SOCILEXIA
Journal of Social Sciences and Humanities

SOCILEXIA: Journal of Social Sciences and Humanities
Vol. 1, No. 4, 2026
E-ISSN: 3164-9610
punggawajournal.com/socilexia

Pengaruh Metode Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa dalam Mata Pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di Kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan

Miftahul Aulia[1], Feby Arief Nugroho[2], Yoga Pratama[3]
[1.2.3] Universitas Doktor Nugroho Magetan, Magetan, Indonesia
Korespondensi: mfthulauliaa24@gmail.com[1], nugrohofeby@gmail.com[2] yogapratamarth23@gmail.com[3]

Informasi Artikel

Riwayat artikel:
Received Sept 14th, 2026
Revised Oct 23th, 2026
Accepted Oct 31th, 2026

Keyword:
Mindfulness; Konsentrasi siswa; Seni Budaya dan Prakarya.

ABSTRAK

Konsentrasi merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses pembelajaran, termasuk pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Namun, dalam proses pembelajaran masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mudah terdistraksi, dan kurang fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan konsentrasi siswa adalah metode mindfulness, yaitu metode yang melatih siswa untuk memusatkan perhatian dan kesadaran pada kegiatan yang sedang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode mindfulness terhadap peningkatan konsentrasi siswa dalam mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Pre-Experimental Design dalam bentuk One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 21 siswa kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes berupa pretest dan posttest, serta dokumentasi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan Paired Sample t-Test menggunakan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 58,57 meningkat menjadi 85,71 pada posttest. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode mindfulness terhadap peningkatan konsentrasi siswa dalam mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi siswa dalam mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Oleh karena itu, metode mindfulness dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran untuk membantu meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

© 2026 The Authors. Published by Punggawa Legacy Center. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk karakter siswa. Salah satu upaya untuk mengembangkan nilai-nilai karakter dan membentuk perilaku positif adalah melalui penanaman nilai kedisiplinan dalam pendidikan. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mengembangkan potensi diri manusia melalui proses pembelajaran. Pendidikan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk manusia yang berakhlak mulia dan memiliki kemampuan untuk berperan dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, pendidikan bagi anak sebagai generasi penerus bangsa perlu mendapat perhatian yang serius. Pentingnya pendidikan tersebut

juga tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan pikiran dan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Konsentrasi yang baik membantu siswa memperhatikan penjelasan guru, memahami materi, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Sebaliknya, siswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi dapat lebih mudah terdistraksi sehingga kegiatan belajar tidak berjalan secara maksimal. Penelitian Ambiallah dkk. (2026) membahas permasalahan konsentrasi siswa sekolah dasar yang ditandai dengan mudahnya siswa teralihkan perhatiannya dan kurang teliti ketika mengerjakan soal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan guru karena berkaitan dengan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada kenyataannya, siswa kelas rendah sekolah dasar, khususnya kelas II, dapat mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Siswa pada usia ini masih membutuhkan bimbingan untuk mengarahkan perhatian dan mengikuti kegiatan pembelajaran secara teratur. Kondisi tersebut dapat terlihat ketika siswa kurang memperhatikan penjelasan guru, berbicara dengan teman sebangku, bermain alat tulis, atau melakukan kegiatan lain di luar pembelajaran. Permasalahan ini menjadi tantangan bagi guru dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Guru tidak hanya dituntut untuk menyampaikan materi, tetapi juga perlu memilih cara pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Apabila kesulitan berkonsentrasi tidak ditangani, keterlibatan siswa dalam pembelajaran dapat terganggu dan tujuan pembelajaran menjadi lebih sulit dicapai secara optimal.

Permasalahan konsentrasi belajar juga penting diperhatikan dalam mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya (SBdP). Mata pelajaran ini melibatkan kegiatan praktik dan kreativitas, seperti menggambar, mewarnai, melipat, menempel, dan membuat karya sederhana. Kegiatan tersebut membutuhkan perhatian, ketelitian, kesabaran, serta kemampuan mengikuti langkah-langkah yang diberikan guru. Siswa yang kurang berkonsentrasi dapat mengalami kesulitan memahami instruksi, terburu-buru dalam mengerjakan tugas, atau tidak menyelesaikan karya dengan baik. Akibatnya, hasil karya yang dibuat belum tentu menunjukkan kemampuan siswa secara optimal. Pembelajaran SBdP juga memerlukan suasana yang nyaman agar siswa dapat mengekspresikan ide dan kreativitasnya. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan metode pembelajaran yang dapat membantu siswa memusatkan perhatian dan mengikuti kegiatan praktik dengan lebih baik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan metode mindfulness. Mindfulness merupakan latihan untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung dan mengarahkan perhatian pada kegiatan saat ini. Dalam pembelajaran, metode ini dapat dilakukan melalui latihan pernapasan singkat, memperhatikan kondisi tubuh, dan mengarahkan perhatian sebelum kegiatan belajar dimulai. Penelitian Ambiallah dkk. (2026) yang berjudul "Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar" menemukan bahwa latihan pernapasan, mindful listening, dan body scan ringan dapat mendukung fokus, ketenangan, ketelitian, serta kesiapan mental siswa sebelum belajar. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa suasana kelas menjadi lebih kondusif setelah kegiatan mindfulness diterapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa mempersiapkan perhatian sebelum mengikuti pembelajaran.

Penelitian Martaliana, Primadoni, dan Muslim (2025) berjudul "Implementasi Mindfulness-Based Learning dalam Pengembangan Regulasi Emosi dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar" juga relevan dengan permasalahan tersebut. Penelitian yang dilakukan di SD Negeri Kranggan 02, Kabupaten Batang, ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian tersebut membahas penerapan pembelajaran berbasis mindfulness untuk mendukung regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Hasil kajiannya dapat menjadi landasan bahwa kesiapan emosi dan kemampuan memusatkan perhatian merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama membahas penerapan mindfulness dan konsentrasi siswa sekolah dasar.

Penelitian Aqilah dkk. (2025) yang berjudul "Implementasi Pendekatan Mindfulness Berbasis Teori Regulasi Diri Zimmerman dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VI di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya" turut memberikan gambaran mengenai penerapan mindfulness di

sekolah dasar. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik STOP, yang terdiri atas Stop, Take a Breath, Observe, dan Proceed, dapat membantu siswa mengontrol diri dan mengarahkan fokus selama kegiatan belajar. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas upaya meningkatkan konsentrasi siswa melalui mindfulness. Namun, penelitian tersebut berfokus pada siswa kelas VI dan menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa kelas II dan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, mindfulness telah diterapkan dalam pembelajaran untuk membantu siswa mengarahkan perhatian, mengelola diri, dan mempersiapkan diri sebelum belajar. Meskipun demikian, penelitian yang telah disebutkan memiliki perbedaan pada jenjang kelas, mata pelajaran, dan pendekatan penelitian. Penelitian Ambiallah dkk. (2026) berfokus pada pembelajaran Matematika kelas IV, penelitian Martaliana dkk. (2025) membahas regulasi emosi dan konsentrasi siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian Aqilah dkk. (2025) berfokus pada siswa kelas VI. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang secara khusus menguji pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa kelas II dalam pembelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Kesenjangan tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian ini dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan konsentrasi siswa setelah penerapan metode mindfulness.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan, Kecamatan Wanasaba. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh penerapan mindfulness terhadap konsentrasi siswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Penerapan metode ini diharapkan dapat membantu siswa lebih siap mengikuti pembelajaran, memperhatikan instruksi, dan menyelesaikan kegiatan praktik dengan lebih terarah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Otak Rarangan, Desa Otak Rarangan, Kecamatan Wanasaba, dengan subjek penelitian sebanyak 21 siswa kelas II. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode mindfulness (X), sedangkan variabel terikatnya adalah konsentrasi siswa (Y). Desain penelitian dilakukan dengan memberikan pretest untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa sebelum perlakuan, kemudian menerapkan metode mindfulness dalam pembelajaran, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan konsentrasi siswa setelah perlakuan.

Data penelitian berupa data kuantitatif yang diperoleh melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Data primer bersumber dari hasil pengamatan dan tes siswa, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, daftar siswa, perangkat pembelajaran, serta sumber literatur yang relevan. Instrumen utama penelitian berupa tes pilihan ganda sebanyak 10 butir soal yang diberikan sebelum dan sesudah penerapan metode mindfulness. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan pembelajaran, daftar nilai siswa, dan arsip sekolah. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan SPSS versi 26, instrumen dilaporkan memiliki nilai korelasi butir antara 0,514–0,804 dengan nilai r-tabel 0,433, serta nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,812. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dan uji homogenitas menggunakan Levene Test, dengan taraf signifikansi 0,05. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil konsentrasi siswa sebelum dan sesudah penerapan metode mindfulness. Hipotesis alternatif menyatakan bahwa terdapat pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya, sedangkan hipotesis nol menyatakan tidak terdapat pengaruh. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi 0,05 atau perbandingan nilai t-hitung dengan t-tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Otak Rarangan dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas II yang berjumlah 21 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes pilihan ganda sebanyak 10 butir soal yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Tes diberikan kepada siswa sebanyak dua kali, yaitu pretest sebelum penerapan metode *mindfulness* dan posttest setelah penerapan metode *mindfulness*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data yang selanjutnya diolah dan dianalisis secara deskriptif. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan bantuan program SPSS versi 26. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabel statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah penerapan metode *mindfulness*.

a. Deskripsi data pretest

Pretest dilaksanakan sebelum penerapan metode *mindfulness* dalam pembelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Tujuan pretest adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Tes yang diberikan berupa 10 butir soal pilihan ganda yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Berikut contoh data pretest untuk 21 siswa dengan 10 soal pilihan ganda. Setiap jawaban benar diberi skor 10, sehingga nilai maksimum adalah 100**.**

Tabel 1. Nilai Pretest Siswa

No	Nama Siswa	Nilai Pretest
1	ADITYA	50
2	AHMAD AKHTAR WIJAYA	60
3	AHMAD KHAERUL FATIHIN	70
4	ARYA UMAIZA	40
5	AZMYA AZZAHRA	60
6	DAFFA ARSYATYA	50
7	DENA SELPIYANA PUTRI	70
8	FALISHA AIRA	60
9	FALISHA HILYA	50
10	IKA LESTARI	80
11	JAZILA MISHA SHAFANA	60
12	LAU FAEZA SYATHIR	50
13	LALU LUTFI	70
14	M. FADLIL AZMI	40
15	NAJWA ASFIA	60
16	NAURA DAMAYANTI	70
17	RADEN SATIA	50
18	WULAN AULIA YUNANDA	60
19	YASMIN PAHIRA	70
20	ZAKIRA RAMDANI	50
21	ZIQRON FAQIH	60

Tabel 2. Statistik Deskriptif pretest

Keterangan	Nilai
Jumlah siswa	21
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	40
Jumlah Nilai	1.230

Keterangan	Nilai
Nilai Rata-rata	58,57

Pretest dilaksanakan sebelum penerapan metode mindfulness untuk mengetahui tingkat konsentrasi awal siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Tes diberikan kepada 21 siswa kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan dengan menggunakan 10 soal pilihan ganda.

Berdasarkan hasil pretest diperoleh nilai tertinggi sebesar 80, nilai terendah sebesar 40, dengan nilai rata-rata sebesar 58,57. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian selama pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh belum maksimal.

b. Deskripsi data posttest

Posttest dilaksanakan setelah penerapan metode *mindfulness* pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya. Tujuan pelaksanaan posttest adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa setelah diberikan perlakuan. Tes diberikan kepada 21 siswa kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan menggunakan instrumen berupa 10 soal pilihan ganda yang telah dinyatakan valid dan reliabel.

Tabel 3. Nilai *Posttest* Siswa Kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan

No	Nama Siswa	Nilai Pretest
1	ADITYA	70
2	AHMAD AKHTAR WIJAYA	80
3	AHMAD KHAERUL FATIHIN	90
4	ARYA UMAIZA	80
5	AZMYA AZZAHRA	90
6	DAFFA ARSYATYA	80
7	DENA SELPIYANA PUTRI	100
8	FALISHA AIRA	80
9	FALISHA HILYA	90
10	IKA LESTARI	100
11	JAZILA MISHA SHAFANA	80
12	LAU FAEZA SYATHIR	70
13	LALU LUTFI	90
14	M. FADLIL AZMI	70
15	NAJWA ASFIA	90
16	NAURA DAMAYANTI	90
17	RADEN SATIA	80
18	WULAN AULIA YUNANDA	90
19	YASMIN PAHIRA	100
20	ZAKIRA RAMDANI	80
21	ZIQRON FAQIH	90

Rata-rata *Post-Test*

$$\times = \frac{1.800}{21} = 85{,}71$$

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah nilai posttest dari 21 siswa adalah **1.800** dengan nilai rata-rata (**mean**) sebesar **85,71**. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah **100**, sedangkan nilai terendah adalah 70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode *mindfulness* mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

2. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk dengan bantuan program SPSS versi 26, karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang, yaitu sebanyak 21 siswa. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah sebagai berikut.

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal.
2) Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
Tests Of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			*Shapiro-Wilk*		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil *Pretest*	0,174	21	0,200	0,956	21	0,269
Hasil *Postest*	0,161	21	0,200	0,968	21	0,593

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji normalitas menggunakan program SPSS versi 26 menunjukkan bahwa output menampilkan dua jenis pengujian, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Karena jumlah sampel penelitian hanya 21 siswa (kurang dari 50), maka dasar pengambilan keputusan menggunakan hasil Shapiro-Wilk.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) data pretest sebesar 0,269, sedangkan nilai signifikansi (Sig.) data posttest sebesar 0,593. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data pretest dan posttest bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan bantuan program SPSS versi 26. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data memiliki varians yang homogen.
2) Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data memiliki varians yang tidak homogen.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kosentarsi Siswa	Based on Mean	0,482	1	40	,0,492
	Based on Median	0,476	1	40	0,494
	Based on Median and with adjusted df	0,476	1	39,218	0,494
	Based on trimmed mean	0,480	1	40	0,493

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS versi 26, diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 0,482 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,492. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (0,492 > 0,05), maka H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa varians data pretest dan posttest bersifat homogen sehingga memenuhi salah satu asumsi untuk analisis statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode *mindfulness* terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji parametrik yaitu Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS versi 26**.** Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk membandingkan rata-rata hasil pretest dan posttest yang berasal dari kelompok yang sama. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan metode *mindfulness*. Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
2. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	-24,762	6,245	1,363	-27,606	-21,918	-18,169	20	0,000

Berdasarkan hasil analisis Paired Sample t-Test pada Tabel 4.9 diperoleh nilai rata-rata (Mean) perbedaan antara pretest dan posttest sebesar -24,762 dengan standar deviasi sebesar 6,245. Hasil pengujian menunjukkan nilai t hitung sebesar -18,169 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000.

Karena nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *mindfulness* terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode mindfulness mampu meningkatkan konsentrasi siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga metode *mindfulness* efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan. Penelitian dilaksanakan menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design dengan jumlah sampel sebanyak 21 siswa. Sebelum diberikan perlakuan, siswa terlebih dahulu mengikuti pretest untuk mengetahui kemampuan konsentrasi awal. Setelah itu, siswa mengikuti pembelajaran dengan

menerapkan metode mindfulness, kemudian diberikan posttest untuk mengetahui konsentrasi siswa setelah perlakuan.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tes konsentrasi diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen terdiri atas 10 butir soal yang digunakan untuk mengukur konsentrasi siswa. Berdasarkan hasil pengujian, nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,812. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest sebesar 0,269 dan posttest sebesar 0,593. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang dalam pelaporan statistik dapat ditulis sebagai \(p<0,001\). Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara konsentrasi siswa sebelum dan sesudah diterapkan metode mindfulness. Apabila nilai rata-rata posttest lebih tinggi daripada pretest, hasil tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode mindfulness.

Metode mindfulness merupakan pendekatan pembelajaran yang mengarahkan siswa untuk memusatkan perhatian pada kegiatan yang sedang dilakukan. Dalam pelaksanaannya, siswa dapat diajak untuk memperhatikan pernapasan, menenangkan diri, dan memusatkan perhatian sebelum memulai pembelajaran. Kegiatan tersebut membantu siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti proses belajar. Pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya, konsentrasi diperlukan agar siswa dapat memperhatikan penjelasan guru, memahami petunjuk kegiatan, serta menyelesaikan tugas yang diberikan. Oleh karena itu, penerapan mindfulness dapat menjadi salah satu alternatif yang digunakan guru untuk membantu siswa memusatkan perhatian selama pembelajaran.

Hasil penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Mukti dan Wimbarti (2020) yang membahas pengaruh mindfulness meditation training terhadap atensi selektif pada siswa SMP. Penelitian tersebut relevan karena sama-sama mengkaji hubungan latihan mindfulness dengan kemampuan memusatkan perhatian. Atensi selektif berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian pada informasi yang penting dan mengabaikan gangguan yang tidak relevan. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai perhatian siswa, sedangkan perbedaannya terdapat pada jenjang pendidikan, subjek, dan aspek yang diukur. Penelitian Mukti dan Wimbarti membahas atensi selektif pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini berfokus pada konsentrasi siswa kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan dalam pembelajaran Seni Budaya dan Prakarya (Mukti & Wimbarti, 2020).

Penelitian Hidayah dkk. (2025) juga membahas pelatihan mindfulness dalam kaitannya dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut dapat digunakan sebagai pembanding karena memiliki kesamaan pada jenjang pendidikan dan fokus penelitian, yaitu konsentrasi belajar. Temuan penelitian terdahulu tersebut memberikan landasan untuk membahas penggunaan latihan mindfulness sebagai salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian ini, pengaruh metode mindfulness dianalisis melalui perbandingan hasil pretest dan posttest pada siswa kelas II. Perbedaan desain, subjek, dan kondisi pembelajaran perlu diperhatikan ketika membandingkan hasil kedua penelitian tersebut.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, metode mindfulness menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada konsentrasi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil ini mendukung

penggunaan mindfulness sebagai salah satu alternatif pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa memusatkan perhatian. Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi belum dapat dipastikan sepenuhnya hanya disebabkan oleh metode mindfulness. Faktor lain, seperti kondisi siswa dan pengalaman belajar selama penelitian, juga mungkin memengaruhi hasil yang diperoleh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode mindfulness terhadap konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode mindfulness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan hasil posttest dibandingkan dengan hasil pretest setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan metode mindfulness. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS versi 26 menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode mindfulness efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa pada mata pelajaran Seni Budaya dan Prakarya di kelas II SD Negeri 1 Otak Rarangan.

DAFTAR PUSTAKA

Rizka, Y., Sauri, A., & Dimas Putra, M. D. (2025). Penerapan mindfulness dalam pembelajaran untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 23(2), 527–533. https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29

Arifin, B., Ratnasari, Y., & Ardianti, S. D. (2025). Analisis tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV SD 4 Payaman Kudus dalam proses pembelajaran IPAS ditinjau dari hasil belajar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3). https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.30840

Ambiallah, D. J., Listiani, C., Riansyah, F., Hapiyudin, D., & Ratnasari, D. T. (2026). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran matematika untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas IV sekolah dasar. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS), 6(1), 1323–1334. https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i1.4294

Aqilah, L. A., Setiawan, R., Fakhrudin, A., & Ummah, F. 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. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/73436

Martaliana, K. A., Primadoni, A. B., & Muslim, R. I. (2025). Implementasi mindfulness-based learning dalam pengembangan regulasi emosi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4), 231–238. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.39880

Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh mindfulness meditation training terhadap atensi selektif pada siswa SMP. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 6(1). https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189

Hidayah, H., Ristiani, R., & Marsuki, M. (2025). The effectiveness of mindfulness training in improving the learning concentration of students at Skow Sae Elementary School. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 630–636. https://doi.org/10.29210/1202526249