

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pembelajaran merupakan proses yang dijalani oleh seseorang untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai hal-hal yang dipelajari (Grewal 2014, 33). Dalam proses pembelajaran di sekolah terjadi interaksi antara guru dan siswa, di mana guru memberikan instruksi atau pengarahan berkaitan dengan materi yang dibahas dan siswa berusaha mengikuti instruksi dan pengarahan dari guru. Tujuan dari proses pembelajaran adalah siswa menguasai kemampuan atau keterampilan setelah mempelajari materi yang diajarkan.

Tujuan dari proses pembelajaran dapat dinyatakan berhasil jika memenuhi dua indikator; yaitu kemampuan siswa dalam menyerap materi pembelajaran dan adanya perubahan perilaku siswa. Salah satu aspek yang mempengaruhi daya serap pelajaran dan perilaku dalam proses pembelajaran adalah konsentrasi (Asmani 2013, 27). Siswa yang memiliki tingkat konsentrasi yang baik mampu memusatkan perhatian pada satu objek, yaitu proses pembelajaran yang sedang berlangsung (Chaskalson 2014, 6). Namun, kehilangan konsentrasi pada siswa justru menjadi masalah yang sering dikeluhkan oleh para orang tua maupun guru. Sebagai contoh, jika ada siswa yang nilai rapotnya tidak mengalami peningkatan yang signifikan atau malah menurun, salah satu penyebab pertama yang dibahas oleh orang tua dan guru adalah karena siswa dianggap tidak dapat memusatkan konsentrasi pada saat belajar.

Kehilangan konsentrasi belajar dapat terjadi karena beberapa faktor. Pertama, perkembangan teknologi yang pesat terutama pada alat komunikasi

selain memberikan kemudahan untuk mengakses informasi di seluruh penjuru dunia juga sekaligus memberikan dampak negatif terhadap penggunanya, termasuk para siswa (Nurmalasari dan Wulandari 2018, 112). Perangkat elektronik atau *gadget* memberikan dampak ketergantungan pada penggunanya. Pemberian *gadget* pada siswa untuk sekedar bermain *game* atau menggunakan aplikasi media sosial membuat siswa betah untuk berlama-lama terpaku melihat layar *gadget*. Kecanduan pada *gadget* membuat seseorang kesulitan untuk dapat fokus pada kehidupan nyata. Kebiasaan melihat layar yang cenderung kecil dan terbatas membuat seseorang kesulitan melihat dan merasakan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, kesenangan yang dirasakan ketika menggunakan *gadget* membuat seseorang tidak tertarik mengikuti kehidupan nyata. Beberapa pengaruh dari perkembangan teknologi tersebut membuat siswa tidak berminat pada proses pembelajaran yang mengakibatkan kehilangan konsentrasi ketika belajar.

Selain kecanduan yang diakibatkan oleh penggunaan *gadget*, tuntutan tugas dan pencapaian hasil belajar juga menjadi beban tersendiri bagi siswa. Untuk dapat dikatakan berhasil, siswa harus berusaha untuk mencapai standar yang diterapkan oleh pihak sekolah. Beratnya rutinitas, banyaknya tugas-tugas yang harus dikerjakan dan tuntutan pencapaian hasil belajar yang tinggi membuat siswa kesulitan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal dan suka cita. Siswa merasa proses pembelajaran merupakan kegiatan yang sulit, membosankan dan tidak menarik sama sekali sehingga sangat sulit untuk memusatkan perhatian dan konsentrasi pada proses pembelajaran.

Durasi belajar yang terlalu panjang juga dapat menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi belajar. Di sekolah tempat peneliti bekerja, siswa harus mengikuti pembelajaran di kelas selama kurang lebih tujuh jam dengan jumlah mata pelajaran setidaknya lima mata pelajaran dalam satu hari. Belum lagi rendahnya kemampuan guru dalam mengelola kelas dan merancang kegiatan belajar menjadikan aktivitas belajar tidak interaktif sehingga membuat proses pembelajaran menjadi tidak menyenangkan. Lamanya waktu belajar dan aktivitas pembelajaran yang monoton membuat siswa merasa kelelahan dan bosan ketika mengikuti proses pembelajaran yang mengakibatkan siswa tidak dapat mempertahankan konsentrasi belajar.

Ketika siswa kehilangan konsentrasi belajar, siswa akan mengalihkan perhatian mereka pada kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan. Siswa lebih senang melakukan kegiatan yang lebih menarik dari pada memperhatikan guru di kelas; seperti berbicara dengan teman, bermain menggunakan alat tulis, menggambar di buku pelajaran, izin keluar kelas untuk ke toilet atau sekedar membuang sampah dan melamun memikirkan hal lain yang lebih menarik dari pada belajar di kelas. Jika dilihat, tubuh siswa memang berada di dalam kelas, tetapi perhatian mereka tidak terpusat pada proses pembelajaran di kelas.

Perilaku siswa untuk mengalihkan perhatian dari proses pembelajaran tersebut membuat suasana belajar menjadi tidak kondusif. Kelas menjadi sangat ramai dan berisik atau sebaliknya menjadi sangat diam dan pasif. Suasana kelas seperti itu membuat siswa kesulitan mengikuti pembelajaran dengan maksimal karena siswa tidak memberikan perhatian penuh terhadap proses pembelajaran yang sedang dijalaninya.

Kehilangan konsentrasi pada siswa saat belajar tidak hanya berdampak pada suasana kelas yang menjadi tidak kondusif tetapi juga pada hasil belajar siswa khususnya pada ranah kognitif. Siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian dan konsentrasi akan kesulitan menyerap materi pelajaran dengan maksimal. Jika siswa tidak memahami materi yang diajarkan, siswa akan kesulitan ketika mengerjakan tugas-tugas atau ulangan yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa.

Selain penurunan hasil belajar, rendahnya konsentrasi belajar juga berdampak pada pembentukan perilaku siswa. Siswa yang mengalihkan perhatian dengan berbicara, bermain atau sekedar menyampaikan lelucon di kelas pada saat proses pembelajaran akan dikenal sebagai pembuat masalah karena selalu membuat kelas menjadi ramai dan berisik. Sedangkan siswa yang mengalihkan perhatiannya dengan merenung atau melamun akan dianggap kehilangan motivasi belajar atau bahkan malas. Jika siswa terus menerus dibiarkan berperilaku demikian, siswa akan membentuk dirinya menjadi seperti anggapan yang ditujukan pada mereka.

Sebaliknya, siswa dengan konsentrasi belajar yang baik akan sungguh-sungguh “hadir” dalam situasi yang tengah dijalani, dalam hal ini proses pembelajaran di kelas. Sebagai contoh, siswa siswa dengan konsentrasi penuh akan mendengarkan guru yang sedang menjelaskan pelajaran, aktif mengikuti diskusi di kelas, mampu bekerja kelompok dengan aktif dan selalu bersemangat mengikuti setiap proses pembelajaran dengan baik. Jika siswa mampu berkonsentrasi pada saat pembelajaran, siswa dapat menyerap materi pelajaran sehingga mampu menunjukkan hasil belajar yang maksimal. Pada akhir pelajaran,

siswa dengan konsentrasi yang baik akan berhasil mencapai tujuan pembelajaran, yaitu menguasai suatu keterampilan atau pengetahuan tertentu.

Telah dikatakan sebelumnya bahwa konsentrasi membantu siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga siswa dapat meningkatkan hasil belajar menjadi lebih baik. Untuk itu, sebelum berusaha meningkatkan hasil belajar, siswa perlu dibantu untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi terlebih dahulu, sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan serius dan penuh perhatian. Ketika siswa mengikuti pembelajaran dengan konsentrasi yang baik, niscaya pada akhirnya siswa dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan.

Konsentrasi mengandaikan pelatihan bagi pikiran, hati dan tubuh manusia untuk sungguh-sungguh hadir dalam situasi kehidupan yang sedang dialami (Shapiro dan White 2014, 38). Salah satu latihan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di kelas adalah melakukan latihan meditasi. Praktek meditasi telah dilakukan sejak sekitar tahun 1960-an dan masih dilakukan sampai sekarang dengan segala macam pengembangannya. Meditasi merupakan latihan untuk memberikan sensasi rileks dengan upaya melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang melelahkan, mencemaskan, membebani ataupun menarik perhatian dalam kehidupan sehari-hari.

Meditasi sering kali dikenal dengan sebutan duduk diam, di mana orang yang mengikuti meditasi mengontrol diri untuk mengatur perhatiannya pada suatu titik, bukan justru terbawa pikiran-pikiran yang menyita perhatian. Dengan demikian, meditasi mampu membantu seseorang untuk melepaskan pikiran-pikiran yang mengganggu, sehingga mampu memusatkan pikiran pada situasi atau

keadaan yang sedang dihadapi. Dalam konteks umum, meditasi melatih seseorang untuk mengirimkan energi positif pada seluruh interaksi yang terjadi dalam hidup dan berusaha mempertahankan energi positif itu dalam setiap situasi sehari-hari (Hall 2013, 9).

Manfaat yang ditawarkan oleh latihan meditasi membuat peneliti tergerak untuk menerapkan meditasi sebagai solusi untuk menjawab permasalahan yang dihadapi ketika mengajar. Peneliti yang adalah seorang guru di sekolah dasar merasa kesulitan untuk mengajar di kelas dikarenakan siswa tidak dapat mempertahankan konsentrasi belajar di kelas. Oleh karena itu, peneliti secara pribadi tertarik untuk menerapkan praktek meditasi guna meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

Latihan meditasi secara umum dilakukan dengan beberapa tahap; yaitu latihan keheningan, melihat dan menyusun kembali pengalaman diri (*reframing*), pemusatan pikiran, kepedulian dan keterlibatan dalam dunia nyata. Perlu digaris bawahi bahwa penelitian ini bukan untuk menjadikan siswa sebagai ahli meditasi yang mampu menjalani hidup secara meditatif, melainkan untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan membatasi latihan meditasi hanya di tahap awal yaitu latihan keheningan, di mana siswa akan dilatih untuk menjaga keheningan dan ketenangan sehingga mampu membuat suasana belajar kondusif untuk berkonsentrasi dalam belajar dan pada akhirnya mampu membuat siswa meningkatkan hasil belajar.

Berdasarkan hasil refleksi fenomena tersebut, maka peneliti memutuskan untuk mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan latihan

meditasi sebagai upaya tindakan untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bertolak dari latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Bagaimana proses penerapan latihan meditasi dalam upaya meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa?
- 2) Bagaimana konsentrasi belajar siswa setelah mengikuti latihan meditasi?
- 3) Bagaimana perkembangan hasil belajar siswa dalam pelajaran agama Katolik dengan adanya latihan meditasi?
- 4) Apa saja kendala yang dihadapi peneliti selama menerapkan latihan meditasi pada siswa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Secara umum, Penelitian Tindakan Kelas ini dibuat dengan tujuan untuk mendeskripsikan penerapan latihan meditasi guna meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas. Secara khusus, tujuan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

- 1) menganalisis siklus tindakan kelas untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa
- 2) menganalisis peningkatan konsentrasi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas setelah mengikuti latihan meditasi
- 3) menganalisis peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti latihan meditasi

- 4) mengidentifikasi kendala yang dihadapi peneliti selama proses pelaksanaan latihan meditasi.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan beberapa manfaat. Beberapa manfaat dari penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut.

##### 1) Manfaat Praktis

- a) Menjadi pertimbangan bagi para guru untuk menggunakan latihan meditasi sebagai alternatif tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar
- b) Menjadi dasar untuk melakukan perbaikan dalam rangka mengembangkan penerapan latihan meditasi bagi siswa guna meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa
- c) Menjadi acuan untuk merancang penerapan latihan meditasi bagi siswa dalam rangka meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa

##### 2) Manfaat Teoretis

- a) Menjadi bahan penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan metode alternatif untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa
- b) Menjadi tambahan bukti empiris tentang penerapan latihan meditasi pada siswa tingkat sekolah dasar

##### 3) Manfaat Paradigmatis

- a) Menggugah kesadaran guru mengenai pentingnya meningkatkan konsentrasi siswa yang berdampak pada terciptanya proses pembelajaran yang lebih kondusif dan peningkatan hasil belajar



- b) Meningkatkan pengalaman guru dalam melakukan penelitian untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar siswa

## 1.5 Sistematika Penelitian

Peneliti menampilkan pembagian penelitian ini menjadi beberapa bagian dengan sistematika penulisan sebagai berikut.

### Bab I : Pendahuluan

Terdiri atas latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Latar belakang dari penelitian ini adalah peneliti ingin mencari alternatif tindakan yang tepat untuk menanggulangi permasalahan yang dihadapi dalam proses pembelajaran di kelas, yaitu siswa menunjukkan konsentrasi dan hasil belajar yang rendah. Bertolak dari latar belakang tersebut, peneliti menentukan latihan meditasi sebagai tindakan yang akan diterapkan di kelas karena diyakini mampu meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis siklus tindakan kelas untuk menganalisis peningkatan konsentrasi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas setelah mengikuti latihan meditasi, menganalisis peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti latihan meditasi dan mengidentifikasi kendala yang dihadapi peneliti selama proses pelaksanaan latihan meditasi. Salah satu manfaat dari penelitian ini adalah menjadi pertimbangan bagi para guru untuk menggunakan latihan meditasi sebagai alternatif tindakan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar.

## Bab II : Kajian Pustaka

Berisi segala teori yang menjadi kerangka berpikir dalam penelitian ini. Penelitian ini menerapkan latihan meditasi karena mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga mampu membuat siswa memusatkan pikiran pada suatu titik. Latihan pemusatan pikiran yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, kebiasaan memusatkan pikiran pada satu titik membuat siswa juga mampu memusatkan tujuan dalam hidupnya, salah satunya dalam mencapai hasil belajar. Kesadaran akan tujuan tersebut membuat siswa berupaya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa.

## Bab III : Metodologi Penelitian

Berisi penjabaran mengenai desain penelitian dan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi yang dilakukan oleh dua pengamat, wawancara dengan siswa dan pemberian tes tertulis yang dikerjakan oleh siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah blanko observasi, pedoman pertanyaan wawancara dan ulangan harian. Bab ini juga menjelaskan tempat dan waktu penelitian berlangsung, prosedur penelitian, siklus penelitian, dan analisis data.

## Bab IV : hasil dan pembahasan

Berisi tentang pembahasan hasil penelitian yang dituliskan untuk menjawab pertanyaan penelitian pada bab 1 dan pembahasannya

dikaitkan dengan landasan teori yang digunakan oleh peneliti pada Bab II. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi dan hasil belajar yang cukup signifikan. Pada siklus terakhir, siswa yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar mencapai 67%, sementara siswa yang mampu meningkatkan hasil belajar mencapai 83%.

#### Bab V : Kesimpulan dan saran

Berisi rangkuman kesimpulan dan saran yang diberikan peneliti bertolak dari hasil penelitian yang diperoleh. Peneliti mengusulkan beberapa saran implementasi; seperti pembekalan keterampilan meditasi pada guru, alokasi jadwal dan durasi latihan meditasi yang memadai dan penerapan latihan meditasi pada siswa dengan jenjang usia yang berbeda. Selain itu, peneliti juga mengusulkan saran untuk penelitian selanjutnya yaitu pembuatan program latihan meditasi dalam jangka waktu yang lebih lama, perancangan latihan meditasi yang sesuai usia dan kebutuhan siswa serta penelitian lain untuk menerapkan latihan meditasi guna memperbaiki motivasi belajar siswa.