

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN MANAJEMEN WAKTU
BELAJAR DI KELAS TERHADAP HASIL BELAJAR
IPS SISWA UPTD SMP NEGERI 5
PEMATANGSIANTAR**

Tia Ivanka Fitri Siahaan, Anggun Tiur Ida Sinaga, Benjamin Albert Simamora

Universitas HKBP Nommensen PematangSiantar

Email: Tiasiahaan2808@gmail.com sinagaangguntiur@gmail.com
gerbangpintu31@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan manajemen waktu belajar siswa di sekolah terhadap hasil belajar IPS siswa UPTD SMP negeri 5 PematangSiantar. Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa yang belum memadai persentase ketuntasan belajar, serta lemahnya *mindfulness* dan manajemen waktu belajar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis data deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa UPTD SMP negeri 5 PematangSiantar sebanyak 536 orang. Sampel penelitian berjumlah 84 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner (angket).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak berpengaruh dan signifikan terhadap hasil belajar siswa, hal ini dapat dilihat pada uji t yang menyatakan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-0,125 < 1,663$). Manajemen waktu belajar berpengaruh dan signifikan terhadap hasil belajar, hasil ini dapat dilihat dari uji t yang menyatakan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,196 > 1,663$). *Mindfulness* dan Manajemen waktu belajar secara bersama-sama mempengaruhi hasil belajar siswa, hasil ini dapat dilihat pada uji F yang menunjukkan F_{hitung} (14,961) lebih besar dibandingkan dengan F_{tabel} (3,11) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil uji koefisien determinasi diketahui sebesar 0,270 yang menunjukkan bahwa sebanyak 27% *mindfulness* dan manajemen waktu belajar mempengaruhi hasil belajar siswa UPTD SMP Negeri 5 PematangSiantar. Sedangkan 73% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Manajemen waktu belajar, Hasil Belajar

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of mindfulness and students' study time management at school on the social studies learning outcomes of students at UPTD SMP Negeri 5 PematangSiantar. This study was motivated by the low learning outcomes of students, who have not yet achieved an adequate learning completion rate, as well as their weak mindfulness and study time management.

This is a quantitative study using a descriptive quantitative data analysis approach. The study population consists of all 536 students at UPTD SMP Negeri 5 PematangSiantar. The sample size is 84 students. Simple random sampling was used. Data were collected via a questionnaire.

The results of the study indicate that mindfulness does not have a significant effect on student learning outcomes, as evidenced by the t-test showing $t\text{-calculated} < t\text{-table}$ ($-0.125 < 1.663$). Study time management has a significant effect on learning outcomes, as evidenced by the t-test showing $t\text{-calculated} > t\text{-table}$ ($4.196 > 1.663$). Mindfulness and study time management together influence students' learning outcomes; this result is evident from the F-test, which shows that the calculated F-value (14.961) is greater than the critical F-value (3.11) with a significance level of $0.001 < 0.05$. The coefficient of determination was found to be 0.270, indicating that 27% of student learning outcomes at UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar are influenced by mindfulness and study time management. The remaining 73% are influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: Mindfulness, Study time management, Learning outcomes

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan yang baik akan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar peserta didik, di era perkembangan teknologi informasi yang pesat, siswa dituntut tidak hanya memiliki kemampuan kognitif yang baik, tetapi juga kemampuan regulasi diri, konsentrasi, serta pengelolaan waktu yang efektif yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar.

Data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) melalui hasil Ujian Nasional (UN) dan Asesmen Nasional 2022 menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) yang mencakup sejarah, geografi, sosiologi, dan ekonomi, masih berada di bawah standar nasional, dengan skor rata-rata 55-60 dari skala 100 (Kemendikbudristek, 2022). Fenomena ini didasari oleh fenomena stres akademik dan kurangnya fokus, di mana survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2023 mengungkapkan bahwa 25% siswa SMP mengalami

kelelahan mental akibat kurikulum yang padat dan tekanan prestasi (BPS, 2023).

Dalam konteks SMP Negeri 5 Pematangsiantar sebagai institusi pendidikan negeri dengan jumlah siswa 536 orang (berdasarkan data sekolah 2025) menghadapi fenomena serupa, di mana hasil belajar IPS siswa sering kali tidak stabil atau naik turun. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS menunjukkan beberapa siswa yang nilainya belum mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan yakni sebesar 75.

KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) merupakan rangkaian kriteria atau indikator yang menunjukkan tingkat kemampuan peserta didik dalam mencapai suatu kompetensi tertentu pada tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Fungsi KKTP yaitu untuk membantu guru dalam merefleksikan proses kegiatan belajar di kelas dan

menganalisis tingkat penguasaan kompetensi yang dimiliki peserta didik. Hal ini dapat dilihat melalui tabel nilai rata-rata hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar

Meskipun urgensi masalah ini sudah nyata, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang mendasari pentingnya studi ini dilakukan di UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai *mindfulness* lebih banyak difokuskan pada ranah kesehatan mental umum atau diterapkan pada siswa sekolah dasar dalam mata pelajaran IPAS (Wulandary, 2025).

Masih sedikit penelitian yang mengevaluasi implementasi *mindfulness* dalam konteks materi pelajaran tertentu pada jenjang SMP yang dikaitkan langsung dengan variabel manajemen waktu (*Education Research*, 2025). Literatur mengenai manajemen waktu di Indonesia juga sering kali bersifat terpisah dari aspek kesadaran diri, sehingga gagal menangkap dinamika bagaimana kestabilan emosi menjadi fondasi bagi pengelolaan jadwal belajar. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menyediakan analisis integratif yang kontekstual bagi kebutuhan siswa di UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar.

Urgensi dari penelitian ini bagi UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar menjadi sangat krusial sebagai langkah strategis untuk meningkatkan mutu pendidikan. Dengan memahami korelasi ini, pihak sekolah dapat merancang kebijakan instruksional yang lebih adaptif, seperti mengintegrasikan sesi *mindfulness* singkat

di awal jam pelajaran untuk menstabilkan fokus siswa. Mengingat hasil belajar siswa merupakan indikator penting bagi keberhasilan transisi akademik, intervensi yang didasarkan pada hasil penelitian ini akan membantu siswa membangun disiplin yang lebih mapan. Penelitian ini juga sangat relevan dengan upaya pemerintah dalam mewujudkan profil Pelajar Pancasila, di mana kemandirian dan regulasi diri merupakan kompetensi utama (Torang Siregar et al, 2025).

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku dan kemampuan yang diperoleh siswa setelah menjalani proses pembelajaran. Dengan adanya hasil belajar, seorang siswa mampu mengukur sejauh mana tingkat keberhasilannya dalam belajar.

Menurut Purwanto (2013:49) “Hasil belajar adalah perwujudan kemampuan akibat perubahan perilaku yang dilakukan oleh usaha pendidikan. Kemampuan menyangkut domain kognitif, afektif, dan psikomotorik”.

Nana Sudjana (2009:3) mendefinisikan hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, efektif, dan psikomotorik.

Istarani dan Intan Pulungan (2022:19), menyatakan bahwa hasil pembelajaran adalah suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku dan penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil

belajar yang diharapkan. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengalaman dan puncak proses belajar.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar mencerminkan sejauh mana peserta didik memahami, menginternalisasi, dan mampu menerapkan materi yang telah dipelajari.

Selain melalui nilai ujian dan tugas, hasil belajar juga terlihat dari keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, seperti bertanya, menjawab, dan berdiskusi. Dengan demikian, hasil belajar tidak hanya menekankan pada pencapaian nilai akademik, tetapi juga pada perkembangan potensi peserta didik secara menyeluruh sebagai dampak dari pengalaman belajar yang dialaminya.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Rahman, S. (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) siswa dan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal) siswa. Salah satu faktor yang berasal dari dalam diri siswa (internal) yang ikut berpengaruh terhadap hasil belajar ialah kemampuan dalam mengatur waktu belajar. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu ikut berperan penting dalam perbuatan belajar siswa.

Pendapat yang sama juga disampaikan Wurarah, M. (2022)

menyatakan Hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi pada peserta didik akibat proses pembelajaran. Jadi untuk mendapatkan hasil belajar dalam bentuk perubahan harus melalui proses tertentu yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri siswa maupun faktor di luar diri siswa.

Menurut Slameto (Dalam Suwarmawan, 2019:529), ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa berasal dari dalam diri siswa (*intern*) dibagi atas faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan. Faktor jasmaniah, atau faktor kesehatan, dimana seseorang akan belajar dengan baik apabila ia sehat sehingga pelajaran yang ia tangkap bisa ia mengerti.

Sebaliknya apabila kesehatan siswa terganggu akan mempengaruhi proses belajar siswa. Faktor psikologis dapat mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan. Faktor kelelahan yaitu kelelahan jasmani dilihat dengan tubuh seseorang yang lemah, tidak berminat untuk menghasilkan sesuatu, sulit untuk berkonsentrasi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah, dan lingkungan atau masyarakat. Siswa yang belajar akan terpengaruh akibat faktor keluarga, suasana rumah tangga, perhatian orang tua, latar belakang kebudayaan dan keadaan ekonomi keluarga. Faktor sekolah yang

mempengaruhi hasil belajar siswa mencakup metode mengajar guru, kurikulum, hubungan guru dengan siswa, hubungan siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, metode belajar dan tugas rumah. Sedangkan faktor masyarakat yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah kegiatan siswa dalam masyarakat, multi media, teman bergaul, dan tempat tinggal siswa.

3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2020:16), menyatakan metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, yang dimana dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X) yaitu: *Mindfulness* (X1),

Manajemen Waktu Belajar (X2) dan variabel terikat ialah Hasil Belajar (Y).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar yang berlokasi di JL. Cornel Simanjuntak No.33 Kelurahan/Desa Martimbang, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026, tepatnya bulan Maret hingga Mei 2026.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2020:126), Populasi adalah keseluruhan element yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar Tahun Ajaran 2025/2026 yang terdiri dari 18 kelas yang dimana kelas VII ada 5 rombel, Kelas VIII ada 6 rombel dan Kelas IX ada 7 rombel dengan jumlah siswa keseluruhan sebanyak 536 siswa. Populasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

3.3.1 Sampel

Menurut Sugiyono (2020:127), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *proportionate stratified random sampling*. Penentuan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel X1, ditemukan bahwa indikator pertama (mengamati) memiliki nilai rata-rata tertinggi, yang mengindikasikan bahwa aspek mengamati dalam proses pembelajaran telah diimplementasikan oleh

Kelas	Penarikan Sampel	atau cukup dirasakan oleh siswa.
VII-1	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	Sedangkan indikator keempat yaitu (Tidak Mengakimi) merupakan indikator dengan skor terendah.
VII-2	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	
VII-3	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	
VII-4	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel X2, ditemukan bahwa indikator pertama (menyusun tujuan) memiliki nilai rata-rata tertinggi. Sedangkan indikator (Membuat jadwal harian)
VII-5	$ni = \frac{30 \times 84}{536} ni = \frac{2.520}{536} ni = 5$	
VIII-1	$ni = \frac{31 \times 84}{536} ni = \frac{2.604}{536} ni = 5$	
VIII-2	$ni = \frac{30 \times 84}{536} ni = \frac{2.520}{536} ni = 5$	
VIII-3	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	
VIII-4	$ni = \frac{31 \times 84}{536} ni = \frac{2.604}{536} ni = 5$	
VIII-5	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	dibandingkan aspek lainnya sehingga perhatian lebih terhadap
VIII-6	$ni = \frac{26 \times 84}{536} ni = \frac{2.184}{536} ni = 5$	
IX-1	$ni = \frac{30 \times 84}{536} ni = \frac{2.520}{536} ni = 5$	
IX-2	$ni = \frac{32 \times 84}{536} ni = \frac{2.688}{536} ni = 5$	Hasil uji asumsi klasik, uji normalitas merupakan syarat utama untuk bisa dilanjutkan ke uji regresi berganda dengan data yang telah berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi > 0,05. Pada <i>mindfulness</i> , manajemen waktu belajar dan hasil belajar siswa telah
IX-3	$ni = \frac{31 \times 84}{536} ni = \frac{2.604}{536} ni = 5$	
IX-4	$ni = \frac{29 \times 84}{536} ni = \frac{2.436}{536} ni = 5$	
IX-5	$ni = \frac{26 \times 84}{536} ni = \frac{2.148}{536} ni = 5$	
IX-6	$ni = \frac{24 \times 84}{536} ni = \frac{2.016}{536} ni = 5$	
IX-7	$ni = \frac{24 \times 84}{536} ni = \frac{2.016}{536} ni = 5$	
Jumlah	84	

(Sumber: data diolah, 2026)

berdistribusi normal antar variabel dengan tingkat signifikan $0,275 > 0,05$.

Hasil uji multikolinearitas menyatakan bahwa tolerance $> 0,10$ dan *variance inflation factor* (VIF) < 10 , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengalami multikolinearitas.

Hasil uji heterokedastisitas berdasarkan gambar 4.1 terlihat bahwa titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas.

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa nilai constant sebesar 51,332 sedangkan nilai koefisien regresi *Mindfulness* sebesar -0,019 dimana hal ini dapat dikatakan bahwa variabel *mindfulness* berpengaruh negatif terhadap hasil belajar. Sedangkan nilai dari Manajemen Waktu Belajar adalah sebesar 0,631 hal ini dapat dikatakan bahwa variabel manajemen waktu belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar.

Hasil uji t berdasarkan tabel 4.10 menyatakan bahwa nilai t_{hitung} dari *Mindfulness* (-0,125) lebih kecil dibandingkan t_{tabel} 1,663 sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-0,125 < 1,663$) maka tidak terdapat pengaruh positif antara *mindfulness* dengan hasil belajar IPS siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Sedangkan nilai t_{hitung} dari

variabel manajemen waktu belajar (4,196) lebih besar dibandingkan t_{tabel} (1,663) sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,196 > 1,663$) maka terdapat pengaruh positif antara manajemen waktu belajar dengan hasil belajar IPS siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar.

Hasil uji f berdasarkan tabel 4.11 diperoleh nilai F_{hitung} (14,961) lebih besar dibandingkan nilai F_{tabel} (3,10) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian menolak H_0 dan menerima H_a . Dengan demikian *mindfulness* dan manajemen waktu belajar dinyatakan secara bersama-sama mempengaruhi hasil belajar IPS siswa SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Hal ini membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa *Mindfulness* dan Manajemen Waktu Belajar berpengaruh secara Bersama-sama terhadap Hasil Belajar IPS siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar dapat diterima.

Nilai koefisien determinasi R^2 Pada tabel 4.12 diketahui memiliki nilai sebesar 0,270 yang artinya sebanyak 27% *mindfulness* dan manajemen waktu belajar mempengaruhi hasil belajar siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Sedangkan sisanya yakni 75% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil serta pembahasan penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Variabel *Mindfulness* (X1) tidak berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa hasil ini terlihat pada

uji t yang menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-0,125 < 1,663$) dengan nilai signifikansi $0,901 > 0,05$ yang berarti pada variabel tersebut tidak signifikan. Berdasarkan hasil analisis data pada variabel X1, ditemukan bahwa indikator pertama yaitu Mengamati (*Observing*) merupakan indikator dengan skor tertinggi sebesar 3,17. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam memperhatikan rangsangan internal maupun eksternal berada pada level yang memadai. Indikator kedua yaitu Mendeskripsikan (*Describing*) memiliki nilai rata-rata 2,92 yang berarti kemampuan siswa dalam melabeli pengalaman dengan kata-kata sudah cukup baik. Indikator ketiga Bertindak dengan Kesadaran (*Acting with awareness*) memiliki nilai rata-rata sebesar 3,11 hal ini mengindikasikan bahwa siswa cukup mampu memberikan perhatian penuh pada kegiatan yang sedang dilakukan. Selanjutnya indikator keempat yaitu Tidak Menghakimi (*Non-judging for inner experience*) merupakan indikator dengan skor terendah yaitu 2,59. Angka ini menunjukkan bahwa siswa masih cenderung memberikan penilaian negatif atau mengkritik diri sendiri atas pikiran atau perasaan yang mereka alami. Kemudian indikator kelima yakni Tidak Reaktif (*Non-reactivity to inner experience*) berada pada skor 2,87 hal ini menunjukkan kecenderungan siswa untuk

membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa terhanyut di dalamnya masih dalam tahap rata-rata.

2. Variabel manajemen waktu belajar (X2) berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, hasil ini terlihat pada uji t yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,196 > 1,663$) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti pada variabel tersebut signifikan. Hasil analisis data pada variabel X2, ditemukan bahwa indikator pertama (Menyusun Tujuan) memiliki nilai rata-rata sebesar 3,11 artinya siswa sudah cukup baik dalam menetapkan apa yang ingin mereka capai dalam belajar. Indikator kedua (Menyusun Skala Prioritas) memiliki skor 2,92 mengindikasikan bahwa siswa cukup mampu membedakan mana tugas yang mendesak dan mana yang bisa dikerjakan nanti. Kemudian indikator ketiga (Membuat Jadwal Harian) yakni sebesar 2,68 ini adalah skor terendah. Artinya, meskipun masih dalam kategori cukup, kemampuan siswa dalam menyusun jadwal kegiatan sehari-hari secara tertulis masih perlu ditingkatkan. Indikator keempat (Bersikap Asertif) sebesar 2,98 artinya siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk berani berkata "tidak" pada gangguan yang bisa merusak waktu belajar mereka. Serta indikator kelima (Menghindari Penundaan) dengan skor 2,91 artinya siswa

memiliki upaya yang cukup untuk segera mengerjakan tugas tanpa menunda-nunda.

3. *Mindfulness* (X1) dan Manajemen Waktu Belajar (X2) secara bersama-sama (simultan) mempengaruhi hasil belajar siswa, hal ini dapat dilihat pada uji F yang menunjukkan bahwa F_{hitung} (14,961) lebih besar dibandingkan dengan F_{tabel} (3,11) dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$.
4. Pada uji analisis regresi berganda terdapat nilai konstanta sebesar 51,332 yang berarti bahwa nilai koefisien hasil belajar adalah sebesar 51,332. Nilai koefisien regresi X_1 terhadap hasil belajar sebesar -0,019 yang artinya variabel *mindfulness* berpengaruh negatif terhadap hasil belajar. Nilai koefisien regresi X_2 terhadap hasil belajar sebesar 0,631 yang artinya variabel manajemen waktu belajar berpengaruh positif terhadap hasil belajar.
5. Uji koefisien determinasi (R^2) diketahui sebesar sebesar 0,270 yang menunjukkan bahwa sebanyak 27% *mindfulness* dan manajemen waktu belajar mempengaruhi hasil belajar siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar. Sedangkan 73% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah dijabarkan, maka berikut

merupakan saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel X_1 , ditemukan bahwa indikator mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, dan tidak reaktif memiliki nilai rata-rata tergolong cukup, untuk mempertahankan hal tersebut sekolah harus terus mendukung cara belajar siswa yang sudah baik dengan memberikan pujian atas usaha mereka, bukan hanya sekadar melihat nilai akhir saja, siswa juga disarankan untuk tetap mengatur jadwal belajar dengan rapi agar tidak merasa terburu-buru, sehingga ketenangan pikiran mereka tetap terjaga. Guna mencapai hasil belajar IPS yang optimal, maka indikator yang lainnya harus mendapat perhatian lebih, terutama pada indikator keempat yakni tidak mengahkimi diri sendiri.
2. Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel X_2 , ditemukan bahwa semua indikator menyusun tujuan memiliki nilai rata-rata tergolong cukup, untuk mempertahankan hal tersebut, siswa diharapkan tetap disiplin dalam menetapkan target apa yang harus selesai dipelajari setiap harinya agar tujuan belajar tercapai. Siswa juga sebaiknya mempertahankan keberanian untuk menunda aktivitas yang kurang penting demi mendahulukan kewajiban sekolah. Siswa UPTD SMP Negeri 5 Pematangsiantar

diharapkan agar lebih memperhatikan manajemen waktu belajarnya terutama dalam hal membuat jadwal harian dan menghindari penundaan dalam mengerjakan tugas, guna mencapai hasil belajar yang baik.

3. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Hayati. (2020). *Variabel Belajar: Kompilasi Konsep*. CV. Pusdikra MJ.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik /* Suharsimi Arikunto .2013
- Covey, S. R. (2013). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Simon & Schuster.
- Istarani, & Pulungan, I. (2022). *Hasil Pembelajaran dan Perilaku Penampilan*. Medan: Media Persada.
- Purwanto. (2013). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahim, A., Masni, H., Afrila, D., Hutabarat, Z. S., Yarmayani, A., Pamungkas, S., & Syaputra, D. (2023). *Motivasi belajar dan hasil belajar melalui model pembelajaran kooperatif tipe kancing gemerincing*. Eureka Media Aksara.
- Sekaran, U. (1992). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Senangsa, M. (2023). *Manajemen Waktu: Efisiensi dan Produktivitas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- #### **JURNAL DAN ARTIKEL ILMIAH**
- Adhinugroho. (2025). Penerapan Metode STOP dalam Meningkatkan Kesiapan Emosional Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 15-28.
- Ameliana, F., Setianingsih, E. S., & Respati, A. R. (2023). Intervensi mindful breathing untuk menurunkan kecemasan pada remaja sekolah menengah atas kelas X. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 244–251.
- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71-80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Baer, R. A., et al. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulnessbased stress reduction for the treatment of adolescent depression: A pilot study. *Journal of*

Child and Family Studies, 18(2),
172-177.

Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006).
Development of the Adolescent
Brain. *Journal of Child Psychology
and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312.
[https://doi.org/10.1111/j.1469-
7610.2006.01611](https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611))

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects
of Time-Management Practices on
College Grades. *Journal of
Educational Psychology*, 83(3),
405-
410. [https://doi.org/10.1037/0022-
0663.83.3.405](https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405)