

PENERAPAN MINDFULNESS DAN MODEL THINK PAIR AND SHARE UNTUK MENINGKATKAN FOKUS DAN HASIL BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA HINDU DI KELAS X.2 SMA NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN

I Gede Putrayasa
SMA Negeri 1 Kubutambahan
Email: putragia9@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve students' focus and learning outcomes in the Hindu Religious Education subject through the application of mindfulness techniques and the active learning model Think Pair and Share (TPS). This Classroom Action Research was conducted in class X.2 of SMA Negeri 1 Kubutambahan with 30 students as research subjects. The background of this study lies in the observed low concentration and lack of student engagement during lessons, which negatively affected learning outcomes. The mindfulness method was implemented in the form of focused awareness exercises conducted before the core learning activities. This approach helped students calm their minds, increase awareness during the learning process, and reduce external distractions. Meanwhile, the TPS model encouraged students to think independently, discuss ideas in pairs, and share their thoughts with the class, creating a more active and collaborative learning environment. The research was conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The results showed a significant increase in students' learning mastery, from 20% in the pre-cycle stage to 60% in Cycle I, and 86.7% in Cycle II. There was also a noticeable improvement in students' focus, marked by increased concentration, engagement in discussions, and confidence in expressing opinions. The mindfulness technique proved effective in helping students become calmer and mentally prepared to receive lessons, while the TPS model fostered an enjoyable and interactive classroom atmosphere. This combination effectively enhanced both academic achievement and the quality of the learning process, offering practical guidance for educators in designing holistic, student-centered teaching strategies.

Keywords: *Mindfulness, Think Pair and Share, Learning Focus, Learning Outcomes, Hindu Religious Education*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan fokus dan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Hindu melalui penerapan metode mindfulness dan model pembelajaran aktif Think Pair and Share (TPS). Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di kelas X.2 SMA Negeri 1 Kubutambahan dengan 30 siswa sebagai subjek. Latar belakang penelitian adalah rendahnya konsentrasi dan keterlibatan siswa selama pembelajaran yang berdampak pada rendahnya hasil belajar. Metode mindfulness diterapkan dalam bentuk latihan kesadaran penuh sebelum kegiatan inti dimulai, untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kesiapan belajar. Sementara itu, model TPS digunakan untuk mendorong siswa berpikir mandiri, berdiskusi, dan berbagi ide, sehingga menciptakan pembelajaran yang aktif dan kolaboratif. Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar dari 20% (pra-siklus) menjadi 60% (siklus I), dan 86,7% (siklus II). Peningkatan juga tampak pada fokus siswa, ditandai oleh meningkatnya konsentrasi, partisipasi diskusi, dan keberanian mengemukakan pendapat. Penerapan metode mindfulness membantu siswa lebih tenang dan fokus, sedangkan model TPS menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif. Kombinasi keduanya terbukti efektif dalam meningkatkan hasil dan kualitas proses pembelajaran. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam perancangan strategi pembelajaran yang memperhatikan kesiapan mental dan partisipasi aktif siswa.

Kata Kunci: Mindfulness, Think Pair and Share, Fokus Belajar, Hasil Belajar, Pendidikan Agama Hindu

PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Hindu merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif siswa, tetapi juga memiliki tujuan utama dalam membentuk kepribadian yang religius, berkarakter, dan berbudi pekerti luhur. Dalam konteks ini, Pendidikan Agama Hindu memainkan peran sentral dalam menanamkan nilai-nilai spiritualitas, etika, dan moralitas yang bersumber dari ajaran suci Weda, filsafat Hindu, serta budaya kearifan lokal yang sejalan dengan prinsip-prinsip dharma.

Namun, dalam praktik pelaksanaannya di sekolah-sekolah, terutama di tingkat SMA, pembelajaran Pendidikan Agama Hindu sering kali menghadapi berbagai kendala yang cukup kompleks. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi adalah menurunnya tingkat fokus siswa saat mengikuti proses pembelajaran. Banyak siswa yang secara fisik hadir di kelas, namun secara mental dan emosional tidak sepenuhnya terlibat. Hal ini mengakibatkan rendahnya tingkat pemahaman terhadap materi yang diajarkan, minimnya partisipasi aktif dalam kegiatan diskusi kelas, serta hasil belajar yang tidak mencapai target yang diharapkan.

Fenomena ini diperparah dengan maraknya distraksi digital, terutama penggunaan handphone (HP) secara berlebihan dan tidak proporsional di dalam ruang kelas. Alih-alih menjadi sarana pendukung pembelajaran, HP lebih sering digunakan oleh siswa untuk mengakses media sosial, bermain game, atau menonton video, bahkan saat proses belajar sedang berlangsung. Situasi ini menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi, meningkatnya perilaku pasif, dan lemahnya interaksi antara siswa dengan guru maupun antar sesama siswa.

Rendahnya keterlibatan siswa dalam proses diskusi atau kegiatan kelompok juga menjadi masalah serius dalam menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan kondusif. Banyak siswa yang cenderung enggan mengemukakan pendapat, hanya menjadi pendengar pasif, atau bahkan tidak menunjukkan minat terhadap topik yang sedang dibahas. Kondisi ini tentu sangat bertentangan dengan tujuan dari pendidikan yang menekankan pada pengembangan kemampuan berpikir kritis, kolaboratif, dan komunikatif.

Menghadapi kondisi tersebut, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik, yaitu pendekatan yang tidak hanya menyasar kemampuan intelektual (kognitif) siswa, tetapi juga menyentuh dimensi emosional (afektif) dan sosial mereka. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk menjawab tantangan ini adalah dengan mengintegrasikan metode mindfulness dan model pembelajaran Think Pair and Share (TPS) dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Hindu.

Mindfulness, atau kesadaran penuh, merupakan praktik psikologis yang menekankan pada kehadiran penuh seseorang terhadap momen saat ini, tanpa penghakiman. Dalam konteks pendidikan, mindfulness dapat diterapkan melalui latihan pernapasan sadar, afirmasi positif, refleksi singkat, atau sesi meditasi ringan sebelum kegiatan belajar dimulai. Tujuannya adalah untuk menenangkan pikiran siswa, mengurangi stres atau kecemasan, serta mempersiapkan kondisi mental yang optimal untuk menerima dan mengolah informasi yang disampaikan dalam pelajaran. Dengan demikian, siswa dapat lebih fokus, lebih tenang, dan lebih siap untuk mengikuti pembelajaran secara menyeluruh.

Sementara itu, model pembelajaran aktif Think Pair and Share (TPS) merupakan strategi pembelajaran kooperatif yang melibatkan siswa secara aktif melalui tiga tahapan utama: berpikir secara mandiri (Think), berdiskusi dalam pasangan (Pair), dan berbagi hasil pemikiran kepada kelompok atau kelas (Share). Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan komunikasi, dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Dengan adanya ruang untuk menyampaikan pendapat secara aman dan terstruktur, siswa yang sebelumnya pasif pun mulai terdorong untuk aktif menyampaikan ide atau bertanya.

Kombinasi antara metode mindfulness dan model TPS dipandang sebagai pendekatan yang komplementer. Mindfulness bertugas menyiapkan kondisi internal siswa agar lebih tenang, sadar, dan fokus, sedangkan TPS berperan dalam mendorong interaksi sosial, keterlibatan aktif, dan pemahaman materi secara lebih mendalam. Kolaborasi kedua metode ini diyakini mampu menciptakan suasana belajar yang tidak hanya interaktif dan

menyenangkan, tetapi juga bermakna secara emosional dan spiritual bagi siswa.

Dengan demikian, penerapan pendekatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Agama Hindu, sekaligus menjawab tantangan pendidikan di era modern yang sarat distraksi dan tantangan psikososial bagi peserta didik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**. Penelitian ini dipilih karena sangat sesuai untuk mengatasi permasalahan pembelajaran yang nyata terjadi di dalam kelas, serta memungkinkan guru sebagai peneliti untuk langsung terlibat dalam proses perbaikan pembelajaran secara sistematis dan berkelanjutan. PTK bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar melalui penerapan tindakan-tindakan inovatif yang dirancang berdasarkan masalah aktual di kelas.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri atas empat tahapan utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Setiap tahapan dilakukan secara terstruktur dan saling berkaitan. Pada tahap perencanaan, peneliti merancang strategi tindakan yang meliputi penerapan metode mindfulness dan model pembelajaran Think Pair and Share (TPS), menyusun RPP, serta menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan mencakup kegiatan pembelajaran di kelas yang dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Selanjutnya, tahap observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran dan mengumpulkan data mengenai respons siswa, aktivitas selama pembelajaran, serta pencapaian hasil belajar. Tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas tindakan yang telah dilaksanakan, serta untuk menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X.2 SMA Negeri 1 Kubutambahan yang berjumlah 30 orang. Pemilihan kelas ini didasarkan pada hasil identifikasi awal yang menunjukkan adanya permasalahan dalam fokus belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Hindu. Kelas ini terdiri dari siswa dengan latar belakang kemampuan yang heterogen, baik dari segi akademik maupun sosial, sehingga sesuai sebagai tempat untuk menerapkan metode pembelajaran yang bersifat reflektif dan kolaboratif.

Untuk memperoleh data yang valid dan komprehensif, digunakan beberapa instrumen pengumpulan data, yaitu:

1. Lembar observasi: digunakan untuk mencatat aktivitas siswa selama proses pembelajaran, termasuk keterlibatan dalam diskusi, kemampuan bekerja sama, dan perubahan perilaku belajar.
2. Soal tes siklus I dan siklus II: digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa secara kuantitatif setelah penerapan tindakan.
3. Pedoman wawancara: digunakan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai tanggapan siswa terhadap penerapan metode mindfulness dan TPS, serta hambatan atau tantangan yang mereka rasakan selama proses belajar.

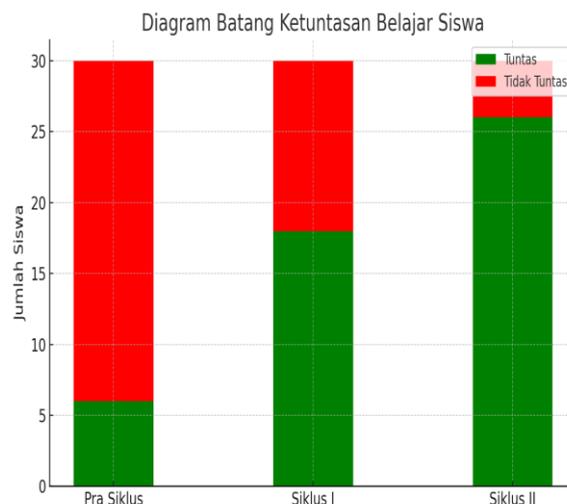
Analisis data dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengolah data hasil tes siswa guna mengetahui peningkatan nilai akademik sebelum dan sesudah tindakan. Hasil tes dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan terhadap data dari observasi dan wawancara untuk mengungkap perubahan sikap, perilaku, dan fokus belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini ditentukan dengan tolok ukur sebagai berikut:

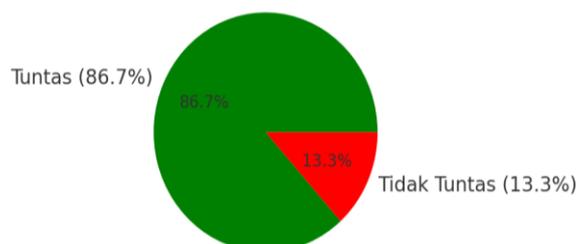
1. Ketuntasan hasil belajar: jika minimal 75% siswa memperoleh nilai ≥ 70 , yang merupakan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada mata pelajaran Pendidikan Agama Hindu.
2. Peningkatan fokus belajar: jika terdapat peningkatan yang signifikan dalam perhatian siswa terhadap materi pembelajaran, partisipasi aktif dalam kegiatan kelas, serta pengurangan perilaku tidak fokus atau terdistraksi selama proses pembelajaran.

Kombinasi antara pendekatan kuantitatif dan kualitatif dalam analisis data diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh dan objektif mengenai efektivitas tindakan yang dilakukan dalam meningkatkan fokus dan hasil belajar siswa melalui penerapan metode mindfulness dan pembelajaran Think Pair and Share.

PEMBAHASAN



Gambar 1 Diagram Batang Ketuntasan Belajar Siswa



Gambar 2 Diagram Batang Ketuntasan Belajar Siswa

Hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa kondisi awal pembelajaran di kelas X.2 SMA Negeri 1 Kubutambahan berada pada tingkat yang cukup memprihatinkan. Dari total 30 siswa, hanya 6 orang siswa (20%) yang mampu mencapai nilai di atas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditetapkan, yaitu 70. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu memahami materi secara optimal, yang mencerminkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam proses pembelajaran. Selain itu, selama proses pembelajaran berlangsung, siswa cenderung pasif, tidak fokus, dan mudah terdistraksi oleh hal-hal di luar kegiatan belajar, terutama penggunaan handphone untuk keperluan non-akademik seperti bermain media sosial, bermain game, atau menonton video yang tidak relevan dengan pelajaran. Keadaan ini memperburuk situasi pembelajaran di kelas dan menunjukkan betapa pentingnya memperkenalkan pendekatan pembelajaran yang dapat mengatasi masalah ini.

Kurangnya perhatian dan motivasi dalam mengikuti pelajaran menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta kesiapan mental mereka dalam belajar. Dalam hal ini, mindfulness dan model pembelajaran aktif Think Pair and Share (TPS) dipilih sebagai solusi untuk menciptakan perubahan yang diinginkan dalam pembelajaran.

Pada Siklus I, setelah diterapkan metode mindfulness dan model TPS, terjadi perubahan yang cukup berarti dalam proses pembelajaran. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat signifikan menjadi 18 orang (60%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan kelas. Penerapan mindfulness di awal pembelajaran terbukti membantu menenangkan pikiran

siswa, mengurangi rasa gelisah, dan mempersiapkan mereka secara mental untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru. Dengan memberikan waktu untuk siswa menenangkan pikiran mereka melalui latihan pernapasan atau kesadaran penuh, suasana kelas menjadi lebih kondusif, dan siswa terlihat lebih tenang serta siap mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran menjadi lebih fokus dan produktif.

Selain itu, model TPS juga memberi ruang yang luas bagi siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses belajar. Pada tahap Think, siswa diberikan waktu untuk merenungkan pertanyaan atau materi yang akan dibahas secara mandiri, yang mendorong mereka untuk berpikir lebih mendalam. Pada tahap Pair, mereka berdiskusi dengan teman sepasang secara intensif, membangun ide-ide mereka bersama-sama, dan pada tahap Share, hasil pemikiran dan diskusi tersebut dibagikan kepada seluruh kelas. Pola pembelajaran ini mendorong siswa untuk berpikir kritis, mengembangkan ide secara sistematis, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mengungkapkan pendapat di depan orang lain. Dalam hal ini, interaksi sosial antara siswa juga sangat penting, karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar dari perspektif teman-temannya.

Peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada Siklus II, di mana jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 26 dari 30 siswa (86,7%). Ini menunjukkan bahwa tidak hanya pemahaman materi yang meningkat, tetapi juga sikap siswa terhadap proses belajar mengalami perubahan positif yang sangat signifikan. Siswa mulai lebih aktif bertanya, menjawab, berdiskusi, dan menunjukkan fokus yang lebih tinggi dalam pelajaran. Mereka tampak lebih antusias dan siap untuk terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran. Penerapan rutin praktik mindfulness menjadikan siswa lebih stabil secara emosional, lebih sadar terhadap aktivitas belajar mereka, dan mampu mengendalikan gangguan dari luar, termasuk distraksi digital yang sebelumnya mengganggu proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa mindfulness efektif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi stres belajar, sebagaimana dijelaskan oleh Sartika (2021). Praktik mindfulness membantu siswa untuk lebih hadir secara mental dalam pembelajaran, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kemampuan mereka dalam memusatkan perhatian. Selain itu, model pembelajaran Think Pair and Share (TPS) juga terbukti dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa, sebagaimana dikemukakan oleh Astuti (2019) dalam penelitiannya. Model ini tidak hanya membuat siswa lebih aktif, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial mereka, seperti komunikasi dan kerja sama dalam diskusi kelompok.

Penggabungan antara dua pendekatan ini — mindfulness dan TPS — menciptakan sinergi yang sangat kuat. Mindfulness berfungsi untuk menyiapkan kondisi psikologis siswa agar mereka lebih siap dan fokus dalam menerima materi, sementara TPS mendorong interaksi kognitif dan sosial antara siswa yang membangun pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi pelajaran. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, baik aspek afektif, kognitif, maupun sosial siswa diperhatikan secara seimbang, menjadikan pembelajaran lebih holistik dan berdampak positif terhadap perkembangan mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi metode mindfulness dan model TPS terbukti sangat efektif dalam menciptakan pembelajaran yang lebih holistik dan menyeluruh, di mana siswa tidak hanya belajar dari segi kognitif, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Keberhasilan penerapan kedua metode ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran, terutama dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital yang penuh dengan distraksi. Temuan ini juga membuka peluang baru bagi guru untuk mengintegrasikan pendekatan-pendekatan inovatif dan humanis dalam pembelajaran, sehingga siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga kesiapan mental dan keterampilan sosial yang mereka butuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Penerapan metode mindfulness dan model pembelajaran aktif Think Pair and Share (TPS) dalam pembelajaran Pendidikan Agama Hindu terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, partisipasi, dan hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan

belajar siswa meningkat secara signifikan, dari 20% pada pra siklus menjadi 86,7% pada siklus II. Selain itu, penerapan kedua metode ini juga berhasil meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan mendorong perubahan sikap positif, seperti lebih aktif dalam diskusi dan lebih fokus selama pembelajaran. Mindfulness membantu siswa menenangkan diri dan mempersiapkan mental sebelum pembelajaran dimulai, sementara model TPS memberikan ruang bagi siswa untuk berpikir secara kritis, berdiskusi, dan membagikan pemikirannya secara terbuka di depan kelas. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru secara rutin menerapkan praktik mindfulness di awal setiap pembelajaran untuk membantu siswa fokus dan siap belajar. Guru juga disarankan untuk mengintegrasikan model TPS dalam berbagai sesi pembelajaran untuk meningkatkan keterlibatan dan kolaborasi antar siswa. Dengan demikian, proses belajar akan lebih menyeluruh dan menyenangkan, mengingat metode ini mendorong interaksi aktif antara guru dan siswa serta antar siswa itu sendiri. Selain itu, sekolah diharapkan dapat memberikan pelatihan lebih lanjut bagi guru mengenai penerapan metode pembelajaran yang berpusat pada siswa, serta penggunaan teknik yang mendukung pembelajaran yang efektif dan berkelanjutan. Pelatihan ini akan memperkaya kemampuan guru dalam mengelola kelas dengan pendekatan yang inovatif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk mengeksplorasi penerapan mindfulness dan TPS di jenjang pendidikan lain atau mata pelajaran yang berbeda. Hal ini penting untuk menguji sejauh mana efektivitas metode ini dapat diterapkan dalam konteks yang lebih luas, serta untuk mengetahui dampaknya terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional siswa di berbagai bidang pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives*. New York: McKay

Sugiharta, I W. (2013). *Pendidikan Agama Hindu*. Denpasar: Mahima.

Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Jurnal/Prosiding/Disertasi/Tesis/Skripsi

Astuti, R. (2019). Efektivitas Model TPS dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Agama*, 8(1), 45–52.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York:

Sartika, D. (2021). Mindfulness untuk Konsentrasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 112–120.