu yang bisa mendukung mereka melakukan proses belajar mengajar.
10.	Apa harapan Ibu terhadap pendekatan <i>mindfulness</i> melalui teknik <i>STOP</i> dalam mendukung konsentrasi belajar siswa ke depannya?	Bagi para guru, lebih ditingkatkan lagi dan sering menggunakan pendekatan seperti <i>mindfulness</i> ini, apalagi siswa sering cepat jenuh dan tidak fokus yang mana pendekatan ini akan dapat membantu mengatasi hal tersebut agar siswa lebih giat dan hasil belajar siswa lebih baik.

Lampiran 8. Kisi-kisi instrumen observasi

Variabel	Indikator	Sub - Indikator	Butir Pengamatan	Sumber
Pendekatan <i>mindfulness</i> (Teknik <i>STOP</i>)	Konsep <i>mindfulness</i>	a. Kesadaran dan perhatian penuh terhadap pengalaman belajar.	1	(Putri et al., 2024)
	Tujuan teknik <i>STOP</i>	a. Meningkatkan fokus b. Mengelola emosional	6	(La'alia et al., 2025)
	Pelaksanaan teknik <i>STOP</i>	a. Stop b. Take a breath c. Observe d. Proceed	2, 3, 4, 5	
Konsentrasi belajar	Kesiapan dan Pemahaman Belajar	a. Kesiapan menghadapi materi pembelajaran. b. Kemampuan memahami materi pembelajaran.	7	(Amalia et al., 2022)
	Perhatian dan respon pembelajaran	a. Perhatian dalam menerima materi pembelajaran. b. Respon terhadap materi pembelajaran.	8	
	Pengolahan dan Penerapan Materi	a. Kemampuan mengaplikasikan materi pembelajaran. b. Kemampuan menyampaikan	9	

		ide atau pendapat.		
	Sikap dan perilaku fokus belajar	a. Minat belajar dan ketahanan fokus. b. Gerakan tubuh sesuai instruksi guru.	10	

Lampiran 9. Lembar Hasil Observasi

No.	Aspek yang diamati	Terlak sana	Tidak terlak sana	Hasil Observasi
1.	Proses pembelajaran menggunakan pendekatan <i>mindfulness</i> melalui teknik <i>STOP</i> .	✓		Guru memberikan instruksi bahwa akan melakukan pendekatan <i>mindfulness</i> agar siswa menjadi rileks dan tenang, melalui teknik <i>STOP</i> yang diterapkan sebagai transisi setelah siswa melakukan ulangan harian sebelum memasuki materi berikutnya. Guru memandu siswa secara bertahap melalui 4 tahapan. Proses ini berlangsung secara terstruktur dan dipandu dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.
2.	Pemberian kesadaran awal (<i>STOP</i>).	✓		Guru meminta siswa menghentikan seluruh aktivitas dan meletakkan alat tulis. Siswa diarahkan untuk duduk dengan posisi nyaman. Pada tahap ini terlihat beberapa siswa masih menyesuaikan diri, namun sebagian besar mulai menunjukkan sikap diam dan tidak lagi berbicara dengan teman sebangku. Tahap berhenti sejenak ini membantu menurunkan ketegangan setelah ulangan.
3.	Pelaksanaan pengaturan pernapasan (<i>Take a Breath</i>).	✓		Guru memandu siswa menarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya secara teratur serta diiringi dengan musik instrument yang lembut. Pada awalnya, ritme pernapasan siswa belum seragam, tetapi setelah beberapa kali pengulangan, pola pernapasan menjadi lebih stabil. Ekspresi wajah siswa tampak lebih rileks dibandingkan sebelum kegiatan dimulai. Beberapa siswa yang sebelumnya terlihat tidak tenang mulai menunjukkan sikap

				lebih tenang dan tidak lagi banyak bergerak.
4.	Pemfokusan perhatian (<i>Observe</i>).	✓		Siswa diarahkan untuk menyadari perasaan, pikiran, dan kondisi tubuh mereka setelah ulangan. Guru mengarahkan siswa untuk membayangkan suatu kondisi yang dapat membuat siswa mampu mengidentifikasi perasaan lelah dan tegang.
5.	Penguatan kesadaran belajar (<i>Proceed</i>).	✓		Siswa diminta membuka mata secara perlahan dan kembali memperhatikan penjelasan guru. Guru juga mengajak siswa melanjutkan pembelajaran dengan sikap lebih sadar dan siap. Terlihat adanya perubahan kesiapan belajar, di mana siswa lebih tertib.
6.	Umpan balik	✓		Guru menjelaskan tujuan dari teknik STOP dan bertanya kepada siswa apa yang mereka rasakan setelah melakukan teknik <i>STOP</i> tersebut serta siswa menanggapi secara positif mengenai teknik <i>STOP</i> tersebut.
7.	Keaktifan dalam proses pembelajaran.	✓		Ketika penjelasan kembali disampaikan, tingkat partisipasi siswa cenderung meningkat dibandingkan sebelum teknik <i>STOP</i> dilakukan seperti adanya beberapa siswa mulai berani mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan.
8.	Perhatian dan respon dalam pembelajaran.	✓		Setelah teknik <i>STOP</i> dilakukan, siswa terlihat mampu mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih stabil. Mereka relatif lebih cepat kembali fokus ketika diingatkan. Respon yang muncul ketika guru mengajukan pertanyaan juga lebih terarah dan tidak disertai canda berlebihan.
9.	Pengolahan dan penerapan materi	✓		Selama penjelasan berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan kontak mata yang lebih konsisten ke arah guru. Gangguan berupa

				percakapan kecil antar siswa berkurang.
10.	Sikap konsentrasi belajar.	✓		Siswa tampak lebih tenang, tidak tergesa-gesa, serta mampu menyelesaikan tugas lanjutan dengan lebih terarah. Dapat dilihat dari bahasa tubuh seperti duduk tegak, pandangan terfokus, dan minimnya gerakan berlebihan.

Lampiran 10. Lembar cek dokumen

No.	Dokumen	Ada	Tidak ada	Keterangan
1.	Surat izin ke sekolah	✓		Surat izin penelitian dari kampus
2.	Surat balasan dari sekolah	✓		Surat penerimaan izin penelitian dari pihak sekolah
3.	Surat selesai penelitian	✓		Surat selesai penelitian dari pihak sekolah
4.	Daftar tanda tangan wawancara narasumber	✓		Daftar tanda tangan wawancara narasumber yaitu guru, siswa dan kepala sekolah.
5.	Observasi	✓		Pelaksanaan teknik <i>STOP</i> dalam proses pembelajaran.
6.	Wawancara	✓		Wawancara dengan guru wali kelas IV A, 4 orang siswa kelas IV A dan Kepala sekolah.
7.	Dokumentasi	✓		Foto pelaksanaan teknik <i>STOP</i> , hasil wawancara dengan narasumber, penerimaan dan selesai penelitian

Lampiran 11. Pelaksanaan teknik STOP



Gambar 11. 1 Tahap STOP



Gambar 11. 2 Tahap Take a breath



Gambar 11. 3 Tahap observe



Gambar 11. 4 Tahap proceed

Lampiran 12. Wawancara narasumber penelitian



Gambar 12. 1 Wawancara guru wali kelas IV A



Gambar 12. 2 Wawancara kepala sekolah



Gambar 12. 3 Wawancara siswa AAR



Gambar 12. 4 Wawancara siswa OA



Gambar 12. 5 Wawancara siswa AZA



Gambar 12. 6 Wawancara siswa FHA

Lampiran 13. Dokumentasi surat penelitian



Gambar 13. 1 penyerahan dan penerimaan surat izin penelitian



Gambar 13. 2 penerimaan surat selesai penelitian

Lampiran 14. Pelaksanaan triangulasi



Gambar 14. 1 Triangulasi bersama wali kelas



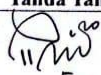
Gambar 14. 2 Triangulasi bersama perwakilan kepala sekolah



Gambar 14. 3 Triangulasi bersama siswa kelas IV A

Lampiran 15. Daftar tanda tangan narasumber penelitian

**DAFTAR TANDA TANGAN NARASUMBER PENELITIAN
DI SDN 024 SAMARINDA UTARA**

No.	Nama narasumber	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Liung, S.Pd	Kepala sekolah	
2.	Tika Dewi Astuti, S.Pd., Gr.	Guru wali kelas IV A	
3.	Anendita Alesha Rafanda	Siswa	A
4.	Octavia Asyaratun	Siswa	
5.	Ali Zayyan Alktaf	Siswa	
6.	Fathian Hazziq Atallah	Siswa	F

Samarinda, 2026
Peneliti



Winda Tuti Davanti
NPM.2286206057

Lampiran 16. Surat izin penelitian



**UNIVERSITAS
WIDYA GAMA MAHAKAM SAMARINDA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

BANK :
+ BPD KALTIM
+ BUKOPIN
+ MUJAMALAT
+ MANDIRI

Samarinda, 26 Januari 2026

Nomor : 086 /UWGM/FKIP-PGSD/I/2026
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN 024 Samarinda Utara
Liung, S.Pd
Di -
Tempat

Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini:

Nama : Winda Tuti Dayanti
NPM : 2286206057
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Analisis Pendekatan *Mindfulness* Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026

Untuk keperluan tersebut, maka kami mohon izin untuk mengadakan penelitian di sekolah Ibu. Pengurusan segala sesuatunya yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Demikian surat ini dibuat atas perhatian Ibu diucapkan terima kasih.

Mengetahui

Kepala Program Studi PGSD,

Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd
NIK. 2016.089.215

Telp : (0541) 4121117
Fax : (0541) 736572
Email : uwigama@uwgm.ac.id
Website : uwgm.ac.id

Kampus unggul, widyakewirausahaan, gemilang, dan mulia.

Kampus Biru UWGM
Rektorat - Gedung B
Jl. K.H. Wahid Hasyim, No 28 Rt.08
Samarinda 75119

Lampiran 17. Surat penerimaan penelitian



**PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI No. 024**

JL. BENGKURING RAYA BLOK C KEL. SEMPAJA TIMUR TELP. (0541-7776247) KEC. SAMARINDA UTARA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/024/100.024.18.0624

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Liung, S. Pd
NIP : 196707091992042001
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Winda Tuti Dayanti
NIM : 2286206057
Program Studi : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian dengan Judul "**Analisis Pendekatan Mindfulness Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IVA SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026**". Terhitung sejak tanggal 26 Januari 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 26 Januari 2026

Kepala Sekolah,



Liung, S. Pd

NIP. 196707091992042001

Lampiran 18. Surat selesai penelitian



**PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI No. 024**

JL. BENGKURING RAYA BLOK C KEL. SEMPAJA TIMUR TELP. (0541-7776247) KEC. SAMARINDA UTARA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/101/100.024.18.0624

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Liung, S. Pd
NIP : 196707091992042001
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Winda Tuti Dayanti
NPM : 2286206057
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Benar-benar telah mengadakan penelitian dengan judul **“Analisis Pendekatan Mindfulness Pada Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV A SDN 024 Samarinda Utara Tahun Pembelajaran 2025/2026”** Terhitung sejak tanggal 26 Januari - 02 Maret 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 02 April 2026

Kepala Sekolah,

Liung, S. Pd
NIP. 196707091992042001