

**PENGARUH PELATIHAN AUDIO-VISUAL DENGAN  
TEKNIK *DEEP BREATHING* TERHADAP  
KONSENTRASI SISWA KELAS 3 SD MUH.  
SUKONANDI YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu Psikologi**

**Disusun Oleh:**

Azmi Maulidah

15710075

**Dosen Pembimbing:**

Very Julianto, S. Psi., M. Psi., Psikolog

19880717 201503 1 003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azmi Maulidah  
NIM : 15710075  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Audio-visual dengan Teknik Deep Breathing Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta” adalah asli hasil karya atau penelitian penulis sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi maka penulis siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 16 September 2019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yang menyatakan,



Azmi Maulidah

NIM. 15710075

## NOTA DINAS BIMBINGAN

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS BIMBINGAN

Hal: Skripsi

Assalamualaikum wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Azmi Maulidah

NIM : 15710075

Program studi : Psikologi

Judul : Pengaruh Pelatihan Audio-visual dengan Teknik *Deep Breathing* Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta

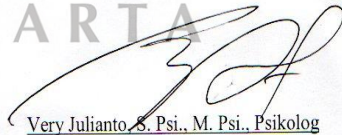
Telah dapat diajukan kepada fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata 1 (satu) Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 September 2019



Very Julianto, S. Psi., M. Psi., Psikolog

19880717 201503 1 003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-533/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2019

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH PELATIHAN AUDIO-VISUAL DENGAN TEKNIK DEEP BREATHING  
TERHADAP KONSENTRASI SISWA KELAS 3 SD MUHAMMADIYAH  
SOKONANDI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AZMI MAULIDAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 15710075  
Telah diujikan pada : Selasa, 08 Oktober 2019  
Nilai ujian Tugas Akhir : B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Very Julianto, M.Psi  
NIP. 19880717 000000 1 301

Penguji I

Zidni Immanan Muslimin, S.Psi, M.Si  
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi  
NIP. 19750810 201101 2 001

Yogyakarta, 08 Oktober 2019  
DIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dekan  
  
Dr. Moeslimah Sodik, S.Sos., M.Si  
NIP. 19680416 199503 1 004

## HALAMAN MOTTO

***“Segalanya akan baik-baik saja pada akhirnya. Jika tidak  
baik-baik saja, itu bukan akhir”***

***-John Lennon-***

***“Q: Mi, Mi apa yang belum jadi?”***

***A: Mikirin doang gak dikerjain”***

***-Anugrah (dalam film pretty boys)-***



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

**Kedua orang tua terbaikku,  
Bapak Muzaki dan Ibu Sri Yati**

Terimakasih untuk segala hal luar biasa yang telah bapak ibu berikan dalam hidupku. Saya bangga menjadi anak perempuan kalian.

**Keempat adikku tercinta,  
Kholilurrahman, Nafilatul Laili, Naila Ilmi Khofifah, dan  
Natija Naja**

Terimakasih telah mengajarku banyak pelajaran untuk hidup.

**Dosen pembimbing skripsiku yang luar biasa,  
Very Julianto, S. Psi., M. Psi., Psikolog**

Terimakasih karena bapak telah menempa diri ini untuk menjadi manusia yang lebih kuat dan memiliki semangat juang tinggi selama pengerjaan skripsi. Terimakasih yang luar biasa bapak.

**Kepada INSANI dkk**

**Nurian, Insani, dan Faulia**

Terimakasih untuk segala bentuk tawa bahagia yang telah kalian berikan.

**Untuk diriku sendiri**

**Azmi Maulidah**

Terimakasih telah berjuang dengan baik sejauh ini.

**Almamaterku**

Program studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat serta karuniaNya karena telah memberikan kesempatan seta kesehatan bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi denag judul “Pengaruh Pelatihan Audio-visual dengan Teknik *Deep Breathing* terhadap Konsentrasi Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta”. Sholawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada baginda nabi besar kita Nabi Muhammad SAW, yang menjadi sauri tauladan bagi semua umat Islam di dunia dan di akhirat.

Selanjutnya, dengan segala kerendahan hati penulis haturkan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan rasa terima kasih setulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos.,M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati S.Psi, M.Psi., selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M. Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas masukan dan *wejangan* yang telah diberikan selama ini.
4. Bapak Very Julianto, S. Psi., M. Psi., Psikologi selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Ungkapan terima kasih atas kebaikan, kesabaran dan ketulusan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M. Psi., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
7. Kepada Kepala Sekolah dan Jajaran Guru SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Terimakasih atas bantuan serta dukungan dalam penyusunan skripsi.
8. Kepada seluruh subjek penelitian, siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta yang telah bersedia untuk meluangkan waktu untuk mengisi skala pada penelitian ini.
9. Bapak Muzaki dan Ibu Sri Yati yang selalu berusaha melakukan yang terbaik untuk saya. Terimakasih atas do'a restu, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan selama ini.

10. Kepada keempat Adikku Kholil, Nafil, Naila, dan Naja yang telah menerima aku yang tidak sempurna ini, mendukungku apapun yang terjadi.
11. Kepada grup INSANI dkk dan Vicky yang selalu membuat tertawa bahagia. Terimakasih telah menjadi bagian dari pengalaman-pengalaman berhargaku.
12. Kepada teman-teman yang telah membantu melaksanakan penelitian, Umi alay, Burik, Kajol, Wulan, Mawer, Ela dan Ucil. Saya sungguh sangat berterima kasih.
13. Kepada orang-orang “istimewa” yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bentuk pembelajaran, pengetahuan, dukungan dan doa yang telah diberikan.
14. Kepada program Tonight Show Vincent, Desta, Hesti dan Enzy yang telah menghiburku selama ini. Mereka host tergila yang pernah ada.
15. Kepada diriku sendiri Azmi Maulidah, terimakasih telah berjuang dengan luar biasa dan belajar banyak hal untuk hidup.

Demikian, semoga Allah SWT. senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah anda berikan. Demikian, semoga dengan adanya penelitian yang berupa skripsi ini mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi klinis dan psikologi positif pada khususnya. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan.

Yogyakarta, 18 September 2019

Penulis

Azmi Maulidah

NIM.15710075

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS BIMBINGAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xviii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9

E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>21</b>
A. Konsentrasi belajar .....	21
1. Definisi konsentrasi belajar .....	21
2. Aspek-aspek konsentrasi belajar .....	23
3. Faktor-faktor konsentrasi belajar.....	27
4. Macam-macam konsentrasi belajar .....	33
5. Manfaat konsentrasi belajar.....	34
B. Pelatihan audio-visual dengan teknik <i>deep breathing</i> .....	36
1. Definisi Pelatihan .....	36
2. Definisi media audio-visual.....	36
3. Definisi <i>Deep Breathing</i> .....	38
4. Pelatihan audio-visual dengan teknik <i>deep breathing</i> .....	39
5. Fungsi media audio-visual.....	40
6. Manfaat <i>deep breathing</i> .....	41
7. Prosedur teknik <i>deep breathing</i> .....	43
C. Pengaruh Pelatihan Audio-visual dengan teknik <i>Deep Breathing</i> terhadap Konsentrasi Belajar.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Identifikasi variabel .....	53
B. Definisi Operasional .....	53

1. Pelatihan audio-visual dengan teknik <i>deep breathing</i>	53
2. Konsentrasi .....	54
C. Populasi dan Sampel.....	54
1. Populasi .....	54
2. Sampel .....	55
D. Rancangan Eksperimen .....	56
1. Desain Eksperimen.....	56
2. Prosedur Eksperimen.....	58
E. Metode dan alat pengumpulan data.....	58
1. Tes <i>digit span</i> .....	59
2. <i>Attention network task child</i> (ANT-C) .....	60
F. Validitas dan Reliabilitas .....	61
1. Validitas.....	61
2. Reliabilitas .....	61
G. Teknik analisis data .....	61
1. Uji Hipotesis.....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..</b>	<b>63</b>
A. Orientasi Kancan .....	63
B. Persiapan penelitian .....	64
1. Persiapan administrasi .....	64

2. Persiapan alat ukur .....	65
3. <i>Manipulation check</i> modul pelatihan audio-visual dengan teknik <i>deep breathing</i> .....	66
4. <i>Training for trainer</i> .....	70
C. Pelaksanaan penelitian .....	70
1. Jadwal pelaksanaan eksperimen .....	70
2. Seleksi subjek dan <i>pretest</i> .....	72
3. Pelaksanaan eksperimen .....	74
4. Pengambilan data <i>posttest</i> .....	74
D. Deskripsi subjek dan data penelitian .....	77
E. Hasil dan analisis data .....	80
1. Hasil uji hipotesis .....	80
2. Hasil <i>Gain score</i> .....	84
F. Pembahasan .....	87
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
A. Kesimpulan .....	98
B. Saran .....	99
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	11
Tabel 2. perbaikan modul.....	67
Tabel. 3 pelaksanaan eksperimen .....	71
Tabel. 4 kategorisasi subjek.....	73
Tabel.5 Rincian data <i>digit span</i> kelompok eksperimen...	75
Tabel. 6 Rincian data <i>digit span</i> kelompok kontrol.....	77
Tabel. 7 Rincian data ANT kelompok eksperimen .....	78
Tabel. 8 Rincian data ANT kelompok kontrol .....	79
Tabel. 9 uji hipotesis <i>Digit span</i> .....	80
Tabel. 10 uji hipotesis ANT .....	81
Tabel.11 uji hipotesis wilcoxon.....	82
Tabel. 12 <i>mean Digit span</i> .....	83
Tabel. 13 <i>mean ANT</i> .....	83
Tabel. 14 <i>gain score digit span</i> .....	84
Tabel. 15 uji hipotesis <i>gain score digit span</i> .....	85
Tabel. 16 <i>gain score</i> ANT .....	86
Tabel. 17 uji hipotesis <i>gain score</i> ANT .....	87

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 1. Pengaruh pelatihan media audio-visual dengan teknik <i>deep breathing</i> terhadap konsentrasi .....</b>	<b>52</b>
--	-----------



## LAMPIRAN

<b>Lampiran. I Uji hipotesis .....</b>	<b>110</b>
<b>Lampiran. II <i>Curriculum Vitae</i> .....</b>	<b>111</b>



**PENGARUH PELATIHAN AUDIO-VISUAL DENGAN  
TEKNIK DEEP BREATHING TERHADAP  
KONSENTRASI SISWA KELAS 3 SD  
MUHAMMADIYAH SOKONANDI YOGYAKARTA**

Azmi Maulidah

15710075

**INTISARI**

Setiap orang dapat mengalami kegagalan perhatian tidak peduli berapapun usianya. Setiap individu cenderung memiliki strategi untuk mengembalikan atau mengisi kembali fokus mereka pada tugas yang sedang mereka lakukan. Sementara bagi mereka yang belajar di kelas cenderung tidak dapat melakukan strategi untuk mengisi dan mendapatkan fokus mereka kembali karena hanya dapat duduk di kelas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi. Penelitian ini menggunakan Eksperimen *Quasy Experiment Pretest-posttest Control Group Design* dengan subjek sebanyak 16 siswa dibagi dalam kelompok eksperimen berjumlah 9 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 7 siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur *digit span* dan ANT-C. Analisis data menggunakan analisis *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima apabila menggunakan alat ukur *digit span* dan hipotesis ditolak apabila menggunakan alat ukur ANT. Hal tersebut ditunjukkan pada angka signifikan *digit span* sebesar  $p = 0,015$  ( $p < 0,05$ ) dan pada ANT-C sebesar  $p = 0,314$  ( $p > 0,05$ ).

Kata Kunci : Audio-visual, *Deep Breathing*, Konsentrasi.

**THE EFFECT OF AUDIO-VISUAL TRAINING WITH  
DEEP BREATHING TECHNIQUES TOWARDS LEVEL  
CONCENTRATION OF GRADE 3 AT ELEMENTARY  
SCHOOL OF MUHAMMADIYAH SOKONANDI**

**YOGYAKARTA**

**Azmi Maulidah**

**15710075**

**ABSTRACT**

*Everyone can experience failure, attention, no matter what age they are. Every individual needs a strategy to restore or return their focus to the task they are doing. While those who study in class cannot do the strategy to get and get their focus back because they can only sit in class. The purpose of this research is to study audio-visual training with deep breathing techniques on concentration. This study used a Quasy Experiment Design Experiment Design Control Group pretest-posttest experiment with a total of 16 students divided into experimental groups collected by 9 students and a control group distributed by 7 third grade students of SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The method of collecting data used a digit span measuring instrument and ANT-C. Data analysis using Mann-Whitney U analysis. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted using the digit span measuring instrument and the hypothesis is rejected using the ANT measurement tool. This was calculated at the significant range  $p = 0.015$  ( $p < 0.05$ ) and at ANT-C at  $p = 0.314$  ( $p > 0.05$ ).*

**Keywords :** Audio-visual, Deep Breathing, Concentration.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Salah satu tugas yang harus dituntaskan oleh anak dalam masa perkembangan adalah kemampuan dalam menentukan pilihan terhadap apa yang perlu diperhatikan. Anak dengan ketidakmampuan menentukan pilihan perhatian, akan menyebabkan kesulitan untuk memproses stimuli dengan cermat. Selain itu, tidak adanya fokus perhatian, anak tidak dapat mengambil manfaat dari stimulus yang diperhatikannya (Jamaris, 2014). Kesulitan konsentrasi disebabkan karena ketidakmampuan dalam memproses informasi visual, auditif, dan motorik. Anak yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian adalah anak yang tidak mampu melakukan seleksi terhadap berbagai stimulus. Kesulitan dalam memusatkan perhatian dapat menghambat proses belajar selanjutnya. Sehingga pemusatan perhatian atau konsentrasi sangat penting dalam kegiatan belajar anak (Ambarnianti, 2013).

Konsentrasi adalah satu-satunya komponen kognisi dan unsur yang tak terelakkan dan dapat diisi ulang. Semua orang dapat mengalami kegagalan perhatian tidak peduli berapapun usianya. Setiap individu cenderung memiliki strategi untuk mengembalikan atau mengisi kembali fokus mereka pada tugas yang sedang mereka lakukan seperti

istirahat, mengonsumsi kafein, mencari atau menghindari pemandangan tertentu dan mencapai sesuatu yang sedang kita inginkan. Sementara bagi mereka yang belajar di kelas cenderung tidak dapat melakukan strategi untuk mengisi dan mendapatkan fokus mereka kembali karena hanya dapat duduk di kelas (Moreno, 2018). Konsentrasi pada dasarnya dapat mengalami penurunan akibat proses kognitif yang dilakukan secara terus-menerus sehingga membuat seseorang dapat mengalami kelelahan mental atau biasa disebut sebagai *Directed Attention Fatigue* (DAF) (Kaplan, 1995). Kelelahan mental juga dapat terjadi karena terlalu banyak isyarat atau stimulus dalam kehidupan sehari-hari. Penurunan konsentrasi dapat terjadi akibat kapasitas neurologis seseorang terbatas untuk mendeteksi jutaan stimulus yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seluruh jutaan stimulus tersebut dapat terdeteksi, otak tidak akan mampu memproses seluruh jutaan stimulus tersebut (Solso, Maclin, & Maclin, 2007).

Berangkat dari ketidakmampuan anak untuk memulihkan konsentrasi karena tuntutan kegiatan sekolah yang padat yang dilakukan di dalam kelas, maka konsentrasi belajar menjadi masalah khusus yang dikeluhkan terutama oleh guru dan orang tua. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Wood (2011), hampir 4 juta anak sekolah menderita kesulitan belajar yaitu sekitar 20% dari mereka mengalami

kesulitan konsentrasi. Anak yang sulit berkonsentrasi sering melamun secara berlebihan dan cepat terganggu ketika berusaha memusatkan perhatian pada suatu hal. Fakta lain menyebutkan bahwa Penelitian yang dilakukan oleh *American Pshcyatric Assosiation (APA)* menyebutkan angka kejadian gangguan pemusatan pikiran dengan atau tanpa hiperaktif adalah 1-20% pada anak usia sekolah. Penelitian lain menyebutkan bahwa prosentase anak yang mengalami gangguan pemusatan pemikiran murni atau tanpa disertai dengan gangguan mental lainnya menunjukkan angka yang cukup besar yaitu 32,96%. Berdasarkan fakta-fakta yang dipaparkan diatas terlihat bahwa konsentrasi belajar masuk pada salah satu masalah kesulitan belajar. Menurut fakta tersebut angka presentrasenya cukup besar yaitu sekitar 20 sampai 33 persen. Angka tersebut sudah dianggap cukup besar mengingat masalah kesulitan belajar yang jenisnya beragam dan banyak.

Kesulitan konsentrasi juga dikeluhkan oleh guru kelas tiga di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Berdasarkan rekomendasi guru bahwa di kelas tiga setidaknya terdapat 5-6 siswa yang lemah dalam berkonsentrasi. Terbukti melalui data *pretest digit span* subjek dengan angka skala 5-8 yang tergolong rendah. Dampak yang ditimbulkan ketika siswa tidak berkonsentrasi adalah suasana kelas yang kurang kondusif, guru perlu

mengulang beberapa kali pada materi pelajaran, siswa tidak dapat memenuhi tugas-tugas harian dengan baik dan yang terburuk adalah prestasi belajar yang menurun.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya konsentrasi belajar. Menurut Tonienase (Ningsih, Suranata, & Dharsana, 2014) mengungkapkan bahwa konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: pertama, Lingkungan yang dipengaruhi oleh suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar. Kedua, pergaulan yang dipengaruhi oleh teknologi yang berkembang, internet, televisi dan lainnya. Ketiga, yaitu faktor psikologi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku anak dalam berkonsentrasi. Keempat yaitu modalitas belajar yang merupakan cara anak untuk menyerap informasi melalui indra yang dimiliki. Kreativitas guru dalam menyampaikan materi sangat berperan untuk mengoptimalkan modalitas belajar melalui startegi dan metode pembelajaran yang menarik. Terdapat tiga macam modalitas belajar yaitu visual, auditori, dan kinestetik (Susanto, 2006). Konsentrasi juga merupakan salah satu faktor untuk mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran. konsentrasi menjadi kunci dalam proses penyimpanan atau *merecall* informasi dalam memori. Konsentrasi juga menjadi salah satu faktor dalam pengelolaan stress dan kecemasan sehingga akan membuat individu tidak

maksimal dalam memproses informasi yang ada. (Nuryana, 2010; Nevid, 2005).

Penelitian sebelumnya juga menggunakan beberapa upaya untuk meningkatkan konsentrasi. Penelitian Hening (2016) menggunakan terapi *puzzle* dengan subjek kelas I Sekolah Dasar. Selain itu, penelitian Nuryana (2010) menggunakan pelatihan Brain Gym menggunakan siswa kelas IV Sekolah dasar. Menggunakan kegiatan menganyam kain perca juga dilakukan pada penelitian Hasnawati (2017). Ditambah dengan Penelitian Dewi (2015) yang menggunakan teknik *movement motoric* dan musik untuk meningkatkan konsentrasi. Sedangkan penelitian ini menggunakan audio-visual dan teknik *deep breathing* untuk meningkatkan konsentrasi pada anak. Menurut Bedrick (2015) bahwa pengaturan pernapasan saling berpengaruh terhadap kesadaran stimulus indrawi (melihat, mendengar, berfikir, dan bergerak) dalam menumbuhkan perhatian anak.

Menurut Load (Hutchinson, Karageorghis, & Black, 2016) bahwa gabungan stimulus pendengaran dan visual dapat meningkatkan konsentrasi daripada menggunakan stimulus tunggal. Selain itu, stimulus bimodal yaitu menggunakan audio-visual dapat mempengaruhi tingkat persepsi yang lebih tinggi daripada unimodal atau menggunakan stimulus tunggal. Brame (2019) juga berpendapat bahwa penggunaan media video dapat

berpengaruh pada konsentrasi siswa yang dijabarkan, sebagai berikut: sewaktu siswa menonton video, mereka menghadapi aliran informasi sensorik yang sedang berlangsung melalui saluran pendengaran dan visual. siswa memilih beberapa informasi dan berkonsentrasi memperhatikan dalam memori kerja yang memiliki kapasitas rendah dan relatif jangka pendek. Jika mereka menghubungkan informasi tersebut pada pemahaman mereka dan melakukan pengkodean maka informasi tersebut akan memiliki kapasitas jangka panjang.

Media audio-visual menjadi media yang cocok untuk menyelesaikan masalah konsentrasi anak di usia sekolah dasar, baik itu memulihkan maupun mempertahankan. Menurut Piaget (Santrok, 2014; Desmita, 2008) bahwa pada usia sekolah dasar yang dimulai pada usia 7-11 tahun, anak sedang berada pada tahap praoperasional konkret yang disebut juga sebagai masa *performing operation*. Tahap praoperasional konkret adalah dimana aspek kognitif anak sedang berkembang pesat, terutama yang berkaitan dengan penalaran logika mengenai peristiwa-peristiwa yang konkret dan mengklasifikasikan benda-benda ke dalam bentuk-bentuk yang berbeda. Tahap ini cara berpikir anak masih pada hal-hal yang konkret, belum menangkap abstrak. Penggunaan media audio-visual sebagai usaha untuk meningkatkan konsentrasi anak dapat lebih jelas dalam menggambarkan stimulus.

Menurut Eliyawati (Ambarnianti, 2013) bahwa anak lazimnya memiliki daya konsentrasi yang rendah, kecuali terhadap hal-hal yang menarik dan menurut mereka menyenangkan. Menurut Fisher (Moreno, 2018) bahwa rentang perhatian anak-anak di kelas berkisar antara 20-30 menit sehingga anak dapat memperhatikan pengujian atau instruksi hanya dalam rentang waktu tersebut. Hal-hal yang menarik dan menyenangkan bagi anak memang harus menjadi perhatian guru. maka kiat khusus harus dimiliki oleh guru untuk menjaga konsentrasi dari anak didiknya.

Perhatian dan kontrol fokus juga tidak dapat dipisahkan dari latihan pernapasan. Latihan pernapasan juga dapat meningkatkan kognitif dan emosional secara bersamaan. Pelatihan pernapasan juga dapat meningkatkan perhatian yang berkelanjutan serta mengurangi kelelahan dan kecemasan (Ma dkk, 2017). Salah satu latihan pernapasan yang dapat digunakan yaitu pernapasan dalam (*deep breathing*) (Yokogama dkk, 2018). *Deep breathing* dapat digunakan dalam upaya untuk meraih ketenangan atau pemusatan diri, juga dapat menangkai situasi yang penuh dengan tekanan, karena merupakan teknik pengembangan konsentrasi dan kesadaran untuk menghasilkan efek tenang (Paul, Elam & Verhulst, 2007).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, media audio-visual yang diintegrasikan dengan teknik *deep*

*breathing* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi pada anak. Hal ini juga yang menyebabkan peneliti memilih kelas 3 karena menurut Piaget (2010) anak pada usia 7-8 tahun berada pada tahap *Decentring* yaitu anak sudah mampu untuk memusatkan pada titik tertentu, tetapi dapat bersama-sama mengamati titik yang lain pada waktu yang bersamaan. Sehingga anak kelas 3 sudah mampu mengikuti pelatihan ini yang mana butuh dua kegiatan dalam satu waktu yaitu menonton video sekaligus *deep breathing*.

Pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* menggunakan audio-visual berupa video alam. Video alam dianggap mampu memulihkan konsentrasi yang sebelumnya sudah menurun. Video yang menggambarkan lingkungan alam memiliki efek relaksasi pada fungsi otonom dimana dapat mengurangi gairah emosional dan fisiologis menjadi efek pemulihan (Ulrich, 1993). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi belajar anak kelas 3 di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan adalah “Apakah ada pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi anak kelas 3 di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta.”

### C. Tujuan

Penelitian ini memiliki tujuan yang sesuai dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi anak kelas 3 di SD Muhammadiyah Sokonandi.

### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat, yaitu secara teoritis dan secara praktis.

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, psikologi klinis, psikologi pendidikan dan khususnya bidang psikologi kognitif yang menyangkut permasalahan kesulitan berkonsentrasi pada peserta didik.

#### 2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini, antara lain:

##### a. Bagi guru

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi guru agar dapat menerapkan aktivitas yang dapat meningkatkan atau memulihkan konsentrasi peserta didiknya seperti memberikan media audio-visual berupa alam dan mengajarkan latihan *deep breathing*.

b. Bagi sekolah

Sebagai salah satu wadah bagi peserta didik untuk pengembangan potensi, sekolah dapat menanggulangi masalah kelemahan konsentrasi dengan menggunakan media audio-visual dan *deep breathing* yang dapat dimasukkan dalam kegiatan sekolah agar dapat dikenalkan pada peserta didik.

c. Bagi siswa

Bagi subjek diharapkan dapat menggunakan metode *deep breathing* ketika mengalami kelemahan konsentrasi baik ketika di rumah maupun sekolah.

### 3. Keaslian Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa penelitian terdahulu sebagai perbandingan. Berikut merupakan penelitian-penelitian terdahulu mengenai konsentrasi.

**Tabel 1. Keaslian penelitian**

Peneliti/ tahun	Judul	Variabel/ subjek	Teori	Metode	Hasil penelitian
Hening Suci R, Endang L, dan Melania W/ 2016	Pengaruh Terapi Bermain <i>puzzle</i> terhadap konsentrasi belajar anak kelas I di SD Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, D.I. Yogyakarta	X: terapi bermain puzzle Y : Konsentrasi belajar Siswa/siswi kelas 1 di SD Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, D.I. Yogyakarta	Menggunakan teori bermain dari NAEYC ( <i>National Association for the Education of Young Children</i> ) dan menggunakan teori konsentrasi Judarwanto	Kuantitatif dengan metode <i>quasy experiment pre and post test without control</i> . Alat ukur WISC sub tes <i>digit span</i>	ada pengaruh yang signifikan terapi bermain puzzle terhadap konsentrasi belajar anak kelas 1 di SD Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, D.I.Y
Aryati Nuryana	Efektivitas Brain	X : Brain Gym	Menggunakan	Metode yang	Kegiatan <i>brain</i>

dan Setiyo Purwanto/ 2010	Gym dalam Meningkatkan konsentrasi belajar pada anak	Y : Konsentrasi teori konsentrasi dari Sugiyanto Subjek penelitian ini adalah siswa-siswa kelas 4 berusia 10-11 tahun berjumlah 39 (20 sebagai eksperimen dan 19 subjek sebagai kelompok kontrol	digunakan dalam gym sangat efektif penelitian ini adalah dalam metode eksperimen. Konsentrasi diukur menggunakan tes konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti.
Hasnawati dan Mahkamah Brantasari/ 2017	Meningkatkan Kosentrasi Anak dengan Kegiatan Menganyam Kain Perca pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Tunas Muda Kersik Kec. Mararangkayu Kab. Kutai kartanegara	X : kegiatan Menganyam kain teori konsentrasi dari Flood dan Y : konsentrasi anak Laap Subjek pada penelitian ini adalah 8 anak dari kelompok B	Metode kualitatif. Instrumen pengumpulan observasi, catatan dan dokumentasi. Menganyam menggunakan kain perca dapat meningkatkan konsentrasi anak kelompok B di TK Tunas Muda Desa Kersik Kec. Marangkayu.

Maura Pilotti, Eric Klein, Devon Golem, Eric Plepenbrink, Katle Kaplan/ 2014	is viewing a nature video after work restorative? Effect on blood pressure, task performance, and long-term memory.	X : video alam Y : Tekanan darah, Kinerja, dan memori jangka panjang. Subjek penelitian sebanyak 63 mahasiswa	Menggunakan teori perhatian dari kaplan	Metode kuantitatif eksperimen. Alat ukur menggunakan PANAS ( <i>positive and negative affect schedule</i> ), PAS ( <i>perceived arousal scale</i> ), <i>auditory acuity</i>	Paparan lingkungan alam pada akhir hari kerja dapat menyegarkan, meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian dan menyimpan informasi ke dalam memori jangka panjang.
Morena, Baker, Varey, dan Hinze-Pifer/ 2018	Bringing Attention restoration theory to the classromm: A Nature Videos Tablet App Designed to	X : tablet video alam Y : pemulihan tugas kognitif. Subjek menggunakan 414 siswa sekolah dasar.	Menggunakan teori atensi dari Kaplan	Metode kuantitatif eksperimen. Menggunakan alat ukur WJLW (the letter word identification test), WJAP (Applied problems)	Kelas dengan penggunaan tablet video alam tinggi kinerja akademiknya lebih baik daripada kelas

	Replenish Effortful Cognition				dengan penggunaan tablet video rendah.
Isnawarti dan Astrie Cahyasari/ 2017	Meningkatkan konsentrasi anak <i>attention deficit hyperactivity disorder</i> melalui permainan tradisional <i>engklek</i> .	X : permainan tradisional <i>engklek</i> Y : Konsentrasi anak ADHD/ subjek penelitian adalah anak yang memiliki gangguan <i>attention deficit hyperactivity disorder</i> berjumlah 3 subjek.	Menggunakan teori ADHD dari pendapat El-Nagger, Abo-dan Elmagd Ahmed.	Menggunakan metode eksperimen subjek tunggal. Intrumen berupa observasi terstruktur	Permainan tradisional <i>engklek</i> memiliki pengaruh dalam meningkatkan konsentrasi anak ADHD.
Putu Wirmayani dan Supriyadi/ 2017	Pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD Negeri di Denpasar	X : Yoga Y : Konsentrasi belajar Subjek penelitian adalah 73 siswa kelas V SD N 1 Padangsambian.	Menggunakan teori konsentrasi belajar dari Berk dan teori yoga dari pendapat Chidananda.	metode kuasi-eksperimen Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kemampuan konsentrasi belajar.	terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa SD Negero di Denpasar.

Endah Kumala Dewi, Diana Rusmawati & Ika Zenita Ratnaningsih/ 2015	The Effect of Music and Motoric Movement Intervention to Increase Attention among Elementary School Stundentsin Semarang Central Java	X : intervensi musik dan gerak motorik Y : Atensi Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 3 sekolah dasar di semarang dengan rata-rata usia 8-9 tahun	Menggunakan pendapat dari Sellers tentang kemampuan berkonsentrasi	Menggunakan penelitian eksperimen <i>quasy-experimental research design with nonrandomized group pre-test post-test group design</i> . Menggunakan alat ukur WISC-IV <i>digit span</i> untuk mengukur konsentrasi	Intervensi musik dan gerak motorik terbukti dapat meningkatkan atensi pada kelompok eksperimen.
Xiao Ma, Zi-Qi Yue, Zhu-Qing Gong, Hong Zhang, Nai-Yue Duan, Yu-Tong Shi, Gao-Xia Wei, dan You-Fa Li/ 2017	The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention. Negative Affect and Stress in Health Adults	X : pernapasan diafragma Y : atensi, <i>Negative Affect</i> , stress. Subjek pada penelitian ini adalah 39 orang dewasa.	Menggunakan teori focus attention dari Chervin, dan teori <i>deep breathing</i> dar Lehrer.	Menggunakan penelitian eksperimen. Alat ukur menggunakan PANAS, NCT, dan Cortisol test.	Latihan Pernapasan diafragma efektif untuk meningkatkan performansi kognitif dan mengurangi perasaan negatif

					dan akibat stres pada kesehatan orang dewasa
Adamu Tairu Idris, Ibrahim Muhammad Shamsudin, Adamu Tairu Arome, Ibrahim Aminu/ 2018	Use of Audio-Visual Materials in Teaching and Learning of Classification of living things among secondary sechool stundets in Sabon Gari LGA of Kaduna State.	X: media audio visual Y : pengajaran dan pembelajaran klasifikasi makhluk hidup. sampel sebanyak 100 secara acak dengan pertimbangan karakteristik yang sama dimiliki oleh populasi utama	Menggunakan teori media audio visual Agnew	Menggunakan penelitian <i>quasy-experimental</i> . pengumpulan data menggunakan <i>classification of living things achievement test</i> (CLTAT).	Integrasi alat bantu audio-visual dalam pengajaran dan pembelajaran klasifikasi makhluk hidup hasilnya meningkat.

Berdasarkan berbagai uraian tentang penelitian terdahulu maka dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dalam hal:

## 1. Teori

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hening, Endang dan Melania (2016) menggunakan teori konsentrasi Judarwanto. Penelitian yang dilakukan Nuryana (2010) menggunakan teori konsentrasi dari Sugiyanto. Penelitian Hasnawati (2017) menggunakan teori konsentrasi dari Flood dan Laap. Penelitian Pilotti (2014) dan Morena (2018) sama-sama menggunakan teori konsentrasi dari Kaplan. Penelitian Isnawarti (2017) menggunakan teori ADHD dari El-Nagger, Abo-Elmagd dan Ahmed. Penelitian Wirmayani dan Supriyadi (2017) menggunakan teori konsentrasi dari Berk. Penelitian Endah, Diana dan Ika (2015) menggunakan teori konsentrasi dari Sellers. Penelitian Ma (2017) menggunakan teori *focus attention* dari Chervin dan teori *deep breathing* dari Lehrer dan Idris (2018) menggunakan teori media audio-visual dari Sulaeman dan Agnew. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan teori konsentrasi dari Weschler dan Fan serta teori *deep breathing* dari Ma.

## 2. Topik

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hening, Endang dan Melania (2016) membahas topik pengaruh konsentrasi dengan terapi *Puzzle*. Penelitian yang dilakukan Nuryana (2010) membahas topik konsentrasi belajar dengan *Brain gym*. Penelitian Hasnawati (2017) mengangkat topik konsentrasi dengan kegiatan menganyam perca. Penelitian Pilotti (2014) dan Morena (2018) masing-masing mengangkat topik video alam dengan atensi dan kinerja kognitif. Penelitian Isnawarti (2017) membahas topik konsentrasi anak ADHD dengan permainan tradisional *engklek*. Penelitian Wirmayani dan Supriyadi (2017) mengangkat topik konsentrasi dan yoga. Penelitian Endah, Diana dan Ika (2015) membahas tentang atensi dan terapi musik dan gerak motorik. Penelitian Ma (2017) membahas mengenai pernapasan diafragma dan atensi, serta Idris (2018) masing-masing membahas tentang media audio-visual dengan pengajaran dan pembelajaran klasifikasi makhluk hidup dan kemampuan menyimak cerita. Sedangkan pada penelitian ini mengangkat topik konsentrasi belajar sebagai variabel tergantung dan pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* sebagai variabel bebas.

### 3. Subjek

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hening, Endang dan Melania (2016) menggunakan subjek anak kelas I sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan Nuryana (2010) menggunakan subjek kelas IV sekolah dasar. Penelitian Hasnawati (2017) menggunakan subjek anak TK B. Penelitian Pilotti (2014) menggunakan subjek mahasiswa dan Wirmayan (2017) menggunakan subjek kelas V sekolah dasar. Morena (2018) menggunakan subjek siswa sekolah dasar. Penelitian Isnawarti (2017) menggunakan subjek anak dengan ADHD. Penelitian Endah, Diana dan Ika (2015) menggunakan subjek kelas III sekolah dasar. Penelitian Ma (2017) menggunakan subjek orang dewasa dan Idris (2018) menggunakan subjek kelas V sekolah dasar beserta guru dan populasi 100 orang. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek kelas tiga sekolah dasar.

### 4. Alat ukur

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Nuryana (2010) menggunakan alat ukur tes konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti. Penelitian Hasnawati (2017) menggunakan observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Penelitian Pilotti (2014) menggunakan PANAS, PAS, dan *auditory acuity*. Morena (2018)

menggunakan alat ukur WJLW (*the letter word identification test*), WJAP (*Applied problems*). Penelitian Isnawarti (2017) menggunakan observasi terstruktur. Penelitian Wirmayani dan Supriyadi (2017) menggunakan kuesioner konsentrasi. penelitian Ma (2017) menggunakan PANAS, NCT, dan Cortisol test. dan penelitian Idris (2018) menggunakan *classification of living things achievement test* (CLTAT). Sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur ANT (*Attentional Network Test*) dan WISC sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hening, Endang dan Melania (2016) dan Endah (2015).



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi pada kelompok eksperimen apabila diukur dengan menggunakan *digit span*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Mann-Whitney U sebesar 9,5 dan nilai signifikansi sebesar 0,015 ( $p < 0,05$ ).
2. Tidak ada pengaruh pelatihan audio-visual dengan teknik *deep breathing* terhadap konsentrasi siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Sokonandi pada kelompok eksperimen apabila diukur dengan menggunakan ANT. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *Mann-Whitney* sebesar 22,0 dan nilai signifikansi sebesar 0,314 ( $p > 0,05$ ).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan saran diantaranya:

1. Bagi guru/pengajar dan sekolah

Guru/pengajar dan sekolah diharapkan dapat sesekali menggunakan media audio-visual dan teknik *deep breathing* ini ketika siswa sudah merasa lelah atau konsentrasinya melemah. Sekolah juga diharapkan dapat memasukkan atau mengenalkan teknik *deep breathing* pada siswa agar dapat dimanfaatkan bagi mereka yang mengalami kelemahan konsentrasi.

2. Bagi siswa

Peneliti mengharapkan siswa dapat menggunakan metode *deep breathing* bagi yang mengalami kelemahan konsentrasi baik ketika di sekolah maupun di rumah. Agar terus mengasah kemampuan mereka dalam melakukan teknik *deep breathing*.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya untuk menambah waktu pelaksanaan pelatihan agar perbedaan skor konsentrasi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol semakin tinggi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah jumlah subjek penelitian sehingga hasil penelitian merupakan hasil yang tergeneralisasi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga

memperhatikan suasana tempat diadakan pelatihan dan dapat mengkondisikan subjek lebih baik lagi.



### Daftar Pustaka

- Ambarnianti, M. (2013). Pengaruh penerapan metode pembelajaran tandur terhadap konsentrasi belajar anak kelompok B di TK Putra Harapan Bojonegoro. *Jurnal UNESA*, 2(2), 1-6.
- Anderson, R. (1987). *Pemilihan dan Pengembangan Media untuk Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali Press.
- Anitah, S. (2008). *Media Pembelajaran*. Surakarta : UNS Press.
- Arikunto, S. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Baddeley, A. (2000). The Episodic buffer: a new component of working memory?. *Trends in cognitive science*, 4(11).
- Bedrick, E & Johnson, C. (2015). Children's metacognition and mindful awareness of breathing and thinking. *Cognitive Development*, 83-92. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cogdev.2015.09.011>.
- Brame, C. (2019). Chapter 10 - Using Educational Videos. Dalam C. Brame, *Science Teaching Essential* (hal. 133-141). England: Academic Press.
- Bragg, P. C & Bragg, P. (1999). *Super Power Breathing for Super Energy: High Healthy & Longevity*. California: Health Science.
- Busch, V., Magerl, W., Kern, U., Haas, J., Hajak, G., & Eichhammer, P. (2012). The Effect of Deep and Slow

Breathing on Pain Perception, Autonomic Activity, and Mood Processing-An Experimental Study. *Pain Medicine*, 13(2), 215-228. Doi:10.1111/j.1526-4637.2011.01243.x

Cahyono, H. (2016). Analisis Deskriptif Faktor-faktor Konsentrasi Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call of paper*.

Cheng, K. S., Han, R.P.S., & Lee, P.F. (2018). Neurophysiological study on the effect of various short durations of deep breathing: A randomized controlled trial. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, 249, 23-31. Doi: 10.1016/j.resp.2017.12.008.

Colliflower, T. J. (2013). Interpretation of the WISC-IV Working Memory Index as a Measure of Attention. *Theses, Dissertations and capstones Marshall University*. <https://mds.marshall.edu/etd/699/>.

Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dewi, E, Rusmawati, D & Ratnaningsih, I . (2015). The Effect of Music and Motoric Movement Intervention to Increase Attention among Elementary School Studentsin Semarang Central Java. *Procedia Environmental Science*, 179-185. doi: 10.1016/j.proenv.2015.01.028.

Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djamarah, S & Zain, A. (1997). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Fan, J., McCandliss, B., Sommer, T., Raz, M., & Posner, M. (2002). Testing the efficiency and Independence of

Attentional Networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 340-347.

Gamble, R. K., Howard, J. H., & Howard, D. V. (2014). Not Just Scenery: Viewing nature pictures improves executive attention in older adults. *Exp Aging Res*, 40(5), 513-530. DOI: 10.1080/0361073X.2014.956618.

Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.

Hasnawati & Brantasi. (2017). Meningkatkan Konseling Anak dengan Kegiatan Menganyam Kain Perca pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Tunas Muda Kresik Kec. Mararangkayu Kab, Kutai Kartanegara. *Jurnal Warna*, 2(2), 38-52.

Hutchinson, J. C., Karageorghis, C. I., & Black, J. (2016). The Diabeates Project: Perceptual, Affective and Psychophysiological Effects of Music and Music-Video in a Clinical Exercise Setting. *Canadian Journal of diabetes*, 1-7.

Idris, A, Shamsuddin, I, Arome, A, Aminu, I. (2018). Use of audio-visual materials in teaching and learning of classification of living things among secondary school students in Sabon Gari LGA of Kaduna State. *Plant*, 6(2), 33-37. Doi: 10.11648/j.plant.20180602.12.

Jamaris, M. (2014). *Kesulitan Belajar: Perspektif, Asesmen, dan Penanggulangannya bagi Anak Usia Dini dan Usia Sekolah*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Ju, Y & Lien, Y. (2016). Better control with less effort: the advantage of using focused-breathing strategy over focused-distraction strategy on thought suppression. *Concioussness and Cognition*, 40, 9-16. Doi: 10.1016/j.concog.2015.12.002.

- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 169-182.
- Kaufman, A. (1994). *Intelligent testing with the WISC-III*. New York: John Wiley & Sons.
- Lamba, S., Rawat, A., Jacob, J., Arya, M. (2014). Impact of Teaching Time on Attention and Concentration. *IOSR-JNHS*, 3(4), 01-04.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang : UMM Press.
- Lewis, L., Williams, M., & Olds, T. (2007). Short-term effects on outcomes related to the mechanism of intervention and physiological outcomes but insufficient evidence of clinical benefits for breathing control: a systematic review. *Australian Journal of Physiotherapy*, 219-227.
- Lu, T & Yang, X. (2018). Effects of the Visual/Verbal Learning Style on Concentration and Achievement in Mobile Learning. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(5), 1719-1729. <https://doi.org/10.29333/ejmste/85110>.
- Ma, X., Yue Z.Q., Gong, Z.Q., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., & Li, Y. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Health Adults. *Frontiers in Psychology*, 8(874), doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874.
- Macleod, J. (2009). Psychometric Consideration of The Attention Network Test. *Thesis McMaster University*.  
Diunduh dari <https://macsphere.mcmaster.ca/bitstream/11375/9022/1/fulltext.pdf>. tanggal 5 Mei pukul 15.28 WIB.

- Mangkuprawira, T. (2004). *Manajemen SDM Strategik*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Miljeteig, K. (2016). Exploring the chold attentional network task: Associations with Day/night performance and individual differences in the behavioral inhibition system. *Master of Philosophy in Psychology Cognitive Neuroscience University of Oslo*.
- Moreno, Baker, Vareya, & Pifer, H. (2018). Bringing Attention Restoration Theory to the Classroom: A Nature Videos Tablet App Designed to Replenish Effortful Cognition. *Trends in Neuroscience and Education*, DOI : 10.1016/j.tine.2018.07.002.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Ningsih, L., Suranata, K & Dharsana, K. (2014). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksa*,2(1).
- Nuryana, A & Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous, jurnal ilmiah berkala psikologi*,12(1), 88-99. <https://doi.org/10.23917/indigenious.v12i1.1558>.
- Paul, G., Elam, B., & Verhulst, S. (2014). A Longitudinal Study of Students Perceptions of Using Deep Breathing Meditation to Reduce Testing Stresses. *Teaching and Learning in Medicine: An International Journal*, 287-292, doi: 10.1080/10401330701366754.
- Piaget, J & Inhelder, B. (2010). *Psikologi Anak*. Terj. Miftahul Jannah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Pilotti, M., Klein, E., Golem, D., Eric, P., & Kaplan, K. (2014). Is Viewing a Nature Video After Work Restorative? Effects on Blood Pressure, Task Performance, and Long Term Memory. *Environment and Behavior*, 1-23. Doi: 10.1177/0013916514533187.
- Ramadhani, H. S dkk. (2016). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas I di SD Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, D.I. Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 11(04), 37-43.
- Romlah. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Malang : UMM Press.
- Rosenthal, E. N., Riccio, C. A., Gsanger, K., Jarratt, K. (2006). Digit Span components as predictors of attention problems and executive functioning in children. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 131-139.
- Rueda, M. R., Fan, J., McCandliss, B., Halparin, J., Gruber, D., Lercari, L., Posner., M. (2004). Development of Attentional networks in Childhood. *Neuropsychologia*, 1029-1040. Doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2003.12.012.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi 2*. Jakarta: Prenada Media.
- Sidaty, N., Larabi, M. C., & Saadane, A. (2016). Towards an Audiovisual Attention Model for Multimodal Video Content. *Neurocomputing doi: 10.1016/j.neucom.2016.08.130*.
- Sofyandi, H. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia edisi pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sokolov, E. N. (1990). The Orienting response, and future directions of its development. *Pav.J. Biol. Sci*, 25(3), 142-150.
- Solso, R., Maclin, O & Maclin, M. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Steg, L., Van Den Berg, A & De Groot, J. (2013). *Environmental Psychology*. Oxford: BPS Blackwell.
- Styles, E. A. (2005). *Attention, Perception and Memory : An Integrated introduction*. New York : Psychology Press.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta : Pedagogia.
- Suprijanto. (2007). *Pendidikan Orang Dewasa: Dari Teori Hingga Aplikasi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Susanto, H. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 6(5), 46-51.
- Suseno, M. (2012). *Statistika: teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Ulrich, R. (1993). *Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes*. Washington DC: Island press.
- Yokogawa, M., Kurebayashi, T., Ichimura, T., Nishino, M., Miaki, H., & Nakagawa, T. (2018). Comparison of two instructions for deep breathing exercise: non-specific and diaphragmatic breathing. *Journal of Physical Therapy Science*, 614-618.

- Yoshiko, C & Purwoko, Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary Terhadap Atensi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4). 619-630.
- Wartella, E. A., Lovato, S. B., Pila, S., Lauricella, A. R., Echevarria, R., & Evans, J. (2019). Digital Media Use by Young Children: Learning, Effects, and Health Outcomes. *Child and Adolescent Psychiatry and the media* , 173-188.
- Winkle, W.S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Grasindo.
- Wirmayani, P & Supriyadi. (2017). Pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 460-473.
- Wood, D. (2011). *Kiat mengatasi gangguan belajar*. Yogayakarta: Ar Ruzz Media.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12(353), doi: 10.3389/fnhum.2018.00353.



LAMPIRAN I

1. Uji *mann-whitney U digit span*

Test Statistics <sup>b</sup>	
	digit_span
Mann-Whitney U	9.500
Wilcoxon W	37.500
Z	-2.433
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.016 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelas

2. Uji *Mann-whitney U ANT*

Test Statistics <sup>b</sup>	
	ant
Mann-Whitney U	22.000
Wilcoxon W	50.000
Z	-1.006
Asymp. Sig. (2-tailed)	.314
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.351 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelas

## CURICULUM VITAE

### Data Pribadi

Nama : Azmi Maulidah  
 Tempat, tanggal lahir : Pekalongan, 19 Agustus 1996  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kewarganegaraan : Indonesia  
 Agama : Islam  
 Alamat Asal : Pekalongan, Jawa Tengah  
 No. Hp : 085870246792  
 Email : Azmimaulidah.am@gmail.com



### Riwayat Pendidikan

2002-2008 : MI Walisongo Kranji 02  
 2008-2011 : SMP N 1 Kedungwuni  
 2011-2014 : SMA N 1 Kedungwuni  
 2015-2019 : Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Demikian identitas diri saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 9 November 2019

Azmi Maulidah