

Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika

Omry Tarigan, Marcellinus Andy Rudhito 

How to cite : Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika. *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1), 19 - 28. <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>

To link to this article : <https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>



Opened Access Article



Published Online on 03 March 2025



Submit your paper to this journal



Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika

Omry Tarigan¹, Marcellinus Andy Rudhito^{2*} 

^{1,2}Program Studi Magister Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma

Article Info

Article history:

Received Jan 16, 2024

Accepted Feb 02, 2025

Published Online Mar 03, 2025

Keywords:

Murid

Mindfulness

Konsentrasi

Prestasi

ABSTRAK

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu murid mengelola stres, meningkatkan fokus, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap pencapaian akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak latihan *mindfulness* terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi murid SMP dalam pengajaran matematika, khususnya teknik pernapasan (*deep breathing*). Dalam penelitian ini strategi yang diterapkan adalah kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini melibatkan adalah 15 murid SMP, dengan data diperoleh melalui kuesioner konsentrasi belajar sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada konsentrasi belajar murid setelah mengikuti latihan *mindfulness*, yang ditunjukkan hasil kuesioner sebelum latihan yaitu rata-rata sebesar 62 dan sesudah latihan rata-rata sebesar 66.4 ada peningkatan sebesar 4.4. Berdasarkan analisis kuantitatif peserta *mindfulness* mengalami peningkatan konsentrasi yang substansial jika dilihat dari hasil test sebelum dan sesudah latihan yang ditunjukkan oleh nilai t_{stat} -2.37, dan p_value 0.03 ($p < 0.05$). Hasil uji t , menunjukkan perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data. Meskipun korelasi antara dua variabel berada pada tingkat tinggi ($r = 0.43$), hasilnya tidak substansial secara statistik ($p > 0.05$). Penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness*, khususnya teknik pernapasan, efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar matematika murid secara signifikan. Akan tetapi, korelasi antara peningkatan konsentrasi dan prestasi matematika belum cukup kuat untuk dianggap signifikan. Temuan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap perancangan strategi pengajaran berbasis *mindfulness* untuk mendongkrak prestasi belajar murid.



This is an open access under the CC-BY-SA licence



Corresponding Author:

Marcellinus Andy Rudhito,

Program Studi Magister Pendidikan Matematika

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sanata Dharma,

Kampus 3 Universitas Sanata Dharma, Paingan Maguwoharjo Depok Sleman

ID Scopus: 57016722400

Email: rudhito@usd.ac.id

Pendahuluan

Pengajaran matematika memegang peranan yang krusial dalam mengembangkan dan membangun keterampilan, berpikir logis, analitis, dan kritis pada murid (Sulistiani & Masrukan, 2016). Namun, mata pelajaran ini sering kali menjadi momok bagi murid, terutama pada jenjang pendidikan menengah pertama (SMP). Pelajaran matematika merupakan salah satu pelajaran yang paling sulit dan menantang untuk murid (Kholil & Safianti, 2019). Kesulitan ini bukan hanya disebabkan oleh kompleksitas materi, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti rendahnya tingkat konsentrasi, kecemasan akademik, dan kurangnya rasa percaya diri (Hakim et al., 2023).

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan murid dalam memahami konsep-konsep matematika (Andriana et al., 2023). Namun, dalam praktiknya, banyak murid mengalami kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi, terutama di masa serba teknologi. Perangkat teknologi seperti ponsel pintar dan media sosial sering kali menjadi gangguan signifikan yang mengurangi perhatian murid terhadap pelajaran (Yulandari et al., 2022). Selain itu, tekanan akademik yang tinggi dan ekspektasi dari lingkungan sosial juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan kecemasan pada murid (Laely et al., 2022). Akumulasi dari faktor-faktor ini sering kali berdampak negatif pada prestasi akademik mereka, khususnya pada mata pelajaran matematika.

Untuk itu sangat perlu upaya meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik murid. Latihan meditasi *mindfulness* merupakan salah satu upaya mengatasi masalah psikologi murid dalam hal ini meningkatkan konsentrasi belajar murid (Artati et al., 2023). *Mindfulness* adalah keadaan di mana individu dengan sadar menghadirkan perhatiannya pada momen saat ini dengan sikap terbuka dan penerimaan penuh. Dalam kondisi ini, seseorang tetap sadar pada tujuan tanpa memberikan penilaian atau berusaha menghindari situasi yang berada di luar kendalinya (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021).

Latihan *mindfulness* melibatkan berbagai teknik seperti meditasi pernapasan, observasi sensasi tubuh, dan fokus pada aktivitas sehari-hari. Menurut Dika & Widiana (2024) teknik pernapasan meningkatkan konsentrasi, teknik sensasi tubuh dapat melatih kepekaan terhadap segala situasi dan emosi, serta meningkatkan kemampuan untuk memberikan respons yang tepat. Secara psikologis, *mindfulness* membantu individu untuk mengelola stres, meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperkuat kecakapan untuk tetap mempertahankan konsentrasi pada tugas yang sedang dilakukan (Trikusyanti, 2022).

Namun penerapan latihan meditasi *mindfulness* di sekolah masih jarang dilaksanakan karena kurangnya kesadaran dan dukungan dari seluruh komunitas sekolah dan belum tersedianya *trainer mindfulness* di sekolah. Sehingga sosialisasi kepada seluruh komunitas sekolah mengenai kegunaan *mindfulness* dan cara praktik ini dapat diintegrasikan dalam aktivitas kehiatan belajar dan mengajar belum terlaksana (Setyawan, 2023). Pembekalan guru merupakan elemen penting dalam keberhasilan penerapan program *mindfulness*. Guru perlu dibekali dengan pengetahuan mendalam mengenai dasar-dasar *mindfulness* dan Teknik latihan *mindfulness* agar mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan efisien dan berdampak kepada murid (Puspita Sari, 2023). Pembekalan ini dapat dilaksanakan memanggil tenaga profesional (*trainer*) untuk melatih guru-guru sampai menguasai cara untuk menerapkan latihan tersebut tentu membutuhkan waktu dan biaya yang besar.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap aspek fungsi kognitif, yaitu perkembangan untuk fokus pada informasi tertentu sambil mengabaikan informasi lainnya yang tidak relevan dan memperngaruhi kinerja akademik (Analya et al., 2021). Mukti & Wimbari (2020) penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* memiliki dampak positif terhadap peningkatan kecakapan

atensi selektif serta kinerja belajar matematika pada murid SMP. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Puspita Sari (2023) dan Chowmas (2021) latihan *mindfulness* dalam pengajaran matematika telah menemukan hasil yang serupa, pada pengambilan keputusan serta perasaan keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan. Penelitian ini yang akan membedakan dengan penelitian terdahulu adalah latihan *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) fokus untuk peningkatan konsentrasi dan prestasi murid

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendalami pengaruh meditasi *mindfulness* teknik pernapasan melalui indera penciuman terhadap peningkatan konsentrasi dan prestasi murid SMP dalam pengajaran matematika (Jangka & Meditasi, 2024). Peneliti mengharapkan hasil dari penelitian ini menjadi acuan bagi sekolah khususnya bagi guru, murid, orangtua dan juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya pada penelitian yang lebih luas dan mendalam dengan teknik-teknik lainnya.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini metode kuasi dengan menggunakan klasifikasi *One-Group Pretest-manfaat mindfulness* dalam pengajaran menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* juga berdampak pada prestasi, pengambilan keputusan, serta perasaan keterhubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan *Posttest Design*. Untuk menguji pengaruh latihan meditasi *mindfulness* terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi. Pengukurannya dilaksanakan sebelum dan sesudah intervensi.

Subjek dan Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Advent Bandar Lampung dengan murid SMP Advent Bandar Lampung menjadi Subjek penelitian. Obyek penelitian ini adalah pengaruh latihan meditasi *mindfulness* terhadap peningkatan konsentrasi belajar dan prestasi murid SMP dalam pengajaran matematika di SMP Advent Bandar Lampung. Populasi mencakup seluruh elemen yang memenuhi kriteria tertentu yang menjadi fokus penelitian, dalam hal ini adalah murid-murid di SMP Advent Bandar Lampung. Sampel merupakan bagian atau representasi dari populasi yang dijadikan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel, yang dikenal sebagai *sampling*, adalah proses memilih beberapa elemen dari populasi untuk dijadikan sampel, serta mengidentifikasi berbagai sifat atau karakteristik elemen tersebut, yang kemudian dapat digunakan untuk membuat generalisasi terhadap populasi secara keseluruhan. Sampel merepresentasikan sebagian kecil dari kuantitas dan atribut yang dimiliki populasi. Dalam penelitian ini, teknik *sampling* yang akan digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang termasuk dalam kategori *non-random sampling*. Dalam teknik ini, peneliti memilih elemen-elemen tertentu yang dianggap relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Penelitian ini ditetapkan sebagai sampel adalah kelas 9B SMP dengan jumlah murid 15orang. Peneliti memilih satu kelas tersebut karena mewakili kelas hasil penilaian dengan nilai mean matematika di bawah kelas lainnya untuk mengetahui apakah pengaruh latihan meditasi *mindfulness* meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi murid dalam pengajaran matematika.

Instrumen

Peneliti menggunakan dua instrumen , yaitu dokumen soal tes *pretest* dan *posttest* untuk mengidentifikasi prestasi murid, kuesioner untuk mengidentifikasi pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap konsentrasi belajar matematika Skala likert Tingkat konsentrasi belajar murid interval 1-5 dan telah disesuaikan dengan hasil di lapangan pada kuesioner yang terdiri

dari tujuh aspek fokus dalam mendengarkan, ketahanan konsentrasi, pemulihan konsentrasi, pemecahan masalah, manajemen waktu, keberadaan pikiran, dan dampak *mindfulness*. Pada penelitian ini kuesioner terdiri dari atas 20 butir pernyataan dan memiliki koefisien reliabilitas *pretest* (sebelum perlakuan) nilai *Cronbach alpa* 0,74, sedangkan *posttest* (sesudah perlakuan) nilai *Cronbach Alpha* 0,71, dan dokumen observasi untuk mengamati dan mencatat perilaku murid pada saat mengikuti meditasi *mindfulness* dan kegiatan pengajaran di kelas.

Tabel 1. Deskripsi Tugas

Tugas	Karakteristik Tugas
Tugas #1. Bentuk sederhana dari $\left(\frac{3x^{-2} \cdot y^4}{9x^3 \cdot y^2}\right)^{-2}$	Murid berusaha menyederhanakan bentuk aljabar sehingga pangkat bentuk aljabar tidak negative
Tugas #2 Tentukan akar – akar persamaan kuadrat dari $x^2 - 9x + 8 = -7 - x$	Murid berusaha mencari akar-akar dari persamaan kuadrat dengan memfaktorkan bentuk persamaan kuadrat

Tabel 2. Kisi-kisi dan indikator untuk kuesioner yang mengukur tingkat konsentrasi murid, berdasarkan indikator fokus dan perhatian dalam proses belajar

No.	Aspek yang Diukur	Indikator	Nomor Pertanyaan	Skala Pengukuran
1	Fokus dalam mendengarkan	Kemampuan murid memusatkan perhatian pada penjelasan guru	1, 3, 10	1-5 (Likert)
2	Ketahanan konsentrasi	Kemampuan murid mempertahankan fokus meskipun ada distraksi	2, 6, 15	1-5 (Likert)
3	Pemulihan konsentrasi	Kemampuan murid untuk kembali fokus setelah terganggu	4, 11, 18	1-5 (Likert)
4	Pemecahan masalah	Kemampuan untuk tetap fokus pada soal sulit	5, 8, 14	1-5 (Likert)
5	Manajemen waktu	Kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu	7, 13, 16	1-5 (Likert)
6	Keberadaan pikiran	Perasaan hadir secara penuh dalam pembelajaran matematika	9, 12, 20	1-5 (Likert)
7	Dampak mindfulness	Pengaruh latihan mindfulness terhadap peningkatan fokus	17, 18, 19	1-5 (Likert)

Tabel 3. Kuesioner mengukur tingkat konsentrasi murid

No	Pernyataan
1	Saya bisa memusatkan perhatian penuh pada penjelasan guru selama pelajaran matematika
2	Saya mendengarkan penjelasan guru tanpa terganggu oleh hal-hal di sekitar.
3	Saya tetap fokus saat guru menerangkan materi meskipun teman-teman berbicara di sekitar saya.
4	Saya tidak mudah terdistraksi oleh suara atau gerakan di sekitar saat belajar matematika
5	Saya tetap bisa fokus pada pelajaran meskipun ada gangguan suara dari luar kelas
6	Saya mampu fokus penuh pada guru meskipun merasa ada banyak gangguan di sekitar
7	Ketika pikiran saya terganggu, saya bisa segera kembali fokus pada Pelajaran
8	Jika saya mulai terdistraksi, saya bisa kembali konsentrasi dengan cepat.
9	Saya mampu memusatkan perhatian kembali pada guru setelah terganggu oleh sesuatu
10	Saya bisa tetap fokus walaupun soal matematika yang diberikan cukup sulit.
11	Saya tidak menyerah dalam mencoba menyelesaikan soal matematika yang sulit
12	Saya merasa termotivasi untuk tetap fokus meskipun soal yang diberikan sulit
13	Saya bisa menyelesaikan tugas matematika dalam waktu yang ditentukan oleh guru
14	Saya jarang menunda-nunda pekerjaan matematika sehingga dapat selesai tepat waktu
15	Saya tidak mudah terdistraksi saat mengerjakan tugas matematika dan bisa menyelesaikannya tepat waktu
16	Saya merasa benar-benar hadir dan terlibat penuh saat belajar matematika di kelas.
17	Saat belajar matematika, saya jarang memikirkan hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran.
18	Saya merasa benar-benar fokus dan tidak terbagi saat mengikuti pelajaran matematika

-
- 19 Latihan mindfulness sebelum belajar membuat saya lebih tenang dan siap belajar matematika.
20 Setelah latihan mindfulness, saya merasa lebih fokus saat mengikuti pelajaran matematika
-

Prosedur dan Pengumpulan Data

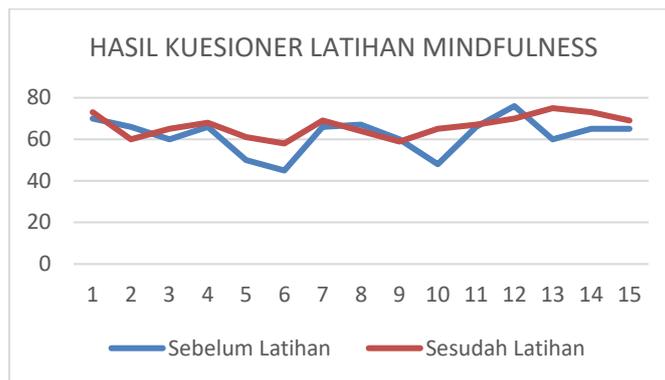
Pelaksanaan meditasi *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) memiliki prosedur meditasi *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) indera penciuman meningkatkan fokus dan konsentrasi posisi duduk, postur tegak, rileks, mata dipejamkan, menyadari apa adanya, kesadaran dan hanya mengamati, hanya melihat tanpa menghakimi, melihat apa adanya dari lensa yang tidak mengenal benar atau salah, sadari irama nafas, mengambil nafas, mengeluarkan napas, irama nafas yang nyaman dan rileks, sadar akan tarikan nafas, sadar akan hembusan nafas, perlahan lepaskan perhatian akan nafas, mulai perhatikan Indera penciuman melalui udara, hanya memperhatikan, jika ada reaksi yang muncul perasaan pikiran memori dan lain sebagainya akui dengan penuh kesadaran, kembali kepada fokus aroma yang perhatikan, apakah ada aroma yang tercium, mungkin ada mungkin samar-samar mungkin tidak ada hanya menyadari apa adanya, perlahan sadari nafas, menarik nafas panjang, hembuskan sedalam dalamnya, sadari pengalaman yang barusan dilewati melalui kesadaran akan penciuman, berterimakasih pada diri sendiri untuk waktu yang telah diluangkan, buka mata menyambut kembali kehidupan dengan kesadaran yang lebih. Durasi meditasi *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) 10 menit setiap sesi, selama 15 hari. Selama meditasi *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) subjek diobservasi dan peneliti mencatat perubahan perilaku yang dialami subjek.

Analisis Data

Analisa data dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat konsentrasi murid dalam pengajaran matematika. Uji *t* berpasangan (*Paired sample t-test*) dimaksudkan untuk menganalisa perbedaan rata-rata konsentrasi belajar dan prestasi murid sebelum dan sesudah diberikan latihan *mindfulness*. Uji (*Wilcoxon Signed -Rank Test*) teknik non-parametrik untuk alternatif jika data tidak terdistribusi normal dan mengukur perubahan dalam konsentrasi belajar dan prestasi dari *pretest* ke *posttest* dan normalisasi *gain* untuk mengidentifikasi seberapa besar perubahan relatif dalam konsentrasi belajar dan prestasi murid setelah pelaksanaan latihan (intervensi) *mindfulness* dan analisa Deskriptif untuk memberikan Gambaran umum tentang distribusi skor *pretest* dan *posttest* untuk konsentrasi belajar dan prestasi murid

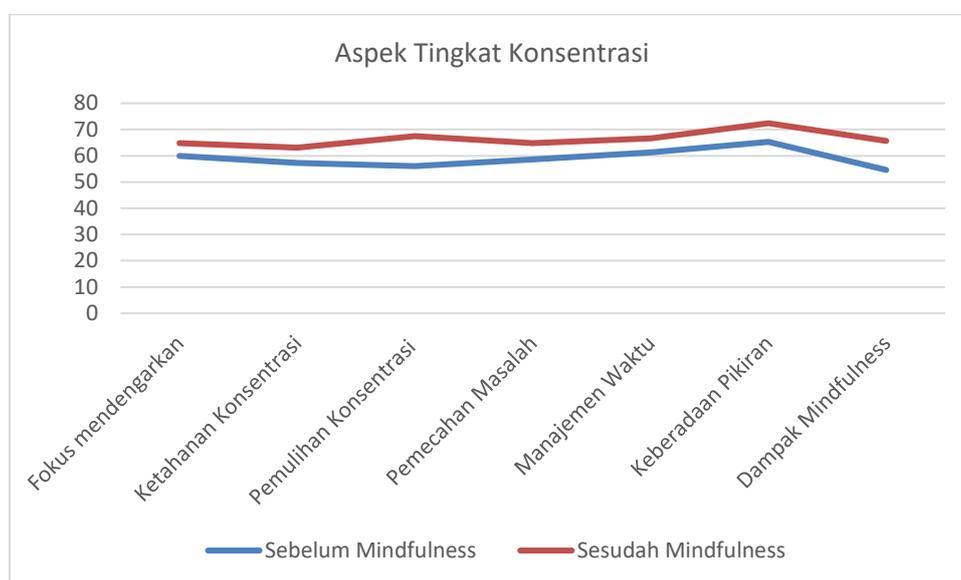
Hasil Penelitian

Dari Hasil analisis kuantitatif uji signifikan menunjukkan latihan meditasi *mindfulness* dengan Teknik pernapasan (*deep breathing*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar matematika murid. Hasil kuesioner sebelum latihan (*pretest*) meannya 62 dan sesudah latihan (*posttest*) meannya 66.4 ada peningkatan sebesar 4.4. Berdasarkan analisis kuantitatif peserta *mindfulness* mengalami peningkatan konsentrasi yang berpengaruh pada saat sesudah latihan dibandingkan dengan saat sebelum latihan yang ditunjukkan oleh nilai $t_{stat} -2.37$, dan p_value 0.03 ($p < 0.05$). Gambaran skor konsentrasi tiap subjek penelitian yang diperoleh pada saat pengidentifikasian sebelum dan sesudah latihan dapat diperiksa pada [Gambar 1](#)



Gambar 1. Pengukuran *pretest* dan *posttest*

Selanjutnya dari hasil hasil jawaban kuesioner konsentrasi dari 7 aspek yang diidentifikasi dapat diperhatikan melalui Gambar 2



Gambar 2. Hasil Jawaban Kuesioner

Dari ketujuh aspek yang diidentifikasi semua mengalami peningkatan. Namun aspek yang mengalami peningkatan lebih menonjol ada dua aspek yaitu pemulihan konsentrasi 11.5 dan dampak *Mindfulness* 11. Untuk aspek lainnya aspek fokus mendengarkan 4.8, ketahanan konsentrasi 5.8, keberadaan pikiran 7.1, pemecahan masalah 6.2, manajemen waktu 5.3. Kemudian jika dilihat dari interval konsentrasi belajar murid pada Tabel 4.

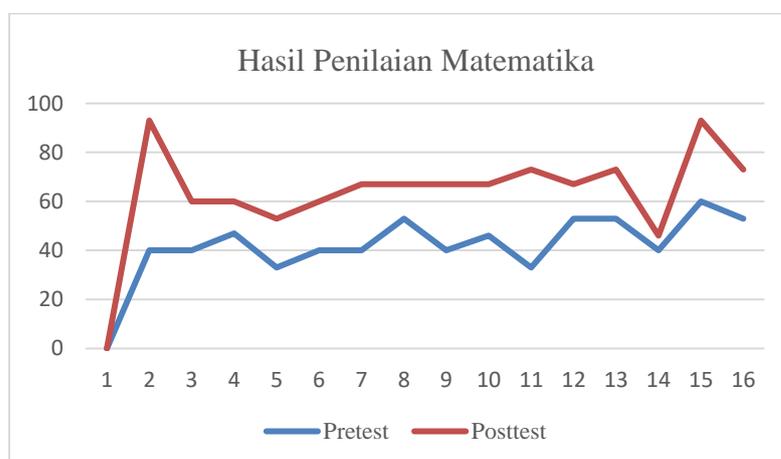
Tabel 4. Interval Konsentrasi Belajar Murid

Interval	Klasifikasi
81-100	Sangat tinggi
61-80	Tinggi
41-60	Sedang
21-40	Rendah
0-20	Sangat rendah

Selanjutnya dari ketujuh aspek konsentrasi belajar Matematika sebelum latihan *mindfulness* diperoleh aspek mendengarkan berada pada interval 41 – 60 pada klasifikasi sedang dengan nilai 60, aspek ketahanan konsentrasi pada interval 41 – 60 pada klasifikasi sedang dengan nilai 57.3, aspek pemulihan konsentrasi pada interval 41 – 60 pada klasifikasi

sedang dengan nilai 56, aspek pemecahan masalah berada pada interval 41 – 60 pada klasifikasi sedang, dengan nilai 58.6, aspek manajemen waktu berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi tinggi, dengan nilai 61.3, aspek keneradaan pikiran berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi tinggi, dengan nilai 65.3, aspek dampak *mindfulness* berada pada interval 41 – 60 pada klasifikasi sedang, dengan nilai 54.6. Sedangkan sesudah latihan *mindfulness* diperoleh diperoleh aspek mendengarkan berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi sedang dengan nilai 64.8, aspek ketahanan konsentrasi pada interval 61 – 80 pada klasifikasi sedang dengan nilai 67.5, aspek pemulihan konsentrasi pada interval 61 – 80 pada klasifikasi sedang dengan nilai 56, aspek pemecahan masalah berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi sedang, dengan nilai 64.8, aspek manajemen waktu berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi tinggi, dengan nilai 66.6 aspek keneradaan pikiran berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi tinggi, dengan nilai 72.4, aspek dampak *mindfulness* berada pada interval 61 – 80 pada klasifikasi sedang, dengan nilai 64.7.

Berikut analisis dari data hasil penilaian matematika *pretest* dan *posttest* ditampilkan pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Hasil Penilaian Matematika

Diperoleh rata-rata nilai *pretest* 44.7, *posttest* 67.9. Standar deviasi *pretest* 8.1, *posttest* 12.6. Nilai t-hitung 1,72, koefisien korelasi 0.43 dan *p* – *value* 0.11. Karena t-hitung > t-tabel maka hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara data *pretest* dan *posttest*, sedangkan nilai koefisien korelasi $r = 0.43$ maka selanjutnya dihitung nilai normalisasi gain. Interval nilai normalisasi gain akan ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Interval Normalisasi Penilaian Matematika

Interval	Klasifikasi
$g > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
$g < 0.3$	Rendah

Setelah dihitung nilai gainnya diperoleh sebesar 0.88. Ini menunjukkan hubungan tinggi antara dua variabel. Artinya, terdapat hubungan positif yang kuat penilaian matematika antara nilai *pretest* dan *posttest*. Namun jika dilihat dari nilai *p* – *value* 0.11 yang lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha=0.05$ maka hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada korelasi, hubungan antara kedua variabel tidak cukup kuat untuk dikatakan signifikan.

Diskusi

Dari hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti menemukan pelatihan *mindfulness* terbukti secara substansial berpengaruh terhadap konsentrasi belajar peningkatan akademik matematika murid pada murid SMP. Pengaruh tersebut terlihat dengan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* pada kuesioner yang diisi oleh subjek serta hasil penilaian matematika terdapat hubungan yang tinggi antara kedua variabel konsentrasi tinggi dengan prestasi murid. Pengaruh konsentrasi belajar murid dari latihan *mindfulness* yang membuat murid belajar lebih mudah memahani materi yang diajarkan oleh guru (Deviana & Mahendra Sakti, 2014). Sejalan dengan hasil dari penelitian Puspita Sari (2023) praktik meditasi *mindfulness* dapat diterapkan untuk kualitas kesadaran, konsentrasi, dan atensi selektif, meningkatkan efikasi diri sehingga itu berpengaruh dalam pembelajaran yaitu murid bisa lebih fokus dalam pembelajaran yang berdampak pada prestasi murid selanjutnya Sativa et al. (2022) menunjukkan bahwa konsentrasi belajar memiliki pengaruh positif terhadap prestasi belajar matematika. Pelatihan *mindfulness* tidak hanya untuk murid saja tapi guru, orangtua/wali murid perlu memahami dan mempraktikkan latihan *mindfulness*, supaya hasil dari latihan *mindfulness* itu lebih maksimal (Rahmawati et al., 2020). Latihan *mindfulness* juga secara rutin dipraktikkan pada saat mau belajar di sekolah, di rumah dan tempat lainnya (Putra & Bintari, 2024).

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) dapat meningkatkan konsentrasi belajar matematika murid. Hasil kuesioner sebelum latihan (*pretest*) meannya 62 dan sesudah latihan (*posttest*) meannya sebesar 66.4 ada peningkatan sebesar 4.4. Berdasarkan analisis kuantitatif peserta *mindfulness* mengalami peningkatan konsentrasi yang signifikan pada saat sesudah latihan (*posttest*) dibandingkan dengan saat sebelum latihan (*pretest*) yang ditunjukkan oleh nilai $t_{stat} -2.37$, dan $p_value 0.03$ ($p < 0.05$). Sedangkan hasil penilaian matematika Berdasarkan uji - t , terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data. Meskipun korelasi antara dua variabel berada pada Tingkat tinggi ($r = 0.43$), hasilnya tidak signifikan secara statistik ($p > 0.05$). Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan nyata antara kedua variabel, tetapi hubungan antara variabel belum cukup kuat untuk dianggap signifikan. Dengan temuan yang diperoleh peneliti menjadi pertimbangan bagi warga sekolah dan juga orangtua di rumah supaya bisa berkolaborasi untuk melaksanakan latihan *mindfulness* teknik pernapasan (*deep breathing*) secara rutin. Durasi waktu dan teknik *mindfulness* lainnya juga mungkin mempengaruhi hasil prestasi murid secara signifikan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

O.T. memahami gagasan penelitian yang disajikan dan mengumpulkan data. M.A.R merupakan dosen pembimbing dalam penelitian ini, berpartisipasi aktif pada pengembangan teori, metodologi, pengorganisasian dan analisis data, pembagian hasil dan persetujuan versi akhir karya. Keseluruhan penulis menyatakan bahwa versi final ini telah dibaca dan disetujui. Total presentase kontribusi untuk konseptualisasi, penyusunan, dan koreksi makalah ini adalah sebagai berikut: O.T: 50%, M.A.R.: 50%

Pernyataan Ketersediaan Data

Penulis menyatakan data yang mendukung hasil penelitian ini akan disediakan oleh penulis korespondensi, [M.A.R], atas permintaan yang wajar.

Referensi

- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502>
- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2023). *Untuk meningkatkan psychological siswa sekolah dasar*: 9, 342–355.
- Chowmas, D. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2), 27–34. <https://doi.org/10.69607/jm.v2i2.44>
- Deviana, R., & Mahendra Sakti, A. (2014). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di sma 2 negeri batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 03, 176–183.
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Hakim, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Analisis Literatur Review: Penggunaan Teknik Modelling Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Konsentrasi Siswa Dalam Belajar. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.21009>
- Jangka, E., & Meditasi, P. (2024). *Dedikasi pkm*. 5(3), 666–675. <https://doi.org/10.32493/dkp.v5i3.43084>
- Kholil, M., & Safianti, O. (2019). Efektivitas Pembelajaran Penemuan Terbimbing Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Materi Barisan dan Deret. *Laplace: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 89–98. <https://doi.org/10.31537/laplace.v2i2.246>
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Puspita Sari, L. (2023). Manfaat Mindfulness Dalam Pembelajaran. *Maha Widya Bhuwana: Jurnal Pendidikan, Agama Dan Budaya*, 6(2), 183. <https://doi.org/10.55115/bhuwana.v6i2.3396>
- Putra, H. S., & Bintari, D. R. (2024). *A Study on Mindfulness: The Effect of Mindfulness on Stress and Recovery in Athletes using Bibliometric Analysis Studi Tentang Mindfulness: Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres dan Pemulihan Pada Atlet Menggunakan Analisis*

- Bibliometrik*. 23(2), 37–49.
- Rahmawati, U., Nashori, F., & Rachmahana, R. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7, 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Sativa, Y. A., Purwanto, J., & Purwokerto, U. M. (2022). Pengaruh konsentrasi belajar dan kejenuhan belajar terhadap prestasi belajar matematika. 5(2), 11–14.
- Setyawan, P. Y. (2023). Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness. *Jurnal Primary*, 2(1), 1–9.
- Sulistiani, E., & Masrukan. (2016). Pentingnya Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Matematika untuk Menghadapi Tantangan MEA. *Seminar Nasional Matematika X Universitas Semarang*, 605–612.
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi Mindfulness Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Humaniora*, 6, 27–36. <https://widyasari-press.com/wp-content>
- Yulandari, F., Buwono, S., Ekonomi, P., Tanjungpura, U., Info, A., & Media, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat. *Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(1), 2575–2582. <https://eprints.untirta.ac.id/id/eprint/29035>

Biografi Penulis

	<p>Omry Tarigan, merupakan mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Kampus 3 Universitas Sanata Dharma, Paingan Maguwoharjo Depok Sleman. Saat ini beliau merupakan Kepala SMP Advent Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung. Saat ini fokus riset beliau terkait dengan meditasi Mindfulness untuk meningkatkan konsentrasi belajar matematika. Email: omrytarigan78@gmail.com</p>
	<p>Marcellinus Andy Rudhito, merupakan dosen Program Studi S1 dan S2 Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Studi S1 Pendidikan Matematika Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, lulus pada tahun 1995. Studi S2 Matematika Universitas Gajah Mada Yogyakarta, lulus pada tahun 2003. Studi S3 Matematika Universitas Gajah Mada Yogyakarta, lulus pada tahun 2011. Email: rudhito@usd.ac.id</p>