

AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan

Vol. 07 No. 01 (2025) : 206-214

Available online at <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib>

PENGARUH IMPLEMENTASI TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VI SDN PABERASAN I SUMENEP

Zanuar Ajeng Risma Rosita¹, Ike Yuli Mestika Dewi², Framz Hardiansyah³

¹ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

² STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

³ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

Email : zanuarajengrismar@gmail.com¹, ikeyulimd@stkipppgrisumenep.ac.id²,
framz@stkipppgrisumenep.ac.id³

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i1.1595>

Abstract :

This study aims to analyze the effect of implementing mindfulness techniques on the learning motivation of sixth grade students of SDN Paberasan I Sumenep. The study used a concurrent embedded strategy design with a mixed method, where qualitative and quantitative data were collected simultaneously through interviews, observations, and Likert scale questionnaires. The subjects of the study consisted of 28 students selected using purposive sampling techniques. The results showed that the implementation of mindfulness techniques was effective in increasing students' learning motivation, with an average percentage of questionnaire results of 74.03%, indicating a positive response from students. Items with the highest percentage (84.38%) indicated success in certain aspects, while items with the lowest percentage (60.42%) indicated the need for more attention. Mindfulness techniques, including breathing exercises, focusing on the body, and visualizing learning goals, successfully helped students improve their focus, calmness, and enthusiasm for learning. This study concludes that mindfulness techniques can be a relevant approach in creating a more focused and productive learning atmosphere. Practically, these findings are expected to provide recommendations for educators to increase students' learning motivation through a simple but effective psychological approach.

Kata kunci: *mindfulness, motivation to learn, Elementary School Students*

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh implementasi teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. Penelitian menggunakan desain *concurrent embedded strategy* dengan metode campuran, di mana data kualitatif dan kuantitatif dikumpulkan secara bersamaan melalui wawancara, observasi, dan angket skala Likert. Subjek penelitian terdiri atas 28 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, dengan rata-rata persentase hasil angket sebesar 74,03%, yang menunjukkan tanggapan positif dari siswa. Item dengan persentase tertinggi (84,38%) menunjukkan keberhasilan pada aspek tertentu, sementara item dengan persentase terendah (60,42%) mengindikasikan perlunya perhatian lebih. Teknik *mindfulness*, termasuk latihan pernapasan, fokus pada tubuh, dan visualisasi tujuan belajar, berhasil membantu siswa meningkatkan fokus, ketenangan, dan semangat belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam menciptakan suasana belajar yang lebih fokus dan produktif. Secara praktis, temuan ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pendidik untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pendekatan psikologis yang sederhana namun efektif.

Kata Kunci: *Mindfulness, Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Pondasi utama dalam membangun masa depan yang lebih baik dibangun oleh pendidikan, di mana setiap individu diberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan yang dimiliki, serta berkontribusi secara positif kepada masyarakat. Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu peserta didik menjadi mandiri dan lebih dewasa dengan bimbingan pendidik, sehingga mereka dapat menggali potensi yang ada dalam dirinya. Selain itu, pendidikan juga berperan dalam membentuk kepribadian yang selaras dengan nilai-nilai masyarakat melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, sikap, dan perilaku yang bermanfaat dalam kehidupan (Nasution Fauziah et al, 2022; Nurjanah et al., 2023). Motivasi belajar memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan pencapaian siswa di dalam konteks pendidikan saat ini.

Motivasi belajar adalah dorongan yang berperan penting dalam membangkitkan semangat siswa untuk mencapai pemahaman dan tujuan pembelajaran. Sebagai faktor kunci dalam lingkungan pendidikan, motivasi belajar memengaruhi perilaku siswa, termasuk tingkat usaha yang mereka lakukan, ketangguhan dalam menghadapi tantangan, dan sejauh mana mereka menikmati proses belajar. Secara keseluruhan, motivasi belajar mencakup dorongan internal yang dapat membangkitkan, menjaga keberlanjutan, dan mendukung aktivitas belajar guna mencapai tujuan yang diinginkan (Laka et al., 2020; Muhammad Azhar & Hakmi Wahyudi, 2024).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, 16 Oktober 2024 di kelas 6 SDN Paberasan I dengan jumlah siswa 28 orang, sebagian besar siswa masih memiliki motivasi belajar yang rendah dibuktikan dengan rendahnya konsentrasi dan fokus belajarnya selama pembelajaran, juga tidak antusias dalam pembelajaran. Hal ini disampaikan oleh wali kelas VI yaitu Bapak Sukma Rismansyah Marsuki, S.Pd, melalui wawancara. Beliau mengatakan: "Saat pembelajaran, ada siswa yang masih tidak fokus memperhatikan, tidak konsentrasi, tidur dengan menyandarkan kepala di atas meja, serta tidak antusias untuk mendengarkan penjelasan guru dikarenakan motivasi belajarnya rendah". Hal ini disampaikan juga oleh salah satu siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep yang mengatakan bahwa: "kadang saya merasa mengantuk dan bosan dalam mengikuti pembelajaran, karena pembelajarannya kurang menarik".

Permasalahan motivasi belajar pada siswa, dapat diatasi dengan banyak cara salah satunya yaitu menggunakan pendekatan psikologis melalui teknik *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian secara sadar dan terbuka terhadap pengalaman dari waktu ke waktu, dengan sikap penerimaan terhadap diri sendiri. Berasal dari spiritualitas Timur, *mindfulness* kini diterapkan luas di berbagai bidang, termasuk pendidikan, sebagai bentuk meditasi yang mengedepankan kesadaran tanpa penilaian untuk mendukung pengaturan diri dan kesejahteraan. Konsep ini mencakup dua komponen utama, yaitu *awareness* atau kesadaran penuh terhadap pengalaman internal dan eksternal, serta *attention* atau perhatian yang difokuskan pada

pikiran, perasaan, dan sensasi sebagai bagian dari realitas yang diterima secara terbuka (Brown & Ryan, 2003; Trimurtini, 2024).

Teknik *mindfulness* menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan dalam motivasi belajar. *Mindfulness* dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya dengan teknik STOP. Istilah STOP merupakan singkatan dari *Stop, Take a deep breath, Observe, dan Proceed*. Stop berarti menghentikan segala aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dibya Arsa et al., 2024) bahwa peningkatan motivasi belajar siswa terlihat setelah kegiatan pembelajaran dengan teknik STOP. Hal ini tercermin dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, di mana tidak ada siswa yang mengantuk atau tidak fokus. Semua siswa tampak bersemangat, lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, serta menunjukkan keberanian untuk bertanya dan memberikan tanggapan ketika guru memberikan soal.

Kebaharuan dari penelitian ini adalah motivasi belajar biasanya ditingkatkan melalui faktor eksternal seperti memberikan metode atau media pembelajaran yang baru. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan membangun afirmasi positif dari diri siswa sendiri agar lebih termotivasi untuk belajar dalam dirinya. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu, peneliti sebelumnya menggunakan teknik *mindfulness* untuk mengatasi perilaku perundungan dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *mindfulness* untuk motivasi belajar. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa di SDN Paberasan I Sumenep. Penelitian ini bertujuan untuk menilai teknik *mindfulness* dalam menciptakan suasana belajar yang lebih fokus, produktif, dan menyenangkan, serta memberikan rekomendasi kepada pendidik mengenai penggunaan teknik ini untuk motivasi belajar siswa. Secara praktis, artikel ini diharapkan dapat membantu pendidik memahami pentingnya teknik *mindfulness* dalam motivasi belajar siswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan perhatian siswa untuk mendukung keberhasilan pendidikan dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain *concurrent embedded strategy of mixed methods*, yang ditandai dengan proses pengumpulan data dalam satu tahap, di mana data kualitatif dan kuantitatif dikumpulkan secara bersamaan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan juga angket.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif merupakan metode untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau memaparkan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan kondisi aslinya, tanpa bertujuan untuk

membuat kesimpulan yang bersifat umum atau generik. Pendekatan ini digunakan dalam menganalisis data yang diperoleh melalui observasi awal, wawancara, serta studi dokumentasi (Sugiyono, 2016). Sedangkan analisis statistik deskriptif Analisis statistik deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sesuai dengan keadaan aslinya, tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan umum atau generalisasi. Pendekatan ini diterapkan pada data kuantitatif yang berupa angka (Sugiyono, 2020). Peneliti menggunakan statistik deskriptif untuk menganalisis data yang diperoleh berupa angket. Angket tersebut disusun menggunakan skala Likert, dengan empat pilihan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), dengan pemberian skor: SS = 4; S = 3; TS = 2; STS = 1. Indeks persentase angket skala likert menurut (Pranatawijaya et al., 2019).

Tabel : 1 Interval Penilaian

INDEKS	KETERANGAN
0% -19,99%	Sangat Tidak Setuju
20% -39,99%	Tidak Setuju
40% -59,99%	Kurang Setuju
60% -79,99%	Setuju
80% -100%	Sangat Setuju

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Paberasan I Sumenep yang berlokasi di Jl. Raya Gapura No.55, Pandaringan Barat, Paberasan, Kabupaten Sumenep, Jawa Timur, dengan subjek penelitian berupa siswa kelas 6 yang berjumlah 28 siswa. Informan utama dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 6 dan wali kelas 6 SDN Paberasan I Sumenep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness adalah keadaan di mana individu dapat lebih memperhatikan situasi dan kondisinya dengan kesadaran penuh, fokus pada pengalaman saat ini tanpa adanya sikap menghakimi (Waskito et al., 2018). *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang terjaga dalam diri seseorang, di mana perhatian difokuskan pada apa yang terjadi dalam dirinya berdasarkan berbagai aspek pengalaman yang dirasakan (Pokhrel, 2024). *Mindfulness* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kesadaran fisiologis, yaitu kesadaran dari waktu ke waktu melalui pemrosesan informasi dan karakteristik pribadi seseorang (Asnur et al., 2023).

Langkah-Langkah Implementasi Teknik *Mindfulness*

Pada implemementasi teknik *mindfulness* di lapangan, peneliti melakukan beberapa tahapan, diantaranya:

1. Latihan Pernapasan (*Mindful Breathing*)

Pada tahapan ini, siswa diinstruksikan untuk melatih dan menyadari pernapasan yang dilakukan oleh dirinya. Hal ini bertujuan untuk menurunkan stres dan kecemasan (membantu siswa merasa lebih tenang jika mereka cemas atau tertekan). Meningkatkan fokus (mengajarkan

siswa untuk mengarahkan perhatian pada napas dan menenangkan pikiran agar lebih siap belajar). Meningkatkan kesadaran (mengajarkan siswa untuk lebih sadar dengan tubuh dan perasaan mereka melalui pernapasan)

2. Fokus pada Tubuh (*Body Scan*)

Pada tahapan ini, siswa diintruksikan untuk merasakan seluruh bagian tubuhnya. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa untuk lebih sadar dengan kondisi fisik mereka dan melepaskan ketegangan. Meningkatkan konsentrasi dengan cara menyadarkan mereka tentang sensasi tubuh yang biasanya terlupakan. Menciptakan rasa ketenangan dan relaksasi yang mempengaruhi kesiapan mental mereka untuk belajar.

3. Visualisasi Tujuan Belajar

Siswa diintruksikan untuk membayangkan saat dirinya belajar dengan penuh semangat. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi pelajaran. Meningkatkan rasa motivasi dengan menghubungkan *mindfulness* dengan keberhasilan belajar yang positif. Membantu siswa melihat proses belajar sebagai sesuatu yang menyenangkan dan memberi rasa pencapaian.

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan angket. Data yang dihasilkan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh implementasi teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh para observer saat pelaksanaan teknik *mindfulness* dalam pembelajaran didapatkan hal berikut:

Tabel : 2 Hasil Observasi Teknik Mindfulness

ASPEK	INDIKATOR PERILAKU SISWA	KETERANGAN (✓ ATAU X)	CATATAN TAMBAHAN
Persiapan	a. Siswa mengikuti intruksi untuk duduk dengan tenang	✓	Siswa mengikuti intruksi peneliti untuk duduk dengan tenang
	b. Siswa terlihat siap dan tidak banyak mengobrol	✓	Siswa tidak berbicara dengan teman lainnya
Latihan Pernapasan	a. Siswa mengikuti panduan pernapasan dengan tenang	✓	Siswa mengikuti intruksi peneliti untuk melakukan pernapasan (<i>inhale exhale</i>)
	b. Siswa terlihat lebih rileks setelah latihan	✓	Siswa lebih rileks setelah latihan pernapasan
	a. Siswa mengikuti intruksi untuk		Siswa mengikuti intruksi dari

Fokus pada tubuh	menyadari tubuhnya (misal, kaki menyentuh lantai)	✓	peneliti untuk merasakan semua anggota tubuhnya
	b. Siswa menunjukkan tanda-tanda fokus (misal, diam, tidak gelisah)	✓	Siswa mulai terlihat fokus dan tidak banyak pergerakan yang dilakukan
Visualisasi tujuan	a. Siswa mengikuti panduan untuk membayangkan tujuan belajar	✓	Siswa mengikuti intruksi untuk membayangkan tujuan belajar
	b. Siswa tampak lebih semangat setelah latihan visualisasi	✓	Siswa terlihat lebih semangat setelah melakukan latihan visualisasi
Penutupan	a. Siswa mampu menyebutkan hal positif (misal, sesuatu yang disyukuri)	✓	Siswa mampu menyebutkan hal positif tentang dirinya
	b. Siswa terlihat lebih tenang setelah sesi selesai	✓	Siswa merasa lebih tenang setelah sesi selesai

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil dari observasi oleh pengamat dalam pelaksanaan teknik *mindfulness* menghasilkan keterlaksanaan dengan hasil sangat baik. Siswa mengikuti intruksi duduk dengan tenang, terlihat siap dan tidak banyak mengobrol, mengikuti panduan pernapasan dengan tenang, serta terlihat lebih rileks setelah latihan. Kemudian, siswa juga menunjukkan tanda-tanda fokus, mampu membayangkan tujuan pembelajaran dan setelah sesi selesai, siswa merasa lebih semangat dalam belajar dan mampu menyebutkan hal positif dalam dirinya. Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa peneliti berhasil melaksanakan teknik *mindfulness* pada siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, untuk memperkuatnya dibuatlah pedoman wawancara kepada 24 siswa setelah dilakukan sesi *mindfulness*.

Tabel : 3 Hasil Wawancara Kepada Siswa Setelah Teknik Mindfulness

NO	INDIKATOR	PERTANYAAN	HASIL
1	Kondisi Siswa	1. Apakah kamu merasa tenang setelah	Iya, tenang dan lebih rileks

		mengikuti teknik <i>mindfulness</i> ?		
		2. Apakah kamu merasa lebih termotivasi untuk belajar setelah menerapkan teknik <i>mindfulness</i> ?	Iya, lebih semangat	
		3. Apakah kamu merasa lebih percaya diri dalam belajar setelah menerapkan teknik <i>mindfulness</i> ?	Iya, lebih percaya diri	
2	Efektivitas	1. Apakah teknik <i>mindfulness</i> membantumu menghadapi tantangan atau kesulitan dalam belajar?	Iya, sangat membantu	
		2. Apakah teknik <i>mindfulness</i> dapat mengurangi rasa malas dalam belajar?	Iya, mengurangi rasa malas dalam belajar	
3	Evaluasi	1. Apakah kamu ingin terus menggunakan teknik <i>mindfulness</i> dalam kegiatan belajar sehari-hari?	Iya, karena menyenangkan.	

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dibuktikan bahwa implementasi teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar memberikan hasil yang baik bagi siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. Terlihat dari respon siswa ketika sesi wawancara setelah dilakukan teknik *mindfulness*. Dari 24 siswa yang telah mengikuti teknik *mindfulness*, sebanyak 21 siswa merespon dan memberikan umpan balik terhadap motivasi belajar. Sedangkan 3 siswa lainnya terlihat tidak ada perkembangan setelah dilakukan teknik *mindfulness*.

Untuk memperkuat data penelitian, peneliti menggunakan kuesioner berupa angket yang diisi oleh 24 siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. Sehingga didapatkan data berikut.

Tabel : 4 Hasil Angket Siswa Setelah dilakukan Teknik Mindfulness

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V						
1	RESPONDEN																				Jumlah		SKOR MAKS		%		%RATARATA	
2	Nomor Item Soal/Skor Hasil Angket																S	N										
3	RS 1	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	44	52		84,61538									
4	RS 2	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	42	52		80,76923									
5	RS 3	3	2	4	1	4	1	4	2	4	2	4	2	1	4	36	52		69,23077									
6	RS 4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	40	52		76,92308									
7	RS 5	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	34	52		65,38462									
8	RS 6	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	37	52		71,15385									
9	RS 7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	52		73,07692									
10	RS 8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	37	52		71,15385									
11	RS 9	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	33	52		63,46154									
12	RS 10	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	44	52		84,61538									
13	RS 11	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	43	52		82,69231									
14	RS 12	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	3	40	52		76,92308									
15	RS 13	3	4	4	4	2	3	1	4	3	4	1	2	1	36	52		69,23077	74,03846154									
16	RS 14	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	34	52		65,38462										
17	RS 15	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	41	52		78,84615										
18	RS 16	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	41	52		78,84615										
19	RS 17	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	42	52		80,76923										
20	RS 18	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	39	52		75										
21	RS 19	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	41	52		78,84615										
22	RS 20	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	32	52		61,53846										
23	RS 21	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	42	52		80,76923										
24	RS 22	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	39	52		75										
25	RS 23	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	32	52		61,53846										
26	RS 24	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	37	52		71,15385										
27	JUMLAH	S	71	70	81	71	75	66	58	71	73	69	71	72	76	924												
28	SKOR MAKS	N	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96												
29	%		73,95833	72,91667	84,375	73,95833	78,125	68,75	60,41667	73,95833	76,04167	71,875	73,95833	75	79,16667													
30	%RATARATA																				74,03846154							

Dari hasil data berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil persentase yaitu 74,03%. Dimana, pada persentase skala likert 69% - 79,99% menunjukkan hasil setuju atau baik. Dari hasil angket, menunjukkan bahwa responden secara umum memberikan tanggapan yang positif. Item nomor 3 mendapatkan persentase tertinggi, yaitu 84,38%, yang menunjukkan bahwa aspek ini mendapat respon yang sangat baik dari para responden. Item nomor 7 mendapatkan persentase terendah, yaitu 60,42%, yang menunjukkan bahwa aspek ini memerlukan perhatian lebih.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. Melalui tahapan *mindfulness* seperti latihan pernapasan, fokus pada tubuh, dan visualisasi tujuan belajar, siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar, baik secara emosional maupun perilaku. Hasil angket menunjukkan rata-rata persentase sebesar 74,03%, yang menunjukkan tanggapan positif secara umum. Rekomendasi penelitian ini adalah bahwa teknik *mindfulness* dapat diterapkan oleh pendidik dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Selain itu, pendekatan ini juga dapat disesuaikan untuk mendukung siswa menghadapi tantangan belajar lainnya. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi penerapan *mindfulness* pada tingkat pendidikan lain atau mengkaji pengaruhnya terhadap aspek pembelajaran yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Asnur, L., Deliani, N., & Batubara, J. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental dan *Mindfulness* dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1), 101-107.
<https://journal.banjaresepacific.com/index.php/jimr>
 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Dibya Arsa, N. L., Sri Astuti, P., & Munir, M. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dengan Menerapkan Ice Breaking dengan Teknik Stop. *Journal of Social Studies E-ISSN*, 1(1), 3032–2510. <https://doi.org/10.62491/sjss.v1i1.2024.8>
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiar, E. (2020). Role of Parents in Improving Geography Learning Motivation in Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Muhammad Azhar, & Hakmi Wahyudi. (2024). Motivasi Belajar: Kunci Pengembangan Karakter dan Keterampilan Siswa. *Uluwuwul Himmah Education Research Journal*, 1(1), 1–15. <https://irbijournal.com/index.php/uherj/index>
- Nasution Fauziah et al. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *EDUKASI NONFORMAL*, 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Nurjanah, A., Maulana, H., & Nurhayati, N. (2023). Psikologi Pendidikan dan Manfaat bagi Pembelajaran: Tinjauan Literatur. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.172>
- Pokhrel, S. (2024). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN KOMBINASI (MIXED METHODS)*. Bandung:Alfabeta.
- Trimurtini. (2024). *MEMBERDAYAKAN DIRI MELALUI MINDFULNESS* (B. Wijayama, Ed.). Cahya Ghani Recovery.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>