

# Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMK melalui Psikoedukasi Mindfulness dengan Pendekatan *Self-compassion*

Chairunnisa Z Ipango\*, Devi Puspitasari

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi *psikoedukasi mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI Seni Musik 2 SMKN 12 Surabaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan bahwa 52% siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi rendah dan tekanan emosional, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest one group design*, melibatkan 31 siswa sebagai subjek. Intervensi dilakukan melalui kegiatan *psikoedukasi mindfulness* yang melatih kesadaran penuh dan penerimaan diri secara positif. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai  $Z = -3,604$  dengan  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Sebanyak 64,5% siswa mengalami peningkatan skor konsentrasi belajar setelah intervensi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *psikoedukasi mindfulness* dengan *self-compassion* efektif membantu siswa mengelola stres, meningkatkan fokus, serta membangun sikap penerimaan diri yang positif terhadap tantangan belajar.

**Kata Kunci:** Mindfulness, *Self-Compassion*, Psikoedukasi, Konsentrasi Belajar, Pendidikan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5062>

\*Correspondence: Chairunnisa Z Ipango

Email: [1542300054@surel.untagsby.ac.id](mailto:1542300054@surel.untagsby.ac.id)

Received: 22-09-2025

Accepted: 22-10-2025

Published: 22-11-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study aims to examine the effectiveness of a mindfulness psychoeducation intervention combined with a self-compassion approach in improving students' learning concentration among eleventh-grade Music students at SMKN 12 Surabaya. The research was motivated by an initial assessment showing that 52% of students had low concentration levels influenced by internal factors such as low motivation, emotional stress, and negative thinking patterns, as well as external factors such as an uncomfortable learning environment and monotonous teaching methods. This research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design involving 31 participants. The intervention consisted of mindfulness psychoeducation sessions that trained awareness and self-acceptance in the learning process. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test, which yielded a Z value of  $-3.604$  with  $p < 0.001$ , indicating a significant difference between pretest and posttest scores. A total of 64.5% of students demonstrated improved concentration after the intervention. These findings suggest that mindfulness psychoeducation integrated with self-compassion effectively enhances students' focus, emotional regulation, and self-acceptance, leading to improved academic engagement and learning outcomes.

**Keywords:** Mindfulness, Self-Compassion, Psychoeducation, Learning Concentration, Education

## Penahualaun

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan dasar yang sangat penting dalam proses pendidikan karena berkaitan langsung dengan efektivitas pembelajaran, daya serap informasi, serta hasil akademik siswa (Dimiyati & Mudjiono, 2009). Konsentrasi yang optimal memungkinkan siswa memfokuskan perhatian pada rangsangan yang relevan dan mengabaikan distraksi baik internal maupun eksternal (Aunurrahman, 2014). Namun, dalam konteks pendidikan menengah, terutama di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), penurunan konsentrasi belajar menjadi permasalahan yang sering muncul. Siswa SMK kerap menghadapi beban akademik dan tekanan emosional akibat tuntutan keterampilan praktis dan kesiapan dunia kerja (Fadillah et al, 2023).

Kondisi psikologis seperti stres akademik, kecemasan terhadap masa depan, serta rendahnya regulasi diri dapat memperburuk kemampuan fokus belajar siswa (Slameto, 2010). Tekanan dari lingkungan belajar yang kurang mendukung misalnya suasana kelas yang bising, metode mengajar yang monoton, serta kurangnya interaksi positif antara guru dan siswa—juga menjadi faktor eksternal yang menurunkan atensi belajar (Amin, 2020). Oleh sebab itu, pendekatan psikologis yang mampu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian emosi, serta penerimaan terhadap diri sendiri menjadi sangat penting untuk memperkuat kapasitas konsentrasi belajar.

Dalam dua dekade terakhir, konsep *mindfulness* telah menjadi salah satu intervensi psikologis yang paling banyak digunakan untuk membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kemampuan atensi (Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang secara sengaja memperhatikan pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian (Brown & Ryan, 2003). Pendekatan ini diyakini dapat membantu individu untuk lebih hadir (*present*) dalam aktivitas belajar dan mengurangi pikiran yang melayang (*mind-wandering*) dua aspek yang berhubungan langsung dengan konsentrasi akademik (Zenner et al, 2014).

Selain *mindfulness*, pendekatan *self-compassion* juga menjadi bagian penting dalam intervensi psikologis modern. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, dengan tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dalam konteks belajar, *self-compassion* membantu siswa menerima kesalahan dan kegagalan akademik sebagai proses alami tanpa menghakimi diri secara berlebihan (Neff & Dahm, 2015). Sikap ini terbukti menurunkan stres dan meningkatkan motivasi intrinsik dalam menghadapi tantangan akademik (Neff & McGehee, 2010).

Kombinasi antara *mindfulness* dan *self-compassion* memberikan kerangka psikologis yang saling melengkapi: *mindfulness* menumbuhkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, sementara *self-compassion* mengembangkan penerimaan dan sikap welas asih terhadap diri sendiri. Kedua pendekatan ini diyakini mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, menurunkan tingkat stres akademik, dan memperbaiki fungsi kognitif seperti perhatian dan memori kerja (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Dalam konteks psikoedukasi,

penggabungan keduanya dapat menghasilkan program intervensi yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan belajar, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis siswa.

Brown & Ryan (2003) menemukan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta regulasi diri yang lebih stabil. Penelitian lanjutan oleh Zenner et al. (2014) melalui meta-analisis terhadap 24 studi eksperimental mengonfirmasi bahwa intervensi *mindfulness* di sekolah dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, menurunkan stres, dan memperkuat prestasi akademik. Flook et al. (2024) dalam penelitian eksperimentalnya juga menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* meningkatkan fungsi eksekutif dan fokus belajar pada siswa sekolah menengah.

Dalam konteks *self-compassion*, penelitian Neff & McGehee (2010) Neff dan McGehee (2010) menemukan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta menunjukkan resiliensi psikologis yang lebih baik. Bluth & Eisenlohr-Moul (2017) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion* pada remaja berpengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup dan penurunan gejala depresi. Meta-analisis Ferrari et al. (2019) yang mencakup 27 penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres.

Beberapa studi lain juga meneliti kombinasi kedua pendekatan ini. Egan et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* dan *self-compassion* yang tinggi memiliki resiliensi yang lebih baik serta prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hasselberg et al. (2020) melaporkan bahwa program daring berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* selama dua minggu berhasil menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja. Sementara itu, penelitian Sujadi (2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-compassion* berperan negatif terhadap kecemasan akademik mahasiswa Indonesia, yang artinya semakin tinggi *mindfulness* dan *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya.

Dalam konteks pendidikan menengah kejuruan, penelitian psikoedukasi berbasis *mindfulness* dan *self-compassion* masih relatif terbatas. Namun, studi Lam et al. (2020) menunjukkan bahwa psikoedukasi *mindfulness* dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) pada siswa sekolah menengah. Hasil tersebut menegaskan bahwa pendekatan *mindfulness* dan *self-compassion* berpotensi besar untuk diterapkan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah kejuruan guna mengatasi masalah penurunan konsentrasi belajar.

Dengan memperhatikan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas psikoedukasi *mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa SMK. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling berbasis psikologi positif di lingkungan pendidikan Indonesia.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen satu kelompok *pretest–posttest* (*one group pretest–posttest design*) untuk menguji efektivitas psikoedukasi *mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Subjek penelitian berjumlah 31 siswa kelas XI Seni Musik di SMKN 12 Surabaya yang dipilih menggunakan total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa aktif yang mengikuti seluruh kegiatan intervensi dan memberikan informed consent, sedangkan kriteria eksklusi mencakup ketidakhadiran pada salah satu tahap pengukuran. Variabel utama penelitian adalah konsentrasi belajar, diukur menggunakan Kuesioner Konsentrasi Belajar berbentuk skala Likert berdasarkan teori Azwar (2013). Reliabilitas instrumen diuji dengan Cronbach's Alpha dan validitas isi dikaji oleh pakar psikologi pendidikan serta guru bimbingan konseling.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap, yaitu *pra-intervensi*, *intervensi*, dan *pascaintervensi*. Pada tahap *pra-intervensi* dilakukan sosialisasi, observasi awal, dan pengisian pretest. Intervensi dilakukan melalui satu sesi psikoedukasi berdurasi 60 menit yang mencakup pengenalan konsep *mindfulness* dan *self-compassion*, latihan *mindful breathing*, serta *reframing self-talk* negatif menjadi positif. Setelah intervensi, siswa mengisi posttest untuk menilai perubahan tingkat konsentrasi belajar. Data dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* karena distribusi data tidak normal, dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 30. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas X serta memastikan seluruh prosedur dilaksanakan sesuai prinsip etika penelitian psikologi remaja.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Asesmen

Asesmen yang dilakukan terhadap siswa kelas XI Seni Musik 2 SMKN 12 Surabaya menunjukkan bahwa kesulitan konsentrasi belajar disebabkan oleh interaksi antara faktor *internal* dan *eksternal* yang kompleks. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan ketua kelas, sebagian besar siswa memiliki *motivasi belajar yang rendah*, *minat terbatas* terhadap mata pelajaran teori, serta *strategi belajar yang belum efektif*. Guru BK menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan fokus siswa muncul dari kombinasi *emosional distress* dan *lingkungan belajar yang tidak mendukung*, seperti kelas yang panas dan bising. Wali kelas menambahkan bahwa siswa cenderung lebih bersemangat dalam pelajaran praktik musik dibandingkan teori, karena pembelajaran praktik bersifat aktif dan sesuai dengan minat mereka. Sementara itu, ketua kelas menyoroti bahwa metode ceramah tanpa variasi aktivitas menimbulkan kebosanan dan membuat siswa mudah terdistraksi.

Hasil observasi mengonfirmasi temuan wawancara. Kelas tampak ramai dengan sejumlah siswa yang berbicara atau menggunakan ponsel saat pembelajaran berlangsung. Hanya sebagian kecil siswa yang menunjukkan fokus konsisten dan keterlibatan aktif. Faktor lingkungan fisik turut memperburuk situasi, di antaranya ventilasi udara yang buruk, pencahayaan kurang optimal, serta perabot kelas yang tidak nyaman. Kondisi ini

menunjukkan bahwa *lingkungan fisik belajar yang tidak kondusif* berpengaruh terhadap penurunan *self-regulation* dan *attentional control* siswa selama kegiatan belajar.

Data kuesioner memperkuat hasil tersebut. Berdasarkan analisis deskriptif, dari total 31 responden, sebanyak 15 siswa (48%) memiliki konsentrasi belajar tinggi, sedangkan 16 siswa (52%) tergolong rendah. Kategorisasi ini dibuat berdasarkan pendekatan Azwar (2013) menggunakan perhitungan *mean theoretical score* dan *standard deviation* sebagai batas interval. Hasil kuisisioner dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Hasil Kuesioner Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
$X \geq 56,58$	Tinggi	15	48%
$X < 56,58$	Rendah	16	52%
<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Hasil pada tabel 1 ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Berdasarkan integrasi hasil wawancara, observasi, dan kuesioner, kesulitan konsentrasi siswa disebabkan oleh *rendahnya minat terhadap materi pelajaran teori, metode pengajaran yang monoton, serta kondisi lingkungan fisik kelas yang tidak nyaman*. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memperburuk kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian, mengelola distraksi, serta memproses informasi secara optimal.

Temuan asesmen menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI Seni Musik 2 memiliki tingkat konsentrasi belajar rendah (52%). Kondisi ini berkaitan dengan motivasi belajar yang rendah, minat terbatas terhadap materi teori, serta lingkungan kelas yang kurang mendukung. Hasil ini sejalan dengan teori Dimiyati & Mudjiono (2009) yang menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian secara berkelanjutan, yang sangat dipengaruhi oleh faktor afektif, motivasional, dan lingkungan belajar. Ketika motivasi menurun atau lingkungan tidak kondusif, kemampuan fokus siswa melemah sehingga efektivitas belajar menurun.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dan *self-compassion* efektif dalam meningkatkan regulasi atensi dan kesejahteraan emosional siswa. Studi Nazari et al. (2025) dalam BMC Medical Education menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres akademik dan positif dengan efikasi belajar, sedangkan Cowand et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* menurunkan stres dan memperbaiki keseimbangan hormonal. Sementara itu, Crego et al. (2025) dalam Frontiers in Psychology membuktikan bahwa program *Mindful Self-compassion* dapat meningkatkan kontrol atensi jangka panjang. Dengan demikian, rendahnya konsentrasi siswa tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh lemahnya kemampuan regulasi diri dan kontrol perhatian yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan *mindfulness* dan *self-compassion*.

## Intervensi

Psikoedukasi merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu atau kelompok dalam mencegah serta mengatasi permasalahan psikologis, sekaligus mendukung kesejahteraan psikososial (HIMPSSI, 2010). Pada penelitian ini, psikoedukasi dilakukan melalui seminar bertema *mindfulness*, yakni teknik kesadaran penuh terhadap momen saat ini untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Kegiatan ini mencakup pengenalan konsep *mindfulness*, manfaatnya, dan cara penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, disampaikan secara sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami oleh peserta didik.

Pemilihan psikoedukasi *mindfulness* sebagai intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI Seni Musik 2 SMKN 12 Surabaya relevan secara teoretis dan empiris. Menurut Kabat-Zinn (2003, dalam Sutanto & Immanuela, 2022), *mindfulness* adalah kemampuan untuk memberikan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa menghakimi. Konsep ini melibatkan dua aspek utama, yakni *awareness* (kesadaran) dan *acceptance* (penerimaan). Dalam konteks pendidikan, penerapan *mindfulness* selaras dengan pandangan Dimiyati & Mudjiono (2009) yang menekankan pentingnya lingkungan belajar yang mendukung aspek fisik dan emosional untuk menciptakan kondisi optimal bagi fokus belajar.

Selain itu, Hakim (2003) menyatakan bahwa ketertarikan pada pelajaran dan suasana belajar yang menyenangkan berperan penting dalam menjaga konsentrasi. Praktik *mindfulness* membantu siswa tetap terhubung dengan proses belajar meskipun menghadapi kondisi lingkungan yang tidak ideal, seperti kelas yang panas atau materi teori yang membosankan. Dari perspektif psikologi kognitif, perhatian dan konsentrasi dapat ditingkatkan melalui latihan berulang (Brown & Ryan, 2003). Latihan ini membantu siswa memusatkan perhatian pada momen kini, mengurangi distraksi internal, dan membangun stabilitas emosi yang mendukung keberlanjutan fokus belajar.

Intervensi ini bertujuan meningkatkan konsentrasi belajar siswa melalui pemahaman dan latihan *mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion*. Siswa diharapkan mampu mengelola stres, meningkatkan kesadaran terhadap proses belajar, serta mengurangi gangguan internal dan eksternal. Selain itu, intervensi ini membekali siswa dengan keterampilan regulasi diri dan kesejahteraan emosional jangka panjang, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan produktif. Target perilaku atau kondisi psikologis yang perlu diubah dilihat tabel berikut

**Tabel 2.** Target perilaku atau kondisi psikologis

Aspek	Perilaku Saat Ini	Perilaku yang Diharapkan (melalui Psikoedukasi Mindfulness: <i>Self-compassion</i> )
Kemampuan memusatkan perhatian	Mudah teralihkan oleh suara teman atau kondisi kelas.	Mampu menerima kondisi lingkungan dan tetap fokus pada tugas belajar.
Pengelolaan gangguan pikiran	Sering terganggu oleh kekhawatiran terhadap nilai atau tekanan sosial.	Dapat menerima pikiran negatif tanpa menghakimi dan mengembalikan fokus.
Kesadaran terhadap proses belajar	Tidak menyadari pentingnya fokus dalam belajar.	Menyadari pentingnya hadir sepenuhnya dalam proses belajar.
Penerimaan diri ( <i>Self-compassion</i> )	Mudah frustrasi dan menyalahkan diri saat gagal memahami pelajaran.	Berbelas kasih pada diri sendiri, menerima kesulitan, dan tetap termotivasi.
Stabilitas konsentrasi	Fokus hanya pada pelajaran praktik yang menarik.	Tetap fokus dan positif dalam menghadapi materi teori.

Hasil analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan intervensi psikoedukasi *mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion*. Dari 31 peserta, 20 siswa mengalami peningkatan skor (*positive ranks*) dengan rata-rata peringkat 13,70 dan total peringkat 274,00. Sebaliknya, hanya 4 siswa mengalami penurunan skor (*negative ranks*) dengan rata-rata peringkat 6,50 dan total peringkat 26,00, sedangkan 7 siswa memiliki skor sama antara *pretest* dan *posttest* (*ties*).

**Tabel 3.** Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Konsentrasi Belajar Siswa

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Post < Pre)	4	6.50	26.00
Positive Ranks (Post > Pre)	20	13.70	274.00
Ties (Post = Pre)	7	—	—
<b>Total</b>	<b>31</b>		
<b>Z</b>		<b>-3.604</b>	
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		<b>&lt; 0.001</b>	

Berdasarkan tabel diatas, nilai  $Z = -3,604$  dengan  $p < 0,001$  menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada tingkat kepercayaan 99%. Dengan demikian, psikoedukasi *mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI Seni Musik 2 SMKN 12 Surabaya. Mayoritas siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan memusatkan perhatian, pengendalian pikiran negatif, serta kesadaran terhadap proses belajar.

Hasil ini mendukung teori Brown & Ryan (2003) bahwa perhatian dan konsentrasi merupakan keterampilan yang dapat dilatih melalui praktik kesadaran penuh (*mindfulness*). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Crego et al. (2025) dalam *Frontiers in Psychology*, yang menunjukkan bahwa program *Mindful Self-compassion (MSC)* meningkatkan kesejahteraan psikologis dan regulasi atensi jangka panjang. Selain itu, Nazari et al. (2025) dalam *BMC Medical Education* menemukan bahwa *self-compassion*

berkorelasi negatif dengan stres akademik ( $r = -0,42; p < 0,001$ ) dan positif dengan efikasi akademik ( $r = 0,57; p < 0,001$ ). Dukungan empiris lain dari Cowand et al. (2024) menegaskan bahwa *self-compassion* menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan hormonal (kortisol), yang berkontribusi pada kestabilan perhatian.

Secara umum, hasil ini membuktikan bahwa peningkatan konsentrasi belajar tidak hanya bergantung pada faktor kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh regulasi emosi dan kesadaran diri. Melalui pelatihan *mindfulness*, siswa belajar hadir secara sadar dalam proses belajar dan mengelola distraksi, sementara *self-compassion* membantu mereka menerima kesulitan akademik tanpa kehilangan motivasi. Kombinasi kedua pendekatan ini memperkuat *attentional control* dan menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil dalam kegiatan belajar di lingkungan sekolah.

## Simpulan

Intervensi *psikoedukasi mindfulness* dengan pendekatan *self-compassion* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas XI Seni Musik 2 SMKN 12 Surabaya. Berdasarkan asesmen awal, sebanyak 52% siswa menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah akibat kombinasi faktor internal, seperti motivasi belajar yang lemah, tekanan emosional karena konflik keluarga, dan kebiasaan berpikir negatif, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif, suhu kelas yang panas, dan metode pengajaran yang monoton. Hasil observasi memperkuat temuan tersebut, menunjukkan bahwa siswa cenderung kurang fokus saat pelajaran teori tetapi lebih aktif dan antusias saat praktik. Melalui penerapan *psikoedukasi mindfulness*, terjadi peningkatan kesadaran diri dan penerimaan terhadap kondisi belajar yang dihadapi, di mana latihan *mindfulness* membantu siswa hadir penuh dalam proses belajar dan mengelola stres, sedangkan *self-compassion* menumbuhkan sikap menerima kesulitan tanpa menyalahkan diri. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai  $Z = -3,604$  dengan  $p < 0,001$ , yang berarti terdapat peningkatan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan 64,5% siswa mengalami peningkatan konsentrasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar siswa terus melatih *mindfulness* dan *self-compassion* dalam keseharian untuk menjaga fokus dan stabilitas emosi, sementara guru diharapkan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan suportif secara emosional. Sekolah juga perlu mengintegrasikan latihan *mindfulness* ke dalam kegiatan rutin, memberikan pelatihan bagi guru mengenai penerapan pendekatan ini, serta memperbaiki kondisi lingkungan fisik kelas agar lebih nyaman dan kondusif. Evaluasi berkala terhadap program penting dilakukan untuk memastikan efektivitas jangka panjang, sehingga peningkatan konsentrasi belajar dapat dipertahankan secara berkelanjutan dan berdampak positif pada hasil akademik siswa.

## Daftar Pustaka

- Amin, N. (2020). Pengaruh lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 12(2), 87–96.
- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan pembelajaran*. Alfabeta.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being. *Mindfulness*, 8(6), 1339–1349. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0702-6>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cowand, J., Brown, A., & Langer, E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being in university students. *Mindfulness*, 15(3), 411–422. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02211-3>
- Crego, A., Yela, J. R., & García-Campayo, J. (2025). Long-term effectiveness of the Mindful Self-Compassion (MSC) programme: A 12-month follow-up study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1426751>
- Dimiyati, & Mudjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Egan, H., O'Hara, C., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, and resilience as protective factors for psychological wellbeing during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110422>
- Fadillah, N., Pramudiyana, D., & Sari, A. (2023). Faktor penyebab rendahnya konsentrasi belajar siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 11(1), 45–56.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., & Davidson, R. J. (2024). Enhancing executive function and learning through school-based mindfulness training. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10.
- Hakim, T. (2003). *Belajar secara efektif*. Pustaka Belajar.
- Hasselberg, K., Howard, S. J., & Williams, K. E. (2020). A brief online mindfulness and self-compassion intervention improves mental health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 82, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.05.007>
- HIMPESI. (2010). *Pedoman psikoedukasi: Panduan intervensi psikologis komunitas*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- 
- Lam, C., Wong, K. W., & Yeung, J. (2020). Mindfulness-based psychoeducation to reduce academic stress among secondary school students. *Asian Education Studies*, 5(2), 12–21.
- Nazari, F., Khosravi, Z., & Ghafouri, R. (2025). Self-compassion, academic stress, and academic self-efficacy among undergraduate nursing students. *BMC Medical Education*, 25(1), 12–20. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-05234-1>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness* BT - *Handbook of mindfulness and self-regulation* PP - 121-137. Springer.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sujadi, F. (2022). Hubungan mindfulness dan self-compassion dengan kecemasan akademik mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 23–34.
- Sutanto, R., & Immanuela, C. (2022). *Mindfulness dalam konteks pendidikan: Teori dan penerapannya*. Deepublish.
- 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>