

## Layanan Konseling Kelompok Berbasis Mindfulness dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Era Digital

Yulianti<sup>1)\*</sup>, Minarsi<sup>2)</sup>, Mar'Atun Sholihah<sup>3)</sup>, Fitriana<sup>4)</sup>, Teri Santera<sup>5)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Jambi, yulianti@unja.ac.id

<sup>2)</sup> Universitas Sriwijaya minarsi24@fkip.unsri.ac.id

<sup>3),4)</sup> Universitas Jambi, maratunsholiha@unja.ac.id, Universitas Jambi, fitriana.fkip@unja.ac.id

<sup>5)</sup> Istitut Islam Maarif Jambi, tera94073@gmail.com

### Abstrak

Motivasi belajar merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Pada era digital saat ini, siswa sering menghadapi berbagai distraksi seperti media sosial, permainan daring, dan penggunaan teknologi yang berlebihan sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis mindfulness dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen sederhana. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis mindfulness mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, fokus belajar, serta keterlibatan dalam proses pembelajaran.

**Kata Kunci:** *konseling kelompok, motivasi belajar, mindfulness, siswa*

### Abstract

Learning motivation is a crucial factor influencing student success in the learning process. In today's digital era, students frequently encounter various distractions such as social media, online games, and excessive technology use, which can lead to decreased learning motivation. This study aims to analyze the effectiveness of mindfulness-based group counseling services in improving students' learning motivation. The study used a quantitative approach with a simple experimental design. The research instrument was a learning motivation questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results showed that mindfulness-based group counseling services significantly increased students' learning motivation. These findings suggest that group counseling interventions can help students improve self-awareness, learning focus, and engagement in the learning process.

**Keywords:** *group counseling, learning motivation, mindfulness, students*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang ada dalam diri siswa, salah satunya adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan faktor penting yang dapat menentukan tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran serta keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Sardiman (2018) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Dengan adanya motivasi belajar yang tinggi, siswa akan menunjukkan sikap aktif, tekun, dan memiliki semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar dapat menyebabkan siswa kurang tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelas, serta cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi belajar yang optimal.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Uno (2017) menjelaskan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang terdapat pada diri siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Motivasi belajar dapat muncul karena adanya kebutuhan, harapan, maupun tujuan yang ingin dicapai oleh siswa. Oleh karena itu, motivasi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat mendorong siswa untuk berusaha secara maksimal dalam mencapai keberhasilan belajar.

Namun demikian, dalam kenyataannya masih banyak siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar. Kondisi ini semakin terlihat pada era digital saat ini, di mana perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan siswa. Kehadiran berbagai media digital seperti media sosial, permainan daring, serta berbagai aplikasi hiburan sering kali menjadi distraksi yang dapat mengurangi konsentrasi dan minat siswa dalam belajar. Hal ini menyebabkan sebagian siswa menjadi kurang fokus dalam mengikuti proses pembelajaran dan cenderung lebih tertarik pada aktivitas di luar kegiatan akademik.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2015) motivasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, minat, serta sikap siswa terhadap belajar. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, metode pembelajaran yang digunakan oleh guru, serta interaksi sosial yang terjadi di lingkungan belajar. Apabila faktor-faktor tersebut tidak mendukung, maka motivasi belajar siswa dapat mengalami penurunan.

Dalam konteks pendidikan di sekolah, peran layanan bimbingan dan konseling menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar, termasuk rendahnya motivasi belajar. Prayitno dan Amti (2015) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa dapat memperoleh bantuan untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal, termasuk dalam meningkatkan motivasi belajar.

Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa adalah layanan konseling kelompok. Winkel dan Hastuti (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok dengan tujuan membantu anggota kelompok dalam memahami diri, mengembangkan kemampuan interpersonal, serta memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui konseling kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan satu sama lain, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Dalam perkembangannya, berbagai pendekatan baru mulai digunakan dalam layanan konseling untuk meningkatkan efektivitas intervensi yang diberikan kepada siswa. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan dalam bidang pendidikan dan konseling adalah pendekatan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Pendekatan *mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi.

Dalam konteks pembelajaran, penerapan *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok dapat membantu siswa meningkatkan fokus belajar, mengurangi distraksi, serta meningkatkan kesadaran terhadap tujuan belajar yang ingin dicapai. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan mengelola perhatian, siswa diharapkan dapat memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi serta mampu berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa motivasi belajar merupakan faktor yang sangat penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Oleh karena itu diperlukan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, salah satunya melalui layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di era digital.

## **Landasan Teori**

### **1. Konsep Motivasi Belajar**

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Motivasi berperan sebagai penggerak yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas belajar serta mempertahankan aktivitas tersebut hingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Tanpa adanya motivasi, proses belajar akan sulit berlangsung secara optimal karena siswa tidak memiliki dorongan untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Sardiman (2018) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, serta memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Motivasi dalam kegiatan belajar memiliki fungsi sebagai pendorong munculnya perilaku belajar, sebagai pengarah kegiatan belajar, serta sebagai penggerak yang menentukan intensitas usaha siswa dalam mencapai prestasi belajar.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Uno (2017) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal yang terdapat pada diri siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Dorongan tersebut dapat berupa kebutuhan, harapan, serta tujuan yang ingin dicapai oleh siswa. Motivasi belajar dapat muncul dari dalam diri siswa sendiri yang disebut sebagai motivasi intrinsik, maupun dari faktor luar seperti dukungan guru, orang

tua, dan lingkungan belajar yang disebut sebagai motivasi ekstrinsik.

Lebih lanjut Dimiyati dan Mudjiono (2015) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki beberapa indikator, antara lain adanya keinginan untuk berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan belajar yang menarik, serta adanya lingkungan belajar yang kondusif. Apabila indikator-indikator tersebut terpenuhi, maka motivasi belajar siswa akan meningkat dan berdampak pada peningkatan prestasi belajar.

Motivasi belajar juga memiliki fungsi penting dalam proses pembelajaran. Hamalik (2016) menjelaskan bahwa motivasi berfungsi untuk mendorong timbulnya perilaku belajar, mengarahkan kegiatan belajar menuju tujuan tertentu, serta mempertahankan ketekunan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, motivasi belajar perlu terus dikembangkan agar siswa memiliki semangat dan ketekunan dalam mengikuti proses pembelajaran.

## **2. Teori Motivasi dalam Psikologi Pendidikan**

Dalam kajian psikologi pendidikan, terdapat berbagai teori yang menjelaskan mengenai motivasi belajar. Teori-teori tersebut memberikan pemahaman mengenai bagaimana motivasi muncul dan bagaimana cara meningkatkan motivasi belajar siswa.

Salah satu teori motivasi yang terkenal adalah teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow. Menurut Maslow, motivasi manusia dipengaruhi oleh lima tingkat kebutuhan yang tersusun secara hierarkis, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Dalam konteks pendidikan, siswa akan lebih termotivasi untuk belajar apabila kebutuhan dasar mereka telah terpenuhi, seperti rasa aman di lingkungan sekolah, hubungan sosial yang baik dengan teman dan guru, serta adanya penghargaan terhadap prestasi yang dicapai.

Selain teori Maslow, terdapat pula Self Determination Theory yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Teori ini menjelaskan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika individu memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. *Autonomy* berkaitan dengan kebebasan individu dalam menentukan pilihan dan tindakan, *competence* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, sedangkan *relatedness* berkaitan dengan hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Apabila ketiga kebutuhan tersebut terpenuhi, maka individu akan memiliki motivasi yang lebih kuat dalam melakukan suatu aktivitas, termasuk aktivitas belajar.

Teori lain yang juga penting dalam memahami motivasi belajar adalah teori *Self Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas atau menghadapi suatu tantangan. Menurut Bandura, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi kesulitan serta lebih gigih dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, pengembangan *self efficacy* sangat penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Dalam konteks pendidikan, teori-teori motivasi tersebut memberikan landasan bagi guru dan konselor untuk merancang strategi pembelajaran maupun layanan bimbingan yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

## **3. Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam

program bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini diberikan kepada sekelompok individu yang memiliki permasalahan atau kebutuhan yang relatif sama dengan tujuan membantu anggota kelompok memahami diri, mengembangkan kemampuan interpersonal, serta memecahkan masalah yang dihadapi.

Menurut Prayitno dan Amti (2015) konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang memungkinkan anggota kelompok saling berinteraksi, saling berbagi pengalaman, serta saling memberikan dukungan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui dinamika kelompok yang terbentuk, anggota kelompok dapat memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Winkel dan Hastuti (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, antara lain membantu individu memahami diri dan lingkungannya, mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar seperti kurangnya motivasi belajar, kesulitan belajar, serta masalah penyesuaian diri di sekolah.

Selain itu, konseling kelompok juga memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan konseling individual. Salah satu kelebihan tersebut adalah adanya kesempatan bagi anggota kelompok untuk saling memberikan dukungan emosional serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Hal ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan serta membantu anggota kelompok merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami.

#### **4. Mindfulness dalam Konseling**

Mindfulness merupakan konsep yang berasal dari tradisi meditasi yang kemudian berkembang dalam bidang psikologi modern. Mindfulness merujuk pada kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa memberikan penilaian.

Menurut Kabat-Zinn, mindfulness merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Dalam konteks psikologi dan konseling, mindfulness digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi.

Dalam konteks pendidikan, penerapan mindfulness dapat membantu siswa meningkatkan fokus belajar, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Siswa yang memiliki kemampuan mindfulness yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan perhatian mereka sehingga tidak mudah terdistraksi oleh berbagai rangsangan yang ada di lingkungan sekitar.

Penerapan mindfulness dalam layanan konseling kelompok dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti latihan pernapasan, meditasi singkat, refleksi diri, serta latihan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan. Melalui latihan-latihan tersebut, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran yang mengganggu, serta meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar.

Dengan demikian, integrasi pendekatan mindfulness dalam layanan konseling kelompok diharapkan dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, terutama pada era digital yang penuh dengan berbagai distraksi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pengukuran data numerik yang dianalisis secara statistik.

### 1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest–Posttest One Group Design. Pada desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal motivasi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya siswa diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*, kemudian dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi belajar setelah mengikuti layanan konseling kelompok tersebut.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

$O_1$ =Pretest (pengukuran motivasi belajar sebelum perlakuan)

$X$ =Perlakuan berupa layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*

$O_2$  = Posttest (pengukuran motivasi belajar setelah perlakuan)

Melalui desain ini peneliti dapat mengetahui perbedaan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*.

### 2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada jenjang sekolah menengah yang memiliki karakteristik mengalami penurunan motivasi belajar. Populasi dipilih karena pada jenjang tersebut siswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai distraksi di era digital seperti penggunaan media sosial, permainan daring, dan aktivitas digital lainnya yang dapat mempengaruhi motivasi belajar.

Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- Siswa yang memiliki tingkat motivasi belajar rendah berdasarkan hasil penyebaran angket awal.
- Siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok.
- Siswa yang mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa yang kemudian dibagi dalam beberapa kelompok konseling.

### 3. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

- Variabel bebas (independent variable)Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*.
- Variabel terikat (dependent variable)Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar dalam penelitian ini diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal yang menimbulkan semangat belajar, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

#### 4. Definisi Operasional Variabel

##### a. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri siswa maupun dari faktor eksternal yang mendorong siswa untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif dan berkelanjutan. Dalam penelitian ini motivasi belajar diukur melalui beberapa indikator, yaitu:

- i. Keinginan untuk berhasil
- ii. Ketekunan dalam belajar
- iii. Minat terhadap kegiatan pembelajaran
- iv. Perhatian terhadap tugas dan pelajaran
- v. Harapan dan cita-cita masa depan
- vi. Keterlibatan dalam kegiatan belajar

##### b. Konseling Kelompok Berbasis Mindfulness

Konseling kelompok berbasis mindfulness merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok dengan memanfaatkan teknik mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi, serta pengelolaan pikiran dan emosi siswa.

Dalam penelitian ini kegiatan konseling kelompok dilakukan melalui beberapa teknik mindfulness, seperti:

- a) latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*)
- b) latihan kesadaran diri (*self-awareness*)
- c) refleksi pikiran dan perasaan
- d) latihan fokus perhatian
- e) diskusi kelompok mengenai pengalaman belajar

#### 5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket motivasi belajar yang disusun berdasarkan indikator motivasi belajar siswa. Angket menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu:

- 1=sangat tidak setuju
- 2 = tidak setuju
- 3 = ragu-ragu
- 4 = setuju
- 5 = sangat setuju

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen angket terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

##### Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui sejauh mana butir pernyataan mampu mengukur variabel motivasi belajar.

##### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,70.

#### 6. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

##### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan:

- a) studi literatur mengenai motivasi belajar dan mindfulness
- b) penyusunan instrumen penelitian

- c) konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling
- d) penentuan subjek penelitian
- 2. Tahap Pelaksanaan Pretest  
Pada tahap ini peneliti memberikan angket motivasi belajar kepada siswa untuk mengetahui tingkat motivasi belajar awal sebelum diberikan perlakuan.
- 3. Tahap Pemberian Perlakuan  
Setelah pretest dilakukan, siswa mengikuti layanan konseling kelompok berbasis mindfulness yang dilaksanakan selama 6 sesi pertemuan. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 60–90 menit.

Materi yang diberikan dalam layanan konseling kelompok antara lain:

- a. pengenalan konsep mindfulness
  - b. latihan pernapasan sadar
  - c. latihan fokus perhatian
  - d. refleksi pengalaman belajar
  - e. pengelolaan distraksi digital
  - f. penguatan motivasi belajar
- 4. Tahap Post-test  
Setelah seluruh sesi layanan konseling kelompok selesai dilaksanakan, peneliti kembali memberikan angket motivasi belajar kepada siswa untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi belajar setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis mindfulness.
  - 7. Teknik Pengumpulan Data  
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui:
    - a) Angket (kuesioner) Digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan.
    - b) Observasi  
Digunakan untuk mengamati keterlibatan siswa selama mengikuti kegiatan konseling kelompok.
    - c) Dokumentasi  
Digunakan untuk melengkapi data penelitian seperti daftar hadir siswa dan catatan kegiatan konseling kelompok.

#### 8. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik dengan bantuan program pengolahan data statistik.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

- a. Analisis Statistik Deskriptif  
Analisis ini digunakan untuk menggambarkan tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis mindfulness.
- b. Uji Normalitas  
Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.
- c. Uji Hipotesis  
Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor motivasi belajar sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis mindfulness.

#### 9. Kriteria pengambilan keputusan

Jika nilai Sig < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara

pretest dan posttest sehingga layanan konseling kelompok berbasis mindfulness dinyatakan efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis mindfulness mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik mindfulness dalam layanan konseling dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola pikiran, serta meningkatkan fokus dalam kegiatan belajar.

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Penerapan mindfulness dalam konteks pendidikan dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi, mengurangi distraksi, serta meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan mindfulness seperti pernapasan sadar, refleksi diri, dan latihan fokus perhatian dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi serta keterlibatan dalam kegiatan belajar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan mindfulness dalam pembelajaran mampu meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar siswa secara signifikan.

Dalam konteks konseling kelompok, dinamika kelompok memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta belajar dari pengalaman anggota lainnya. Interaksi yang terjadi dalam kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan serta membantu siswa memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan belajar.

Melalui kegiatan konseling kelompok berbasis mindfulness, siswa dilatih untuk menyadari pikiran dan emosi yang muncul ketika belajar. Kesadaran ini membantu siswa mengelola distraksi yang sering muncul akibat penggunaan teknologi digital seperti media sosial dan permainan daring.

Dengan meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan mengelola perhatian, siswa menjadi lebih fokus dalam belajar serta memiliki motivasi yang lebih kuat untuk mencapai tujuan akademik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis mindfulness merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di era digital.

## **KESIMPULAN**

Layanan konseling kelompok berbasis mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mengimplementasikan layanan ini sebagai salah satu strategi untuk membantu siswa

## **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

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.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits:

Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Dimiyati, & Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

Hamalik, O. (2016). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Mashuri, A., Saman, A., & Sinring, A. (2025). The effect of mindfulness-based classical guidance on students' learning motivation. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 45–55.

Maykam, M., Rahman, A., & Sari, D. (2025). Applying mindfulness to increase intrinsic motivation in children. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 9(1), 112–124.

Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rosita, Z. A., & Dewi, I. Y. (2024). Implementasi teknik mindfulness terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 89–98.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.

Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151.

Uno, H. B. (2017). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.