

**PENGARUH METODE *MINDFULNESS BASED LEARNING* TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR SISWA DI UPT SPF SD INPRES MANGGALA**

Nurhadifah Amaliyah¹, Arsyad², Waddi Fatimah³, Jusmawati⁴

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Megarezky

²Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Megarezky

³Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Megarezky

⁴Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) FKIP Universitas Megarezky

Alamat e-mail : 1nurhadifah.amaliyah05@gmail.com,

2arsyadanca2001@gmail.com, 3waddifatimah22@gmail.com,

4jcusmawati030490@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the implementation of the Mindfulness Based Learning method on the learning motivation of fifth-grade students at the UPT SPF SD Inpres Manggala. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research type through the One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study amounted to 71 fifth-grade students, while the research sample amounted to 33 VA class students. Data collection techniques used questionnaires, observation, and documentation, then analyzed descriptively and inferentially. The results of the study indicate that the implementation of the Mindfulness Based Learning method was carried out well and was able to increase student learning motivation. The results of hypothesis testing indicate that there is a significant influence between the implementation of the Mindfulness Based Learning method on student learning motivation. Thus, it can be concluded that the Mindfulness Based Learning method is effective in increasing the learning motivation of fifth-grade students at the UPT SPF SD Inpres Manggala.

Keywords: Mindfulness Based Learning, learning motivation, elementary school students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Mindfulness Based Learning terhadap motivasi belajar siswa kelas V di UPT SPF SD Inpres Manggala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen melalui desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 71 siswa kelas V, sedangkan sampel penelitian berjumlah 33 siswa kelas VA. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode Mindfulness Based Learning terlaksana dengan baik dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan metode Mindfulness Based Learning terhadap motivasi

belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode Mindfulness Based Learning efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V di UPT SPF SD Inpres Manggala.

Kata Kunci: Mindfulness Based Learning, motivasi belajar, siswa sekolah dasar.

A. Pendahuluan

Pendidikan dasar memiliki peran yang sangat penting karena menjadi fondasi awal dalam pembentukan kemampuan akademik dan karakter siswa. Pada jenjang ini, siswa mulai membangun kebiasaan belajar, kemampuan berpikir, serta sikap terhadap proses pembelajaran yang akan memengaruhi keberhasilan mereka di tahap selanjutnya. Oleh karena itu, proses pembelajaran di sekolah dasar perlu dirancang secara efektif agar mampu mendukung perkembangan siswa secara optimal.

Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan dorongan dalam diri siswa yang membuat mereka mau dan bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung lebih fokus, aktif, serta mampu mencapai hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang memiliki motivasi rendah (Sardiman, 2018).

Dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar masih ditemukan berbagai permasalahan yang menunjukkan rendahnya motivasi belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi awal di kelas V UPT SPF SD Inpres Manggala, terlihat bahwa sebagian siswa kurang fokus saat guru menjelaskan materi. Beberapa siswa cenderung berbicara dengan teman sebangku, kurang aktif dalam menjawab pertanyaan, serta menunjukkan sikap mudah bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran masih belum optimal (Rahman, 2021).

Rendahnya motivasi belajar tersebut tidak terlepas dari metode pembelajaran yang masih berpusat pada guru atau teacher-centered. Pembelajaran yang didominasi oleh guru membuat siswa cenderung pasif dan kurang memiliki kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar. Berdasarkan kondisi nyata di lapangan, siswa sering

kurang memperhatikan penjelasan guru, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelas, serta belum menunjukkan inisiatif dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum sepenuhnya mampu membangun motivasi belajar intrinsik siswa (Uno, 2016).

Motivasi belajar tidak hanya berpengaruh terhadap hasil belajar, tetapi juga terhadap keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi tinggi akan lebih aktif, lebih percaya diri, serta lebih mampu mengatasi kesulitan belajar. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

praktik pembelajaran di sekolah dasar masih ditemukan berbagai permasalahan di lapangan yang menunjukkan rendahnya motivasi belajar siswa. Permasalahan tersebut terlihat dari kurangnya fokus siswa saat guru menjelaskan materi, rendahnya partisipasi dalam kegiatan kelas, serta kecenderungan siswa mudah merasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan

siswa dalam pembelajaran masih belum optimal (Rahman, 2021).

Permasalahan tersebut juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang masih berpusat pada guru atau teacher-centered sehingga siswa belum memiliki banyak kesempatan untuk mengembangkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan konsentrasi belajar. Berdasarkan kondisi nyata di lapangan siswa sering menunjukkan perilaku seperti berbicara dengan teman saat pembelajaran berlangsung, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta kurang aktif dalam kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum sepenuhnya mampu membangun motivasi belajar intrinsik siswa (Sardiman, 2018; Uno, 2016).

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan suatu solusi berupa penerapan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan fokus, kesadaran diri, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah Mindfulness Based Learning. Metode ini menekankan pada latihan kesadaran penuh melalui aktivitas

seperti pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian, serta refleksi diri selama proses pembelajaran berlangsung (Kabat-Zinn, 2003; Brewer et al., 2021).

Keunggulan dari metode Mindfulness Based Learning terletak pada kemampuannya dalam membantu siswa menjadi lebih fokus, lebih tenang, dan lebih sadar terhadap proses belajar yang sedang berlangsung. Metode ini juga mampu meningkatkan konsentrasi, mengurangi distraksi, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Dengan demikian penerapan metode ini tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa tetapi juga mendorong keterlibatan aktif serta kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran (Yusri et al., 2025; Biantoro & Sukiyanto, 2025).

Dalam konteks pendidikan, penerapan *Mindfulness* dapat membantu siswa menjadi lebih fokus, lebih tenang, serta mampu mengelola emosi selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan perhatian, mengurangi distraksi, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan belajar (Brewer et al.,

2021). Dengan demikian, penerapan Mindfulness Based Learning diharapkan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan penelitian untuk mengkaji efektivitas penerapan metode pembelajaran Mindfulness Based Learning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada kelas V UPT SPF SD Inpres Manggala.

B. Metode Penelitian

Adapun jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design*, dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Sebelum diberikan perlakuan, siswa terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar. Selanjutnya, siswa diberikan perlakuan berupa penerapan metode Mindfulness Based Learning, dan setelah itu diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan motivasi belajar siswa setelah perlakuan diberikan.

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan:

01: Pengukuran awal motivasi belajar siswa melalui kuisioner

X: Perlakuan penerapan metode Mindfulness Based Learning

02: Pengukuran akhir motivasi belajar siswa melalui kuisioner

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SD Inpres Maggala, Kota Makassar Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh dari penggunaan metode *mindfulness based learning* terhadap motivasi siswa di kelas VA. Dengan menggunakan materi pembelajaran IPAS, proses penelitian terdiri dari pretest yang diberikan sebelum terapi dan posttest yang diberikan setelah terapi. Temuan penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara motivasi siswa dengan *mindfulness based learning*.

Proses penelitian dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan, pertemuan pertama dilakukan kegiatan pretest untuk mengetahui tingkat motivasi belajar awal siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya pada pertemuan kedua hingga pertemuan kelima dilaksanakan kegiatan pemberian perlakuan, yaitu

penerapan metode *mindfulness based learning* pada kelas eksperimen. Pada pertemuan keenam dilakukan kegiatan posttest untuk mengetahui perubahan dan peningkatan motivasi belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *mindfulness based learning* terhadap motivasi belajar siswa.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulandari dan Efendi (2024) yang meneliti penerapan pembelajaran berbasis Mindfulness untuk meningkatkan fokus dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran berbasis Mindfulness memiliki tingkat konsentrasi dan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan sebelum penerapan metode tersebut.

Penelitian ini mendukung asumsi bahwa Mindfulness dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif di sekolah dasar. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa penerapan metode *mindfulness based learning*

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

Siswa yang mengikuti pembelajaran dengan penerapan metode *mindfulness based learning* menunjukkan tingkat motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan sebelum menerapkan perlakuan. Hal ini semakin menguatkan temuan dalam penelitian ini bahwa penerapan metode *mindfulness based learning* tidak hanya membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran secara lebih mudah, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan bermakna bagi siswa. Melalui tampilan visual, audio, dan aktivitas interaktif yang disajikan, siswa tampak lebih tertarik, aktif, dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Penggunaan metode ini memberikan pengalaman belajar yang berbeda, di mana siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dengan memanfaatkan metode yang sesuai, guru menjadi lebih leluasa dalam mengeksplorasi cara mengajar yang kreatif dan variatif, sehingga pembelajaran tidak lagi monoton. Siswa pun lebih mudah memahami materi karena disajikan secara

menarik dan sesuai dengan karakteristik mereka sebagai pembelajar di sekolah dasar. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pemanfaatan metode dalam pembelajaran, khususnya penerapan metode *mindfulness based learning* merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna.

Hasil penelitian tentang “Pengaruh Metode *Mindfulness Based Learning* Terhadap Motivasi Belajar Siswa di UPT SPF SD Inpres Manggala” semakin mempertegas bahwa pemanfaatan metode dalam pembelajaran memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Temuan ini sekaligus memperkaya penelitian sebelumnya yang membahas metode dalam pendidikan, serta menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran berbasis *mindfulness based learning* yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap keterlibatan dan semangat belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *mindfulness based learning*

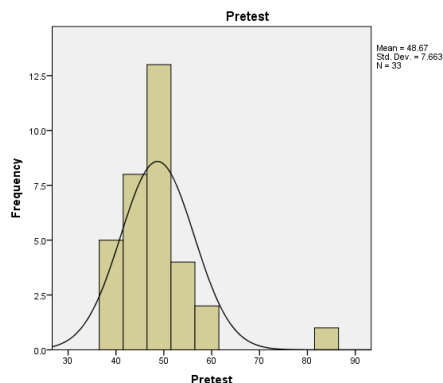
dapat memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa kelas V SD Inpres Manggala.

Pemanfaatan metode ini tidak hanya membantu guru dalam menyajikan pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif, tetapi juga mampu mendorong siswa untuk lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam proses pembelajaran. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan terhadap integrasi teknologi dalam pendidikan, khususnya dalam menciptakan pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa di era digital. Dengan pembelajaran yang lebih variatif dan bermakna, diharapkan motivasi belajar siswa dapat terus meningkat dan berdampak pada kualitas proses serta hasil belajar secara keseluruhan. Selain itu berdasarkan data yang diperoleh melalui angket siswa bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi dan perasaan siswa terhadap penerapan metode mindfulness based learning.

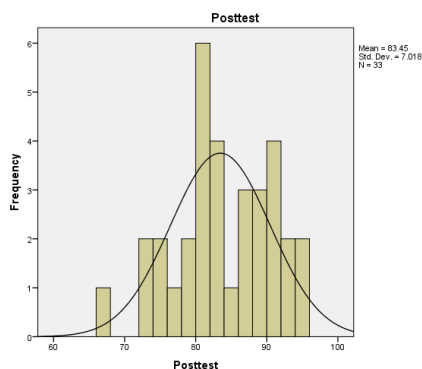
Hasil angket tersebut menunjukkan adanya dampak positif, yang semakin memperkuat bahwa pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan motivasi serta

ketertarikan siswa dalam belajar. Angket yang digunakan memberikan gambaran mengenai respon emosional dan pengalaman belajar siswa selama mengikuti pembelajaran, khususnya ketika mereka terlibat langsung melalui aktivitas yang ditampilkan pada penerapan metode mindfulness based learning. Berdasarkan hasil lembar observasi aktivitas guru menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran berada pada kategori baik, yang berarti guru mampu mengelola pembelajaran sesuai dengan modul ajar yang diintegrasikan dengan penerapan metode mindfulness based learning. Hal yang sama juga terlihat pada lembar observasi aktivitas siswa yang berada pada kategori baik, di mana siswa menunjukkan keaktifan, antusiasme, serta keterlibatan yang cukup tinggi selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak hanya dari aspek persepsi siswa, tetapi juga dari keterlaksanaan pembelajaran oleh guru dan aktivitas siswa, seluruhnya memberikan hasil yang baik.

Grafik 1 Diagram Motivasi Belajar Pretest



Grafik 2 Diagram Motivasi Belajar Posttest



D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis motivasi belajar siswa kelas V SD Inpres Manggala sebelum perlakuan berada pada kategori cukup dan baik, dimana ditandai dengan interval kategori yang berada pada interval cukup dan masih sedikit siswa yang berada pada kategori sangat baik hal ini menggambarkan bahwa motivasi belajar siswa kelas V SD Inpres Manggala sebelum diberikan

perlakuan yaitu penerapan metode mindfulness based learning masih tergolong cukup.

Hasil analisis setelah diberikan perlakuan yaitu penerapan metode mindfulness based learning memberikan perubahan terhadap motivasi siswa kelas V SD Inpres Manggala dimana interval kategori berada pada sangat baik. Hal ditandai dengan sedikit siswa yang berada pada kategori cukup dan kategori kurang, yang berarti perubahan motivasi belajar siswa setelah perlakuan mengalami perubahan yang signifikan berada pada kategori sangat baik.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode mindfulness based learning terhadap motivasi belajar IPAS siswa kelas V SD Inpres Manggala. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa metode mindfulness based learning berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

A'yuningrum, N. (2020). Pengaruh minat belajar dan motivasi belajar

- terhadap prestasi belajar mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada siswa SMP di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 105– 114.
- Amaliyah Nurhadifah, C. K. (2023). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD Inpres Borong Jambu IIKota Makassar. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*.
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80.
- Audriani R., Cahya D., Tari. (2025). Pengaruh Locus of Control, Orientasi Tujuan Pembelajaran, dan Karakteristik Lingkungan Kerja terhadap Transfer Pelatihan. Universitas Lampung. (Skripsi, Universitas Negeri Lampung).
- Biantoro, Y., & Sukiyanto. (2025). Pembelajaran berkesadaran (mindful learning) sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan guru: Kajian literatur. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(3).
- Daryanto. (2017). Strategi dan tahap mengajar. Bandung: Yrama Widya.
- Hidayat, A. (2019). Pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 45–52.
- Jeihn, Nindy, & Mareyta, F. (2024). Suatu kajian terhadap prestasi belajar: Faktor-faktor yang mempengaruhi. *Journal of Engineering and Transportation*, 2(1), 10-56
- Jusmawati, K. M. (2022). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Journal Of Islamic Education Management*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living. New York: Bantam Books.
- Komalasari, K. (2018). Pembelajaran kontekstual konsep dan aplikasi. Bandung: Refika Aditama.
- Mashuri, M., & Yudasari, E. (2022). Pengaruh mindful learning terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 115– 124.
- Ormrod, J. E. (2016). Educational psychology: Developing learners (8th ed.). Boston: Pearson Education.
- Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2020). Penerapan pembelajaran berbasis mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 5(1), 45–53.
- Rosita, R., Dewi, S., & Hardiansyah, H. (2023). Implementasi mindfulness dalam pembelajaran di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(1), 23–32.
- Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sari, N., & Prasetyo, B. (2021). Pengaruh latihan mindfulness terhadap keterlibatan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(2), 89–98.

- Schunk, D. H. (2012). Learning theories: An educational perspective (6th ed.). Boston: Pearson.
- Slavin, R. E. (2015). Educational psychology: Theory and practice (11th ed.). Boston: Pearson Education.
- Suciani, N. K., Sudarma, I. K., & Bayu, G. W. (2022). The impact of learning style and learning motivation on students' science learning outcomes. *Mimbar PGSD Undiksha*, 10(2), 395–401.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Ulandari, A., & Efendi, R. (2024). Penerapan pembelajaran berbasis mindfulness untuk meningkatkan fokus dan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 12(1), 55–64.
- Uno, H. B. (2016). Teori motivasi dan pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Woolfolk, A. (2016). Educational psychology (13th ed.). Boston: Pearson Education.
- Waddi Fatimah, S. S. (2023). Pola Komunikasi Antara Orang Tua Dengan Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sd Inpres Manggala Kota Makassar. *Jurnal Binagogik*.
- Yusri, N. A., Sudirman, S. A., Putra, R. P., & Sari, S. N. Y. (2025). The effect of mindfulness on academic motivation in high school students. *Psikodimensia*, 24(2), 132–143.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
- Jurnal :**
Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.