



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 2 No 1 August 2026, Hal 436-447
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Psikologi Pendidikan: Studi Kasus Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama Surabaya

Asmalia Alnadi^{1*}, Nindia Pratitis²

¹⁻² Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
email: asmaliaalnadi26@gmail.com¹

Article Info :

Received:
13-07-2026
Revised:
27-07-2026
Accepted:
30-07-2026

Abstract

Learning concentration is an important psychological aspect that determines students' engagement and success in the learning process. This study aimed to analyze the dynamics of learning concentration difficulties among junior high school students through a case study approach within educational psychology services. The study employed a qualitative descriptive method involving five eighth-grade students from a junior high school in Surabaya selected through purposive sampling. Data were collected through observations, interviews, focus group discussions (FGD), learning concentration questionnaires, and psychological assessment using the Intelligenz Struktur Test (IST). The findings revealed that concentration difficulties were influenced by the interaction of cognitive, emotional, behavioral, and learning environment factors. Mindfulness psychoeducation intervention demonstrated potential in improving students' self-awareness and attention regulation. This study provides implications for the development of educational psychology services based on comprehensive assessment. The findings emphasize the importance of a multidimensional approach in understanding and addressing learning concentration problems among early adolescent students.

Keywords: Educational Psychology, Junior High School Students, Learning Concentration, Mindfulness, Psychological Assessment.

Akbsrak

Konsentrasi belajar merupakan aspek psikologis penting yang menentukan keterlibatan dan keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika kesulitan konsentrasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama melalui pendekatan studi kasus dalam layanan psikologi pendidikan. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan lima siswa kelas VIII C di salah satu SMP Kota Surabaya yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, focus group discussion (FGD), kuesioner konsentrasi belajar, dan pemeriksaan psikologis menggunakan Intelligenz Struktur Test (IST). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi dipengaruhi oleh interaksi faktor kognitif, emosional, perilaku, dan lingkungan belajar. Intervensi psikoedukasi mindfulness menunjukkan potensi dalam meningkatkan kesadaran diri dan regulasi perhatian siswa. Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan psikologi pendidikan berbasis asesmen komprehensif. Temuan penelitian menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami serta menangani permasalahan konsentrasi belajar pada peserta didik usia remaja awal.

Kata Kunci: Asesmen Psikologis, Konsentrasi Belajar, Mindfulness, Psikologi Pendidikan, Siswa SMP.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan kognitif yang memungkinkan siswa memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, serta mengolah informasi selama proses pembelajaran sehingga tujuan akademik dapat tercapai secara optimal. Perhatian menjadi mekanisme fundamental dalam aktivitas belajar karena menentukan bagaimana informasi diterima, dikodekan, dan dikonstruksi menjadi pemahaman yang bermakna dalam konteks pendidikan formal (Posner & Rothbart, 2007). Perkembangan kajian psikologi pendidikan kontemporer menunjukkan bahwa konsentrasi tidak lagi dipahami hanya sebagai kemampuan individual yang bersifat statis, melainkan sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi antara fungsi kognitif, kondisi emosional, karakteristik pembelajaran, serta lingkungan akademik siswa (Woolfolk, 2019). Perubahan karakteristik pembelajaran pada era

digital juga memperluas kompleksitas permasalahan perhatian karena siswa menghadapi berbagai stimulus yang dapat mengganggu kemampuan mempertahankan fokus selama kegiatan akademik berlangsung (Perdana et al., 2026). Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), permasalahan konsentrasi menjadi isu yang penting karena siswa berada pada fase remaja awal yang masih mengalami perkembangan kemampuan pengaturan diri, kontrol perhatian, dan pengelolaan respons terhadap berbagai distraktor eksternal (Bandura, 1977). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi belajar menjadi salah satu determinan psikologis yang berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran sekaligus menjadi aspek penting dalam layanan psikologi pendidikan di sekolah.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsentrasi belajar memiliki hubungan erat dengan keterlibatan siswa, pencapaian akademik, serta efektivitas proses pembelajaran di kelas. Penelitian mengenai aktivitas belajar menunjukkan bahwa perhatian siswa terhadap materi pembelajaran dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan aktif, motivasi, serta persepsi terhadap relevansi aktivitas belajar yang dilakukan (Reeve et al., 2025). Studi berbasis neurosains pendidikan juga menemukan bahwa kondisi lingkungan kelas dan karakteristik konteks pembelajaran memengaruhi aktivitas neural yang berkaitan dengan perhatian siswa selama proses belajar berlangsung (Grammer et al., 2021). Kajian lain memperlihatkan bahwa lingkungan kelas yang mendukung interaksi positif, kenyamanan psikologis, dan keterlibatan akademik mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus selama pembelajaran (Ye, 2024). Faktor internal seperti motivasi, minat belajar, serta kemampuan regulasi diri juga menjadi aspek penting yang menentukan keberlangsungan perhatian siswa ketika menghadapi tuntutan akademik (Uno, 2011). Intervensi berbasis *mindfulness* mulai banyak dikembangkan dalam bidang psikologi pendidikan karena pendekatan tersebut berpotensi meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, mengurangi distraksi, serta memperkuat kemampuan pengendalian perhatian siswa (Zenner et al., 2014). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa konsentrasi belajar merupakan fenomena multidimensional yang membutuhkan pendekatan analisis secara komprehensif, bukan hanya melalui pengukuran kemampuan kognitif semata.

Meskipun penelitian mengenai konsentrasi belajar telah berkembang, sebagian besar kajian masih berfokus pada hubungan antara konsentrasi dengan hasil belajar atau efektivitas suatu strategi pembelajaran, sementara dinamika psikologis yang menyebabkan munculnya kesulitan mempertahankan perhatian pada siswa secara individual masih relatif terbatas. Penelitian mengenai konsentrasi pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa gangguan perhatian sering kali berkaitan dengan kombinasi faktor psikologis, lingkungan belajar, serta karakteristik aktivitas pembelajaran yang diterima siswa (Simbolon et al., 2025). Kajian mengenai penggunaan teknologi digital pada remaja juga menunjukkan bahwa pola penggunaan gadget dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan pengelolaan perhatian dalam konteks pendidikan, meskipun mekanisme psikologis yang mendasarinya masih membutuhkan kajian lebih mendalam (Rahmawati, 2025). Penelitian berbasis intervensi *mindfulness* telah menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan fokus belajar, tetapi sebagian besar penelitian dilakukan melalui pendekatan eksperimen atau program kelompok sehingga belum banyak menjelaskan karakteristik psikologis siswa yang mengalami permasalahan konsentrasi secara individual (Ipango & Puspitasari, 2025). Studi mengenai strategi peningkatan konsentrasi juga cenderung menilai efektivitas perlakuan tertentu seperti *micro-breaks* atau aktivitas penyegar pembelajaran tanpa menguraikan faktor penyebab utama yang melatarbelakangi munculnya gangguan konsentrasi pada siswa (Sharpe et al., 2025). Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya celah penelitian terkait bagaimana asesmen psikologis dapat digunakan untuk memahami pola kesulitan konsentrasi siswa dalam konteks nyata layanan pendidikan.

Permasalahan konsentrasi belajar menjadi semakin relevan untuk dikaji karena kesulitan mempertahankan perhatian dapat memberikan dampak langsung terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran, pemahaman materi, serta pencapaian akademik. Penelitian terdahulu menemukan bahwa strategi pembelajaran yang tidak sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa dapat meningkatkan kejenuhan dan menurunkan keterlibatan selama proses pembelajaran berlangsung (Qiu, 2025). Kondisi lingkungan kelas yang kurang mendukung, pola interaksi sosial, serta metode pembelajaran yang monoton menjadi faktor eksternal yang dapat memperbesar kemungkinan munculnya distraksi pada siswa (Simbolon et al., 2025). Penelitian mengenai penerapan aktivitas singkat dalam pembelajaran menunjukkan bahwa pengaturan ritme belajar melalui jeda aktivitas tertentu mampu membantu mempertahankan perhatian siswa dalam situasi kelas yang berlangsung dalam durasi panjang (Sharpe et al., 2025). Pendekatan *mindfulness* juga menunjukkan bahwa penguatan kesadaran diri dan regulasi

emosi dapat menjadi strategi alternatif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan fokus secara berkelanjutan (Hayati, 2025). Kajian empiris tersebut memperlihatkan bahwa identifikasi faktor penyebab kesulitan konsentrasi menjadi kebutuhan penting agar intervensi psikologi pendidikan tidak hanya bersifat umum, tetapi mampu disesuaikan dengan karakteristik permasalahan setiap siswa.

Kasus dalam penelitian ini berasal dari layanan psikologi pendidikan pada salah satu sekolah menengah pertama di Surabaya yang melibatkan lima siswa kelas VIII dengan keluhan utama berupa kesulitan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran. Berdasarkan informasi wali kelas, guru, serta hasil wawancara dengan siswa, permasalahan tersebut telah berlangsung selama kurang lebih tiga bulan dan terlihat melalui ketidakmampuan siswa mempertahankan perhatian secara konsisten selama kegiatan pembelajaran. Kelima siswa menunjukkan pola kesulitan fokus setelah mengikuti pembelajaran selama sekitar 20–30 menit, terutama ketika menghadapi metode pembelajaran berbasis ceramah, durasi belajar panjang, maupun kondisi kelas dengan banyak stimulus pengganggu. Kondisi tersebut berdampak pada keterlambatan memahami instruksi, rendahnya respons terhadap pertanyaan guru, kebutuhan pengulangan materi, serta keterlambatan penyelesaian tugas akademik. Temuan kasus tersebut memperkuat pandangan bahwa konsentrasi belajar merupakan hasil interaksi antara faktor kognitif, emosional, motivasional, dan lingkungan belajar yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu aspek penyebab. Penelitian ini menempatkan kajian konsentrasi belajar dalam perspektif psikologi pendidikan melalui pendekatan studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis siswa yang mengalami hambatan perhatian pada konteks sekolah menengah pertama.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil asesmen psikologis terhadap lima siswa SMP di Surabaya yang mengalami kesulitan konsentrasi belajar, menganalisis faktor psikologis yang melatarbelakangi munculnya permasalahan, serta menjelaskan rancangan intervensi yang relevan dalam konteks layanan psikologi pendidikan. Kajian ini memberikan kontribusi teoretis melalui penguatan pemahaman bahwa konsentrasi belajar merupakan konstruksi psikologis yang terbentuk melalui hubungan antara proses kognitif, regulasi diri, pengalaman emosional, dan lingkungan pembelajaran. Secara metodologis, penelitian ini menawarkan perspektif studi kasus yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individual siswa sehingga dapat melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif maupun eksperimen kelompok. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru, konselor sekolah, dan praktisi psikologi pendidikan dalam merancang asesmen serta intervensi yang lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa dengan permasalahan konsentrasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data empiris dengan pendekatan studi kasus deskriptif dalam bidang psikologi pendidikan yang bertujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika kesulitan konsentrasi belajar siswa dalam konteks layanan psikologi pendidikan. Pendekatan studi kasus dipilih karena mampu mengeksplorasi fenomena psikologis secara kontekstual melalui analisis menyeluruh terhadap pengalaman, perilaku, serta faktor yang berkaitan dengan munculnya permasalahan konsentrasi belajar pada individu tertentu (Woolfolk, 2019). Partisipan penelitian terdiri atas lima siswa kelas VIII C pada salah satu sekolah menengah pertama di Kota Surabaya dengan rentang usia 14–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian meliputi siswa yang memperoleh rujukan dari wali kelas atau guru mata pelajaran karena menunjukkan indikasi kesulitan mempertahankan perhatian selama pembelajaran, seperti mudah terdistraksi, sering melamun, mengobrol ketika pembelajaran berlangsung, membutuhkan pengulangan instruksi, serta mengalami hambatan mengikuti aktivitas akademik secara berkelanjutan. Kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak mengikuti seluruh rangkaian asesmen, memiliki riwayat gangguan perkembangan atau kondisi klinis yang telah terdiagnosis sebelumnya, serta tidak memperoleh persetujuan partisipasi dari pihak sekolah maupun orang tua/wali. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi nonpartisipan sebanyak tiga kali selama kegiatan pembelajaran, wawancara semi-terstruktur dengan siswa, wali kelas, dan guru mata pelajaran, serta *focus group discussion* (FGD) untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman siswa terkait hambatan konsentrasi belajar dalam lingkungan sekolah. Penggunaan observasi dan wawancara sebagai metode asesmen psikologis mendukung identifikasi faktor internal maupun eksternal yang berhubungan dengan kemampuan regulasi perhatian dan keterlibatan belajar siswa (Grammer et al., 2021; Simbolon et al., 2025).

Instrumen penelitian terdiri atas instrumen nonpsikologis berupa kuesioner konsentrasi belajar dan instrumen psikologis berupa *Intelligenz Struktur Test* (IST) yang digunakan sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran kemampuan intelektual siswa dalam proses interpretasi hasil asesmen. Pemilihan instrumen dilakukan berdasarkan kebutuhan asesmen komprehensif karena konsentrasi belajar tidak hanya berkaitan dengan kapasitas kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi, regulasi diri, kondisi emosional, dan lingkungan pembelajaran (Posner & Rothbart, 2007). Data hasil observasi, wawancara, FGD, kuesioner, dan tes psikologi dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, pengorganisasian informasi, penyajian temuan, serta penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan dengan membandingkan berbagai sumber data untuk menemukan pola perilaku, faktor penyebab kesulitan konsentrasi, serta dinamika psikologis yang muncul pada masing-masing partisipan melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Pendekatan analisis tersebut digunakan karena penelitian studi kasus bertujuan menghasilkan pemahaman mendalam terhadap pengalaman individual, bukan melakukan generalisasi statistik terhadap populasi yang lebih luas. Hasil interpretasi asesmen kemudian digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi intervensi psikologi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, seperti strategi peningkatan fokus, penguatan regulasi diri, dan pengembangan keterampilan pengelolaan perhatian yang telah banyak dikaji melalui pendekatan *mindfulness* dalam konteks pendidikan (Zenner et al., 2014; Hayati, 2025). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi melalui persetujuan dari pihak sekolah, persetujuan orang tua/wali siswa (*informed consent*), perlindungan kerahasiaan identitas partisipan, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik dan pengembangan layanan psikologi pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Permasalahan Konsentrasi Belajar Siswa Berdasarkan Hasil Asesmen Psikologis

Hasil asesmen psikologis yang dilakukan terhadap lima siswa kelas VIII C pada salah satu sekolah menengah pertama di Kota Surabaya menunjukkan adanya pola kesulitan konsentrasi belajar yang muncul secara konsisten selama proses pembelajaran berlangsung. Data yang diperoleh melalui observasi nonpartisipan, wawancara dengan siswa dan guru, *focus group discussion* (FGD), kuesioner konsentrasi belajar, serta pemeriksaan psikologis menggunakan *Intelligenz Struktur Test* (IST) memperlihatkan bahwa seluruh partisipan mengalami hambatan dalam mempertahankan perhatian terhadap aktivitas akademik. Manifestasi perilaku yang ditemukan meliputi perhatian yang mudah teralihkan, keterlambatan dalam merespons instruksi guru, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, serta kebutuhan terhadap pengulangan informasi sebelum siswa mampu menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan konsentrasi belajar tidak dapat dipahami hanya sebagai rendahnya kemampuan memperhatikan, tetapi merupakan fenomena psikologis yang melibatkan hubungan antara proses kognitif, regulasi diri, dan tuntutan lingkungan pembelajaran. Perspektif psikologi pendidikan menjelaskan bahwa perhatian merupakan fungsi mental yang bersifat dinamis karena dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam mengolah informasi, mempertahankan tujuan belajar, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai stimulus yang muncul selama aktivitas akademik berlangsung (Woolfolk, 2019).

Hasil pemeriksaan aspek kognitif melalui IST menunjukkan bahwa kelima siswa memiliki variasi kemampuan intelektual pada rentang kategori rata-rata bawah hingga di bawah rata-rata. Dua siswa berada pada kategori di bawah rata-rata, sedangkan tiga siswa lainnya berada pada kategori rata-rata bawah dengan kelemahan yang ditemukan terutama pada kemampuan pemahaman verbal, penalaran numerik, kemampuan menemukan pola, serta aspek memori. Profil tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami hambatan dalam menerima, menyimpan, dan mengolah informasi akademik secara efisien, terutama ketika materi pembelajaran diberikan dalam jumlah besar atau disampaikan dalam waktu yang relatif panjang. Kemampuan mempertahankan perhatian memiliki keterkaitan dengan mekanisme kognitif karena individu perlu melakukan seleksi terhadap informasi yang relevan, mempertahankan fokus terhadap tujuan belajar, serta menghambat stimulus yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik (Posner & Rothbart, 2007). Kondisi kognitif yang belum optimal dapat menyebabkan siswa lebih cepat mengalami kelelahan mental ketika menghadapi aktivitas pembelajaran yang membutuhkan pemrosesan informasi secara berkelanjutan.

Tabel 1. Profil Hasil Asesmen Kognitif Siswa Berdasarkan Pemeriksaan IST

Kode Siswa	Kategori Kemampuan Intelektual	Aspek Kognitif yang Mengalami Hambatan	Interpretasi dalam Pembelajaran
S1	Di bawah rata-rata	Memori dan penalaran numerik	Membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami informasi akademik
S2	Di bawah rata-rata	Pemahaman verbal dan kemampuan pola	Mengalami kesulitan menghubungkan informasi baru
S3	Rata-rata bawah	Memori dan kemampuan numerik	Mudah kehilangan informasi ketika pembelajaran berlangsung
S4	Rata-rata bawah	Penalaran logis	Membutuhkan instruksi dan arahan tambahan
S5	Rata-rata bawah	Pemahaman verbal	Kurang optimal dalam mempertahankan informasi

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kemampuan kognitif setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda meskipun permasalahan utama yang muncul sama-sama berkaitan dengan kesulitan mempertahankan konsentrasi belajar. Variasi profil tersebut menunjukkan bahwa rendahnya konsentrasi tidak selalu disebabkan oleh kurangnya kemauan untuk memperhatikan, tetapi dapat berkaitan dengan kapasitas pemrosesan informasi yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Siswa yang mengalami hambatan pada memori cenderung mengalami kesulitan mempertahankan informasi yang baru diterima, sedangkan siswa dengan kelemahan pemahaman verbal dapat mengalami hambatan dalam memahami instruksi maupun konsep yang diberikan guru. Proses pembelajaran melibatkan keterlibatan berbagai fungsi kognitif, seperti perhatian, memori kerja, pemahaman, dan kemampuan menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan sebelumnya sehingga gangguan pada salah satu komponen dapat memengaruhi efektivitas belajar siswa (Dimiyati & Mudjiono, 2013). Hasil asesmen ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kesulitan konsentrasi perlu mempertimbangkan karakteristik kognitif individual agar strategi pendampingan yang diberikan tidak hanya berorientasi pada peningkatan fokus, tetapi juga mendukung proses pengolahan informasi siswa.

Pada aspek perilaku, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa sering melakukan aktivitas yang menggambarkan adanya distraksi selama pembelajaran berlangsung. Perilaku tersebut meliputi mengobrol dengan teman, memperhatikan aktivitas di sekitar kelas, melamun, mengalihkan pandangan dari guru, serta tidak segera memulai tugas setelah instruksi diberikan. Pola perilaku tersebut lebih sering muncul ketika siswa mengikuti pembelajaran dengan durasi panjang atau ketika metode pembelajaran kurang melibatkan aktivitas siswa secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan dalam regulasi perhatian, yaitu kemampuan untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengembalikan fokus terhadap tujuan pembelajaran ketika muncul stimulus pengganggu. Kemampuan regulasi perhatian berkembang melalui proses interaksi antara faktor personal dan lingkungan sehingga pengalaman belajar serta dukungan sosial di sekitar siswa dapat memengaruhi kemampuan pengendalian perilaku akademik (Bandura, 1977). Temuan ini memperlihatkan bahwa perilaku distraksi yang muncul selama pembelajaran bukan hanya bentuk kurangnya disiplin belajar, tetapi dapat menjadi indikator adanya kesulitan dalam mengelola perhatian.

Hasil pengukuran menggunakan kuesioner konsentrasi belajar menunjukkan bahwa empat siswa berada pada kategori cukup baik dan satu siswa berada pada kategori baik. Namun, hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan ketika dibandingkan dengan temuan observasi di kelas karena siswa masih memperlihatkan kesulitan mempertahankan fokus secara konsisten selama proses pembelajaran. Perbedaan antara persepsi diri dan perilaku aktual menunjukkan bahwa pengalaman subjektif siswa mengenai kemampuan berkonsentrasi belum selalu menggambarkan kondisi perhatian dalam situasi akademik nyata. Penggunaan beberapa metode asesmen menjadi penting dalam penelitian studi kasus psikologi karena mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh melalui perbandingan antara data observasi, laporan diri, dan hasil pemeriksaan psikologis. Konsentrasi belajar memiliki peranan penting terhadap keberhasilan akademik karena kemampuan memusatkan perhatian menentukan kualitas penerimaan informasi, keterlibatan siswa, serta kemampuan menyelesaikan tuntutan

pembelajaran (Azmiyansyah & Wicahyani, 2026). Hasil tersebut memperkuat bahwa identifikasi masalah konsentrasi perlu dilakukan melalui pendekatan multidimensi agar faktor penyebab dapat dipahami secara lebih akurat.

Secara keseluruhan, hasil asesmen menunjukkan bahwa permasalahan konsentrasi belajar pada lima siswa kelas VIII C merupakan kondisi psikologis yang bersifat kompleks dan tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal. Faktor kognitif berupa kemampuan pemrosesan informasi yang belum optimal, faktor perilaku berupa kesulitan regulasi perhatian, serta kondisi pembelajaran yang berpotensi menimbulkan distraksi saling berinteraksi dalam membentuk pola kesulitan belajar yang ditemukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan permasalahan konsentrasi membutuhkan pendekatan asesmen yang komprehensif agar karakteristik individual dan kebutuhan psikologis mereka dapat dipahami secara tepat. Temuan pada tahap asesmen awal menjadi dasar untuk menganalisis faktor emosional dan lingkungan yang turut berkontribusi terhadap rendahnya konsentrasi siswa selama pembelajaran. Pendekatan tersebut penting dalam layanan psikologi pendidikan karena intervensi yang diberikan perlu disusun berdasarkan pemahaman terhadap mekanisme psikologis yang mendasari munculnya permasalahan, bukan hanya berdasarkan gejala perilaku yang tampak.

Faktor Psikologis dan Lingkungan yang Memengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi belajar pada lima siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek kemampuan kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kondisi lingkungan pembelajaran yang saling berinteraksi. Pada aspek emosional, sebagian besar siswa menyampaikan bahwa mereka sering mengalami rasa bosan, jenuh, mengantuk, serta kehilangan ketertarikan ketika pembelajaran berlangsung dalam waktu yang panjang, terutama pada mata pelajaran tertentu yang menggunakan metode penyampaian satu arah. Kondisi emosional tersebut menyebabkan perhatian siswa mengalami penurunan secara bertahap sehingga mereka lebih mudah mengalihkan fokus kepada aktivitas lain yang dianggap lebih menarik dibandingkan materi pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tidak hanya merupakan kemampuan kognitif untuk memusatkan perhatian, tetapi juga berkaitan dengan keterlibatan psikologis siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Keterlibatan belajar mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif yang berperan dalam mempertahankan perhatian siswa terhadap aktivitas akademik sehingga rendahnya keterlibatan dapat berkontribusi terhadap munculnya kesulitan konsentrasi (Reeve et al., 2025).

Pada proses observasi kelas, ditemukan bahwa beberapa siswa mulai menunjukkan penurunan fokus ketika pembelajaran berlangsung selama 20–30 menit. Perubahan perilaku yang muncul meliputi meletakkan kepala di meja, mengalihkan pandangan dari guru, berbicara dengan teman, memainkan alat tulis, serta menunggu arahan ulang sebelum kembali mengerjakan tugas. Pola perilaku tersebut menunjukkan adanya keterbatasan dalam mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu, terutama ketika aktivitas pembelajaran memiliki tuntutan kognitif yang tinggi dan kurang memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif. Perhatian dalam konteks pembelajaran dipengaruhi oleh hubungan antara karakteristik individu dan konteks lingkungan kelas, karena perubahan stimulus eksternal dapat memengaruhi aktivitas neural yang berkaitan dengan proses mempertahankan fokus (Grammer et al., 2021). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa durasi pembelajaran, variasi metode mengajar, dan tingkat keterlibatan siswa menjadi aspek penting dalam memahami munculnya penurunan konsentrasi selama kegiatan akademik.

Tabel 2. Faktor yang Memengaruhi Kesulitan Konsentrasi Belajar Siswa

Faktor	Temuan Asesmen	Dampak terhadap Konsentrasi Belajar
Emosional	Bosan, jenuh, mengantuk, kurang tertarik terhadap materi tertentu	Penurunan perhatian dan keterlibatan selama pembelajaran
Lingkungan Kelas	Suasana kelas ramai, percakapan teman, aktivitas sekitar kelas	Perhatian mudah teralihkan dari tugas akademik
Sosial	Interaksi teman sebaya selama pembelajaran	Menghentikan aktivitas belajar dan kehilangan fokus

Pembelajaran	Metode ceramah dalam durasi	Penurunan	motivasi	dan
	panjang	keterlibatan siswa		

Berdasarkan Tabel 2, faktor yang memengaruhi kesulitan konsentrasi belajar menunjukkan pola yang bersifat multidimensional karena melibatkan aspek emosional, sosial, lingkungan, dan karakteristik pembelajaran. Faktor-faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berhubungan dengan kemampuan kognitif siswa dalam menentukan kualitas perhatian selama pembelajaran. Kondisi kelas yang kurang kondusif dapat meningkatkan jumlah stimulus yang harus disaring oleh siswa sehingga proses mempertahankan fokus menjadi lebih sulit dilakukan, terutama bagi siswa yang telah memiliki keterbatasan dalam pemrosesan informasi. Lingkungan pembelajaran yang mendukung dapat meningkatkan keterlibatan siswa melalui rasa nyaman, interaksi positif, dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik (Ye, 2024). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengelolaan lingkungan kelas menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung perkembangan regulasi perhatian siswa.

Selain kondisi emosional dan lingkungan fisik kelas, faktor sosial juga ditemukan memiliki kontribusi terhadap munculnya kesulitan konsentrasi belajar siswa. Seluruh siswa mengungkapkan bahwa keberadaan teman sebaya menjadi salah satu sumber distraksi yang paling sering muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Percakapan dengan teman, aktivitas siswa lain di sekitar tempat duduk, serta respons terhadap perilaku teman menyebabkan beberapa siswa menghentikan aktivitas akademiknya untuk sementara waktu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial kelas memiliki pengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan perhatian karena proses belajar berlangsung dalam situasi interaksi sosial yang kompleks. Perspektif teori belajar sosial menjelaskan bahwa perilaku individu berkembang melalui hubungan timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan sehingga pola interaksi sosial di kelas dapat memengaruhi pembentukan kebiasaan belajar siswa (Bandura, 1977). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif diperlukan agar lingkungan kelas tidak menjadi sumber distraksi, tetapi menjadi faktor yang memperkuat keterlibatan akademik siswa.

Perkembangan teknologi digital dan kebiasaan penggunaan perangkat elektronik pada remaja juga menjadi aspek yang perlu dipertimbangkan dalam memahami perubahan pola perhatian siswa. Meskipun penelitian ini tidak secara khusus melakukan pengukuran terhadap intensitas penggunaan gadget, hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas yang membutuhkan perhatian dalam durasi panjang. Kebiasaan menerima berbagai stimulus secara cepat melalui media digital dapat berhubungan dengan kecenderungan berpindah perhatian secara lebih sering ketika menghadapi aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan. Studi mengenai perilaku penggunaan gadget pada remaja menunjukkan bahwa pola interaksi dengan perangkat digital dapat berkaitan dengan perubahan kebiasaan belajar, regulasi diri, dan kemampuan mengelola perhatian dalam lingkungan pendidikan (Rahmawati, 2025). Temuan tersebut memberikan perspektif tambahan bahwa faktor eksternal di luar ruang kelas juga dapat berkontribusi terhadap karakteristik perhatian siswa pada masa perkembangan remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi belajar pada siswa SMP merupakan fenomena psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Kemampuan kognitif yang belum optimal, kondisi emosional seperti kejenuhan dan rendahnya minat belajar, pengaruh teman sebaya, serta karakteristik lingkungan pembelajaran menjadi komponen yang saling berkaitan dalam membentuk kemampuan siswa mempertahankan perhatian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan penanganan masalah konsentrasi belajar perlu mempertimbangkan siswa sebagai individu yang berada dalam sistem pendidikan yang kompleks, bukan hanya melihat permasalahan berdasarkan perilaku kurang fokus yang tampak selama pembelajaran. Strategi intervensi psikologi pendidikan perlu diarahkan pada penguatan regulasi perhatian, peningkatan keterlibatan belajar, serta penciptaan lingkungan pembelajaran yang mampu mendukung kebutuhan psikologis siswa. Analisis terhadap faktor-faktor tersebut menjadi dasar penting dalam merancang intervensi yang lebih adaptif terhadap karakteristik siswa dengan kesulitan konsentrasi belajar.

Implikasi Asesmen dan Intervensi Psikologi Pendidikan dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

Hasil asesmen menunjukkan bahwa permasalahan konsentrasi belajar yang dialami oleh lima siswa membutuhkan pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga pada penguatan keterampilan psikologis dalam mengelola perhatian dan regulasi diri. Identifikasi terhadap faktor kognitif, emosional, perilaku, dan lingkungan menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi muncul melalui interaksi berbagai aspek psikologis yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus selama pembelajaran. Berdasarkan karakteristik permasalahan tersebut, penelitian ini menerapkan psikoedukasi mindfulness sebagai salah satu pendekatan intervensi untuk membantu siswa mengenali kondisi internal, memahami faktor pemicu distraksi, serta mengembangkan strategi pengendalian perhatian. Pendekatan mindfulness dalam konteks pendidikan menekankan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini melalui proses pengamatan terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tanpa memberikan respons impulsif terhadap gangguan yang muncul (Zenner et al., 2014). Pendekatan tersebut relevan dengan kondisi siswa karena sebagian besar hambatan yang ditemukan berkaitan dengan kesulitan mengendalikan perhatian ketika menghadapi stimulus internal maupun eksternal selama proses pembelajaran.

Intervensi psikoedukasi mindfulness dilaksanakan melalui tiga sesi yang disusun berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan psikologis siswa. Tahap awal intervensi diarahkan untuk memberikan pemahaman mengenai konsep konsentrasi belajar, hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta mengenali situasi yang menyebabkan siswa kehilangan fokus selama kegiatan akademik. Tahap berikutnya dilakukan melalui latihan kesadaran napas (*mindful breathing*), pengamatan terhadap pikiran, serta strategi pengalihan perhatian (*attention shifting*) untuk membantu siswa mengembalikan fokus ketika mengalami distraksi. Tahap akhir intervensi menekankan penerapan strategi mindfulness dalam situasi pembelajaran sehari-hari agar siswa mampu menggunakan keterampilan tersebut secara lebih mandiri. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi perhatian melalui proses kesadaran diri dan pengendalian respons terhadap stimulus yang mengganggu. Program mindfulness dalam konteks pendidikan telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, ketahanan psikologis, serta kemampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik (Meiklejohn et al., 2012).

Tabel 3. Perubahan Indikator Konsentrasi Belajar Siswa Setelah Intervensi Mindfulness

Aspek yang Diamati	Kondisi Sebelum Intervensi	Perubahan Setelah Intervensi
Kesadaran terhadap Gangguan Perhatian	Siswa belum mampu mengenali faktor yang menyebabkan kehilangan fokus selama pembelajaran	Siswa mulai mampu mengidentifikasi penyebab distraksi seperti rasa bosan, mengantuk, pikiran yang mengganggu, dan kondisi kelas
Kemampuan Mengelola Distraksi	Siswa cenderung langsung mengikuti stimulus pengganggu seperti percakapan teman atau aktivitas sekitar kelas	Siswa mulai memahami strategi untuk menghentikan respons otomatis dan mengarahkan kembali perhatian pada tugas belajar
Pengendalian Perhatian	Siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus ketika pembelajaran berlangsung dalam waktu lama	Siswa menunjukkan kemampuan menggunakan teknik mindfulness sederhana untuk membantu mempertahankan perhatian
Keterlibatan dalam Pembelajaran	Siswa menunjukkan perilaku pasif seperti melamun, mengobrol, dan menunda penyelesaian tugas	Siswa mulai menunjukkan kesadaran untuk kembali terlibat dalam aktivitas akademik setelah mengalami distraksi
Regulasi Diri dalam Belajar	Siswa belum memiliki strategi khusus ketika mengalami penurunan konsentrasi	Siswa mulai menerapkan strategi pengelolaan perhatian secara mandiri dalam situasi belajar

Berdasarkan Tabel 3, perubahan setelah intervensi mindfulness terlihat melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali kondisi ketika perhatian mulai mengalami penurunan serta memahami strategi yang dapat digunakan untuk mengembalikan fokus selama pembelajaran. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berorientasi pada pengurangan perilaku distraksi, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap proses internal yang memengaruhi konsentrasi belajar. Siswa mulai memahami bahwa kehilangan fokus dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kejenuhan, kelelahan, pikiran yang mengganggu, maupun stimulus lingkungan, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengelola respons terhadap kondisi tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat berperan sebagai pendekatan pengembangan keterampilan psikologis karena membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi perhatian. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program mindfulness dalam lingkungan pendidikan mampu meningkatkan fokus belajar melalui penguatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kontrol perhatian siswa (Hayati, 2025).

Perubahan setelah intervensi juga terlihat melalui hasil observasi dan umpan balik siswa selama tahap evaluasi. Sebelum mengikuti intervensi, siswa cenderung merespons distraksi secara langsung dengan mengalihkan perhatian kepada aktivitas lain, seperti percakapan teman, kondisi sekitar kelas, atau rasa bosan terhadap materi pembelajaran. Setelah mengikuti latihan mindfulness, beberapa siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk berhenti sejenak ketika mengalami penurunan fokus, mengenali kondisi diri, kemudian mengarahkan kembali perhatian terhadap tugas yang sedang dilakukan. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan siswa memahami dan mengelola proses berpikir serta perilaku belajar mereka sendiri. Pendekatan mindfulness berbasis psikoedukasi dapat membantu siswa mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi gangguan perhatian melalui peningkatan kemampuan mengenali pengalaman internal dan mengelola respons secara lebih terarah (Ipango & Puspitasari, 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan intervensi konsentrasi belajar tidak hanya dapat dilihat dari perubahan perilaku eksternal, tetapi juga dari perkembangan pemahaman siswa terhadap mekanisme psikologis yang memengaruhi proses belajar.

Dalam konteks layanan psikologi pendidikan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konsentrasi belajar perlu dilakukan melalui pendekatan yang melibatkan siswa, guru, dan lingkungan sekolah. Pemberian intervensi individual kepada siswa perlu didukung oleh strategi pembelajaran yang mampu mempertahankan keterlibatan dan perhatian selama proses akademik berlangsung. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung melalui variasi metode pembelajaran, pengaturan dinamika kelas, serta pemberian kesempatan bagi siswa untuk melakukan pengelolaan perhatian selama kegiatan belajar. Strategi pembelajaran yang memberikan jeda aktivitas singkat (*micro-breaks*) juga dapat membantu mempertahankan perhatian siswa ketika pembelajaran berlangsung dalam durasi panjang (Sharpe et al., 2025). Kolaborasi antara siswa, guru, wali kelas, dan konselor sekolah menjadi faktor penting agar keterampilan yang diperoleh melalui intervensi dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan akademik siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian. Jumlah partisipan yang terbatas pada lima siswa dalam satu sekolah menyebabkan temuan penelitian lebih tepat dipahami sebagai gambaran mendalam mengenai karakteristik kasus tertentu dibandingkan sebagai dasar generalisasi terhadap populasi siswa SMP secara luas. Evaluasi intervensi juga dilakukan dalam periode relatif singkat sehingga belum mampu menggambarkan keberlanjutan perubahan konsentrasi belajar dalam jangka panjang. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan kelompok pembandingan, serta melakukan pengukuran tindak lanjut untuk mengetahui efektivitas mindfulness secara berkelanjutan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Kajian mengenai penerapan mindfulness dalam lingkungan pendidikan menunjukkan bahwa evaluasi jangka panjang diperlukan untuk memahami stabilitas perubahan perilaku dan efektivitas intervensi pada berbagai karakteristik siswa (Rahayu, 2026). Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bahwa asesmen psikologis yang komprehensif dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi psikologi pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, khususnya dalam menangani kesulitan konsentrasi belajar melalui pendekatan yang berorientasi pada regulasi diri dan perkembangan psikologis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi belajar pada lima siswa kelas VIII C di salah satu sekolah menengah pertama di Surabaya merupakan permasalahan psikologis yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, emosional, perilaku, dan lingkungan belajar. Hasil asesmen melalui observasi, wawancara, FGD, kuesioner konsentrasi belajar, serta pemeriksaan psikologis menunjukkan bahwa siswa mengalami hambatan dalam mempertahankan perhatian yang ditandai dengan perilaku mudah terdistraksi, mengobrol, melamun, mengantuk, serta membutuhkan pengulangan instruksi selama pembelajaran berlangsung. Profil kognitif berdasarkan pemeriksaan IST menunjukkan bahwa sebagian siswa berada pada kategori rata-rata bawah hingga di bawah rata-rata dengan kelemahan pada aspek tertentu seperti pemahaman verbal, penalaran, dan memori yang dapat memengaruhi kemampuan pemrosesan informasi akademik. Faktor emosional berupa kejenuhan, rendahnya ketertarikan terhadap materi tertentu, serta kelelahan selama pembelajaran turut memperkuat munculnya kesulitan mempertahankan fokus. Kondisi lingkungan kelas, terutama distraksi dari teman sebaya dan suasana pembelajaran yang kurang mendukung, juga berkontribusi terhadap rendahnya regulasi perhatian siswa selama kegiatan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan konsentrasi belajar perlu dipahami melalui pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan karakteristik individu sekaligus konteks pendidikan tempat siswa berkembang.

Intervensi psikoedukasi mindfulness yang diberikan melalui tiga sesi menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola perhatian dan memahami faktor yang menyebabkan kehilangan fokus selama pembelajaran. Setelah mengikuti intervensi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap kondisi internal, kemampuan mengenali distraksi, serta pemahaman mengenai strategi untuk mengembalikan perhatian ketika mengalami penurunan konsentrasi. Penerapan teknik mindfulness membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri melalui kemampuan mengamati pikiran, emosi, dan respons perilaku sebelum menentukan tindakan selama proses belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi mindfulness dapat menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam layanan psikologi pendidikan untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa, terutama pada kasus yang berkaitan dengan kesulitan pengelolaan perhatian. Meskipun intervensi menunjukkan hasil yang menjanjikan, keberhasilan penerapannya tetap memerlukan dukungan lingkungan sekolah melalui kolaborasi antara siswa, guru, wali kelas, dan konselor pendidikan dalam menciptakan pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi bahwa proses asesmen psikologis yang komprehensif dapat menjadi dasar penting dalam merancang intervensi yang sesuai dengan karakteristik permasalahan konsentrasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil, terutama terkait jumlah partisipan yang terbatas pada lima siswa dalam satu sekolah sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada populasi siswa SMP secara luas. Evaluasi intervensi juga dilakukan dalam periode yang relatif singkat sehingga belum mampu menggambarkan keberlanjutan perubahan kemampuan konsentrasi siswa dalam jangka panjang. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan desain penelitian dengan kelompok pembanding, serta melakukan evaluasi tindak lanjut untuk mengetahui efektivitas mindfulness secara berkelanjutan terhadap perkembangan konsentrasi belajar siswa. Kajian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor lain seperti pola penggunaan teknologi digital, karakteristik pembelajaran, dan dukungan sosial sekolah untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi regulasi perhatian pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan layanan psikologi pendidikan yang lebih preventif dan berbasis kebutuhan siswa dalam menangani permasalahan konsentrasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmiyansyah, F., & Wicahyani, S. (2026). Pengaruh Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Servis Pendek dan Netting Bulutangkis Siswa SMP Wachid Hasyim 7 Surabaya. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 21-32. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.22385>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.

- Grammer, J. K., Xu, K., & Lenartowicz, A. (2021). Effects of Context on The Neural Correlates of Attention in A College Classroom. *NPJ Science of Learning*, 6, 15. <https://doi.org/10.1038/s41539-021-00094-8>
- Hayati, N. (2025). Implementasi Program Mindfulness Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar Pelajar SMK BMR Pekanbaru. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*, 1(1), 43-51. <https://doi.org/10.64008/qfj2z839>
- Ipango, C. Z., & Puspitasari, D. (2025). Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMK Melalui Psikoedukasi Mindfulness dengan Pendekatan Self-Compassion. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5062>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training Into K–12 Education: Fostering The Resilience of Teachers And Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Nurhayati, N., & Haifaturrahmah, H. (2025). Pengaruh Ice Breaking terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Action Research Journal Indonesia (ARJI)*, 7(4), 2903-2914. <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.586>
- Perdana, A., Tanila, M., & Lestari, Y. I. (2026). Analisis Kesulitan Konsentrasi Belajar pada Siswa di Era Digital: Studi Kasus Berdasarkan Teori Gestalt. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(6), 105-110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18103460>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). *Educating the Human Brain*. American Psychological Association.
- Qiu, X. (2025). Communicative Task Engagement in Second Language Learning and Teaching: A Scoping Review. *The Language Learning Journal*, 53(6), 819–844. <https://doi.org/10.1080/09571736.2025.2502733>
- Rahayu, R. P. (2026). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar: Penelitian Kualitatif di Lingkungan Pendidikan Menengah. *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, 9(1), 1091–1100. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1.3167>
- Rahmawati, Z. (2025). Perilaku Penggunaan Gadget pada Remaja di Sekolah Berbasis Nilai Keagamaan: Studi Kasus Kualitatif di SMP Khadijah Surabaya. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 1-10. <https://doi.org/10.22373/6h3p6q49>
- Reeve, J., Basarkod, G., Jang, H. R., & Gargurevich, R. (2025). Specialized Purpose of Each Type of Student Engagement: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 37(13). <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09989-z>
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. 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>
- Sharpe, B. T., Trotter, M. G., & Hale, B. J. (2025). Sustaining Student Concentration: The Effectiveness of Micro-Breaks in A Classroom Setting. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589411>
- Simbolon, E., Taofik, T., & Soleh, D. A. (2025). Analisis Dampak Lingkungan Kelas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 116-128. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2099>
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sujatmika, W., & Ratnawati, V. (2025). Strategi Kualitas Belajar Studi Kasus Konsentrasi Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Nganjuk. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 34-42. <https://doi.org/10.29407/we54wm89>
- Uno, H. B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Woolfolk, A. (2019). *Educational Psychology* (14th ed.). Pearson.
- Ye, X. (2024). A Review of Classroom Environment on Student Engagement in English As A Foreign Language Learning. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1415829>
- Zeng, H., Huang, X., Liu, Y., & Gu, X. (2025). Exploring Neural Evidence of Attention in Classroom Environments: A Scoping Review. *Brain Sciences*, 15(8), 860. <https://doi.org/10.3390/brainsci15080860>

- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools—A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zhang, Z., Zhao, Y., Huang, X., Qi, C., & Zhao, G. (2025). Bibliometric Analysis of Classroom Engagement: A Review Based on Web of Science Database. *Behavioral Sciences*, 15(6), 737. <https://doi.org/10.3390/bs15060737>