

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

Zanuar Ajeng Risma Rosita ¹, Ike Yuli Mestika Dewi ², Framz Hardiansyah³

¹ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

² STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

³ STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

Email : 21862061a002170.student@stkippggrisumenep.ac.id¹, ikeyulimd@stkippggrisumenep.ac.id
framz@stkippggrisumenep.ac.id³

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

Abstract :

This research aims to determine the implementation of mindfulness techniques on the learning motivation of class VI students at SDN Paberasan I Sumenep. Motivation to learn is an important factor in educational success, but initial observations show that students have a low level of concentration and enthusiasm in learning. One approach that can be used to increase learning motivation is mindfulness techniques, which involve mindfulness exercises such as breathing, focusing on the body, and visualizing learning goals. This research uses a mixed method with a Concurrent Embedded design, where the qualitative approach is dominant and quantitative data is used as support. Data was collected through observation, interviews and questionnaires, with total sampling involving all sixth grade students as research subjects. The data analysis technique used is qualitative descriptive analysis for interview and observation data, as well as descriptive statistical analysis for questionnaire results. The research results show that the implementation of mindfulness techniques has a positive impact on students' learning motivation. Observations show that students become more focused, relaxed and enthusiastic in learning. Interviews with students also confirmed that this technique helps them be more enthusiastic and confident in learning. The questionnaire results show an average percentage of 74.58%, which is included in the "good" category according to the Likert scale. Thus, it can be concluded that mindfulness techniques provide good results on student learning motivation. This technique can be applied by educators as a learning strategy to create a more conducive and enjoyable learning environment.

Keywords: *Mindfulness, Motivation to learn, Elementary School Students, Mix method*

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep. Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam keberhasilan pendidikan, namun observasi awal menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat konsentrasi dan antusiasme yang rendah dalam pembelajaran. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar adalah teknik *mindfulness*, yang melibatkan latihan kesadaran penuh seperti pernapasan, fokus pada tubuh, dan visualisasi tujuan belajar. Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mix method*) dengan desain *Concurrent Embedded*, di mana pendekatan kualitatif lebih dominan dan data kuantitatif digunakan sebagai pendukung. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket, dengan *total sampling* yang melibatkan seluruh siswa kelas VI sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif untuk data wawancara dan observasi, serta analisis statistik deskriptif untuk hasil angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik *mindfulness* berdampak positif

terhadap motivasi belajar siswa. Observasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih fokus, rileks, dan antusias dalam pembelajaran. Wawancara dengan siswa juga mengonfirmasi bahwa teknik ini membantu mereka lebih bersemangat dan percaya diri dalam belajar. Hasil angket menunjukkan rata-rata persentase 74,58%, yang termasuk dalam kategori "baik" menurut skala Likert. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik mindfulness memberikan hasil yang baik terhadap motivasi belajar siswa. Teknik ini dapat diterapkan oleh pendidik sebagai strategi pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Mindfulness, Motivasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar, Metode Campuran

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 ngantuk dan bosan dalam mengikuti pembelajaran".

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.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Hartanti et al., 2019) dengan judul “Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dengan Media Pembelajaran Interaktif Game Kahoot Berbasis Hypermedia”, berdampak baik dan dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa. Sedangkan kebaharuan dari penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan membangun afirmasi positif dari diri siswa sendiri agar lebih termotivasi untuk belajar dalam dirinya melalui teknik *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi teknik *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa kelas VI di SDN Paberasan I Sumenep. 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 yang digunakan yaitu metode kombinasi (*mix method*) menggunakan desain *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang). Desain ini ditandai dengan menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif secara tidak setimbang dan digunakan secara bersama-sama dalam waktu yang sama (Sugiyono, 2020). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VI SDN Paberasan I Sumenep dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total 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 implelementasi teknik *mindfulness* di lapangan, peneliti melakukan beberapa tahapan, diantaranya:

1. Latihan Pernapasan (*Mindful Breathing*)

Pada tahapan ini, siswa diintruksikan 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		Siswa lebih rileks

	lebih rileks setelah latihan	✓	setelah latihan pernapasan
Fokus pada tubuh	a. Siswa mengikuti intruksi untuk menyadari tubuhnya (misal, kaki menyentuh lantai)	✓	Siswa mengikuti intruksi dari 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 28 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 mengikuti teknik <i>mindfulness</i> ?	Iya, tenang dan lebih rileks
		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 28 siswa yang telah mengikuti teknik *mindfulness*, terlihat bahwa siswa memberikan respon yang baik dan memberikan umpan balik terhadap motivasi belajar.

Untuk memperkuat data penelitian, peneliti menggunakan kuesioner berupa angket yang diisi oleh 28 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								Nomor Item Soal/Skor Hasil Angket													
2				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	JUMLAH	SKOR MAKS		%	% RATA-RATA	
3	RS 1			3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	44	52		84,6154	74,58791209	
4	RS 2			3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	42	52		80,7692		
5	RS 3			3	2	4	1	4	1	4	4	2	4	2	1	4	36	52		69,2308		
6	RS 4			3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	40	52		76,9231		
7	RS 5			3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	34	52		65,3846		
8	RS 6			3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	37	52		71,1538		
9	RS 7			3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	52		73,0769		
10	RS 8			3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	37	52		71,1538		
11	RS 9			3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	33	52		63,4615		
12	RS 10			3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	44	52		84,6154		
13	RS 11			3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	43	52		82,6923		
14	RS 12			3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	40	52		76,9231		
15	RS 13			3	4	4	4	2	3	1	4	3	4	1	2	1	36	52		69,2308		
16	RS 14			3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	34	52		65,3846		
17	RS 15			3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	41	52		78,8462		
18	RS 16			3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	41	52		78,8462		
19	RS 17			3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	42	52		80,7692		
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		78,8462		
22	RS 20			2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	32	52		61,5385		
23	RS 21			3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	42	52		80,7692		
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		61,5385		
26	RS 24			3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	37	52		71,1538		
27	RS 25			3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	40	52		76,9231		
28	RS 26			3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	39	52		75		
29	RS 27			3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	40	52		76,9231		
30	RS 28			3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	43	52		82,6923		
31	JUMLAH	S		83	84	96	85	87	78	69	84	83	83	83	88	1086						
32	SKOR MAKS	N		112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112						
33	%			74,1071	75	85,7143	75,8929	77,6786	69,6429	61,6071	75	74,1071	74,1071	74,1071	74,1071	78,5714						
34	%RATA-RATA																					

Dari hasil data berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil persentase yaitu 74,58%. 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 85,71%, yang menunjukkan bahwa aspek ini mendapat respon yang sangat baik dari para responden. Item nomor 7 mendapatkan persentase terendah, yaitu 61,6%, yang menunjukkan bahwa aspek ini memerlukan perhatian lebih.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi teknik mindfulness berhasil memberikan respon baik terhadap 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 74,58%, 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>
- Hartanti, D., Negeri, S., No, K. J. M., Selatan, K., & Klaten, K. (n.d.). *Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dengan Media Pembelajaran Interaktif Game Kahoot Berbasis Hypermedia*.
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiari, 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. *Uluwwul 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>