

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Isu penurunan konsentrasi tidak hanya menjadi perhatian di Indonesia, melainkan juga pada tingkat global. Rosen et al. (2020) menemukan bahwa siswa sekolah menengah di Amerika Serikat rata-rata hanya mampu mempertahankan fokus selama 8–12 menit sebelum mengalami distraksi. Penelitian Tanaka & Yoshida (2021) di Jepang bahkan menunjukkan penurunan skor akademik hingga 20 persen pada siswa dengan intensitas penggunaan gawai tinggi. Fakta ini memperlihatkan bahwa tantangan mempertahankan konsentrasi merupakan problem lintas negara yang bersifat multidimensi, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan kultural.

Dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia, problem konsentrasi belajar juga tampak menonjol, khususnya di madrasah. Madrasah bukan hanya berperan sebagai institusi pengajaran ilmu pengetahuan umum, tetapi juga sebagai wadah penanaman nilai moral dan spiritual. Rendahnya konsentrasi belajar berimplikasi ganda: menghambat capaian akademik sekaligus mengurangi efektivitas internalisasi nilai keislaman. Observasi awal di SMK Igaras Pindad menunjukkan bahwa sejumlah siswa kerap mengalami distraksi selama pembelajaran, baik akibat interaksi dengan teman sebangku, aktivitas lain yang tidak relevan, maupun pikiran yang melayang. Fenomena ini semakin menonjol pada jam pelajaran siang, ketika sebagian siswa tampak kehilangan fokus, mengantuk, atau bahkan beralih ke aktivitas non-akademik.

Kondisi tersebut dapat ditinjau dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kelelahan fisik, kebiasaan begadang, rendahnya motivasi belajar, serta kesehatan mental yang kurang stabil. Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban tugas yang tinggi, metode pengajaran yang monoton, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Saputro (2023) menekankan bahwa rendahnya konsentrasi belajar merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Dengan demikian, permasalahan ini tidak dapat diatasi hanya dengan strategi konvensional, tetapi memerlukan pendekatan intervensi yang bersifat menyeluruh.

Rendahnya konsentrasi belajar menimbulkan dampak akademik dan psikologis yang signifikan. Secara akademik, siswa yang sulit fokus cenderung mengalami hambatan dalam memahami materi, melakukan kesalahan dalam pengerjaan soal, dan membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas. Dalam jangka panjang, kondisi ini menurunkan prestasi dan kepercayaan diri siswa. Dari sisi psikologis, rendahnya konsentrasi berpotensi memicu stres akademik. Siswa yang merasa tertinggal dari teman sebaya atau kesulitan mengikuti pelajaran berisiko mengalami tekanan mental yang lebih berat (Novita, 2022). Bagi lembaga pendidikan Islam, lemahnya konsentrasi juga berdampak pada tidak optimalnya proses penanaman nilai keagamaan, sehingga pembentukan karakter dan akhlak mulia menjadi terhambat.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang menentukan keberhasilan akademik peserta didik. Kemampuan ini bukan hanya sekadar memusatkan perhatian pada objek tertentu, melainkan juga mencakup keterampilan

untuk mengelola atensi, menghambat gangguan, serta mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi menjadi dasar dari berbagai keterampilan kognitif lain, termasuk pemahaman materi, pengingatan, penerapan pengetahuan, hingga penyelesaian masalah akademik. Oleh karena itu, konsentrasi dapat dipandang sebagai fondasi yang menopang keterampilan belajar yang lebih kompleks, seperti manajemen waktu, strategi belajar, maupun pengambilan keputusan. Tanpa konsentrasi yang stabil, proses internalisasi ilmu akan terhambat, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara optimal (Rizka, 2025).

Namun, realitas kontemporer menunjukkan bahwa mempertahankan konsentrasi menjadi tantangan serius bagi peserta didik, khususnya di tengah derasnya arus distraksi yang hadir melalui perkembangan teknologi digital. Gawai yang digunakan secara berlebihan, interaksi intens di media sosial, serta kebiasaan multitasking digital menyebabkan otak berpindah fokus secara berulang dalam waktu singkat. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kedalaman pemrosesan informasi. Sejalan dengan hal ini, Fauzan dkk. (2025) menunjukkan bahwa generasi Z—yang saat ini mendominasi kelompok usia sekolah menengah—memiliki tingkat atensi relatif lebih rendah dibanding generasi sebelumnya. Hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup serba cepat dan paparan teknologi yang masif.

Menimbang kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek mental, emosional, dan spiritual siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah Mindfulness. Dalam tradisi psikologi Barat, Mindfulness diartikan sebagai kemampuan untuk hadir penuh pada saat ini dengan menyadari pengalaman tanpa memberikan penilaian

(judgement). Sejumlah penelitian membuktikan efektivitas Mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan mengembangkan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, Mindfulness konvensional berakar pada tradisi Buddhisme sehingga penerapannya di madrasah memerlukan adaptasi agar sesuai dengan nilai keislaman (Qurratina & Muhid, 2025).

Dalam perspektif Islam, praktik Mindfulness memiliki kesepadanan dengan konsep muraqabah, yakni kesadaran penuh atas keberadaan Allah dan pengawasan-Nya terhadap setiap aktivitas manusia. Dari sinilah lahir konsep Mindfulness Islami, yaitu integrasi antara keterampilan mengelola atensi dengan nilai-nilai spiritual Islam. Praktik Mindfulness Islami dapat diwujudkan melalui dzikir, tadabbur ayat Al-Qur'an, doa, serta refleksi diri. Dengan demikian, siswa tidak hanya melatih fokus atensi, tetapi juga memperkuat pengendalian diri dan motivasi belajar yang berlandaskan spiritualitas (Rahmawati & Suryani, 2020).

Hasil penelitian di Indonesia mendukung efektivitas pendekatan ini. Studi Qurratina & Muhid (2025) di Surabaya menunjukkan bahwa Mindfulness Islami mampu meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan psikologis siswa madrasah aliyah. Metode yang digunakan meliputi latihan pernapasan dengan dzikir, pembacaan ayat Al-Qur'an, dan refleksi makna hidup. Temuan ini diperkuat oleh Saputro (2023) yang menegaskan bahwa integrasi nilai Islami dalam latihan kesadaran penuh tidak hanya meningkatkan fokus, tetapi juga menumbuhkan motivasi intrinsik siswa. Dengan demikian, Mindfulness Islami memiliki landasan teoretis dan empiris yang kuat untuk diterapkan di madrasah.

Untuk mengimplementasikan Mindfulness Islami secara efektif, bimbingan kelompok dipandang sebagai strategi yang tepat. Bimbingan kelompok memungkinkan terjadinya proses belajar kolaboratif, saling dukung, dan berbagi pengalaman antar siswa. Dinamika kelompok dapat memperkuat motivasi, menciptakan rasa kebersamaan, serta menumbuhkan komitmen dalam mempraktikkan keterampilan baru. (Nurjanah & Fitria, 2022).

Penelitian Ni Made Rediarpi dkk. (2025) menunjukkan bahwa pelatihan Mindfulness berbasis kelompok terbukti meningkatkan konsentrasi serta kemampuan regulasi emosi peserta secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pengintegrasian Mindfulness Islami dalam layanan bimbingan kelompok memiliki potensi besar untuk membantu siswa mengatasi distraksi. Selain itu, bimbingan kelompok menyediakan ruang aman bagi siswa untuk mendiskusikan hambatan yang mereka hadapi serta memperoleh umpan balik dari teman sebaya dan pembimbing. Dengan pendekatan ini, siswa dapat melatih Mindfulness Islami secara berulang dalam suasana yang kondusif, sehingga proses internalisasi berjalan lebih optimal.

Dalam kerangka Bimbingan Konseling Islam, layanan ini tidak hanya diarahkan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah belajar, tetapi juga membimbing mereka menjalani kehidupan sesuai ajaran agama. Mindfulness Islami sebagai bentuk layanan bimbingan kelompok dapat dipandang sebagai upaya fasilitasi kesadaran diri dan pengendalian diri yang dilandasi keimanan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk insan berilmu, beriman, dan berakhlak mulia (Saputro, 2023).

Berdasarkan fenomena global, nasional, hingga lokal di SMK Igaras Pindad, dapat dirumuskan bahwa menurunnya konsentrasi belajar siswa merupakan masalah multidimensi yang menuntut intervensi komprehensif. Mindfulness Islami menawarkan alternatif strategis karena menggabungkan keterampilan mengelola perhatian dengan penguatan nilai spiritual. Implementasi dalam bentuk bimbingan kelompok memberikan keuntungan ganda: siswa memperoleh dukungan sosial sekaligus kesempatan untuk melatih teknik secara berulang.

Dengan demikian, penelitian ini secara khusus diarahkan untuk mengkaji “Bimbingan kelompok menggunakan teknik Mindfulness islami dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Penelitian di SMK Igaras Pindad).”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat memfokuskan penelitian nya sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi konsentrasi belajar siswa di SMK Igaras Pindad sebelum penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok?
2. Bagaimana proses pelaksanaan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok di SMK Igaras Pindad?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa di SMK Igaras Pindad?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, penulis memiliki tujuan dalam penelitian nya sebagai berikut:

1. Untuk Mendeskripsikan kondisi konsentrasi belajar siswa di SMK Igasar Pindad sebelum penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok.
2. Untuk Mendeskripsikan proses pelaksanaan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok di SMK Igasar Pindad.
3. Untuk mendeskripsikan hasil penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa di SMK Igasar Pindad.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam bimbingan kelompok sebagai strategi peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan model intervensi berbasis nilai-nilai Islami dalam konteks pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Guru BK, Penelitian ini diharapkan menjadi alternatif metode layanan bimbingan kelompok yang efektif, terstruktur, dan berlandaskan nilai-nilai Islami untuk mengatasi permasalahan konsentrasi belajar siswa.
- b. Bagi Siswa, Penelitian ini diharapkan membantu siswa memahami, menguasai, dan mempraktikkan teknik *Mindfulness* Islami dalam kegiatan belajar, sehingga

mampu meningkatkan fokus, mengendalikan distraksi, serta menumbuhkan kesadaran diri sesuai tuntunan agama.

- c. Bagi Sekolah, penelitian ini memberikan sumbangan positif bagi peningkatan mutu layanan bimbingan konseling di sekolah serta mendukung terwujudnya iklim belajar yang kondusif, integratif antara aspek akademik dan spiritual.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

- a. Bimbingan Kelompok Pendekatan *Mindfulness* Islami

Pendekatan *Mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap momen kini, tanpa menghakimi, dan dengan penerimaan yang utuh. Kabat-Zinn (1994) mendefinisikannya sebagai membawa perhatian dengan cara tertentu, yaitu sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. Dalam psikologi, *Mindfulness* terbukti bermanfaat untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan kesadaran diri.

Dalam perspektif Islam, *Mindfulness* lebih dari sekadar teknik psikologis. Ia menekankan kesadaran hati yang terhubung dengan Allah SWT melalui nilai tauhid, tazkiyatun nafs, dan muraqabah, sehingga menjadi bagian dari ibadah (Aziz, 2020). Dasarnya terdapat dalam Al-Qur'an, misalnya QS. Al-Mu'minun ayat 1–2 tentang kekhusyukan salat, serta hadis Nabi SAW: "Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya..." (HR. Muslim).

Mindfulness Islami relevan bagi peningkatan konsentrasi belajar karena mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Secara psikologis, ia membantu siswa mengendalikan distraksi, stres, dan pikiran yang berserakan. Secara spiritual,

ia menumbuhkan niat dan keikhlasan belajar sebagai ibadah (Rahmawati, 2021). Dalam bimbingan kelompok, pendekatan ini menciptakan suasana kondusif, penuh empati, serta mendukung pengembangan potensi siswa secara utuh sesuai tujuan Bimbingan Konseling Islam.

Urgensinya semakin nyata di era modern ketika konsentrasi siswa terganggu teknologi, media sosial, dan tekanan akademik. Mindfulness Islami dapat berfungsi preventif maupun kuratif, memperkaya manfaat Mindfulness konvensional dengan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual (Nashori, 2018).

Relevansi teori ini dengan penelitian sangat kuat, sebab variabel bebas adalah teknik Mindfulness Islami dalam bimbingan kelompok, sedangkan variabel terikatnya konsentrasi belajar. Mindfulness Islami juga menanamkan motivasi intrinsik belajar karena Allah, yang berdampak pada ketahanan fokus serta pembentukan karakter positif seperti sabar, tenang, dan syukur (Nashori, 2018). Penelitian ini memperluas temuan sebelumnya tentang efektivitas Mindfulness dalam konteks pendidikan dengan menekankan adaptasi Islami, sehingga diharapkan memberi bukti empiris baru di SMK Igaras Pindad.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengembangkan diri, memecahkan masalah, serta mencapai tujuan tertentu. Prayitno (2012) menjelaskan bahwa layanan ini memungkinkan peserta didik memperoleh berbagai bahan dari konselor yang menunjang perkembangan pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Berbeda dengan konseling kelompok yang bersifat terapeutik, bimbingan

kelompok lebih menekankan aspek informatif dan preventif, dengan tujuan menumbuhkan sikap positif melalui interaksi sosial (Tohirin, 2011).

Proses bimbingan kelompok umumnya mencakup empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup. Tahap pembentukan ditujukan untuk menciptakan suasana kondusif, peralihan untuk mengatasi hambatan partisipasi, kegiatan inti untuk penyampaian materi dan latihan, sedangkan penutup berfungsi merangkum serta memperkuat hasil kegiatan (Sukardi, 2010).

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok dipilih sebagai media implementasi teknik Mindfulness Islami. Keunggulannya terletak pada pembelajaran melalui interaksi sosial yang memungkinkan siswa belajar tidak hanya dari konselor, tetapi juga dari teman sebaya, sejalan dengan teori belajar sosial yang menekankan observasi dan imitasi perilaku positif (Bandura, 1986). Melalui forum ini, siswa dapat berlatih praktik Mindfulness Islami, seperti pernapasan sadar, dzikir, dan refleksi diri, dalam suasana yang aman dan mendukung. Hal ini menjadikan bimbingan kelompok bukan sekadar sarana transfer pengetahuan, tetapi juga wadah pembentukan kebiasaan positif yang berkelanjutan (Prayitno, 2012).

Selain efektif, bimbingan kelompok juga efisien karena memungkinkan intervensi diberikan kepada banyak siswa sekaligus, suatu hal yang penting di sekolah dengan keterbatasan guru BK. Dinamika kelompok bahkan mendorong siswa yang kurang termotivasi untuk ikut aktif karena dukungan teman sebaya (Tohirin, 2011). Relevansi teori bimbingan kelompok dalam penelitian ini terlihat pada desain intervensi: Mindfulness Islami diberikan dalam format kelompok

sehingga seluruh tahapan dan dinamika kelompok menjadi acuan utama. Hal ini juga memberi peluang mengukur perubahan konsentrasi belajar siswa dalam konteks sosial yang menyerupai kelas, menjadikan hasil penelitian lebih kontekstual dengan kehidupan akademik mereka (Sukardi, 2010).

b. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada objek atau aktivitas belajar dalam jangka waktu tertentu dengan mengabaikan gangguan yang tidak relevan. Kemampuan ini melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang memungkinkan siswa memahami, memproses, dan mengingat informasi untuk digunakan kembali (Slameto, 2015). Dalam perspektif psikologi kognitif, konsentrasi identik dengan *selective attention*, yakni kemampuan menyaring informasi agar hanya hal penting yang diproses. James (1890) menegaskan perhatian sebagai kepemilikan pikiran yang jelas terhadap suatu objek, di mana konsentrasi merupakan bentuk atensi yang lebih intens dan berkesinambungan.

Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar dapat dibagi menjadi internal (motivasi, minat, kesiapan mental, kondisi fisik, kestabilan emosi) dan eksternal (lingkungan belajar, sarana, dukungan keluarga, serta minimnya distraksi). Faktor-faktor ini menentukan sejauh mana siswa mampu memusatkan perhatian (Purwanto, 2017). Berdasarkan sifatnya, konsentrasi terbagi menjadi sukarela, ketika siswa fokus karena tujuan yang jelas, dan tak sukarela, ketika perhatian tertarik secara otomatis oleh stimulus. Dalam pendidikan, konsentrasi sukarela lebih diharapkan karena melibatkan kendali penuh siswa.

Teori konsentrasi belajar menjadi dasar penelitian ini karena variabel yang ditingkatkan adalah fokus belajar siswa. Pemahaman teori memungkinkan penentuan indikator, instrumen, dan parameter keberhasilan yang terukur, seperti kemampuan mempertahankan perhatian, mengabaikan gangguan, dan mengingat materi (Slameto, 2015). Lebih jauh, teori ini membantu menganalisis penyebab rendahnya konsentrasi, baik dari faktor internal seperti rendahnya motivasi, maupun eksternal seperti lingkungan yang tidak kondusif, sehingga intervensi dapat diarahkan sesuai kebutuhan.

Urgensi teori konsentrasi juga tampak pada aspek evaluasi. Penerapannya memungkinkan perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah intervensi Mindfulness Islami secara objektif. Dengan demikian, teori ini tidak hanya memberikan kerangka konseptual, tetapi juga landasan untuk mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan praktik di lapangan, khususnya melalui bimbingan kelompok berbasis Mindfulness Islami (Prayitno, 2012).

Relevansi teori konsentrasi belajar dengan penelitian ini terletak pada kesamaan tujuan: mengoptimalkan perhatian siswa dalam proses belajar. Prinsipnya, seperti mengurangi distraksi, mempertahankan fokus, dan mengarahkan perhatian pada tujuan, sejalan dengan Mindfulness yang melatih kesadaran penuh pada momen kini. Hal ini sangat relevan bagi siswa SMK Igasar Pindad yang rentan terdistraksi. Keberhasilan Mindfulness Islami pun dapat diukur melalui indikator teori konsentrasi, menjadikannya tolok ukur yang memvalidasi efektivitas intervensi (Kabat-Zinn, 1994).

2. Kerangka Konseptual

Studi ini mengkaji implementasi teknik Mindfulness Islami dalam konteks bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Beberapa faktor konseptual utama yang relevan antara lain:



Gambar 1 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dirumuskan, dapat disimpulkan bahwa teknik Mindfulness Islami diimplementasikan dalam intervensi bimbingan kelompok dengan tujuan utama untuk mengeksplorasi efektivitasnya dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMK Igasar Pindad.

Layanan bimbingan kelompok diberikan oleh guru BK dengan tujuan mengajarkan keterampilan Mindfulness Islami secara bertahap, mulai dari latihan kesadaran napas, dzikir terarah, hingga refleksi nilai-nilai spiritual dalam kegiatan belajar. Intervensi ini dinilai sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengelola distraksi, mengendalikan pikiran yang melayang, dan meningkatkan fokus pada materi pelajaran.

Dengan demikian, bimbingan kelompok berbasis Mindfulness Islami tidak hanya berperan sebagai strategi peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan penguatan nilai-nilai religius siswa. Pendekatan ini diharapkan memberikan dampak ganda, yaitu perbaikan prestasi belajar sekaligus penguatan spiritualitas yang menjadi bagian integral dari pendidikan Islam.seksual.

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Igasar Pindad, yang beralamat di Jl. Cisaranten Kulon No.17, Cisaranten Kulon, Kec. Arcamanik, Kota Bandung, Jawa Barat. SMK Igasar Pindad merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah kejuruan dibawah naungan Yayasan Pendidikan Igasar Pindad (YPIP) yang memiliki visi “Menjadi Satuan Pendidikan Teknik Yang Unggul Berkarakter Jujur Dan Disiplin Serta Menghasilkan Lulusan Yang Kompeten Dan Berdaya Saing Pada Tahun 2024”. Sekolah ini dikenal sebagai pusat keunggulan dengan fokus kejuruan Teknik dan Teknologi.

Pemilihan SMK Igasar Pindad sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa alasan akademik dan praktis. Pertama, hasil observasi awal menunjukkan adanya kecenderungan penurunan konsentrasi belajar pada sebagian siswa, terutama pada jam-jam pelajaran tertentu. Kondisi ini terlihat dari perilaku siswa yang mudah terdistraksi oleh gawai, berbincang dengan teman, atau menunjukkan gejala kelelahan kognitif. Kedua, madrasah ini memiliki layanan bimbingan konseling yang aktif, sehingga memungkinkan peneliti untuk

mengimplementasikan teknik Mindfulness Islami melalui bimbingan kelompok secara terstruktur. Ketiga, pihak sekolah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian, sehingga akses terhadap data dan partisipan dapat dilakukan secara optimal.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, SMK Igasar Pindad dipandang sebagai lokasi yang strategis dan representatif untuk mengkaji efektivitas implementasi teknik Mindfulness Islami dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Lokasi ini juga menyediakan konteks yang memadukan nilai-nilai religius dengan pembelajaran akademik, yang sejalan dengan fokus penelitian dalam ranah Bimbingan Konseling Islam. Dengan demikian, penelitian di lokasi ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang relevan secara teoritis dan aplikatif, baik bagi pengembangan layanan bimbingan konseling di madrasah maupun bagi pengembangan ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

2. Paradigma dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme, yaitu paradigma yang memandang bahwa realitas sosial tidak bersifat tunggal, melainkan dibangun melalui pengalaman, interaksi, dan pemaknaan individu terhadap fenomena yang dialaminya. Dalam pelaksanaannya, peneliti tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses penggalan data untuk memahami bagaimana siswa memaknai pengalaman mereka terkait konsentrasi belajar.

Dalam konteks penelitian ini, paradigma konstruktivisme diterapkan melalui upaya memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa selama mengikuti

kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik Mindfulness Islami. Peneliti berfokus pada bagaimana siswa merasakan kondisi konsentrasi belajar sebelum intervensi, bagaimana mereka menjalani proses latihan Mindfulness Islami, serta bagaimana mereka memaknai perubahan yang terjadi setelah mengikuti kegiatan tersebut. Dengan demikian, realitas yang dihasilkan dalam penelitian ini merupakan hasil konstruksi makna dari pengalaman siswa itu sendiri (Creswell, 2016).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggali pengalaman langsung siswa secara mendalam terkait penerapan teknik Mindfulness Islami dalam bimbingan kelompok. Metode fenomenologis memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi esensi pengalaman siswa, khususnya dalam menghadapi masalah konsentrasi belajar dan proses perubahan yang mereka alami selama intervensi berlangsung.

Dalam pelaksanaannya, peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang berinteraksi langsung dengan subjek penelitian melalui kegiatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti terlibat dalam proses bimbingan kelompok, mengamati respons siswa selama kegiatan Mindfulness Islami, serta menggali pengalaman mereka setelah mengikuti intervensi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menemukan pola makna yang menggambarkan pengalaman siswa secara menyeluruh.

Dengan menggunakan paradigma konstruktivisme dan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya menghasilkan pemahaman yang mendalam, kontekstual, dan sesuai dengan realitas yang dialami siswa. Hasil penelitian tidak

hanya menggambarkan perubahan konsentrasi belajar secara umum, tetapi juga menjelaskan bagaimana proses tersebut terjadi berdasarkan pengalaman subjektif siswa selama mengikuti bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness Islam*

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam fenomena penurunan konsentrasi belajar siswa serta implementasi teknik *Mindfulness Islami* dalam layanan bimbingan kelompok di SMK Igasar Pindad. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, peneliti berupaya menggambarkan kondisi yang terjadi di lapangan secara sistematis, faktual, dan mendalam berdasarkan pengalaman serta pandangan para informan.

Metode kualitatif deskriptif juga relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman terhadap suatu fenomena dalam konteks sosial yang alami. Dalam pelaksanaannya, peneliti memanfaatkan berbagai teknik pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk memperoleh informasi yang lengkap mengenai proses pelaksanaan teknik *Mindfulness Islami*, respons siswa, serta perubahan yang terjadi pada konsentrasi belajar mereka. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai implementasi teknik tersebut dalam layanan bimbingan kelompok.

Pemilihan metode ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk mengungkap fakta-fakta yang terjadi di lapangan secara mendalam tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi

yang diteliti. Selain itu, metode ini memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk mendeskripsikan berbagai faktor yang memengaruhi pelaksanaan teknik *Mindfulness Islami*, seperti kesiapan siswa, dukungan lingkungan sekolah, serta peran guru bimbingan dan konseling. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan proses penerapan teknik tersebut, tetapi juga memberikan gambaran mengenai faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaannya.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data menunjukkan jawaban atas pertanyaan penelitian yang diajukan terhadap Fokus Penelitian dan Tujuan Penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif. Dalam konteks penelitian ini, data kualitatif yang dimaksud kondisi konsentrasi belajar siswa di SMK Igasar Pindad sebelum penerapan teknik *Mindfulness Islami* dalam bimbingan kelompok. Kemudian proses pelaksanaan teknik *Mindfulness Islami* dalam bimbingan kelompok di SMK Igasar Pindad. Serta hasil penerapan teknik *Mindfulness Islami* dalam bimbingan kelompok terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa di SMK Igasar Pindad.

b. Sumber Data

Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam sumber data, yaitu :

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan Konseling yaitu Astisofia Selsha Akila, S.Sos dan Imam Abdul Aziz, S.Sos, wali kelas yang bernama Syahrena Dwi S.Pd, dan siswa SMK Igasar Pindad yang mengalami

permasalahan konsentrasi belajar dan menjadi peserta bimbingan kelompok yang berjumlah 3 orang yaitu KPP,AAR,dan RR. Mereka akan menjadi informan utama yang memberikan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan partisipasi aktif dalam kegiatan bimbingan. Selain itu, guru bimbingan konseling juga menjadi sumber data primer karena memiliki pemahaman dan informasi yang relevan tentang kondisi siswa sebelum, selama, dan setelah intervensi.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder mencakup dokumen-dokumen sekolah seperti RPL, Abensi Kehadiran dan dokumentasi kegiatan bimbingan kelompok. Selain itu, data sekunder juga meliputi literatur ilmiah, buku, jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik Mindfulness Islami dan konsentrasi belajar. Data sekunder ini akan digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan konteks teoritis yang lebih kokoh.

5. Penentuan Informan atau Unit Penelitian

a. Informan dan Unit Analisis

Informan Penelitian meliputi:

- 1) Guru Bimbingan dan Konseling yang berperan sebagai fasilitator bimbingan kelompok dan memiliki catatan perkembangan siswa.
- 2) Siswa SMK Igasar Pindad yang mengalami permasalahan konsentrasi belajar dan mengikuti sesi bimbingan kelompok. Mereka menjadi fokus utama karena pengalaman dan perubahan perilaku mereka merupakan data pokok penelitian.
- 3) Wali Kelas yang dapat memberikan informasi tambahan terkait perilaku belajar siswa di kelas sebelum dan sesudah intervensi.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah proses dan hasil intervensi teknik Mindfulness Islami pada kelompok siswa tertentu, yang dilihat dari perubahan perilaku, pola konsentrasi belajar, dan pengalaman subjektif mereka selama mengikuti bimbingan kelompok.

b. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap suatu fenomena berdasarkan pengalaman subjek yang relevan. Oleh karena itu, pemilihan informan dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian.

Penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tidak semua siswa memiliki pengalaman yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti, yaitu terkait konsentrasi belajar dan penerapan teknik Mindfulness Islami. Kedua, penelitian ini membutuhkan informan yang benar-benar terlibat langsung dalam kegiatan bimbingan kelompok sehingga mampu memberikan informasi yang mendalam dan spesifik. Ketiga, teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih kaya (*rich data*) karena informan dipilih berdasarkan relevansi, bukan jumlah.

Dalam pelaksanaannya, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria penelitian, seperti siswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar dan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berbasis Mindfulness Islami.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, peneliti kemudian menetapkan beberapa siswa sebagai informan utama. Selain itu, guru BK juga dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memberikan perspektif tambahan terkait kondisi siswa sebelum, selama, dan setelah mengikuti intervensi. Hal ini dilakukan untuk memperkuat validitas data melalui perbandingan informasi dari berbagai sumber.

Proses penentuan informan dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan kecukupan data yang diperoleh. Pengambilan informan dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah menunjukkan pola yang berulang dan tidak ditemukan data baru yang signifikan (*data saturation*).

Dengan demikian, penggunaan *purposive sampling* dalam penelitian ini dinilai tepat karena mampu menghasilkan data yang mendalam, kontekstual, dan relevan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami secara komprehensif pengalaman siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *Mindfulness Islami* dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatatan perilaku yang tampak, tetapi juga sebagai instrumen untuk memahami dinamika psikologis siswa secara kontekstual sebelum, selama, dan setelah intervensi bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness*. Oleh karena itu, observasi dirancang secara sistematis dengan fokus pada beberapa aspek utama yang saling berkaitan, yaitu kondisi awal siswa di kelas, perilaku selama pelaksanaan bimbingan kelompok, serta perubahan yang muncul setelah intervensi.

Pertama, observasi kondisi siswa di dalam kelas (pra-intervensi) dilakukan untuk memperoleh gambaran dasar mengenai karakteristik perilaku dan kondisi psikologis siswa dalam situasi belajar sehari-hari. Pada tahap ini, peneliti mengamati tingkat perhatian siswa terhadap guru, kecenderungan distraksi (misalnya mudah terdistraksi oleh teman atau gawai), respons terhadap tugas akademik, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Secara umum, siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan beberapa indikator seperti kesulitan mempertahankan fokus, perilaku gelisah (*restless*), kurangnya keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta kecenderungan reaktif secara emosional (misalnya mudah bosan atau frustrasi). Observasi ini penting karena menjadi dasar untuk menilai kebutuhan intervensi serta sebagai pembanding dalam melihat perubahan perilaku setelah diberikan layanan.

Kedua, observasi selama pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Mindfulness* difokuskan pada proses keterlibatan siswa dalam setiap tahapan kegiatan. Peneliti mengamati bagaimana siswa merespons instruksi *Mindfulness* seperti latihan pernapasan sadar (*breathing awareness*), *body scan*, maupun latihan perhatian terhadap pikiran dan emosi. Aspek yang diamati meliputi: (1) kesiapan mengikuti kegiatan (misalnya posisi duduk, ketenangan awal), (2) tingkat partisipasi (aktif/pasif), (3) kemampuan mengikuti instruksi secara bertahap, (4) ekspresi nonverbal seperti perubahan raut wajah atau bahasa tubuh, serta (5) dinamika kelompok seperti saling menghargai, mendengarkan, dan keterbukaan saat berbagi pengalaman. Pada tahap ini biasanya terlihat variasi respons, di mana sebagian siswa awalnya menunjukkan resistensi atau kesulitan untuk tenang,

namun secara bertahap mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengontrol perhatian dan emosi. Observasi ini memberikan data prosedural yang sangat penting untuk memahami bagaimana intervensi bekerja secara nyata, bukan hanya berdasarkan hasil akhir.

Ketiga, observasi pasca-intervensi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku yang terjadi setelah siswa mengikuti bimbingan kelompok. Pengamatan difokuskan pada situasi alami, terutama ketika siswa kembali ke kelas reguler. Indikator yang diamati mencakup peningkatan konsentrasi belajar, penurunan perilaku impulsif, kemampuan mengelola emosi (misalnya lebih tenang saat menghadapi kesulitan), serta kualitas interaksi sosial yang lebih positif. Selain itu, peneliti juga mengamati apakah siswa mulai menerapkan teknik *Mindfulness* secara mandiri, seperti menarik napas dalam ketika merasa cemas atau mencoba fokus kembali saat terdistraksi. Perubahan ini tidak selalu muncul secara drastis, tetapi dapat terlihat dalam bentuk peningkatan kecil yang konsisten.

Penggunaan observasi non-partisipan dalam penelitian ini memiliki beberapa alasan metodologis yang kuat. Pertama, teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih objektif karena tidak terlibat langsung dalam aktivitas yang diamati, sehingga meminimalkan bias intervensi. Kedua, observasi memberikan data perilaku aktual (*actual behavior*) yang tidak selalu dapat diungkap melalui wawancara, terutama pada siswa yang mungkin kesulitan mengekspresikan pengalamannya secara verbal. Ketiga, observasi berfungsi sebagai bentuk triangulasi data untuk menguatkan temuan dari wawancara dan dokumentasi, sehingga meningkatkan validitas hasil penelitian.

Dengan demikian, observasi tidak hanya melengkapi data, tetapi juga menjadi komponen penting dalam memahami efektivitas intervensi *Mindfulness* secara holistik dan kontekstual.

Secara keseluruhan, melalui observasi yang dilakukan secara berkelanjutan pada tiga fase tersebut, peneliti dapat menyusun gambaran yang utuh mengenai proses perubahan perilaku siswa, mulai dari kondisi awal, dinamika selama intervensi, hingga dampak yang dihasilkan. Pendekatan ini memastikan bahwa analisis yang dihasilkan tidak bersifat asertif, melainkan berbasis pada realitas empiris yang terjadi di lapangan.

b. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik utama untuk menggali data yang bersifat mendalam (*in-depth*) terkait pengalaman, persepsi, dan interpretasi informan terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* Islami. Teknik ini dipilih karena mampu mengungkap aspek subjektif yang tidak dapat diamati secara langsung melalui observasi, seperti perasaan, pemaknaan, serta perubahan internal yang dialami siswa.

Wawancara dilakukan kepada tiga kelompok informan utama, yaitu guru Bimbingan dan Konseling (BK), siswa peserta bimbingan kelompok, serta guru mata pelajaran. Guru BK diwawancarai sebagai informan kunci karena berperan langsung sebagai pelaksana intervensi. Fokus wawancara pada guru BK mencakup perencanaan layanan, langkah-langkah penerapan teknik *Mindfulness* Islami, strategi yang digunakan dalam mengondisikan siswa, serta kendala yang dihadapi

selama proses bimbingan. Selain itu, guru BK juga diminta menjelaskan perubahan perilaku siswa yang diamati dari perspektif profesionalnya.

Siswa sebagai informan utama diwawancarai untuk menggali pengalaman langsung mereka sebelum, selama, dan setelah mengikuti bimbingan kelompok. Pada tahap pra-intervensi, pertanyaan diarahkan untuk mengetahui kondisi awal siswa, seperti kesulitan konsentrasi, perasaan saat belajar di kelas, serta faktor yang menyebabkan gangguan fokus. Selama intervensi, siswa diminta menceritakan pengalaman mereka mengikuti latihan *Mindfulness*, termasuk tingkat kenyamanan, kesulitan yang dirasakan (misalnya sulit tenang atau pikiran mudah teralihkan), serta respons mereka terhadap kegiatan kelompok. Pada tahap pasca-intervensi, wawancara difokuskan pada perubahan yang dirasakan, seperti kemampuan mengendalikan perhatian, peningkatan ketenangan, serta penerapan teknik *Mindfulness* dalam situasi belajar sehari-hari.

Sementara itu, guru wali kelas diwawancarai sebagai informan pendukung untuk memberikan perspektif eksternal mengenai perubahan perilaku siswa di dalam kelas. Wawancara ini mencakup pengamatan guru terhadap tingkat konsentrasi siswa, keterlibatan dalam pembelajaran, respons terhadap tugas, serta perubahan sikap sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok. Data dari guru mata pelajaran berfungsi sebagai bentuk triangulasi untuk mengonfirmasi informasi yang diperoleh dari siswa dan guru BK.

Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan penelitian yang memerlukan keseimbangan antara struktur dan fleksibilitas. Peneliti menyusun pedoman

wawancara yang berisi pertanyaan inti sesuai dengan fokus penelitian, namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk mengembangkan jawaban secara bebas dan spontan. Dalam praktiknya, wawancara sering berkembang secara alami, di mana peneliti menyesuaikan pertanyaan lanjutan berdasarkan respons informan untuk menggali informasi yang lebih dalam.

Pelaksanaan wawancara dilakukan secara langsung (tatap muka) dalam suasana yang kondusif dan tidak mengganggu aktivitas belajar siswa. Peneliti berupaya menciptakan hubungan yang nyaman agar informan, terutama siswa, dapat menyampaikan pengalaman mereka secara jujur tanpa tekanan. Selama proses wawancara, peneliti mencatat poin-poin penting serta, jika memungkinkan, menggunakan alat perekam untuk menjaga keakuratan data.

Penggunaan wawancara dalam penelitian ini memiliki beberapa alasan metodologis. Pertama, wawancara memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif siswa secara mendalam yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Kedua, teknik ini memberikan akses terhadap proses kognitif dan emosional yang terjadi selama intervensi *Mindfulness*. Ketiga, wawancara mendukung proses triangulasi data dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber, sehingga meningkatkan validitas dan kredibilitas hasil penelitian.

Dengan demikian, wawancara tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap data observasi, tetapi menjadi instrumen utama dalam mengungkap makna pengalaman siswa serta efektivitas bimbingan kelompok berbasis *Mindfulness* Islami dalam meningkatkan konsentrasi belajar secara komprehensif.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan menelaah dokumen dan catatan yang berkaitan dengan proses dan hasil bimbingan kelompok. Dokumen ini meliputi catatan kehadiran siswa, laporan kegiatan bimbingan, dan arsip pendukung lainnya yang relevan dengan teknik *Mindfulness* Islami. Analisis dokumentasi berfungsi untuk memperkuat temuan dari observasi dan wawancara serta memberikan bukti tambahan yang sah mengenai proses pelaksanaan intervensi. Dengan adanya dokumentasi, peneliti dapat memverifikasi informasi yang diperoleh secara langsung dan menambahkan validitas data penelitian.

7. Teknik Penentuan Keabsahan

Teknik keabsahan data merupakan aspek penting dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan fenomena yang diteliti secara akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Untuk itu, penelitian ini menggunakan beberapa teknik, yaitu triangulasi, reflektivitas, dan otentisitas.

Triangulasi dalam penelitian ini dilakukan secara nyata melalui penggabungan berbagai sumber data dan teknik pengumpulan data. Peneliti tidak hanya mengandalkan satu jenis data, tetapi membandingkan informasi yang diperoleh dari siswa, guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan guru Walikelas. Misalnya, ketika siswa menyampaikan bahwa mereka merasa lebih fokus setelah mengikuti latihan *Mindfulness*, peneliti tidak langsung menerima informasi tersebut, tetapi mengonfirmasi kepada guru mata pelajaran apakah terdapat perubahan perilaku di kelas, seperti siswa lebih memperhatikan penjelasan, lebih tenang, atau lebih mampu menyelesaikan tugas.

Selain triangulasi sumber, peneliti juga melakukan triangulasi teknik. Data hasil wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi. Sebagai contoh, jika dalam wawancara siswa menyatakan bahwa mereka mampu mengikuti latihan *Mindfulness* dengan baik, maka peneliti mencocokkannya dengan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, seperti apakah siswa benar-benar menunjukkan sikap tenang, mengikuti instruksi, dan terlibat dalam kegiatan. Dokumentasi seperti catatan kegiatan bimbingan kelompok atau laporan guru BK juga digunakan untuk memperkuat data tersebut.

Triangulasi juga dilakukan secara waktu, yaitu dengan mengamati dan mewawancarai informan pada waktu yang berbeda. Peneliti tidak hanya mengambil data dalam satu kesempatan, tetapi melakukan pengamatan sebelum intervensi, selama pelaksanaan bimbingan kelompok, dan setelah kegiatan selesai. Hal ini bertujuan untuk melihat konsistensi perubahan yang terjadi pada siswa, sehingga data yang diperoleh tidak bersifat sesaat, melainkan menunjukkan pola yang berulang.

Reflektivitas dilakukan dengan cara peneliti secara terus-menerus mengevaluasi proses penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga analisis. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian kualitatif terdapat potensi subjektivitas, sehingga setiap temuan selalu dikaji ulang dengan mempertimbangkan konteks lapangan serta membandingkannya dengan data dari berbagai sumber. Peneliti juga membuat catatan reflektif mengenai pengalaman selama di lapangan, termasuk interaksi dengan informan dan kemungkinan bias yang muncul.

Otentisitas data dijaga melalui pencatatan yang rinci dan sistematis terhadap seluruh proses penelitian. Setiap hasil wawancara ditranskripsikan secara lengkap, kemudian dikonfirmasi kembali kepada informan (member check) untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan maksud yang disampaikan. Selain itu, peneliti menyimpan bukti pendukung seperti catatan observasi dan dokumentasi kegiatan sebagai bagian dari jejak audit penelitian.

Dengan penerapan triangulasi yang dilakukan secara konkret melalui perbandingan antar sumber, teknik, dan waktu, serta didukung oleh reflektivitas dan otentisitas, penelitian ini diharapkan menghasilkan data yang valid, konsisten, dan mampu menggambarkan secara menyeluruh proses serta dampak penerapan teknik *Mindfulness* Islami dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dan berjalan bersamaan dengan proses pengumpulan data di lapangan. Artinya, peneliti tidak menunggu semua data terkumpul terlebih dahulu, tetapi mulai menganalisis sejak wawancara pertama, observasi awal, hingga data terakhir diperoleh. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat memahami arah data, mengetahui kekurangan informasi, serta menyesuaikan pertanyaan atau fokus pengamatan di pertemuan berikutnya.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan cara menyederhanakan data yang diperoleh di lapangan. Setelah melakukan wawancara, peneliti tidak langsung menganalisis secara kompleks, tetapi terlebih dahulu membaca ulang hasil wawancara dan catatan observasi untuk memahami isinya secara umum.

Dalam praktiknya, peneliti menandai bagian-bagian yang dianggap penting, misalnya ketika siswa mengungkapkan sulit fokus di kelas, merasa lebih tenang setelah latihan, atau ketika guru menyebut adanya perubahan perilaku. Data yang berulang atau tidak berkaitan langsung dengan fokus penelitian tidak dihilangkan sepenuhnya, tetapi tidak dijadikan prioritas dalam analisis.

b. Penyajian Data

Setelah data diringkaskan, peneliti menyusunnya dalam bentuk yang lebih rapi agar mudah dipahami. Penyajian data dalam penelitian ini lebih banyak menggunakan narasi deskriptif yang disusun berdasarkan alur kejadian di lapangan. Peneliti tidak hanya menampilkan satu sumber data, tetapi menggabungkan beberapa sumber sekaligus. Misalnya, ketika membahas perubahan konsentrasi siswa, peneliti menuliskan apa yang dikatakan siswa, apa yang diamati peneliti saat di kelas atau saat bimbingan, serta pendapat guru walikelas. Dengan cara ini, data tidak berdiri sendiri, tetapi saling menguatkan. Penyajian seperti ini juga memudahkan peneliti melihat apakah data tersebut konsisten atau justru berbeda.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Kesimpulan dalam penelitian ini tidak dibuat secara langsung, tetapi melalui proses bertahap. Peneliti terlebih dahulu melihat pola yang muncul dari data, misalnya

adanya perubahan dari siswa yang awalnya sulit fokus menjadi lebih mampu mengikuti pembelajaran. Namun, sebelum menetapkan kesimpulan, peneliti memastikan kembali kebenaran data tersebut. Hal ini dilakukan dengan cara membandingkan antara hasil wawancara, observasi, dan keterangan dari guru. Jika terdapat perbedaan, peneliti tidak langsung mengambil keputusan, tetapi menelusuri kembali data atau melakukan klarifikasi kepada informan.

Selain itu, beberapa hasil wawancara juga dikonfirmasi kembali kepada informan untuk memastikan bahwa tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran. Dengan cara ini, kesimpulan yang dihasilkan benar-benar berdasarkan kondisi nyata di lapangan, bukan hanya asumsi peneliti. Melalui proses analisis yang dilakukan secara bertahap, sederhana, namun konsisten ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih nyata mengenai bagaimana teknik Mindfulness Islami diterapkan dalam bimbingan kelompok serta bagaimana pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar siswa.