



JURNAL SIKLUS:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) | Vol. 3 No. 2 2025

E-ISSN: 3026-0086 | Hal. 324-332

Fun Story Sebagai Pemantik Gelombang Alfa Untuk Meningkatkan Fokus Belajar Anak

Siti Miyatul Fauziah¹, Zenny Diahafiza², Qotrun Nadaa³

^{1,2,3}STIT Hidayatunnajah Bekasi, Indonesia

Email: miyafauziah37@gmail.com

Abstrak: Fokus belajar merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan proses pembelajaran, karena siswa yang mampu mempertahankan perhatian dan keterlibatan aktif akan lebih mudah menyerap informasi. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang menunjukkan tingkat fokus rendah di awal pembelajaran sehingga menghambat efektivitas kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan fokus belajar siswa melalui penerapan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa di awal pembelajaran. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas II TPQ Miftahul Huda yang terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas siswa dan angket fokus belajar. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan fokus belajar siswa dari pra-siklus dengan rata-rata skor 2,3 menjadi 2,47 pada siklus I dan 2,87 pada siklus II (peningkatan sebesar 16,2%). Sementara itu, hasil angket meningkat dari rata-rata 3,18 menjadi 3,45 (peningkatan sebesar 8,5%). Penerapan *Fun Story* terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang rileks, menyenangkan, dan kondusif, serta membantu siswa memasuki kondisi gelombang alfa yang mendukung fokus belajar optimal. Dengan demikian, metode *Fun Story* efektif diterapkan sebagai strategi apersepsi untuk meningkatkan fokus belajar siswa.

Kata Kunci: *Fun Story*, Gelombang Alfa, Fokus Belajar, Apersepsi.

Abstract: Learning focus is a key prerequisite for successful learning, as students who can maintain attention and active engagement tend to absorb information more effectively. However, in classroom practice, many students show low focus at the beginning of lessons, which hinders learning effectiveness. This study aims to improve students' learning focus through the implementation of the *Fun Story* method as an alpha zone stimulator at the beginning of learning. This research employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The participants were 20 second-grade students of TPQ Miftahul Huda (9 males and 11 females). Data were collected through student activity observation sheets and learning focus questionnaires. The results showed an improvement in students' focus from the pre-cycle average score of 2.3 to 2.47 in Cycle I and 2.87 in Cycle II (a 16.2% increase). Meanwhile, the questionnaire scores increased from 3.18 to 3.45 (an 8.5% increase). The implementation of *Fun Story* effectively created a relaxed, enjoyable, and conducive classroom atmosphere, helping students enter an alpha wave state that supports optimal focus. Therefore, the *Fun Story* method is effective as an introductory strategy to enhance learning focus.

Keywords: *Fun Story*, Alpha Zone, Learning Focus, Apperception.

Pendahuluan

Fokus belajar merupakan salah satu prasyarat utama keberhasilan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat fokus yang baik cenderung mampu menyerap informasi secara lebih optimal, mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu, serta menunjukkan keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung. Namun, dalam praktik di kelas, guru sering menghadapi kondisi awal pembelajaran di mana tidak semua siswa berada dalam keadaan siap belajar. Beberapa siswa tampak mengantuk, kurang antusias, mengobrol, atau menunjukkan perhatian yang terpecah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa fokus belajar siswa masih rendah, sehingga berpotensi menghambat efektivitas pembelajaran.

Secara neurofisiologis, rendahnya fokus belajar pada awal pembelajaran berkaitan erat dengan aktivitas gelombang otak siswa. Menurut Chatib (2016), kondisi siswa yang mengantuk, lelah, atau tegang mencerminkan dominasi gelombang teta (4-7 Hz), delta (0,5-4 Hz), atau beta (14-30 Hz). Pada kondisi tersebut, otak belum berada pada keadaan optimal untuk menerima dan memproses informasi baru, sehingga konsentrasi dan perhatian siswa menjadi kurang maksimal. Apabila pembelajaran langsung dimulai tanpa pengondisian awal yang tepat, maka siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar, yang berdampak pada rendahnya pemahaman materi.

Permasalahan fokus belajar semakin kompleks di tengah pesatnya perkembangan teknologi yang menghadirkan berbagai sumber distraksi bagi siswa. Akses mudah terhadap gawai, media sosial, dan konten digital menyebabkan perhatian siswa mudah teralihkan, baik di dalam maupun di luar kelas. Ramadhani et al. (2025) menegaskan bahwa peningkatan fokus belajar pada anak menjadi aspek krusial yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan saat ini. Oleh karena itu, guru dituntut untuk menerapkan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga mampu mengondisikan kesiapan mental dan perhatian siswa sejak awal pembelajaran.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan fokus belajar siswa adalah dengan mengondisikan aktivitas otak menuju gelombang alfa. Abrori et al. (2023) menyatakan bahwa pemanfaatan gelombang alfa dapat membantu menciptakan kondisi mental yang rileks dan siap belajar. Gelombang alfa dengan rentang frekuensi 7-13 Hz merupakan kondisi otak yang paling kondusif untuk proses belajar karena aktivitas neuron berlangsung secara harmonis, sehingga mendukung kestabilan emosi dan konsentrasi yang optimal. Keadaan ini dikenal sebagai zona alfa, yaitu kondisi ketika otak berada dalam keadaan rileks namun tetap waspada, sehingga sangat mendukung munculnya fokus belajar yang berkelanjutan. Dengan demikian, kesiapan dan fokus belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi atau kedisiplinan, tetapi juga oleh kondisi neurofisiologis siswa (Chatib, 2016).

Untuk mengondisikan siswa agar masuk ke dalam zona alfa, guru perlu memberikan stimulus awal yang tepat melalui kegiatan apersepsi. Apersepsi berfungsi sebagai jembatan antara kondisi awal siswa dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan, sekaligus membantu memusatkan perhatian siswa pada kegiatan belajar. Chatib (2016) menegaskan bahwa apersepsi yang dirancang secara menarik mampu menyiapkan kondisi mental, emosional, dan kognitif siswa, sehingga fokus belajar dapat terbentuk sejak awal pembelajaran.

Berbagai strategi apersepsi dapat digunakan untuk membantu siswa masuk ke kondisi alfa, antara lain *ice breaking*, *Fun Story*, musik, dan *brain gym* (Puspananda et al., 2021). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa strategi-strategi tersebut efektif dalam meningkatkan perhatian dan kesiapan belajar siswa. Dalam penelitian ini, strategi yang dipilih adalah *Fun Story*. *Fun Story* dapat berupa cerita lucu, gambar humor, atau teka-teki ringan yang relevan dengan pengalaman siswa. Pendekatan ini dinilai efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menurunkan ketegangan emosional.

Fun Story yang mengandung unsur humor dapat menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan bahagia, sekaligus meningkatkan relaksasi dan suplai oksigen ke otak (Hafid et al., 2024). Kondisi ini mendukung peningkatan fokus belajar siswa, karena otak berada dalam keadaan rileks namun tetap siap menerima informasi. Oleh karena itu, penerapan *Fun Story* sebagai bentuk apersepsi diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswa melalui pengondisian zona alfa pada awal pembelajaran.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas II (dua) TPQ Miftahul Huda yang berjumlah 20 orang siswa terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 11 orang siswa perempuan. Target penelitian ini adalah meningkatnya fokus belajar siswa melalui penerapan kegiatan *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa sebelum pembelajaran dimulai.

Hasil dan Pembahasan

A. Fokus Belajar Pra Siklus

Sebelum diberikan tindakan, dilakukan observasi awal terhadap tingkat fokus belajar siswa kelas II TPQ Miftahul Huda yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil observasi pra-siklus, diperoleh rata-rata skor fokus belajar sebesar 2,3 dengan kategori rendah. Dari keseluruhan siswa, hanya 4 orang siswa (20%) yang menunjukkan fokus belajar dalam kategori tinggi, sedangkan 16 orang siswa (80%) masih tergolong dalam kategori kurang fokus. Kondisi ini tampak dari perilaku siswa yang sering berbicara dengan teman sebangku, mudah terdistraksi, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta tidak menyelesaikan tugas dengan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar siswa secara klasikal masih tergolong rendah dan belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian, yaitu minimal 75% siswa mencapai kategori fokus tinggi. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan apersepsi menggunakan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar fokus belajar siswa dapat meningkat sehingga belajar menjadi lebih optimal.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2025 dan 17 Desember 2025 melalui 4 (empat) tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), observasi

(*evaluating*), dan refleksi (*reflecting*). Keempat tahapan tersebut dilaksanakan dalam 2 siklus. Berikut adalah uraian dalam pelaksanaan setiap siklusnya:

1. Siklus I

Pelaksanaan siklus I dilakukan pada hari Rabu tanggal 10 Desember 2025 dengan pemaparan sebagai berikut:

a) Tahap Perencanaan Siklus I

Pada tahapan ini, peneliti mempersiapkan beberapa hal sebelum melakukan proses pembelajaran, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Menyusun RPP yang mengintegrasikan kegiatan *Fun Story* di awal pembelajaran.
- 2) Menyiapkan cerita pendek bertema ringan dan positif yang berjudul “Si Badu dan Buaya”
- 3) Menyiapkan alat observasi, angket fokus siswa, dan lembar wawancara.
- 4) Menentukan jadwal pelaksanaan.

b) Tahap Pelaksanaan Siklus I

Tahapan ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 10 Desember 2025 dengan jumlah siswa yang hadir sebanyak 20 siswa. *Fun Story* yang disampaikan pada pertemuan siklus I adalah “Si Badu dan Buaya”. Adapun pelaksanaan pembelajaran pada siklus I ini terbagi menjadi 3 (tiga) tahap, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

Adapun langkah pelaksanaannya yaitu:

- 1) Pembukaan: Guru membacakan *Fun Story* dengan ekspresif, memberi waktu relaksasi 1-2 menit setelahnya.
- 2) Kegiatan inti: Guru melanjutkan pelajaran utama sambil menjaga suasana tetap tenang dan kondusif.
- 3) Penutup: Guru memberi refleksi ringan dengan menanyakan perasaan siswa setelah mendengar cerita tadi.

c) Tahap Observasi Siklus I

Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan observasi dan pencatatan secara langsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi tersebut difokuskan pada tingkat fokus dan konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran, seperti perhatian terhadap penjelasan guru, keterlibatan dalam aktivitas belajar, serta respons terhadap tugas yang diberikan. Selain observasi, peneliti juga melaksanakan instrumen pendukung, seperti angket atau tes tertulis sederhana, untuk mengetahui sejauh mana tingkat fokus siswa dalam proses pembelajaran, siswa diminta untuk mengisi angket fokus belajar guna memperoleh data mengenai persepsi dan pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan *Fun Story* sebagai bagian dari refleksi dan penguatan hasil observasi.

1) Hasil Observasi Siswa

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada Siklus I, diperoleh bahwa tingkat fokus belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa memiliki rata-rata skor sebesar 2,47 yang termasuk

dalam kategori rendah (kurang fokus). Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mendengarkan penjelasan guru dengan baik, kurang menatap guru saat menjelaskan, serta masih terdapat perilaku tidak fokus seperti berbicara dengan teman sebangku atau melamun selama kegiatan belajar berlangsung. Meskipun demikian, terdapat beberapa siswa yang mulai menunjukkan peningkatan perhatian dan mulai mampu menyelesaikan tugas dengan lebih baik dibandingkan pada pra-siklus. Aktivitas siswa dalam menjawab dan bertanya juga mulai meningkat, walaupun belum merata di seluruh siswa. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Fun Story* pada siklus I telah mulai memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan fokus belajar siswa dan suasana kelas yang lebih kondusif. Namun, hasil tersebut masih belum optimal sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II, khususnya dalam meningkatkan keterlibatan dan konsentrasi siswa selama pembelajaran agar hasilnya dapat mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan.

2) Hasil Angket Fokus Siswa

Hasil angket yang diberikan kepada 20 siswa kelas II TPQ Miftahul Huda pada tahap observasi siklus I menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar siswa setelah kegiatan *Fun Story* berada pada kategori “cukup fokus”, dengan rata-rata skor 3,18 dari skala 4. Siswa mulai menunjukkan ketertarikan dan kenyamanan dalam mengikuti kegiatan, meskipun peningkatan konsentrasi belajar belum optimal.

Indikator dengan skor tertinggi adalah pernyataan “*Cerita membuat suasana kelas menjadi lebih menyenangkan*” (3,5), sedangkan skor terendah terdapat pada pernyataan “*Saya lebih mudah berkonsentrasi setelah mendengar cerita*” (3,0). Hasil ini menunjukkan bahwa *Fun Story* telah berhasil menciptakan suasana belajar yang rileks dan menyenangkan, tetapi belum sepenuhnya meningkatkan fokus kognitif siswa.

d) Tahap Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pelaksanaan pembelajaran dengan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa telah berjalan dengan baik. Aktivitas guru dikategorikan baik karena seluruh langkah pembelajaran terlaksana sesuai rencana, seperti membacakan cerita dengan suara lembut dan ekspresif, memberikan waktu relaksasi, mengaitkan isi cerita dengan pembelajaran utama, serta menjaga suasana kelas agar tetap kondusif dan nyaman. Hasil observasi terhadap siswa juga menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 2,85. Sebagian besar siswa mampu mendengarkan dengan fokus, memperhatikan penjelasan guru, dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Meskipun hasilnya sudah menunjukkan peningkatan, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mempertahankan fokus secara konsisten, terutama pada saat kegiatan inti pembelajaran. Suasana kelas secara umum sudah lebih kondusif dibandingkan kondisi sebelumnya, namun gangguan kecil antar siswa masih terlihat. Oleh karena itu, pada siklus II diperlukan beberapa perbaikan, seperti menyesuaikan tema *Fun Story* agar lebih menarik, menambahkan elemen audio pendukung yang menenangkan, dan

memberikan refleksi singkat setelah cerita agar konsentrasi siswa dapat meningkat lebih optimal.

2. Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilakukan pada hari Rabu tanggal 17 Desember 2025 dengan pemaparan sebagai berikut:

a) Tahap Perencanaan Siklus II

Pada tahap perencanaan siklus II ini, peneliti mempersiapkan hal-hal berikut ini:

- 1) Menyempurnakan *Fun Story* berdasarkan hasil refleksi siklus I.
- 2) Memilih cerita yang lebih melibatkan imajinasi siswa, "Kuda Ajaib"
- 3) Menyiapkan alat evaluasi lanjutan (observasi dan angket kedua).

b) Tahap Pelaksanaan Siklus II

Tahapan pelaksanaan siklus II ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 17 Desember 2025 dengan jumlah siswa yang hadir sebanyak 20 orang siswa. Sama halnya dengan pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, pelaksanaan pembelajaran pada siklus II ini terbagi menjadi 3 (tiga) tahap yaitu, kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup dengan uraian masing-masing tahapan.

Langkah-langkah pelaksanaan siklus II sama seperti siklus I dengan perbaikan:

- 1) *Fun Story* dibawakan dengan lebih ekspresif dan menggunakan suara latar yang berasal dari guru dan siswa.
- 2) Guru mengajak siswa melakukan relaksasi singkat kurang lebih 1-2 menit setelah cerita.
- 3) Pembelajaran utama dilanjutkan dengan metode aktif (diskusi ringan / praktik).

c) Tahap Observasi Siklus II

Selama proses pembelajaran berlangsung pada siklus II peneliti melakukan observasi dan pencatatan secara langsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi tersebut difokuskan pada tingkat fokus dan konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran, seperti pada siklus I.

1) Hasil Observasi Siswa

Data hasil observasi aktivitas siswa pada siklus II menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa berada pada kategori baik (cukup fokus), dengan nilai rata-rata sebesar 2,87. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mendengarkan penjelasan guru dengan fokus, menatap guru saat menjelaskan, serta menunjukkan pengendalian perilaku yang lebih baik, seperti tidak berbicara sendiri dan tidak bermain saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, siswa terlihat lebih aktif dalam menjawab maupun mengajukan pertanyaan serta mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan lebih mandiri. Berdasarkan hasil observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Fun Story*

pada siklus II telah menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif, nyaman, dan mampu meningkatkan fokus belajar siswa secara lebih optimal dibandingkan siklus I.

2) Hasil Angket Fokus Siswa

Hasil angket fokus belajar yang diberikan kepada 20 siswa kelas II TPQ Miftahul Huda pada siklus II menunjukkan bahwa tingkat fokus belajar siswa setelah mengikuti kegiatan *Fun Story* berada pada kategori “fokus”, dengan rata-rata skor sebesar 3,45 dari skala 4. Skor ini mengalami peningkatan dibandingkan hasil pada siklus I, yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan konsentrasi siswa selama proses pembelajaran. Indikator dengan skor tertinggi tetap terdapat pada pernyataan “*Cerita membuat suasana kelas menjadi lebih menyenangkan*”, sedangkan indikator “*Saya lebih mudah berkonsentrasi setelah mendengar cerita*” juga menunjukkan peningkatan skor dibandingkan siklus sebelumnya. Hasil ini menunjukkan bahwa metode *Fun Story* tidak hanya berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga berkontribusi secara nyata terhadap peningkatan fokus kognitif siswa pada siklus II.

d) Tahap Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil observasi dan angket fokus belajar siswa pada siklus II, dapat diketahui bahwa penerapan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa menunjukkan peningkatan fokus belajar siswa dibandingkan dengan siklus I. Hasil observasi menunjukkan rata-rata fokus belajar siswa sebesar 2,87 dengan kategori baik, sementara hasil angket fokus belajar siswa mencapai rata-rata 3,45 dari skala 4 dengan kategori fokus. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa semakin mampu memusatkan perhatian, merasa nyaman, serta terlibat secara aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Pencapaian hasil pada siklus II tersebut telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu tercapainya kategori fokus belajar siswa secara klasikal. Oleh karena itu, penerapan metode *Fun Story* dinilai telah berjalan secara efektif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan fokus belajar siswa juga antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran pun terlihat semakin meningkat, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih optimal. Dengan tercapainya indikator keberhasilan tersebut, maka penelitian tindakan kelas ini dicukupkan sampai pada siklus II.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil observasi dan angket siswa, diperoleh peningkatan fokus belajar sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Peningkatan Fokus Belajar Siswa Antar Siklus

Sumber Data	Siklus I	Siklus II	Peningkatan (%)	Keterangan
Observasi Guru	2,47	2,87	16,2	Terjadi peningkatan perilaku fokus siswa
Angket Siswa	3,18	3,45	8,5	Persepsi siswa terhadap peningkatan fokus belajar

Merujuk pada rekapitulasi peningkatan fokus belajar siswa antar siklus, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan fokus belajar siswa dari siklus I ke siklus II baik berdasarkan hasil observasi guru maupun angket siswa. Pada sumber data observasi guru, rata-rata fokus belajar siswa meningkat dari 2,47 pada siklus I menjadi 2,87 pada siklus II, dengan persentase peningkatan sebesar 16,2%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif, ditandai dengan meningkatnya perhatian siswa selama pembelajaran, berkurangnya perilaku tidak fokus, serta meningkatnya keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Sementara itu, berdasarkan hasil angket siswa, rata-rata fokus belajar siswa juga mengalami peningkatan dari 3,18 pada siklus I menjadi 3,45 pada siklus II, dengan persentase peningkatan sebesar 8,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap fokus belajar mereka sendiri mengalami perkembangan yang lebih baik, di mana siswa merasa lebih nyaman, lebih tertarik, dan lebih mampu berkonsentrasi selama mengikuti pembelajaran dengan metode *Fun Story*.

Secara keseluruhan, data pada tabel tersebut menunjukkan bahwa penerapan metode *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswa, baik secara perilaku yang teramati oleh guru maupun berdasarkan persepsi siswa. Peningkatan yang konsisten pada kedua sumber data ini memperkuat kesimpulan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus II telah berjalan secara optimal.

Secara teoretis, kegiatan *Fun Story* berfungsi sebagai bentuk stimulasi otak alfa, di mana otak berada pada kondisi tenang namun tetap waspada. Dalam kondisi ini, sistem saraf bekerja lebih stabil, perhatian meningkat, dan memori jangka pendek berfungsi optimal (Jensen, 2008). Selain itu, ini juga didukung oleh temuan bahwa mendongeng dapat meningkatkan kadar oksitosin dan emosi positif, serta menurunkan kortisol dan rasa sakit, menunjukkan dampak fisiologis yang kuat terkait emosi (Brockington et al., 2021).

Penerapan *Fun Story* juga memperlihatkan dampak positif terhadap suasana kelas. Guru lebih mudah mengelola kelas karena siswa lebih fokus dan tidak gaduh. Hubungan emosional antara guru dan siswa meningkat, membuat pembelajaran terasa lebih menyenangkan. Dengan demikian, kegiatan *Fun Story* dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran sederhana namun efektif untuk meningkatkan fokus belajar dan kesiapan mental siswa di awal kegiatan belajar, khususnya bagi jenjang pendidikan dasar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Fun Story* sebagai pemantik gelombang alfa terbukti efektif meningkatkan fokus belajar siswa kelas II TPQ Miftahul Huda. Hal ini terlihat dari peningkatan skor observasi maupun angket yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih siap, rileks, dan mampu memusatkan perhatian selama pembelajaran. Temuan tersebut secara logis menunjukkan bahwa kondisi mental yang tenang namun waspada melalui stimulus cerita ringan mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan sehingga fokus belajar meningkat. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah guru disarankan untuk mengintegrasikan *Fun Story* sebagai kegiatan apersepsi awal pembelajaran secara konsisten, dengan pemilihan cerita yang sesuai usia, durasi singkat, penyampaian ekspresif, serta diikuti jeda relaksasi singkat agar pengondisian zona alfa dapat terjadi secara optimal dan berkontribusi pada peningkatan kualitas proses pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Abrori, F., Purnami, S., & Ratnasari, D. (2023). Implementasi Ice Breaking dalam Presentasi Kelompok terhadap Penunjang Semangat dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2218–2226. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5160>
- Brockington, G., Gomes Moreira, A. P., Buso, M. S., Gomes da Silva, S., Altszyler, E., Fischer, R., & Moll, J. (2021). Storytelling increases oxytocin and positive emotions and decreases cortisol and pain in hospitalized children. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(22). <https://doi.org/10.1073/pnas.2018409118>
- Chatib, M. (2016). *Gurunya Manusia: Menjadikan Semua Anak Istimewa dan Semua Anak Juara*. Kaifa.
- Hafid, A., Sudirman, & Nerwina. (2024). Pengaruh Apersepsi *Fun Story* Terhadap Motivasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas IV SD Negeri 216 Talungeng Kabupaten Bone. In *Global Science Education Journal* (Vol. 6).
- Jensen, Eric. (2008). *Brain-based learning : the new paradigm of teaching*. Corwin Press.
- Puspananda, D. R., Novianti, D. E., & Syahroni, I. (2021). Efektivitas pengondisian zona alfa melalui *Fun Story* dan music terhadap prestasi belajar statistika (Vol. 12, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/aks.v12i2.6012>
- Ramadhani, C. S., Wahono, F., Perianti, W. A., & Wijanarko, T. (2025). Konsentrasi Belajar Anak SD di Tengah Maraknya Teknologi: Tantangan dan Solusi. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 8. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i3.1595>