

PERAN KETERAMPILAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Yusup Hadi Permana¹, Farrel Gumelar²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Indonesia

Email: yusufhadipermana142@gmail.com¹, farelgumerel@gmail.com²

*Corresponding Author

Abstrak

Keterampilan mental dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengatur pola pikir, emosi, dan tindakan guna meraih tujuan yang telah ditetapkan. Dalam dunia pendidikan, keterampilan ini berfungsi penting karena mampu memengaruhi tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan berkreasi, serta semangat belajar peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menganalisis pengaruh keterampilan mental terhadap motivasi belajar siswa di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Darma. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa keterampilan mental yang positif, seperti kesadaran diri, keyakinan diri, penghargaan terhadap diri, kemampuan berpikir kreatif, serta motivasi intrinsik, memberikan kontribusi terhadap peningkatan semangat belajar siswa. Kurangnya penguasaan keterampilan mental dapat menimbulkan hambatan dalam menjaga perhatian, mengurangi tingkat kepercayaan diri, serta berakibat pada menurunnya prestasi belajar siswa. Dengan demikian, pendidik diharapkan berperan dalam menciptakan iklim belajar yang mendukung, memberikan perhatian emosional, serta menyusun strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan perkembangan keterampilan mental peserta didik.

Kata kunci: Harga Diri; Keterampilan Mental; Kesadaran Diri; Kepercayaan Diri; Motivasi Belajar.

Abstract

Mental skills can be understood as a person's ability to regulate their thoughts, emotions, and actions in order to achieve predetermined goals. In the world of education, these skills play an important role because they can influence students' concentration levels, self-confidence, creativity, and enthusiasm for learning. This study was conducted with the aim of analyzing the influence of mental skills on students' learning motivation at State Elementary School (SDN) 1 Darma. The method used was a descriptive qualitative approach, with data collection through observation, interviews, and documentation. The research findings indicate that positive mental skills, such as self-awareness, self-confidence, self-esteem, creative thinking ability, and intrinsic motivation, contribute to enhancing students' learning enthusiasm. The lack of mastery of mental skills can create obstacles in maintaining attention, reduce self-confidence levels, and result in declining academic performance among students. Therefore, educators are expected to play a role in creating a supportive learning environment, providing emotional support, and developing learning strategies that foster the development of students' mental skills.

Keywords: Confidence; Learning Motivation; Mental Skills; Self Awareness; Self Esteem.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan tidak sekedar difokuskan pada pemberian pengetahuan akademis kepada siswa, melainkan juga berfungsi dalam membentuk kepribadian, menanamkan karakter, serta mengembangkan keterampilan hidup. Motivasi belajar memiliki kedudukan yang sangat penting karena menjadi tenaga penggerak utama aktivitas siswa di sekolah. Jika motivasi yang dimiliki kuat, siswa cenderung mampu melewati kesulitan, menunjukkan kegigihan dalam belajar, serta memperoleh pencapaian yang optimal.

Akan tetapi, motivasi belajar tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah keterampilan mental. Keterampilan mental sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, serta perilaku guna mencapai tujuan tertentu (Nasihudin & Hariyadin, 2021). Dalam ranah pendidikan dasar, keterampilan mental berperan penting membantu siswa menjaga fokus, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kreativitas ketika menghadapi beragam tantangan maupun tugas-tugas pembelajaran di sekolah.

Sejumlah penelitian sebelumnya menekankan urgensi keterampilan mental. Nisa dan Jannah (2021) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri menjadi faktor utama yang berperan dalam menentukan ketangguhan mental peserta didik. Di sisi lain, Rahman (2021) berpendapat bahwa motivasi belajar dapat dipahami sebagai tenaga psikis yang mendorong siswa untuk

belajar sekaligus bertahan menghadapi berbagai tantangan akademik. Dengan demikian, keterampilan mental dan motivasi belajar memiliki keterkaitan yang saling memengaruhi, karena keduanya berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, kepercayaan diri, serta pencapaian prestasi akademik siswa secara optimal.

Fakta di lapangan pada tingkat sekolah dasar memperlihatkan adanya perbedaan keterampilan mental antar siswa. Sebagian menunjukkan disiplin, semangat, serta rasa percaya diri, sementara sebagian lain cenderung pasif, mudah menyerah, dan kurang aktif dalam proses pembelajaran. Perbedaan tersebut menegaskan pentingnya kajian lebih mendalam mengenai peran keterampilan mental terhadap motivasi belajar. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Darma sebagai upaya untuk memahami fenomena tersebut dalam konteks nyata.

B. METODE

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan menyajikan potret yang jelas mengenai keterampilan mental serta motivasi belajar yang dimiliki siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 1 Darma, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat. Subjek yang terlibat meliputi siswa kelas IV dan V, guru kelas, serta kepala sekolah.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung perilaku siswa, baik ketika mengikuti kegiatan belajar di kelas maupun saat berada di lingkungan sekolah.

Dokumentasi yang dikumpulkan, meliputi foto kegiatan dan catatan pendukung, dimanfaatkan sebagai bukti autentik untuk mempertegas hasil penelitian serta meningkatkan validitas temuan yang diperoleh dari lapangan. Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles & Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan akhir penelitian. Validitas data dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik triangulasi sumber, dengan cara membandingkan temuan hasil observasi, data wawancara, serta bukti dokumentasi yang terkumpul selama proses penelitian berlangsung.

Observasi, observasi merupakan metode pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian pengamatan secara langsung melibatkan peneliti secara aktif di lapangan dan menggunakan seluruh pancaindra untuk mendapatkan informasi. Sementara itu pengamatan secara tidak langsung melibatkan penggunaan media visual/audiovisual, seperti teleskop, handycam, dan sejenisnya (Sugiyono, 2022).

Wawancara, merupakan metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan responden untuk mendapatkan informasi melalui percakapan atau tanya jawab (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian kualitatif wawancara bersifat mendalam dimaksudkan untuk mengeksplorasi informasi secara holistik dan mendetail

dari para informan. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada tiga kelompok informan yang telah ditentukan sebagai sumber primer yaitu guru kelas, kepala sekolah, dan siswa. Pendekatan ini memberikan kesempatan untuk mendapatkan perspektif yang beragam dari berbagai pihak yang terlibat dalam konteks penelitian sehingga memperkaya pemahaman tentang topik yang sedang diteliti. Dokumentasi, dokumen dan rekaman merujuk pada setiap materi tertulis atau pernyataan, termasuk film, yang disusun oleh individu atau lembaga untuk keperluan memeriksa suatu peristiwa atau kegiatan akuntansi pada setiap momen.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif berjalan secara induktif dimana data atau fakta dikategorikan menuju tingkat abstraksi yang lebih tinggi (Sugiyono, 2022).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Motivasi Belajar Siswa

Motivasi belajar peserta didik di SDN 1 Darma tampak cukup beragam. Sebagian menunjukkan antusiasme tinggi dengan hadir tepat waktu, giat menjawab pertanyaan, dan aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas. Meskipun begitu, masih ada siswa yang menunjukkan sikap pasif, minim rasa percaya diri, dan mudah kehilangan konsentrasi terutama saat menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa motivasi belajar siswa masih belum merata, sehingga guru dituntut untuk merancang strategi yang tepat

dalam mempertahankan sekaligus meningkatkan semangat belajar yang dimiliki peserta didik.

Menurut Rahman (2021: 290) Motivasi dalam pengertian yang berkembang di masyarakat sering kali disamakan dengan 'semangat', dan hasil belajar adalah suatu hasil yang dicapai oleh seorang individu dalam mengembangkan kemampuannya melalui proses yang dilakukan dengan usaha dengan kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan campuran yang dimilikinya untuk memperoleh suatu pengalaman dalam kurun waktu yang relatif lama sehingga seorang individu tersebut mengalami suatu perubahan dan pengetahuan dari apa yang diamati baik secara langsung maupun tidak langsung yang akan melekat pada dirinya secara permanen.

Hal ini dikuatkan oleh Rahman (2021) Motivasi adalah istilah yang paling sering dipakai untuk menjelaskan keberhasilan atau kegagalan hampir semua tugas yang rumit. Hampir semua pakar juga setuju bahwa suatu teori tentang motivasi berkenaan dengan faktor-faktor yang mendorong tingkah laku dan memberikan arah kepada tingkah laku itu, juga pada umumnya diterima bahwa motif seseorang untuk terlibat dalam satu kegiatan tertentu didasarkan atas kebutuhan yang mendasarinya. Menurut Al dalam Florina dan Atmazaki (2023) menjelaskan bahwa motivasi belajar adalah dorongan dari dalam diri siswa untuk berusaha mencapai tujuan pembelajaran. Penelitian ini dikuatkan

oleh Marashi dan Eghtedar (2023) dengan demikian motivasi belajar juga dapat memberikan rasa percaya diri dalam menulis dan berkomunikasi.

Menurut hasil observasi kami mengenai keterampilan mental siswa dan motivasi belajar mereka yaitu, mutu pendidikan tidak terlepas dari keterampilan mental siswa. Keterampilan mental meliputi beberapa aspek diantaranya, kemampuan berpikir kritis, pengelolaan emosi, konsentrasi, dan pengendalian diri, yang secara langsung dapat memengaruhi motivasi belajar siswa. Motivasi dalam belajar sangat menentukan keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Tanpa motivasi yang kuat, siswa cenderung kurang optimal dalam pembelajaran. Oleh karena itu kami melakukan mini riset tentang Analisis Keterampilan Mental Siswa Terhadap Motivasi Belajar.

2. Kesadaran Diri

Menurut Jumani, dkk (2023) Kesadaran diri siswa berkembang melalui interaksi harian di kelas. Sebagian siswa dapat menyadari kesalahannya, misalnya saat keliru menjawab pertanyaan, lalu berusaha memperbaikinya dengan bertanya kepada guru.

3. Harga Diri

Harga diri siswa tercermin ketika mereka merasa puas atas keberhasilan menyelesaikan suatu tugas ataupun saat menerima penghargaan berupa pujian dari guru (Umiyati, 2023). Sejumlah siswa mampu mengesampingkan komentar negatif

dari teman sebayanya dan tetap menunjukkan rasa percaya diri terhadap hasil pekerjaan yang telah mereka lakukan. Keyakinan siswa terhadap kemampuan diri sendiri memberikan dorongan positif yang signifikan, sehingga meningkatkan motivasi belajar mereka dan mendorong semangat untuk terus berusaha dalam menghadapi berbagai tugas sekolah.

4. Pemikiran Kreatif

Menurut Lukman, dkk (2023) Kreativitas siswa tampak saat mereka mengambil inisiatif membuat permainan sederhana dari barang bekas atau mengajukan ide untuk kegiatan kebersihan di lingkungan sekolah. Kreativitas tersebut tidak hanya mengasah kemampuan berpikir, tetapi juga menumbuhkan kerja sama, kepedulian, dan rasa tanggung jawab siswa terhadap lingkungan sekitar mereka.

5. Kepercayaan Diri

Menurut Nisa, dkk (2021) Kepercayaan diri siswa tampak ketika mereka berani maju ke depan kelas, menyampaikan pendapat, serta mengajukan pertanyaan saat menghadapi materi yang kurang mereka pahami. Meskipun beberapa siswa masih merasa malu karena ejekan teman, secara keseluruhan tingkat keberanian mereka dalam berpartisipasi sudah tergolong cukup baik.

6. Dimensi Pendukung Motivasi Belajar

Menurut Nurfirdaus, dkk (2024) Selain faktor keterampilan mental,

motivasi belajar juga dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif, psikomotor, serta pengalaman. Siswa yang memiliki kemampuan kognitif baik lebih mudah menangkap pelajaran (Susilowati, 2023). Dalam aspek afektif, siswa dapat menunjukkan sikap sopan santun dan menghargai teman-temannya. Sedangkan pada aspek psikomotor, siswa terlihat bersemangat saat melaksanakan kegiatan praktik. Dalam aspek pengalaman, siswa yang pernah menerima penghargaan cenderung lebih bersemangat dalam belajar, sedangkan siswa yang pernah mengalami kegagalan bersikap pasif sebelum memperoleh dorongan dari guru.

Menurut Nurfirdaus, dkk (2021) Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial siswa melalui keteladanan, pembiasaan, nasehat, mekanisme kontrol, serta pemberian sanksi yang dilaksanakan secara sistematis. Hal ini menunjukkan bahwa suasana sekolah yang kondusif tidak hanya berpengaruh terhadap perilaku sosial, tetapi juga dapat mendorong motivasi belajar siswa karena mereka terbiasa dengan disiplin, kebiasaan positif, serta dukungan dari seluruh warga sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan mental memiliki peran krusial dalam mendorong motivasi belajar siswa di SDN 1 Darma, membantu mereka tetap percaya diri, konsisten, dan aktif dalam pembelajaran. Faktor-faktor

keterampilan mental, seperti motivasi, kesadaran diri, harga diri, kreativitas berpikir, dan kepercayaan diri, terbukti saling mendukung dalam menciptakan motivasi belajar siswa yang tinggi. Peserta didik yang memiliki keterampilan mental yang baik cenderung lebih percaya diri, konsisten, dan lebih terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Dianjurkan agar guru mengembangkan strategi pembelajaran variatif, inovatif, dan menyenangkan, sehingga keterampilan mental siswa terasah dan meningkat berkelanjutan. Siswa diharapkan mampu mengemukakan ide, mempertahankan ketekunan belajar, dan tetap gigih menghadapi kesulitan. Sekolah perlu menyediakan lingkungan kondusif dengan fasilitas memadai serta penghargaan bagi siswa berprestasi. Penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian dengan meneliti pengaruh faktor keluarga dan lingkungan sosial, yang turut berperan dalam membentuk keterampilan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Yulianti, E., Nurfirdaus, N., & Ropiah, O. (2024). Analisis Pembentukan Karakter Melalui Lingkungan Sekolah SDN Tanjung Pura Kabupaten Tasikmalaya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(5), 5698-5708.
- Nurfirdaus, N., & Sutisna, A. (2021). Lingkungan sekolah dalam membentuk perilaku sosial siswa. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian dan Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2b), 895-902.
- Florina, N., & Atmazaki, A. (2023). Pengaruh Model Flipped Classroom dan Motivasi Belajar terhadap Keterampilan Menulis Proposal Kegiatan Siswa. *Diglosia*, 6(1), 79-94.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character*, 8(3), 36-45.
- Nasihudin, N., & Hariyadin, H. (2021). Pengembangan Keterampilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(04), 733-743.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Zen, A., dkk. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja dan Keputusan: Kepemimpinan, Keterampilan, dan Komunikasi. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(6), 824-838.
- Isnaini, L. M. Y. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17-2.
- Jumani, A., Ananda, F. R., Rahellea, S. L., Fikri, S. N., & Zen, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kinerja Karyawan, Pengambilan Keputusan: Kepemimpinan, Keterampilan dan Komunikasi (Literature Review Pengambilan Keputusan Manajerial). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(6), 824-838.
- Lukman, S., Syamsuri, A. S., & Arief, T. A. (2023). Pengaruh Metode Field Trip Berbantuan Media Magic Box terhadap Keterampilan Menulis Karangan Deskripsi dan Motivasi Belajar Siswa Kelas V. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3290-3298.
- Maâ, S. (2018). Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar?. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 35(1), 31-46.
- Rahayu, I., Nuryani, P., & Hermawan, R.

- (2019). Penerapan Model PBL untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis pada Pelajaran IPS SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 93-101.
- Susilowati, W., & Mufidah, N. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS Terpadu. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(1).
- Umiyati, D. L., Yanti, P. G., & Syaefurrohman, P. (2023). Hubungan Motivasi Belajar dan Kemampuan Ekonomi Orangtua dengan Hasil Belajar PKn Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3859-3868.
- YZ, F. A., Sarah, M., Nisa, N. R., Putri, Z. A., & Imamuddin, M. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Islam Dan Kesiapan Mental Siswa Terhadap Motivasi Belajar Matematika. *KOLONI*, 2(2), 205-212.