



Bimbingan Klasikal Berbasis Mindfulness dan Dampaknya terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas

Mawaddatul Maykam^{1*}, Ahmad Yusuf², Wahyu Nurhamzah³

^{1,2,3}Prodi Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa Pangkep, Sulawesi Selatan, 90611, Indonesia

e-mail: mawaddatulmaykam008@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the effect of mindfulness-based classical guidance on improving students' learning motivation at SMA Negeri 7 Sinjai. The scope of the research focuses on grade XI students who exhibited low levels of learning motivation, by analyzing changes in motivation after receiving the intervention of mindfulness-based classical guidance services. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a Non-Equivalent Control Group Design. The research sample consisted of 60 students selected purposively, and then divided into two groups: 30 students as the experimental group who received mindfulness-based classical guidance services, and 30 students as the control group without treatment. The research instrument was a learning motivation questionnaire using a Likert scale that had been tested for validity and reliability. The findings reveal a significant difference between the experimental and control groups. The distribution of learning motivation scores in the experimental group showed a substantial improvement, shifting from low and medium categories to high and very high categories. In contrast, the control group remained predominantly in the low and medium categories. An independent t-test indicated a significance value of 0.010 (< 0.05), confirming that mindfulness-based classical guidance interventions positively influence the enhancement of students' learning motivation. In conclusion, the implementation of mindfulness-based classical guidance is proven effective in helping students improve focus, emotional regulation, self-awareness, and the ability to manage academic stress.

Keywords: Classical Guidance; Mindfulness; Learning Motivation

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal berbasis mindfulness dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 7 Sinjai. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada siswa kelas XI yang menunjukkan tingkat motivasi belajar rendah, dengan menelaah perubahan motivasi setelah diberikan intervensi layanan bimbingan klasikal berbasis mindfulness. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain Non-Equivalent Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dipilih secara purposive, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 30 siswa sebagai kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis mindfulness, dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol tanpa perlakuan. Instrumen penelitian berupa angket motivasi belajar dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Distribusi skor motivasi belajar siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang cukup berarti, berpindah dari kategori rendah dan sedang menuju kategori tinggi dan sangat tinggi. Sementara itu, kelompok kontrol masih didominasi oleh kategori rendah dan sedang. Uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,010 (< 0,05), yang menegaskan bahwa intervensi bimbingan klasikal berbasis mindfulness berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Simpulan penelitian ini adalah bahwa penerapan bimbingan klasikal berbasis mindfulness terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan fokus, regulasi emosi, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola stres akademik.

Kata kunci: Bimbingan Klasikal; Mindfulness; Motivasi Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kualitas kurikulum dan tenaga pengajar, tetapi juga oleh motivasi belajar yang dimiliki siswa. Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih fokus, tekun, dan konsisten dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sementara siswa dengan motivasi rendah rentan mengalami keterlambatan, ketidakhadiran, dan menurunnya prestasi akademik. Fenomena rendahnya motivasi belajar masih menjadi salah satu masalah mendasar dalam sistem pendidikan di Indonesia, termasuk pada jenjang menengah atas.

Di SMA Negeri 7 Sinjai, hasil observasi awal menunjukkan adanya sejumlah siswa yang menghadapi persoalan motivasi belajar rendah, ditandai dengan partisipasi yang minim dalam kegiatan kelas, keterlambatan menyelesaikan tugas, serta menurunnya prestasi akademik. Masalah ini jika tidak ditangani berpotensi menimbulkan siklus negatif berupa penurunan kepercayaan diri, stres akademik, hingga keterasingan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menyentuh aspek psikologis dan emosional siswa secara lebih mendalam, bukan hanya pendekatan kognitif semata.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan pentingnya peran motivasi dalam pencapaian akademik. Ryan dan Deci (2017; 2020) menekankan bahwa motivasi intrinsik, seperti minat dan kepuasan pribadi, lebih berperan dalam keberhasilan belajar dibandingkan motivasi ekstrinsik. Legault (2022) juga menunjukkan bahwa rendahnya motivasi berkorelasi dengan minimnya keterlibatan kognitif, emosional, dan perilaku siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian Hidayat (2021) mengungkapkan bahwa metode pengajaran konvensional berbasis ceramah monoton cenderung menurunkan konsentrasi siswa dan membuat mereka pasif. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak akan strategi baru yang lebih adaptif dan relevan bagi kebutuhan psikologis siswa.

Salah satu pendekatan yang berkembang adalah integrasi *mindfulness* dalam praktik pendidikan. *Mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, yang membantu individu mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat regulasi emosi (Garcia-Campayo et al., 2017; Malinowski, 2013). Berbagai penelitian melaporkan dampak positif *mindfulness* terhadap pembelajaran. Magdalena dan Kusumawati (2021) menemukan bahwa bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah menengah. Lam dan Yuen (2023) juga menegaskan bahwa latihan *mindfulness* berkontribusi pada tumbuhnya motivasi intrinsik, kesadaran diri, dan pengelolaan stres akademik yang lebih sehat. Temuan ini diperkuat oleh Santrock (2023) yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi dalam membangun ketekunan belajar.

Walaupun berbagai studi menunjukkan efektivitas *mindfulness*, penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan *mindfulness* dalam konteks layanan bimbingan klasikal di sekolah menengah atas masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada *mindfulness-based stress reduction (MBSR)* dalam ranah kesehatan mental atau pada pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* di tingkat SMA dapat memberikan kontribusi kebaruan, baik dari segi metodologi maupun implikasi praktis layanan bimbingan dan konseling.

Kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai yang memiliki motivasi belajar rendah. Penelitian ini tidak hanya mengukur perubahan motivasi melalui

desain eksperimen, tetapi juga menekankan pada aspek regulasi diri, kesadaran emosional, dan fokus belajar sebagai komponen integral dari motivasi. Dengan menggabungkan kerangka *classical guidance* (Gibson & Mitchell, 2011) dan praktik *mindfulness*, penelitian ini menawarkan model intervensi yang potensial untuk diadaptasi di sekolah lain dalam rangka memperkuat motivasi belajar siswa.

Permasalahan penelitian yang dirumuskan adalah apakah bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa di SMA Negeri 7 Sinjai. Dari permasalahan ini, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat motivasi belajar antara siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dengan siswa yang tidak memperoleh layanan tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan kajian literatur terdahulu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggambarkan kondisi motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai sebelum dan sesudah intervensi bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*; (2) mendeskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan motivasi belajar; dan (3) menguji pengaruh signifikan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta kontribusi praktis bagi guru BK dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi belajar di sekolah menengah.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi-experiment*). Desain yang dipilih adalah *Non-Equivalent Control Group Design*, di mana terdapat kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Pemilihan desain ini dipertimbangkan karena kondisi penelitian dilakukan dalam konteks sekolah, sehingga tidak memungkinkan adanya randomisasi penuh pada subjek penelitian. Meskipun demikian, desain ini tetap mampu menggambarkan pengaruh perlakuan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test antara kedua kelompok.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 7 Sinjai tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 149 orang. Berdasarkan hasil penyebaran angket motivasi belajar awal, diperoleh sebanyak 60 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat motivasi belajar rendah. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria khusus, yaitu siswa yang menunjukkan indikator motivasi rendah seperti kurangnya keterlibatan dalam pembelajaran, ketidakhadiran, dan keterlambatan menyelesaikan tugas. Enam puluh siswa tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang relatif seimbang berdasarkan skor motivasi awal, yakni 30 siswa untuk kelompok eksperimen dan 30 siswa untuk kelompok kontrol.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket motivasi belajar dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator ketekunan, minat, perhatian, keuletan menghadapi kesulitan, serta keinginan berprestasi. Instrumen ini sebelumnya telah diuji coba pada kelompok siswa di luar sampel penelitian untuk mengukur validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki koefisien validitas yang memadai, serta reliabilitas instrumen berada pada kategori tinggi, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur motivasi belajar siswa.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk mengidentifikasi permasalahan motivasi belajar siswa. Kedua, penyebaran angket pre-test dilakukan pada seluruh

subjek sampel untuk mengetahui kondisi motivasi awal. Ketiga, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* yang dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan durasi 45–60 menit per sesi. Kegiatan inti layanan mencakup latihan pernapasan sadar, meditasi singkat, refleksi diri, serta diskusi kelompok untuk mengaitkan pengalaman *mindfulness* dengan aktivitas belajar. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima intervensi khusus selama periode penelitian. Keempat, setelah seluruh sesi intervensi selesai, peneliti kembali menyebarkan angket post-test kepada kedua kelompok untuk mengukur perubahan tingkat motivasi belajar.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik inferensial. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis dengan uji-t independen untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi motivasi belajar siswa dalam kategori rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi pada masing-masing kelompok. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Dengan prosedur analisis ini, dapat diketahui sejauh mana bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk menguji hipotesis yang diajukan.

Kondisi Motivasi Belajar Sebelum Perlakuan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas siswa baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berada pada kategori motivasi belajar rendah dan sedang. Pada kelompok eksperimen, sebanyak 15 siswa berada pada kategori rendah, 10 siswa pada kategori sedang, dan hanya 5 siswa yang berada pada kategori tinggi, sementara tidak ada siswa yang masuk kategori sangat tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memang membutuhkan intervensi untuk meningkatkan motivasi belajar mereka. Pada kelompok kontrol, distribusi hampir serupa, dengan 14 siswa berada pada kategori rendah, 11 siswa pada kategori sedang, dan 5 siswa pada kategori tinggi, tanpa ada siswa dalam kategori sangat tinggi. Gambaran awal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi relatif sebanding sebelum intervensi diberikan.

Perubahan Motivasi Belajar Setelah Perlakuan

Setelah dilakukan intervensi bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* pada kelompok eksperimen, terlihat perubahan signifikan pada distribusi motivasi belajar. Hasil post-test menunjukkan penurunan jumlah siswa pada kategori rendah dari 15 menjadi hanya 2 siswa, serta pada kategori sedang dari 10 menjadi 6 siswa. Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori tinggi meningkat dari 5 menjadi 12 siswa, dan kategori sangat tinggi yang sebelumnya kosong meningkat menjadi 10 siswa. Pergeseran ini menunjukkan dampak positif dari perlakuan, di mana siswa menjadi lebih bersemangat, tekun, dan mampu mengelola kesulitan belajar dengan lebih baik.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tidak menunjukkan perubahan signifikan. Pada hasil post-test, sebanyak 12 siswa masih berada pada kategori rendah, 13 siswa pada kategori sedang, dan hanya 5 siswa pada kategori tinggi. Tidak ada siswa yang mencapai kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, kondisi motivasi belajar siswa relatif tetap dan tidak mengalami perkembangan berarti.

Analisis Statistik Inferensial

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji-t independen antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,010 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan motivasi belajar antara siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dengan siswa yang tidak memperoleh layanan tersebut. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

Interpretasi Temuan

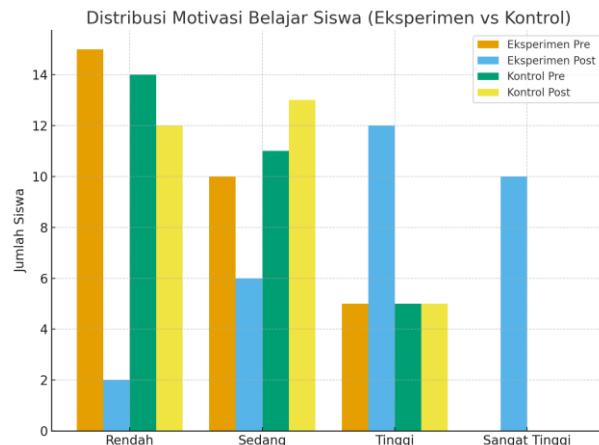
Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan kesadaran diri siswa (Magdalena & Kusumawati, 2021; Lam & Yuen, 2023). Pada praktiknya, siswa yang mengikuti sesi bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* mampu melatih kesadaran terhadap proses belajar, mengurangi kecenderungan distraksi, serta mengembangkan sikap lebih positif terhadap tugas-tugas akademik. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi setelah intervensi.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat menjadi media efektif untuk mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* dalam konteks sekolah menengah. Bimbingan klasikal yang biasanya digunakan untuk menyampaikan informasi atau menanamkan nilai tertentu ternyata dapat dimodifikasi dengan pendekatan *mindfulness*, sehingga lebih aplikatif dalam membantu siswa mengelola kesulitan belajar.

Keterkaitan dengan Hipotesis

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan motivasi belajar antara siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dengan siswa yang tidak memperoleh layanan terbukti benar. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,010 yang lebih kecil dari taraf kesalahan 0,05. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dapat direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai.

Berikut adalah grafik distribusi motivasi belajar siswa berdasarkan hasil penelitian, yang membandingkan kondisi kelompok eksperimen (pre dan post) dengan kelompok kontrol (pre dan post):



Gambar 1. Grafik Distribusi Motivasi Belajar Siswa

Grafik ini menunjukkan pergeseran signifikan pada kelompok eksperimen dari kategori rendah-sedang menuju kategori tinggi-sangat tinggi setelah perlakuan, sedangkan kelompok kontrol relatif tidak mengalami perubahan berarti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai. Temuan ini dibuktikan melalui adanya perbedaan skor motivasi belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan yang jelas, di mana sebagian besar siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah dan sedang, bergeser ke kategori tinggi dan sangat tinggi setelah diberikan intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan cenderung tidak menunjukkan perubahan berarti dan tetap didominasi oleh kategori rendah dan sedang.

Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa penerapan *mindfulness* dalam bimbingan klasikal mampu membantu siswa meningkatkan motivasi belajar mereka. Proses *mindfulness* yang melibatkan latihan pernapasan sadar, kesadaran terhadap pikiran dan emosi, serta refleksi diri membuat siswa lebih mampu mengelola distraksi, mengendalikan stres, dan memusatkan perhatian pada tujuan akademik. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Ryan dan Deci (2017) dalam teori *Self-Determination*, yang menekankan pentingnya regulasi diri, otonomi, dan kompetensi dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa.

Penelitian ini mendukung hasil temuan Magdalena dan Kusumawati (2021) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Hasil yang serupa juga dikemukakan oleh Lam dan Yuen (2023), yang menemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan motivasi intrinsik, kesadaran diri, serta kemampuan siswa mengatasi stres akademik. Dalam konteks ini, penelitian di SMA Negeri 7 Sinjai menegaskan bahwa efektivitas *mindfulness* tidak hanya berlaku di perguruan tinggi atau konteks klinis, tetapi juga relevan untuk diterapkan di sekolah menengah atas.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan temuan Hidayat (2021) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran konvensional cenderung kurang efektif dalam memotivasi siswa, khususnya karena minimnya keterlibatan emosional. Dengan memadukan *mindfulness* ke dalam bimbingan klasikal, guru BK mampu memberikan layanan yang lebih humanis dan menyentuh aspek psikologis siswa. Siswa bukan hanya diberikan arahan kognitif, tetapi juga diajak untuk memahami dan mengelola kondisi internal mereka, sehingga dapat lebih bersemangat dan tekun dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMA Negeri 7 Sinjai. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis data yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan. Sebelum intervensi diberikan, kondisi motivasi belajar siswa pada kedua kelompok relatif sama, mayoritas berada pada kategori rendah dan sedang. Namun, setelah diberikan perlakuan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan, ditandai dengan berkurangnya jumlah siswa pada kategori rendah dan sedang, serta meningkatnya jumlah siswa pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Sementara itu, kelompok kontrol cenderung tetap dalam kondisi semula tanpa perubahan berarti. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa terdapat perbedaan signifikan motivasi belajar antara siswa yang memperoleh layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* dan siswa yang tidak memperoleh layanan tersebut.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* terhadap motivasi belajar siswa berhasil dicapai, sekaligus memperkuat teori motivasi yang menekankan pentingnya regulasi diri, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi dalam meningkatkan motivasi intrinsik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* dapat diadaptasi secara praktis dalam layanan bimbingan klasikal di sekolah menengah, sehingga tidak hanya membantu siswa dalam aspek akademik, tetapi juga dalam membangun keseimbangan emosional dan kesiapan menghadapi tantangan belajar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta kontribusi praktis bagi guru BK untuk mengembangkan program layanan yang lebih inovatif dan relevan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel, cakupan lokasi, serta durasi intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, saran yang dapat diajukan adalah perlunya penelitian lanjutan dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan jumlah siswa agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Selain itu, penelitian jangka panjang diperlukan untuk menguji keberlanjutan pengaruh *mindfulness* terhadap motivasi belajar, termasuk dampaknya pada prestasi akademik, keterampilan sosial, dan kesehatan mental siswa. Penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif siswa selama mengikuti bimbingan klasikal berbasis *mindfulness*, sehingga diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi ini. Dengan pengembangan lebih lanjut, layanan bimbingan klasikal berbasis *mindfulness* diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dan diintegrasikan dalam kurikulum bimbingan konseling di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Alpian, Y., Anggraeni, S., & Wiharti, U. (2022). Bimbingan klasikal: Meningkatkan motivasi belajar siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 72-74.
- Anisa, F., & Prabowo, H. (2023). Bimbingan Klasikal untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 55-70.
- Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2021). Reducing stress and increasing academic engagement through a mindfulness program for high school students: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(1), 87–97.
- 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.
- Creswell, J. David. 2017. “Mindfulness Interventions.” *Annual Review of Psychology* 68 (September):491–516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum
- Dewi Yulianti, dkk. (2023). Pemberian layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan *mindfulness* siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(3), 3969-3980.
- Dhea, Febrita. 2014. Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa di Kelas VII di SMPN 4 Kota Bengkulu. (*Universitas Bengkulu:Bengkulu*).Hlm 14
- Diah Ayu Harumbina, Dinda Rizki Khoirunnisa, & Siti Maryam. (2022). Penerapan bimbingan klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SD Negeri 2

- Cidora, Lumbir, Banyumas. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 72-74.
- Dunning, D., et al. (2018). Intervensi dasar mindfulness dalam layanan BK. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*.
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian PreTest dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 81–88.
- Handayani, Heni, Rahman Agus Abdul, and Sarbini. 2022. “Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres.” *Jurnal Psikologi Islam* 9(1):2549–9297. doi: 10.47399/jpi.v9i1.134.
- Harumbina, D. A., Khoirunnisa, D. R., & Maryam, S. (2022). Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 61-75.
- Hidayat, R. (2021). *Motivasi belajar siswa dalam sistem pendidikan konvensional*. Pustaka Edukasi Nusantara.
- Jannah, F. (2013). Pendidikan seumur hidup dan implikasinya. *Dinamika Ilmu*, 13(1), 1-16.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Sumber Belajar Penunjang PLPG Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling. Hlm
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Massott, C., Therien, P., & Bouchard, V. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Octavia, V. (2020). Profil mindfulness dan pencapaian prestasi belajar pada peserta didik SMP Negeri 26 Bandung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-50.
- Prasetyo, A. B., & Wulandari, D. (2023). Strategi Bimbingan Klasikal Daring Dalam Mengembangkan Berpikir Positif. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 8(3), 201-215.