

**THE EFFECT OF MINDFULNESS MEDITATION TRAINING  
TOWARD SELECTIVE ATTENTION IN JUNIOR HIGH  
SCHOOL STUDENTS**

**Abstract**

*The purpose of this research was to find the effect of mindfulness meditation training toward selective attention in junior high school students. This research was a quantitative research utilizing quasi-experiment method. The quasi-experiment design in this research was untreated control group design with dependent pretest and post-test samples. The subjects in this research was junior high school students class VIII that came from two different schools, with the subjects sampling through purposive sampling. Subjects were divided into two groups, 15 subjects were in the experiment group, and 20 subjects were in control group. Data gathering was done using Computerized Stroop Color Word Test and mathematics questions, as well as an adaptation of Kentucky Inventory Mindfulness Skills for the manipulation check. Along with it, observational sheet and subjects diaries were also used as supporting data of this research. The result showed a significant difference in Interference and mathematics scores during the post-test between the experiment and control groups. Experiment group showed lower interference score in CSCWT and higher score in mathematics score compared to control group. The difference was supported by the result of manipulation check that shows experiment groups gaining higher score compared to control group after the mindfulness meditation training. This shows that mindfulness meditation training were effective toward the increase of subjects' selective attention and mathematics achievement. The effect lasted up to one week after the end of the training.*

**Keywords:** *mathematics study achievement, mindfulness meditation training, selective attention.*

## **PENGARUH *MINDFULNESS MEDITATION TRAINING* TERHADAP ATENSI SELEKTIF PADA SISWA SMP**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness meditation training* terhadap kemampuan atensi selektif siswa tingkat sekolah menengah pertama. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi. Desain eksperimen kuasi dalam penelitian ini adalah *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas VIII dari dua sekolah yang berbeda, dengan pengambilan subjek melalui *purposive sampling*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, dengan rincian 15 subjek pada kelompok eksperimen, dan 20 subjek pada kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan *Computerized Stroop Color Word Test* dan soal matematika, serta skala *Kentucky Inventory Mindfulness Skills* sebagai cek manipulasi. Di samping itu, lembar observasi dan buku harian subjek juga digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *interference* dan skor matematika secara signifikan pada pengukuran *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen memiliki skor *interference* yang lebih rendah pada CSCWT dan skor lebih tinggi pada soal matematika dibanding kelompok kontrol. Perbedaan tersebut diperkuat dengan hasil cek manipulasi yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki selisih peningkatan skor lebih tinggi dibanding kelompok kontrol setelah mengikuti *mindfulness meditation training*. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness meditation training* berpengaruh terhadap kemampuan atensi selektif dan prestasi belajar matematika subjek. Pengaruh tersebut dapat bertahan hingga satu minggu setelah pelatihan berakhir.

**Kata Kunci:** atensi selektif, *mindfulness meditation training*, prestasi belajar matematika