



Hambatan dan Dinamika *Attention Control* Siswa Dalam Pendampingan Psikologis Reflektif

YOSSY KORENGKENG¹, ASTRID LINGKAN MANDAS²

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

²Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

¹korengkengyossi421@gmail.com, ²lingkanmandas@iaknmanado.ac.id

*082152715762

Artikel history

Received	Revised	Accepted	Published
Kata Kunci : <i>Attention control</i> , Siswa, Hambatan Belajar, Pendampingan Psikologis Reflektif.	Abstrak Hambatan dan dinamika <i>attention control</i> merupakan permasalahan psikologis yang kerap dialami siswa dalam proses belajar, namun sering dipahami secara sederhana sebagai kurangnya motivasi atau disiplin. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis siswa dalam menghadapi hambatan <i>attention control</i> serta dinamika pengelolannya selama proses belajar, khususnya dalam konteks pendampingan psikologis reflektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang siswa sekolah menengah yang mengalami kesulitan mempertahankan perhatian secara konsisten, tanpa disertai masalah perilaku atau pelanggaran disiplin. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, serta catatan reflektif, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan <i>attention control</i> bersifat fluktuatif dan kontekstual, dipengaruhi oleh tuntutan situasi belajar dan kondisi internal siswa. Temuan juga mengungkap adanya ketegangan antara niat siswa untuk fokus dan keterbatasan kemampuan nyata dalam mengendalikan perhatian, yang berdampak pada kondisi emosional dan persepsi diri sebagai pelajar. Melalui pendampingan psikologis reflektif, siswa mulai membangun pemahaman yang lebih adaptif terhadap pengalaman perhatiannya, dengan memaknai <i>attention control</i> sebagai proses yang dinamis dan dapat dikelola secara bertahap. Penelitian ini menegaskan pentingnya memahami kesulitan perhatian sebagai pengalaman psikologis yang kompleks, serta mendorong pendekatan pendampingan yang lebih reflektif dan kontekstual dalam praktik pendidikan.		
*Corresponding Author: YOSSY KORENGKENG¹ Email : korengkengyossi421@gmail.com ASTRID LINGKAN MANDAS² Email : lingkanmandas@iaknmanado.ac.id			

Yossy Korengkeng, Astrid Lingkan Mandas. Hambatan dan Dinamika *Attention Control* Siswa Dalam Pendampingan Psikologis Reflektif. (2025). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 1 (3), 167-174.

Diterima: 02 September, 2025; **Disetujui:** 03 November, 2025; **Dipublikasikan:** 31 Desember, 2025

PENDAHULUAN

Kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan perhatiannya adalah aspek psikologis penting yang berperan besar dalam proses belajar. Dengan perhatian, seseorang dapat memilih informasi yang relevan, memprosesnya dengan baik, serta mengingatnya selama waktu tertentu, sambil mengabaikan hal-hal yang mengganggu tujuan belajar. Dalam sistem pendidikan formal, di mana siswa harus menghadapi berbagai tugas belajar yang terus-menerus

dan sekaligus berlangsung bersamaan, kemampuan untuk tetap fokus menjadi faktor utama yang memengaruhi partisipasi siswa dan hasil akademiknya (Sari et al., 2020). Seiring dengan semakin rumitnya lingkungan belajar, semakin banyak siswa yang kesulitan mempertahankan perhatian mereka di dalam kelas. Saat ini, proses belajar dihadapkan pada berbagai hal yang bisa mengalihkan perhatian, baik dari luar seperti suara bising di kelas atau penggunaan gadget, maupun dari dalam diri siswa sendiri, seperti pikiran yang mudah berpindah fokus (*mind wandering*). Hal ini membuat siswa harus terus-menerus mengontrol perhatian mereka sepanjang waktu belajar (Oberauer, 2024; Ojell et al., 2023).

Dari pengamatan peneliti di sekolah, siswa yang kesulitan fokus seringkali dilihat secara negatif. Mereka sering dianggap tidak berusaha, tidak disiplin, atau kurang termotivasi belajar. Meskipun mereka tetap hadir secara konsisten, patuh pada aturan sekolah, dan memiliki niat untuk terlibat dalam pembelajaran, persepsi negatif tersebut tetap muncul. Cara memandang kesulitan dalam memperhatikan sesuatu hanya sebagai soal sikap atau kemauan belajar bisa menyebabkan kita mengabaikan kompleksitas pengalaman psikologis yang dirasakan siswa. Faktanya, kesulitan dalam mengendalikan perhatian tidak selalu karena kurangnya niat atau usaha. Di banyak situasi, siswa justru sangat ingin fokus, tetapi mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian secara konsisten. Tegangan antara keinginan untuk berkonsentrasi dan kemampuan nyata dalam mengelola perhatian ini bisa menyebabkan berbagai dampak psikologis, seperti rasa frustrasi, kelelahan mental, hingga penurunan kepercayaan diri dalam belajar (Love et al., 2022).

Meskipun perhatian siswa sudah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian tersebut umumnya fokus pada pengukuran kemampuan berpikir, tingkat perhatian, atau hubungan antara perhatian dan hasil belajar. Meskipun temuan-temuan ini memberikan gambaran penting, pendekatan kuantitatif tidak cukup untuk menggambarkan bagaimana siswa merasa kesulitan dalam mengendalikan perhatian, bagaimana mereka memahami masalah tersebut, serta bagaimana proses mengatur perhatian berlangsung dalam kehidupan belajar sehari-hari. Karena itu, hingga kini belum banyak penelitian kualitatif yang menempatkan pengendalian perhatian sebagai pengalaman psikologis yang nyata, terutama dalam konteks bimbingan atau intervensi psikologis non-eksperimental yang terjadi secara alami saat proses belajar siswa (Ojell et al., 2023; Sari et al., 2020).

Karena adanya masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dengan lebih dalam pengalaman seorang siswa sekolah menengah yang kesulitan mempertahankan fokus selama proses belajar, tanpa melibatkan masalah disiplin atau perilaku yang mencolok. Penelitian ini tertuju pada cara siswa itu menghadapi hambatan perhatian, bagaimana ia

memahami kesulitannya sendiri, serta bagaimana ia mencoba mengelola perhatiannya dalam situasi belajar nyata dan interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah (Ojell et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana siswa mengalami dan memahami hambatan dalam mengontrol perhatian mereka selama proses belajar sehari-hari, serta bagaimana dinamika pengelolaan perhatian tersebut berlangsung dalam konteks keterlibatan siswa terhadap pendampingan atau intervensi psikologis? Untuk menjawab pertanyaan penelitian, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman siswa secara lebih dalam dan sesuai dengan konteks, serta mampu menangkap bagaimana perhatian siswa berubah dalam situasi pembelajaran yang nyata (Oberauer, 2024; Sari et al., 2020).

Kerangka konseptual dalam penelitian ini didasarkan pada pemikiran Klaus Oberauer mengenai pengendalian perhatian dalam kerangka cognitive control dan working memory. Menurut pandangan ini, pengelolaan perhatian dianggap sebagai proses yang terus berubah, bisa disesuaikan, dan sangat tergantung pada situasi dan konteks. Pengendalian perhatian mencakup kemampuan seseorang untuk mengelola gangguan (attention control) serta menggunakan perhatian secara aktif untuk mengarahkan pikiran dan tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pemilihan kerangka ini dianggap tepat karena mampu menjelaskan dinamika perhatian sebagai proses internal yang tidak selalu terlihat secara langsung melalui tindakan. Dengan demikian, kerangka ini sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif yang bersifat eksploratif. Dalam penelitian ini, konsep-konsep tersebut tidak digunakan sebagai variabel yang diukur, melainkan sebagai konsep penyaring yang membantu peneliti dalam memahami narasi, refleksi, dan pengalaman siswa mengenai pengelolaan perhatian (Sari et al., 2020).

Dalam penelitian ini, keterlibatan siswa dalam intervensi psikologis tidak diartikan sebagai pengujian metode tertentu atau eksperimen. Intervensi ini dirancang sebagai bentuk bimbingan yang reflektif, memberikan kesempatan bagi siswa untuk menjelajahi pengalaman mereka secara lebih dalam, termasuk dinamika yang mereka alami serta perubahan dalam cara mereka memahami pengelolaan perhatian selama belajar (Ojell et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara lebih dalam pengalaman pribadi siswa dalam mengendalikan perhatiannya saat belajar. Pendekatan ini dipilih karena perhatian dianggap sebagai proses psikologis yang berubah-ubah dan tergantung pada situasi, serta tidak bisa diukur hanya dengan angka-angka (Adila et al., 2022). Subjek penelitian adalah seorang siswa sekolah menengah yang mengalami

kesulitan mempertahankan fokus perhatian dalam kegiatan belajarnya sehari-hari. Siswa ini dipilih dengan cara purposive, yaitu berdasarkan kriteria yang menunjukkan kesulitan konsentrasi yang terus-menerus, tidak memiliki masalah perilaku atau pelanggaran disiplin yang terlihat jelas, memiliki motivasi dan kehadiran di sekolah yang cukup baik, serta terlibat dalam proses pendampingan atau intervensi psikologis yang tidak bersifat eksperimental. Kriteria ini ditentukan agar hambatan perhatian yang diteliti lebih berkaitan dengan dinamika psikologis internal siswa itu sendiri (Adila et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan di dalam lingkungan sekolah sebagai tempat yang alami, agar proses pengelolaan perhatian dapat dipahami secara jelas dalam konteks pembelajaran yang sesungguhnya. Untuk mengumpulkan data, digunakan metode triangulasi, yaitu menggabungkan beberapa cara seperti wawancara semi-terstruktur yang dalam, observasi non-partisipan selama proses belajar, serta catatan reflektif dan dokumen pendukung yang relevan (Adila et al., 2022). Metode ini dilakukan agar dapat memahami secara menyeluruh dan meningkatkan keandalan data dengan membandingkan berbagai sumber serta teknik pengumpulan data. Data kemudian dianalisis secara tematik dengan tahapan seperti mentranskripsikan data, membaca ulang untuk memahami konteks pengalaman siswa, memberi kode pada bagian yang relevan, serta mengelompokkan kode tersebut menjadi tema-tema yang mewakili pengalaman siswa dalam menghadapi hambatan dan mengelola perhatian saat belajar. Analisis dilakukan dengan fokus pada makna pengalaman yang muncul dari data empiris (Fajari et al., 2024).

Keabsahan data dijaga dengan menerapkan triangulasi data, melakukan member checking dengan memastikan subjek penelitian mengkonfirmasi hasil pemaknaan, serta reflektivitas peneliti dalam proses pengumpulan dan analisis data (Fajari et al., 2024). Penelitian ini dilakukan dengan mengikuti prinsip etika penelitian psikologi, seperti menjaga kerahasiaan identitas subjek dan memastikan partisipasi mereka dilakukan secara sukarela untuk tujuan akademik.

HASIL DAN DISKUSI

Bagian hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pengalaman subjektif siswa dalam mengelola perhatian selama proses belajar, serta dinamika yang muncul seiring keterlibatannya dalam pendampingan psikologis. Temuan diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan refleksi siswa, yang kemudian dianalisis secara tematik.

1. Pengalaman Kesulitan Mempertahankan Perhatian dalam Situasi Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan mempertahankan perhatian terutama dalam situasi belajar yang berlangsung lama, monoton, atau melibatkan banyak stimulus secara bersamaan. Kesulitan ini tidak selalu muncul sejak awal pembelajaran, melainkan sering terjadi setelah beberapa waktu mengikuti kegiatan belajar. Siswa menggambarkan kondisi tersebut sebagai keadaan di mana pikirannya “mudah berpindah” meskipun secara fisik tetap berada di kelas dan berusaha mengikuti pelajaran. Ia menyadari bahwa perhatiannya sering teralihkan oleh suara di sekitar, aktivitas teman, maupun pikiran internal yang tidak berkaitan langsung dengan materi pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan perhatian tidak bersifat total, melainkan fluktuatif dan sangat bergantung pada konteks pembelajaran yang sedang berlangsung.

2. Tegangan antara Niat untuk Fokus dan Kemampuan Nyata Mengendalikan Perhatian

Temuan penting lainnya adalah adanya ketegangan psikologis antara keinginan siswa untuk fokus dan keterbatasannya dalam mempertahankan perhatian secara konsisten. Siswa menyatakan memiliki niat yang kuat untuk mengikuti pelajaran dan memahami materi, namun sering merasa gagal ketika perhatian tidak dapat dikendalikan sesuai harapan. Kondisi ini menimbulkan perasaan frustrasi dan kelelahan mental. Siswa tidak memaknai kesulitan tersebut sebagai bentuk kemalasan, melainkan sebagai pengalaman yang sulit dijelaskan dan di luar kendali penuh dirinya. Dalam beberapa situasi, kegagalan untuk fokus justru membuat siswa semakin tertekan, sehingga semakin sulit baginya untuk mengembalikan perhatian ke tugas belajar.

3. Persepsi Diri dan Dampak Psikologis dari Hambatan Perhatian

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengendalikan perhatian berdampak pada cara siswa memandang dirinya sebagai pelajar. Siswa mulai meragukan kemampuannya sendiri, terutama ketika membandingkan dirinya dengan teman-teman yang dianggap lebih mudah fokus. Persepsi negatif dari lingkungan, seperti anggapan kurang serius atau kurang berusaha, turut memperkuat penilaian diri yang negatif. Meskipun tidak menunjukkan perilaku melanggar aturan atau masalah disiplin, siswa tetap merasakan tekanan psikologis yang memengaruhi kepercayaan diri dan keterlibatannya dalam proses belajar.

4. Dinamika Perubahan Melalui Pendampingan Psikologis Reflektif

Seiring keterlibatan siswa dalam pendampingan psikologis yang bersifat reflektif, muncul perubahan dalam cara siswa memahami dan merespons kesulitan perhatiannya.

Pendampingan tidak difokuskan pada pelatihan teknik tertentu, melainkan pada proses refleksi terhadap pengalaman belajar sehari-hari. Melalui proses ini, siswa mulai menyadari pola-pola situasi yang memicu gangguan perhatian serta kondisi internal yang memengaruhi fokusnya. Kesadaran tersebut membantu siswa mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan mulai melihat pengelolaan perhatian sebagai proses yang dapat dipelajari dan disesuaikan, bukan sebagai kemampuan tetap yang harus selalu sempurna.

Hambatan *attention control* yang dialami siswa tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai masalah sikap, kemauan, atau kurangnya motivasi belajar. Kesulitan dalam mempertahankan perhatian muncul sebagai pengalaman psikologis yang bersifat kompleks dan dinamis, terbentuk dari interaksi antara tuntutan lingkungan belajar dan kemampuan pengelolaan perhatian yang tidak selalu stabil. Perhatian siswa tidak bersifat tetap, melainkan berubah-ubah sesuai dengan situasi, durasi pembelajaran, serta kondisi internal yang sedang dialami.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa siswa tidak selalu mengalami kegagalan fokus dalam setiap kondisi belajar. Pada situasi tertentu, perhatian dapat terjaga dengan baik, sementara pada situasi lain yang menuntut konsentrasi berkelanjutan atau menghadirkan banyak gangguan, pengelolaan perhatian menjadi lebih sulit. Temuan ini menegaskan bahwa *attention control* merupakan proses yang kontekstual dan tidak dapat dipahami secara statis. Pemahaman ini sejalan dengan pandangan penelitian kualitatif sebelumnya yang menekankan bahwa pengalaman perhatian tidak cukup dijelaskan melalui ukuran kuantitatif semata, melainkan perlu dilihat sebagai proses subjektif yang dipengaruhi oleh konteks dan pengalaman individu (Ojell et al., 2023; Sari et al., 2020).

Selain itu, penelitian ini mengungkap adanya tegangan psikologis yang dialami siswa antara keinginan untuk fokus dan keterbatasan kemampuan nyata dalam mengendalikan perhatian. Siswa menunjukkan niat dan usaha untuk terlibat dalam pembelajaran, namun ketika perhatian sulit dipertahankan, muncul perasaan frustrasi, lelah secara mental, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Tegangan ini tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga memengaruhi regulasi diri dan kondisi emosional siswa. Temuan ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kegagalan dalam regulasi perhatian dapat memicu kelelahan mental serta menurunkan kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas yang menuntut konsentrasi (Love et al., 2022).

Dalam konteks tersebut, kesulitan perhatian tidak dapat dipisahkan dari pengalaman emosional siswa. Cara lingkungan memaknai perilaku kurang fokus, seperti dengan menekankan disiplin atau motivasi semata, berpotensi mengabaikan dimensi psikologis yang

lebih dalam. Pendekatan yang terlalu menitikberatkan pada kontrol eksternal dapat memperkuat tekanan psikologis, alih-alih membantu siswa memahami dan mengelola kesulitannya secara adaptif.

Pendampingan psikologis yang bersifat reflektif dalam penelitian ini berperan penting dalam membantu siswa membangun pemahaman yang lebih sehat terhadap pengalaman perhatiannya. Intervensi tidak diarahkan untuk mengubah perilaku secara langsung atau menguji efektivitas metode tertentu, melainkan menyediakan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman belajar, mengenali pola kesulitan, serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi perhatian mereka. Melalui proses refleksi ini, siswa mulai memaknai attention control sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan disesuaikan secara bertahap, bukan sebagai kegagalan personal yang menetap. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian kualitatif, intervensi psikologis dapat dipahami sebagai ruang dialogis yang memfasilitasi kesadaran dan pemaknaan pengalaman internal siswa. Proses tersebut memungkinkan terjadinya perubahan cara pandang, meskipun tidak selalu disertai perubahan perilaku yang langsung terlihat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan desain studi kasus, dapat disimpulkan bahwa hambatan dalam mengendalikan perhatian pada siswa dianggap sebagai pengalaman psikologis yang rumit, berubah-ubah, dan tergantung pada situasi. Kesulitan dalam mempertahankan fokus tidak muncul di semua kondisi, melainkan muncul di situasi tertentu yang membutuhkan konsentrasi yang terus-menerus, durasi belajar yang lama, atau paparan rangsangan yang beragam. Tema utama dalam pengalaman siswa menunjukkan adanya perubahan perhatian yang dipengaruhi oleh hubungan antara tuntutan lingkungan belajar dan kondisi internal siswa. Dalam konteks ini, siswa tidak selalu pasif atau tidak berusaha, melainkan terus berusaha untuk fokus, meskipun mereka menghadapi keterbatasan dalam mempertahankan perhatian secara konsisten. Tantangan antara niat untuk berkonsentrasi dan kemampuan sebenarnya dalam mempertahankan perhatian menjadi bagian penting dari pengalaman belajar siswa sehari-hari. Makna dari pengalaman ini menunjukkan bahwa hambatan dalam mengendalikan perhatian tidak bisa diartikan hanya sebagai masalah sikap, motivasi, atau disiplin belajar.

Kesulitan dalam perhatian juga terkait dengan pengalaman emosional, seperti kelelahan, kesal, dan perubahan cara melihat diri sendiri sebagai pelajar. Cara siswa memahami kesulitan perhatiannya juga dipengaruhi oleh respons lingkungan, yang dalam beberapa situasi cenderung menilai kurang fokus secara negatif tanpa mempertimbangkan dinamika psikologis di baliknya.

Dalam konteks pendampingan psikologis yang bersifat reflektif, penelitian ini menunjukkan adanya perubahan dalam cara siswa memahami dan merespons kesulitan perhatiannya. Pendampingan tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki perilaku, tetapi juga menjadi ruang untuk siswa merefleksikan pola perhatian, memahami faktor penyebab gangguan fokus, serta memahami bahwa mengendalikan perhatian adalah proses yang bisa dikelola bertahap. Dengan demikian, perhatian tidak dianggap sebagai kemampuan yang tetap dan selalu optimal, melainkan proses yang bisa disesuaikan dengan situasi dan pengalaman belajar.

REFERENSI

- Adila, A., Sucipto, S., & Hilyana, F. S. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1261–1268. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3120>
- Fajari, L. E. W., Umalihatyati, U., Novita, E., Harrin, U. D. S., Putri, V. B., & Almalia, A. (2024). Analisis Tentang Jenis Kesulitan Belajar di Tingkat Sekolah Dasar: Sebuah Metode Kualitatif Studi Kasus. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 12(3). <https://doi.org/10.20961/jkc.v12i3.93419>
- Love, S., Truelove, V., Rowland, B., & Kannis-Dymand, L. (2022). Metacognition and self-regulation on the road: A qualitative approach to driver attention and distraction. *Applied Cognitive Psychology*, 36(6), 1312–1324. <https://doi.org/10.1002/acp.4015>
- Oberauer, K. (2024). The Meaning of Attention control. *Psychological Review*, 131(6), 1509–1526. <https://doi.org/10.1037/rev0000514>
- Ojell, H., Palohuhta, M., & Ferreira, J. M. (2023). A Qualitative Microanalysis of the Immediate Behavioural Effects of Mindfulness Practices on Students' Self-Regulation and Attention. *Trends in Psychology*, 31(4), 641–664. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00263-1>
- Sari, Y., Supena, A., Yufiarti, Sari, R. P., & Iasha, V. (2020). The role of executive function in facing attention interference in elementary school students: Descriptive qualitative. *ACM International Conference Proceeding Series*, September 2020. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452285>