



## Hubungan *Academic Mindfulness* Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kabupaten Bone

Sudirman<sup>1\*</sup>, Muliadi<sup>2</sup>, Nahdatun Nisa<sup>3</sup>

<sup>1\*,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received January 20, 2026

Revised March 22, 2026

Accepted April 21, 2026

Available online April 28, 2026

#### Kata Kunci:

*Academic Mindfulness*; Motivasi Belajar Siswa; Penelitian Korelasional

#### Keywords:

*Academic Mindfulness*; Student Learning Motivation; Correlational Research

Corresponding Author:

[dirman64@unm.ac.id](mailto:dirman64@unm.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain *korelasional simetris* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone yang berjumlah 107 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*, sesuai dengan pertimbangan peneliti dengan tujuan tertentu. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen angket. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Berdasarkan hasil statistik deskriptif diperoleh tingkat *academic mindfulness* memiliki rata-rata sebesar 62 dengan persentase 77% yang berada pada kategori baik, sedangkan motivasi belajar siswa memiliki rata-rata sebesar 64 dengan persentase 80% yang juga

berada pada kategori baik. Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial diperoleh  $r_s$  hitung sebesar 0,474 dan  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,255. Karena  $r_s$  hitung >  $r$  tabel hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penerapan latihan kesadaran (*mindfulness*) dalam aktivitas pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

### ABSTRACT

*This study is a quantitative study with a symmetrical correlational design, aimed at determining whether or not there is a relationship between academic mindfulness and learning motivation among upper-year pupils at SD Inpres 12/79 Arasoe, Cina Sub-district, Bone Regency. The study population consists of all 107 pupils at SD Inpres 12/79 Arasoe, Cina Sub-district, Bone Regency. The sample for this study was selected using purposive sampling, in accordance with the researcher's specific objectives. Data were collected using a questionnaire. Data analysis techniques employed descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. Based on the results of the descriptive statistics, the level of academic mindfulness had an average of 62, with 77% falling into the 'good' category, whilst student learning motivation had an average of 64, with 80% also falling into the 'good' category. Based on the results of the inferential statistical analysis, the calculated  $r$  value was 0.474 and the table  $r$  value at a 5% significance level was 0.255. As the calculated  $r$  value is greater than the table  $r$  value, it can be concluded that there is a significant relationship between*

*academic mindfulness and the learning motivation of senior-year pupils at SD Inpres 12/79 Arasoe, Cina Sub-district, Bone Regency.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan nasional diselenggarakan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal melalui proses pembelajaran yang bermutu dan berkelanjutan. Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan akademik, tetapi juga pembentukan karakter, kemandirian, dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi tuntutan belajar. Proses pembelajaran idealnya berlangsung secara interaktif, menyenangkan, dan mampu memotivasi siswa agar terlibat aktif dalam kegiatan belajar. Hal ini sejalan dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan yang menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya.

Dalam proses pembelajaran, motivasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar siswa. Motivasi belajar berperan sebagai pendorong yang membuat siswa aktif, tekun, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran (Rahman, 2021). Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa kurang aktif, kurang fokus, dan kurang bersemangat dalam belajar sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh.

Motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal (Darniyanti & Saputra, 2021). Faktor internal meliputi minat, perhatian, kondisi fisik, kecerdasan, dan kemampuan mengelola diri dalam belajar. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, sarana belajar, dan metode pembelajaran yang digunakan guru. Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki hubungan dengan motivasi belajar adalah *academic mindfulness*.

*Academic mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada kegiatan belajar yang sedang dilakukan dengan sikap menerima proses belajar tanpa penilaian negatif (Permana dkk., 2019). *Academic mindfulness* membantu siswa untuk lebih fokus, sadar terhadap proses pembelajaran, serta mampu mengurangi gangguan internal maupun eksternal selama belajar. Melalui *mindfulness*, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih tenang, terarah, dan terlibat aktif dalam proses belajar.

Pada siswa sekolah dasar kelas tinggi, tuntutan akademik yang semakin meningkat menyebabkan siswa perlu memiliki kemampuan mengelola perhatian dan keterlibatan belajar secara optimal (Hattu, 2022). Siswa mulai menghadapi materi pembelajaran yang lebih kompleks dan tugas yang lebih menantang sehingga motivasi belajar menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan belajar. Dalam kondisi tersebut, *academic*

*mindfulness* dipandang mampu membantu siswa memusatkan perhatian pada tugas akademik, mengelola emosi, serta merespons tantangan belajar secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil prapenelitian pada minggu awal Desember 2025 di SD Inpres 12/79 Arasoe melalui wawancara dengan guru dan siswa kelas tinggi, diperoleh informasi bahwa tingkat *academic mindfulness* dan motivasi belajar siswa bervariasi. Terdapat siswa yang mampu fokus dan menyelesaikan tugas dengan baik, namun terdapat pula siswa yang kurang fokus, kurang antusias mengikuti pembelajaran, dan tidak berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan. Selain itu, ditemukan bahwa tidak semua siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi menunjukkan *academic mindfulness* yang baik, begitu pula sebaliknya.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar siswa. Penelitian Mizlan dkk. (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik siswa. Penelitian Rohman dkk. (2025) juga menyatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* seseorang maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Selain itu, Agusta dkk. (2025) mengemukakan bahwa *academic mindfulness* membantu siswa meningkatkan fokus belajar, mengelola emosi, dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda atau membahas *mindfulness* secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *academic mindfulness* dengan motivasi belajar pada siswa kelas tinggi sekolah dasar, khususnya pada konteks sekolah dasar di daerah, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperluas pemahaman mengenai peran *academic mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa kelas tinggi sekolah dasar serta memberikan dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, diperlukan kajian lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji apakah kedua variabel ada hubungan dan seberapa kuat hubungannya. Hal ini penting diketahui dalam upaya pengembangan potensi siswa ke arah yang lebih matang terutama berkaitan dengan pembelajaran.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional simetris yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas *academic mindfulness* sebagai variabel X dan motivasi belajar sebagai variabel Y. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 107 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 siswa kelas

tinggi, yaitu kelas IV, V, dan VI. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria tertentu, yaitu siswa kelas tinggi yang dinilai telah memiliki kemampuan memahami dan merefleksikan pengalaman belajar sehingga lebih sesuai untuk mengukur *academic mindfulness* dan motivasi belajar.

**Tabel 1.** Sebaran Sampel Penelitian

| No                 | Kelas | Jenis Kelamin |           | Jumlah Siswa |
|--------------------|-------|---------------|-----------|--------------|
|                    |       | Laki-Laki     | Perempuan |              |
| 1.                 | IV    | 9             | 13        | 22           |
| 2.                 | V     | 7             | 10        | 17           |
| 3.                 | VI    | 13            | 8         | 21           |
| Jumlah Keseluruhan |       |               |           | 60           |

Teknik Pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Angket digunakan untuk memperoleh data *academic mindfulness* dan motivasi belajar siswa dengan menggunakan skala Likert yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen *academic mindfulness* terdiri atas 20 butir pernyataan yang mencakup indikator perhatian terhadap aktivitas belajar, kesadaran terhadap pengalaman belajar, pengelolaan emosi akademik, dan kemampuan memusatkan diri pada tugas. Sementara itu, instrumen motivasi belajar terdiri atas 20 butir pernyataan yang meliputi indikator ketekunan dalam belajar, minat dan perhatian terhadap pembelajaran, keuletan menghadapi kesulitan, serta dorongan untuk mencapai prestasi. Dengan demikian, total butir angket yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 butir.

**Tabel. 2** Alternatif Jawaban Dan Penentuan Skor

| Alternatif Jawaban  | Skor        |             |
|---------------------|-------------|-------------|
|                     | Positif (+) | Negatif (-) |
| Sangat Setuju       | 4           | 1           |
| Setuju              | 3           | 2           |
| Tidak Setuju        | 2           | 3           |
| Sangat Tidak Setuju | 1           | 4           |

Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data *academic mindfulness* dan motivasi belajar siswa melalui nilai rata-rata dan persentase. Analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian melalui uji korelasi *Spearman Rank* dengan bantuan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 29 pada taraf signifikansi 0,05 (Riduwan, 2016).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### a. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum instrumen penelitian digunakan. Uji coba instrumen dilaksanakan pada siswa kelas tinggi SD Negeri 199 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone dengan jumlah responden sebanyak 25 siswa. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada angket *academic mindfulness* dan motivasi belajar dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada angket *academic mindfulness* sebesar 0,965 dan pada angket motivasi belajar sebesar 0,960. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

## **b. Analisis Statistik Deskriptif**

### **1) Academic Mindfulness**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *academic mindfulness* siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone berada pada kategori baik. Skor rata-rata yang diperoleh sebesar 62 dengan persentase sebesar 77%. Berdasarkan hasil pengkategorian, sebanyak 13 siswa (21,7%) berada pada kategori tinggi, 36 siswa (60%) berada pada kategori sedang, dan 11 siswa (18,3%) berada pada kategori rendah.

**Tabel 3.** Kategori *Academic Mindfulness* Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone

| Nilai Interval       | <i>f</i> |       | Kategori |
|----------------------|----------|-------|----------|
|                      | <i>f</i> | %     |          |
| $X \geq 68,7$        | 13       | 21,7% | Tinggi   |
| $55,3 \leq X < 68,7$ | 36       | 60%   | Sedang   |
| $X < 55,3$           | 11       | 18,3% | Rendah   |
| Total                | 60       | 100%  |          |

### **2) Motivasi Belajar**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata sebesar 64 dan persentase sebesar 80%. Berdasarkan hasil pengkategorian, sebanyak 6 siswa (10%) berada pada kategori tinggi, 44 siswa (73,3%) berada pada kategori sedang, dan 10 siswa (16,7%) berada pada kategori rendah.

**Tabel 4.** Kategori Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone

| Nilai Interval         | <i>f</i> |       | Kategori |
|------------------------|----------|-------|----------|
|                        | <i>f</i> | %     |          |
| $X \geq 69,99$         | 6        | 10%   | Tinggi   |
| $58,01 \leq X < 69,99$ | 44       | 73,3% | Sedang   |
| $X < 58,01$            | 10       | 16,7% | Rendah   |
| Total                  | 60       | 100%  |          |

### c. Analisis Statistik Inferensial

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS versi 29. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel *academic mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$  sehingga berdistribusi normal. Sementara itu, variabel motivasi belajar memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$  sehingga tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

#### 2) Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar  $0,483 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *academic mindfulness* dan motivasi belajar bersifat linear.

#### 3) Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 menunjukkan hubungan pada kategori sedang dan bernilai positif, yang berarti semakin tinggi *academic mindfulness* siswa maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya.

**Tabel 5.** Hasil Uji Korelasi SPSS 29 Correlations

|                |                             | <i>Academic_Mindfulness</i> | Motivasi_belajar |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|
| Spearman's rho | <i>Academic_Mindfulness</i> | Correlation Coefficient     | 1,000            |
|                |                             | Sig. (2-tailed)             | ,474**           |
|                |                             | N                           | 60               |
|                | Motivasi_belajar            | Correlation Coefficient     | 1,000            |
|                |                             | Sig. (2-tailed)             | ,474**           |
|                |                             | N                           | 60               |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Pembahasan

#### a. *Academic Mindfulness* Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *academic mindfulness* siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone berada pada kategori baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memusatkan perhatian, mengelola emosi, dan menyadari proses belajar yang sedang berlangsung. Siswa yang memiliki *academic mindfulness* yang baik cenderung lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran dan tidak mudah terdistraksi selama proses belajar (Rizka dkk.



2025). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kesadaran belajar yang dimiliki siswa telah berkembang secara positif sehingga mampu mendukung keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Selain itu, tingkat kesadaran akademik yang baik menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kesiapan mental dan kemampuan regulasi diri yang memadai dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama proses pembelajaran berlangsung.

Siswa menampakkan adanya kesadaran untuk belajar yang sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran itu sendiri. Mereka memahami bahwa tujuan dan prestasi yang ingin dicapai memerlukan usaha, ketekunan, dan keterlibatan yang sungguh-sungguh selama kegiatan belajar berlangsung. Kesadaran tersebut mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas belajar serta menunjukkan komitmen yang lebih tinggi dalam mencapai tujuan akademiknya. Selain itu, siswa yang memiliki kesadaran belajar yang baik cenderung mampu mengatur perilaku belajarnya secara mandiri dan mempertahankan motivasi belajar dalam berbagai situasi pembelajaran. Kemampuan untuk memusatkan perhatian membantu siswa memahami materi pelajaran dengan lebih mudah, mengikuti arahan guru secara optimal, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan lebih baik. Penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan *mindfulness* pada siswa sekolah dasar berkaitan dengan peningkatan keterlibatan belajar, pengendalian emosi, dan kompetensi akademik yang lebih baik (García-Rubio et al., 2023).

Lebih dari itu, *academic mindfulness* mendorong terciptanya suasana belajar yang kondusif, tenang, menyenangkan, dan terarah. Kondisi tersebut memungkinkan terjadinya interaksi dialogis yang positif antara guru dan siswa sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif. Siswa menjadi lebih siap menerima materi, lebih mampu mengelola tekanan akademik, serta lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di kelas. Temuan meta-analisis terbaru juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik dan keterlibatan belajar siswa, terutama pada jenjang sekolah dasar (Karing, 2023; Verhaeghen, P., 2023). Oleh karena itu, apabila kondisi ini dapat dipertahankan dan terus dikembangkan melalui dukungan guru dan lingkungan sekolah, maka potensi belajar siswa akan berkembang secara optimal, baik pada aspek akademik maupun pada aspek sikap dan perilaku belajar mereka di kelas.

#### **b. Motivasi Belajar Siswa Kelas Tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kecamatan Cina Kabupaten Bone**

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa berada pada kategori baik. Siswa terlihat cukup aktif dalam mengikuti pembelajaran, memperhatikan penjelasan guru, serta berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan. Motivasi belajar yang baik menunjukkan adanya dorongan dalam diri siswa untuk mencapai tujuan belajar dan memperoleh hasil belajar yang optimal (Uno, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keinginan berpartisipasi begitu cukup kuat dalam proses pembelajaran. Motivasi yang baik juga dapat membantu siswa menjadi lebih disiplin, percaya diri, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Dapat dinyatakan bahwa makin tinggi motivasi yang dimiliki siswa, maka makin besar pula

peluang mereka untuk menunjukkan keterlibatan belajar yang positif untuk mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

Motivasi belajar yang baik tidak hanya tercermin dari semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran, tetapi juga terlihat dari ketekunan, tanggung jawab, dan konsistensi mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan rasa ingin tahu yang lebih besar, aktif bertanya, serta berupaya mencari solusi ketika menghadapi kesulitan belajar. Kondisi tersebut menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif dan mendorong terciptanya interaksi yang positif antara guru dan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pohan dan Simanjuntak (2023) yang menunjukkan bahwa motivasi belajar yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan keaktifan dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu terus menciptakan lingkungan belajar yang menarik, memberikan penguatan positif, dan menyediakan pengalaman belajar yang bermakna agar motivasi belajar.

### **c. Hubungan *Academic Mindfulness* dengan Motivasi Belajar.**

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar siswa. Penelitian Mizlan dkk. (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik siswa. Penelitian Rohman dkk. (2025) juga menyatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* seseorang maka semakin tinggi pula motivasi belajarnya. Selain itu, Agusta dkk. (2025) mengemukakan bahwa *academic mindfulness* membantu siswa meningkatkan fokus belajar, mengelola emosi, dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada jenjang pendidikan yang berbeda atau membahas *mindfulness* secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *academic mindfulness* dengan motivasi belajar pada siswa kelas tinggi sekolah dasar, khususnya pada konteks sekolah dasar di daerah, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperluas pemahaman mengenai peran *academic mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa kelas tinggi sekolah dasar serta memberikan dasar bagi pengembangan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah dasar.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan motivasi belajar siswa. Penelitian Mizlan dkk. (2025) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan motivasi belajar siswa. Penelitian Rohman dkk. (2025) juga menyatakan bahwa siswa yang memiliki *mindfulness* yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi karena mampu memusatkan perhatian dan mengelola emosi selama proses pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola perhatian dan kesadaran diri menjadi faktor penting yang mendukung munculnya motivasi belajar. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Martaliana dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran mampu meningkatkan konsentrasi, keterlibatan, dan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah dasar.



*Academic mindfulness* dapat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung peningkatan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Siswa yang mampu fokus, sadar terhadap proses belajar, dan mampu mengendalikan gangguan selama pembelajaran cenderung lebih aktif serta memiliki dorongan belajar yang lebih baik. Kondisi tersebut memungkinkan siswa untuk lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran, berani bertanya, menunjukkan ketekunan ketika menghadapi kesulitan, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang mendorong kesadaran diri, perhatian penuh, dan refleksi belajar sehingga motivasi siswa dapat tumbuh secara berkelanjutan dan berdampak positif terhadap keberhasilan belajar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic mindfulness* siswa kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe berada pada kategori baik. Sementara itu, tingkat motivasi belajar siswa di kelas tersebut juga berada pada kategori baik. Hasil analisis koefisien korelasi antara kedua variabel adalah searah dan mendekati angka +1. Dengan demikian, hubungan antara *academic mindfulness* dengan motivasi belajar adalah positif dan signifikan. Artinya, makin tinggi *academic mindfulness* siswa, maka makin tinggi pula motivasi belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya di kelas tinggi SD Inpres 12/79 Arasoe Kabupaten Bone. Temuan ini mengonfirmasi bahwa siswa yang memiliki kesadaran, perhatian, dan fokus yang baik dalam mengikuti proses pembelajaran, memiliki potensi yang cukup kuat untuk berkontribusi mendukung semangat dan motivasi belajar siswa di sekolah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agusta, M. R., Faturrohman, S., & Miladia, A. U. (2025). Pengaruh *Mindfulness* Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Emosional, Motivasi Belajar Dan Regulasi Emosi (Amigdala) Pada Siswa Sekolah Dasar Ratu. *Paidagogia: Jurnal Pengajaran Dan Pendidikan*, 1(2), 43–52. <https://ejournal.sumulepubid.com/index.php/paidagogia>
- Darniyanti, Y., & Saputra, A. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Sdn 04 Sitiung. *Consilium: Education And Counseling Journal*, 1(2), 193–205.
- García-Rubio, C., Herrero, M., Luna-Jarillo, T., Albert, J., & Rodríguez-Carvajal, R. (2023). Effectiveness and mechanisms of change of a mindfulness-based intervention on elementary school children: A cluster-randomized control trial. *Journal of School Psychology*, 99, 101211. doi:[10.1016/j.jsp.2023.04.001](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.04.001)
- Hattu, J. V. D. (2022). Pandemi, pendidikan, dan pemulihan: *mindfulness* sebagai model pendidikan yang memulihkan dalam konteks indonesia di era pandemi covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 54. <https://doi.org/10.30995/ppb.v1i2.502>
- Karing, C. (2023). The efficacy of online mindfulness-based interventions in a university student sample: Videoconference- or podcast-delivered intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 740–756.

- <https://doi.org/10.1111/aphw.12408> Martaliana, K. A., Primadoni, A. B., & Muslim, R. I. (2025). *Implementasi Mindfulness-Based Learning dalam Pengembangan Regulasi Emosi dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol. 10 No. 04.
- Mizlan, Nurrohman, W., Yulianika, Arif, Alfaya, A., & Abdilah, Cahya, A. (2025). Applying Mindfulness To Increase Intrinsic Motivation In Children At SD 09 Rajik Bangka Belitung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 9(4), 2039–2051. <https://doi.org/10.35931/am.v9i4.5363>
- Permana, L., Rahman, A. A., & Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3, 110–117.
- Rahmadini, R., Mini, R., & Salim, A. (2023). Peran Persepsi Dukungan Sosial sebagai Mediator antara Trait Mindfulness dan Motivasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 7(3), 513–522. <https://doi.org/10.23887/jppp.v7i3>.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar, November*, 289–302. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/>
- Riduwan. (2016). *Dasar-dasar Statistik*. Alfabeta.
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, Dimas, Dzaki, M. (2025). Penerapan Mindfulness Dalam Pembelajaran Untuk Meningkatkan Fokus Dan Konsentrasi Siswa Di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 528–533.
- Rohman, Subroto, E. D., Amalina, A. K., Nabila, O., Ahyudin, A., & Yanah, D. (2025). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Uno, H. B. (2021). *Motivasi & Pengukurannya: Analisis dalam Dunia Pendidikan*. PT Bumi Aksara
- Verhaeghen, P. (2023). Mindfulness and Academic Performance Meta-Analyses on Interventions and Correlations. *Mindfulness* 14, 1305– 1316 <https://doi.org/10.1007/s12671->