



PENGARUH *MINDFULNESS BREAK* TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA KELAS II SD NEGERI 024 RAMBAH

Amira Sari Siagian^{1*}, Hasrijal²

^{1*,2} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Rokania

*Email: amirasarisiagian2403@gmail.com, farmaduansa@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v6i3.4963>

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah yang ditandai dengan kurangnya perhatian siswa saat pembelajaran berlangsung, rendahnya partisipasi dalam kegiatan belajar, serta mudahnya siswa kehilangan fokus selama proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Mindful Break* terhadap minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasi Experimental Design menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri atas kelas eksperimen sebanyak 21 siswa dan kelas kontrol sebanyak 19 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket minat belajar siswa. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata minat belajar siswa pada kelas eksperimen meningkat dari 42,48 menjadi 61,05, sedangkan pada kelas kontrol meningkat dari 39,63 menjadi 46,16. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *Mindful Break* berpengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah.

Kata Kunci: *Mindful Break*, Minat Belajar, Sekolah Dasar.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga dipengaruhi oleh minat belajar yang dimiliki siswa. (Betty, 2025). Minat belajar merupakan kecenderungan siswa untuk merasa senang, tertarik, memperhatikan, dan terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa yang memiliki minat belajar tinggi akan lebih mudah memahami materi pelajaran, aktif dalam proses pembelajaran, serta memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan siswa yang memiliki minat belajar rendah. (Putri et al., 2017)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas II SD Negeri 024 Rambah ditemukan beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran. Siswa sering kurang memperhatikan penjelasan guru, mudah kehilangan fokus, kurang aktif bertanya maupun menjawab pertanyaan, serta menunjukkan antusiasme belajar yang masih rendah. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya minat belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempengaruhi minat belajar siswa adalah melalui penerapan teknik *Mindful Break*. *Mindful Break* merupakan kegiatan jeda singkat yang dilakukan dalam pembelajaran melalui latihan kesadaran penuh, pengaturan napas, relaksasi sederhana, dan pemusatan perhatian. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa menjadi lebih tenang, fokus, dan siap mengikuti pembelajaran. (Rediarpi et al., 2025). Melalui penerapan *Mindful Break*, siswa diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi, mengurangi kejenuhan belajar, serta lebih aktif mengikuti pembelajaran sehingga dapat berpengaruh terhadap minat belajar siswa. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mindful Break* terhadap Minat Belajar Siswa Kelas II SD Negeri 024 Rambah.”



2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Quasi Experimental Design menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. (Saputra, n.d.) Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 024 Rambah pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama, yang menjadi dasar dalam pengumpulan data penelitian. Definisi ini menekankan pentingnya memperhatikan tiga komponen utama dalam penelitian: subjek, objek, dan lokasi penelitian. Subjek penelitian adalah individu, benda, atau organisme yang menjadi sumber informasi dalam pengumpulan data. (Subhaktiyasa, 2024) Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah yang berjumlah 40 siswa. Sampel penelitian terdiri atas kelas IIA sebanyak 21 siswa sebagai kelas eksperimen dan kelas IIB sebanyak 19 siswa sebagai kelas kontrol.

Instrumen penelitian menggunakan angket minat belajar siswa dengan skala Likert. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 20 butir pernyataan terdapat 16 butir yang valid dan 4 butir yang tidak valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,908 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Teknik analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas dengan Shapiro-Wilk, uji homogenitas dengan Levene Test, dan uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-Test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 29.

Mindful break merupakan sebuah teknik latihan yang bertujuan untuk memahami dan menangani keadaan, pikiran, serta perasaan yang dirasakan pada saat ini. Dengan cara yang sadar, ini bisa mendukung dan memperjelas tujuan dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Latihan mindfulness break dapat dilakukan melalui metode STOP (berhenti, ambil napas, perhatikan, lanjutkan). Adapun langkah-langkah penerapan *Mindful Break* menggunakan metode STOP adalah sebagai berikut; (Rediarpi et al., 2025)

1. Stop (Berhenti sejenak)

- Guru mengajak para siswa untuk berhenti dari seluruh aktivitas belajar selama 3-5 menit;
- Guru memberi isyarat atau instruksi sederhana, misalnya: "Anak-anak sekarang, mari kita berhenti sejenak dan duduk rapi dengan tenang.";
- Anak-anak diminta untuk menenangkan diri, duduk dengan posisi nyaman, dan mulai memejamkan mata bila sudah merasa nyaman;
- Tujuannya adalah agar para menyadari bahwa mereka sedang beralih dari aktivitas belajar menuju waktu istirahat sejenak.

2. Take a breath (Tarik nafas dalam-dalam)

- Guru memandu anak-anak untuk menarik nafas perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut sebanyak 3-5 kali;
- Guru memberikan contoh atau permainan sederhana, seperti membayangkan sedang meniup sebuah balon, menghirup bunga, ataupun sedang meniup lilin;
- Anak-anak diajak merasakan udara yang masuk dan keluar, sambil memperhatikan aliran nafasnya;
- Tahapan ini membantu para siswa menenangkan sistem saraf dan dapat meningkatkan kesadaran diri.

3. Observe (Amati)

- Setelah anak-anak mulai merasa tenang, guru membimbing para siswa untuk memperhatikan apa yang sedang mereka rasakan;
- Guru dapat memandu para siswa dengan kalimat panduan seperti: "Perhatikan apa yang kamu rasakan sekarang. Apakah kamu merasa tenang, senang, lelah, atau mungkin merasa bosan?";
- Anak-anak diajak mengenali pikiran dan perasaan tanpa merasa sedang dinilai benar atau salah;
- Guru juga bisa menambahkan refleksi singkat, misalnya dengan meminta beberapa siswa berbagi cerita apa yang mereka rasakan.

4. Proceed (Lanjutkan)

- Setelah suasana mulai tenang dan para siswa sudah kembali fokus, guru mengarahkan anak-anak untuk melanjutkan kegiatan belajar dengan perasaan yang lebih segar dan pikiran yang lebih fokus;



- b. Guru dapat menutup dengan kalimat positif, seperti: “Hebat sekali semuanya, kalian sudah bisa menenangkan diri dengan baik. Sekarang waktunya fokus dan melanjutkan kegiatan pembelajaran dengan hati yang gembira dan penuh semangat;
- c. Anak-anak kemudian kembali ke kegiatan pembelajaran dengan suasana hati yang lebih stabil dan pikiran yang lebih jernih.

Mindful break pada perkembangannya digunakan sebagai strategi potensial untuk mengurangi tekanan mental, mengeksplorasi pikiran individu, mempromosikan kesejahteraan mental, dan mengurangi stres dan depresi. (Firmansyah & Perang, 2024). Pelatihan *mindful break* juga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, menurunkan reaktivitas emosional hingga peningkatan regulasi perilaku. Anak yang tidak mendapatkan rangsangan atau stimulasi dengan baik dalam tahap perkembangannya dapat menimbulkan berbagai penyimpangan perilaku, seperti kehilangan kepercayaan diri, menjadi penakut, rendah diri, menjadi agresif, tidak dapat mengontrol rasa malu, dan kurang mandiri. Menggunakan teknik *mindful break* di sekolah tidak hanya tentang kegiatan individu, tetapi juga tentang cara menciptakan suasana yang bisa membangun interaksi yang baik dan kerja sama antar siswa. Suasana belajar yang mendukung *mindful break* sebaiknya dibuat agar siswa merasa nyaman, aman, dan dihargai. Dengan begitu, mereka akan lebih berani untuk berbicara, bertanya, dan berkolaborasi tanpa takut dihakimi. (Hartono, 2025)

Selain itu, penerapan *mindful break* dalam pembelajaran berperan sangat penting dalam proses meningkatkan minat belajar siswa. *Mindful break* berfungsi sebagai teknik perantara guru dan siswa, yang membuat pembelajaran lebih menarik, serta meningkatkan pemahaman belajar siswa. Minat belajar merupakan ketertarikan atau kesenangan pada suatu pelajaran sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku pada diri siswa yang relatif tetap untuk lebih memperhatikan dan mengingat secara terus menerus yang diikuti rasa senang untuk memperoleh suatu kepuasan dalam mencapai tujuan pembelajaran. (Sirait, 2016)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen

Pada tahap awal penelitian, kedua kelas terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum memperoleh perlakuan. Setelah itu, masing-masing kelas diberikan perlakuan pembelajaran yang berbeda. Kelas II A berperan sebagai kelas kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional, sedangkan kelas II B sebagai kelas eksperimen memperoleh pembelajaran dengan menggunakan teknik *mindful break*. Setelah seluruh proses pembelajaran selesai dilaksanakan, kedua kelas diberikan posttest yang terdiri atas 20 butir pernyataan angket. Posttest tersebut bertujuan untuk mengetahui minat belajar siswa setelah diberikan perlakuan, sekaligus menganalisis perbedaan minat belajar antara kelas eksperimen yang menggunakan teknik *mindful break* dan kelas kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-Test Eksperimen	21	7	39	46	892	42.48	2.581	6.662
Post-Test Eksperimen	21	11	57	68	1282	61.05	2.636	6.948
Valid N (listwise)	21							

(Sumber: IBM SPSS Statistic Version 29)

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata minat belajar siswa kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar 18,57 poin setelah diberikan perlakuan *Mindful Break*. Sementara itu pada kelas kontrol peningkatan hanya sebesar 6,53 poin.

2. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil pretest dan posttest pada kelas kontrol, terlihat adanya peningkatan hasil belajar siswa, namun peningkatan tersebut tidak sebesar peningkatan yang terjadi pada kelas eksperimen. Hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung.

**Tabel 2 Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol****Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-Test Kontrol	19	8	36	44	753	39.63	2.521	6.357
Post-Test Kontrol	19	16	39	55	877	46.16	5.570	31.029
Valid N (listwise)	19							

(Sumber: IBM SPSS Statistic Version 29)

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada kelas kontrol yang berjumlah 19 siswa, diperoleh rata-rata nilai pretest sebesar 39,63 dengan nilai terendah 36 dan tertinggi 44. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa masih tergolong cukup rendah. Standar deviasi sebesar 2,521 menunjukkan adanya perbedaan kemampuan antar siswa. Setelah proses pembelajaran, rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 46,16 dengan nilai terendah 39 dan tertinggi 55. Menunjukkan adanya peningkatan minat belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran.

3. Uji Normalitas

Pengujian dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS versi 29 pada taraf signifikansi 0,05. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (sig) yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Adapun hasil pengujian normalitas data penelitian dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3 Uji Normalitas**Tests of Normality**

Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest Eksperimen	.134	21	.200*	.929	21	.131
Posttest Eksperimen	.133	21	.200*	.941	21	.227
Pretest Kontrol	.337	19	.176	.941	19	.223
Posttest Kontrol	.122	19	.200*	.955	19	.482

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

(Sumber: IBM SPSS Statistic Version 29)

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan pada Tabel 4.3, diketahui bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pada kelas eksperimen, hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,131 dan *posttest* sebesar 0,227. Sementara itu, pada kelas kontrol diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,223 dan *posttest* sebesar 0,482.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari dua kelompok penelitian memiliki tingkat keragaman atau varians yang sama. Dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data kedua kelompok dinyatakan homogen atau memiliki varians yang sama. Sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, maka data kedua kelompok dinyatakan tidak homogen atau memiliki varians yang berbeda.

Tabel 4 Uji Homogenitas**Test of Homogeneity of Variance**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Minat Belajar Based on Mean	2.628	1	38	.113
Based on Median	2.272	1	38	.140
Based on Median and with adjusted df	2.272	1	36.615	.140
Based on trimmed mean	2.610	1	38	.114

(Sumber: IBM SPSS Statistic Version 29)

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan uji *Levene*, diperoleh nilai signifikansi pada *Based on Mean* sebesar 0,113. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,113 > 0,05$), sehingga dapat



disimpulkan bahwa varians data minat belajar pada kelas eksperimen dan kelas kontrol bersifat homogen atau memiliki varians yang sama.

5. Uji Hipotesis

Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai *posttest* antara kedua kelas. Pengolahan data penelitian dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics. Data dinyatakan memiliki perbedaan yang signifikan apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05.

Tabel 5 Uji Hipotesis

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	2.628	.113	4.076	38	<,001	2.356	.578	1.186	3.526
Equal variances not assumed			4.012	32.652	<,001	2.356	.587	1.161	3.551

(Sumber: IBM SPSS Statistic Version 29)

Berdasarkan hasil uji Independent Samples Test, diperoleh nilai signifikansi pada Levene's Test sebesar 0,113. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan homogen sehingga pengambilan keputusan menggunakan baris *Equal variances assumed*. Pada hasil uji t diperoleh nilai signifikansi (Two-Sided p) sebesar <0,001, yang berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa metode *Mindful Break* memberikan pengaruh terhadap minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor minat belajar siswa pada kelas eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Peningkatan tersebut terjadi karena selama penerapan *Mindful Break* siswa diberikan kesempatan untuk melakukan latihan pernapasan, relaksasi, dan pemusatan perhatian sebelum maupun selama proses pembelajaran. Kegiatan tersebut membantu siswa menjadi lebih tenang, fokus, dan siap menerima pembelajaran.

Selain meningkatkan fokus belajar, *Mindful Break* juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan menyenangkan. Siswa menjadi lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, memperhatikan penjelasan guru, serta lebih antusias dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang membuktikan bahwa teknik *Mindful Break* berpengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa. Dengan demikian, teknik ini dapat dijadikan salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa sekolah dasar.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Pengaruh *Mindful Break* dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah" dapat disimpulkan bahwa teknik *Mindful Break* memiliki pengaruh terhadap minat belajar siswa. Dari tingkat capaian responden diperoleh sebesar 64 % maka tingkat jawaban responden terhadap pengaruh teknik *mindful break* dikategorikan baik. Dari tingkat capaian responden diperoleh sebesar 60,42 % maka tingkat jawaban responden terhadap minat belajar siswa dikategorikan baik. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara teknik *mindful break* terhadap minat belajar siswa kelas II SD Negeri 024 Rambah dengan interpretasi 0.767.

**5. DAFTAR PUSTAKA**

- Betty, K. (2025). 953 *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Besar Sekolah Dasar dan Implikasinya Terhadap Program*. 9(2), 953–970. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7044>
- Firmansyah, M. R., & Perang, B. (2024). Mengoptimalkan Kesadaran Penuh Pada Anak Melalui Permainan Mindfulness. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(3), 1491–1501. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i3.1016>
- Hartono, Y. D. (2025). *Penerapan Mindful Learning pada Pembelajaran IPAS*. 2(2).
- Putri, D. J., Angelina, S., Claudia, S., & Mujazi, R. M. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa di kecamatan larangan tangerang*. 9.
- Rediarpri, N. M., Tegeh, I. M., & Asril, N. M. (2025). Metode Mindfulness Teknik STOP terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Journal of Education Action Research*, 9(1), 155–163. <https://doi.org/10.23887/jear.v9i1.91540>
- Saputra, N. (n.d.). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Sirait, E. D. (2016). *PENGARUH MINAT BELAJAR TERHADAP PRESTASI*. 6(1), 35–43.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.