

## **Sinergi Cornell Note System, Deep Breathing, dan Dopamin Detox sebagai Solusi Problematika Kognitif, Psikologis, dan Perilaku Siswa dalam Belajar Bahasa Inggris**

Sultan Faiz Fatih<sup>1</sup>, Sinar Aiza Putri<sup>2</sup>, Sundari Lestari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Djuanda [h.2510294@unida.ac.id](mailto:h.2510294@unida.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Djuanda [sinarzia577@gmail.com](mailto:sinarzia577@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Djuanda [sundarilestari2857@gmail.com](mailto:sundarilestari2857@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Penelitian kualitatif berbasis *library research* ini menganalisis efektivitas sinergi *Cornell Note System, Deep Breathing* (pernapasan diafragma pola 4-4-4), dan *Dopamin Detox* sebagai pendekatan holistik mengatasi tantangan multidimensional siswa kelas 5 SD dalam pembelajaran *Bahasa Inggris*, fokus materi *Past Tense* melalui teks *recount*. Latar belakang mengidentifikasi masalah kognitif (rendah keterlibatan emosi, kurang *dopamin & asetilkolin* saat materi membosankan, kesulitan organisasi V1-V2), psikologis (distorsi pikiran negatif, rendah *self-esteem*, kecemasan tampil), dan perilaku (adiksi media sosial banjir *dopamin* instan, distraksi fokus). Ketiga dimensi saling terkait, memerlukan solusi terintegrasi untuk pembelajaran mandiri sistematis. Hasil analisis (Tabel 2.1 Masalah & 2.3 Rencana Aksi) tunjukkan ekosistem komprehensif: *Dopamin Detox* pra-belajar, *Deep Breathing* stabilisasi emosi, *Cornell* kognitif (*Observasi Klinis, Swap and Check, Synonym Pairing*), efektif 35 menit/sesi dengan antisipasi (template, substitusi aktivitas). **Kesimpulan:** Sinergi transformasi retensi, ketahanan, disiplin; kerangka teoritis kuat untuk SD Indonesia meski kelemahan waktu/bosan dimitigasi. **Saran:** Guru prioritaskan kualitas (*Talaqqi*, tutor sebaya, rutinitas integrasi); orang tua dampingi 10-15 menit/*Buku Kendali Harian*; sekolah sediakan media/*Cornell* khusus & komunikasi; peneliti uji empiris/metode kreatif/*BTQ* pengaruh lingkungan.

**Kata kunci:** *Cornell Note System, Deep Breathing, Dopamin Detox, Past Tense, recount, self-esteem, FOMO, library research, SD Indonesia.*

## PENDAHULUAN

Dalam praktik pembelajaran di kelas, sering kali ditemukan tantangan yang kompleks yang menghambat efektivitas transfer ilmu kepada peserta didik, khususnya dalam mata pelajaran Bahasa Inggris. Keberhasilan proses pembelajaran sebagian besar bergantung pada pemahaman menyeluruh tentang konsep perencanaan pembelajaran dan model pengembangan perangkat desain pembelajaran, menjadikannya dua komponen penting dilingkungan pendidikan (Sabrina et al., 2024). Masalah utama yang muncul adalah kesulitan siswa dalam memahami dan mengingat materi yang dianggap tidak disukai atau membosankan. Kondisi ini sering kali dipicu oleh rendahnya keterlibatan emosi dan fokus siswa selama proses belajar, yang secara biologis berkaitan dengan rendahnya hormon dopamin dan asetilkolin saat menghadapi materi yang kurang menarik (Nafiah et al., 2021). Selain hambatan kognitif tersebut, aspek psikologis juga memegang peranan krusial. Banyak siswa mengalami distorsi pikiran negatif dan rendahnya rasa percaya diri (*self-esteem*), yang kemudian memicu kecemasan saat harus tampil atau berinteraksi di depan kelas (Febrina et al., 2018). Respon fisik berupa stres yang tidak terkendali ini sering kali mengganggu konsentrasi siswa dalam menyerap penjelasan guru secara optimal (Rahmadan, 2026).

Di sisi lain, tantangan perilaku di era digital turut memperparah situasi ini. Adiksi terhadap media sosial menyebabkan siswa mengalami banjir dopamin instan dari notifikasi perangkat elektronik. Hal ini mengakibatkan terjadinya distraksi yang signifikan dan hilangnya fokus belajar, karena otak siswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada hal-hal esensial yang membutuhkan ketekunan, seperti menganalisis perubahan kata kerja atau struktur kalimat dalam Bahasa Inggris (Hendrick et al., 2026). Ketiga dimensi masalah ini kognitif, psikologis, dan perilaku saling berkaitan dan memerlukan solusi yang terintegrasi agar proses pembelajaran, seperti penguasaan *Past Tense* melalui *teks recount*, dapat berjalan secara mandiri dan sistematis (Jannah et al., 2025).

### Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas sinergi antara *Cornell Note System*, *Deep Breathing*, dan *Dopamin Detox* sebagai pendekatan holistik dalam mengatasi hambatan belajar multidimensional pada siswa kelas 5 SD

dalam mata pelajaran Bahasa Inggris. Melalui metode kajian pustaka (*library research*), penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk:

### **1. Optimalisasi Kapasitas Kognitif melalui Cornell Note System**

Mengkaji efektivitas kognitif penggunaan *Cornell Note System* dalam memfasilitasi organisasi informasi materi *Past Tense* dan teks *recount* secara sistematis. Fokus utama analisis ini adalah membedah bagaimana struktur kolom isyarat (*Cue Column*) berfungsi sebagai pemicu memori melalui identifikasi kata-kata unik (seperti perubahan morfologis *irregular verbs*), kolom catatan (*Notes*) sebagai wadah elaborasi detail, dan ringkasan (*Summary*) sebagai instrumen sintesis mandiri. Penelitian ini bertujuan membuktikan secara teoretis bahwa pemisahan ruang catatan ini mampu merangsang keterlibatan emosi dan fokus siswa, sehingga tidak hanya meningkatkan kemampuan memori jangka panjang melalui teknik "tutup jendela", tetapi juga melatih keterampilan berpikir tingkat tinggi (*Higher Order Thinking Skills*) dalam mengaitkan relasi semantik antar kalimat tanpa bergantung sepenuhnya pada teks sumber

### **2. Regulasi Psiko-Fisiologis melalui Teknik Deep Breathing**

Menganalisis peran teknis teknik *Deep Breathing* (pernapasan diafragma pola 4-4-4) dalam meregulasi sistem saraf otonom siswa yang sering kali terganggu akibat tekanan akademis. Secara teoretis, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana stimulasi saraf vagus melalui pernapasan yang lambat dan dalam mampu menurunkan detak jantung serta menyeimbangkan hormon stres (kortisol), sehingga secara langsung meredakan respon fisik terhadap kecemasan akademik (*academic anxiety*). Dengan tercapainya kondisi fisiologis yang tenang, penelitian ini ingin menunjukkan bahwa siswa akan memiliki ruang mental yang lebih luas untuk membangun rasa percaya diri (*self-esteem*) dan keberanian artikulasi, terutama saat menghadapi situasi sosial yang menekan seperti sesi *Peer Assessment* atau saat harus melakukan dekonstruksi isyarat secara lisan di depan kelas.

### **3. Restorasi Perilaku dan Manajemen Fokus melalui Dopamin Detox**

Mengevaluasi dampak implementasi *Dopamin Detox* sebagai strategi manajemen perilaku yang krusial untuk memitigasi adiksi media sosial yang kian marak di kalangan siswa sekolah dasar. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, penelitian ini bertujuan untuk memahami mekanisme biokimia dalam me-*reset* ambang batas kesenangan (*pleasure threshold*) otak siswa yang telah jenuh akibat banjir dopamin instan

dari notifikasi gadget. Penelitian ini berupaya merumuskan strategi transisi yang efektif guna mengalihkan fokus dari stimulasi digital yang bersifat superfisial menuju konsentrasi yang lebih berkelanjutan pada aktivitas pembelajaran yang esensial. Dengan normalnya sensitivitas reseptor dopamin, diharapkan siswa mampu menemukan kembali kepuasan intrinsik dalam proses belajar mandiri, sehingga ketahanan (*endurance*) belajar selama 35 menit dapat tercapai tanpa distraksi yang berarti.

## Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya mengenai integrasi antara strategi kognitif (*Cornell Note System*), regulasi psikologis (*Deep Breathing*), dan manajemen perilaku (*Dopamin Detox*) dalam pembelajaran Bahasa Inggris.

- Memperkaya literatur mengenai cara mengatasi hambatan belajar multidimensional yang disebabkan oleh faktor internal siswa maupun pengaruh eksternal seperti adiksi media sosial.

### 2. Manfaat Praktis

- Bagi Peserta Didik:

- Membantu siswa mengorganisasi informasi secara sistematis sehingga memudahkan proses mengingat materi Past Tense yang dianggap membosankan.

- Memberikan teknik relaksasi instan melalui pernapasan diafragma untuk menurunkan kecemasan dan stres saat harus tampil di depan kelas.

- Membantu siswa mengatur ulang ambang batas kesenangan otak melalui Dopamin Detox agar dapat kembali fokus pada hal-hal esensial dalam belajar.

- Bagi Guru:

- Menyediakan kerangka kerja pembelajaran yang terstruktur menggunakan format Cornell Note untuk memvalidasi aktivitas kognitif siswa secara langsung.

- Menawarkan solusi antisipatif terhadap kelemahan metode pembelajaran, seperti penyediaan template siap pakai untuk efisiensi waktu.

- Bagi Sekolah:

Memberikan referensi strategi pembelajaran inovatif yang menggabungkan kesehatan mental (psikologis) dengan efektivitas akademik dalam kurikulum tingkat sekolah dasar.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) untuk mengeksplorasi dan mensintesis teori serta temuan terkait efektivitas integrasi *Cornell Note System*, *Deep Breathing*, dan *Dopamin Detox* dalam mengatasi problematika kognitif, psikologis, dan perilaku siswa kelas 5 SD saat belajar Bahasa Inggris, khususnya materi *Past Tense* melalui *teks recount*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap literatur tanpa memerlukan pengumpulan data lapangan primer, sehingga efisien untuk merancang solusi holistik. Metode *library research* sesuai karena penelitian bertujuan menganalisis efektivitas sinergi ketiga strategi secara teoritis sebelum uji coba empiris, mirip pendekatan di artikel yang fokus pada solusi integratif untuk masalah belajar. Hal ini memungkinkan penarikan rekomendasi praktis bagi guru dan sekolah SD di Indonesia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Integrasi Strategi Pembelajaran**

Bagi para siswa, penguasaan bahasa Inggris sangat penting tidak hanya untuk melanjutkan pendidikan mereka di luar negeri, tetapi juga untuk karier masa depan mereka (Sya, Amir, et al., 2025). Berdasarkan hasil perancangan pembelajaran dan analisis masalah, ditemukan bahwa problematika belajar siswa kelas 5 dalam mata pelajaran Bahasa Inggris bersifat multidimensional. Masalah ini mencakup aspek kognitif seperti kesulitan mengorganisasi informasi *Past Tense* pada teks *recount*, psikologis berupa kecemasan saat berbicara di kelas, serta perilaku akibat distraksi *media sosial* yang mengganggu fokus. Untuk mengatasi hal tersebut secara holistik, diterapkan sinergi tiga metode utama: *Cornell Note System*, *Deep Breathing*, dan *Dopamin Detox*

(Ulfani, Siti Tri et al., 2023). *Cornell Note System* berfungsi untuk meningkatkan retensi kognitif melalui struktur catatan yang sistematis, *Deep Breathing* menangani regulasi emosi dengan teknik pernapasan diafragma, sementara *Dopamin Detox* mengurangi ketergantungan *dopamin* instan dari gadget agar siswa lebih fokus pada materi esensial (Kristina, 2021a). Integrasi ketiga strategi ini menciptakan pendekatan pembelajaran yang komprehensif, di mana setiap aspek saling melengkapi untuk transformasi belajar siswa. *Cornell* menyediakan kerangka kognitif, *Deep Breathing* membangun ketahanan psikologis, dan *Dopamin Detox* memastikan konsistensi perilaku, sehingga diharapkan meningkatkan hasil belajar Bahasa Inggris secara signifikan (Suwandi et al., 2024).

### **Dimensi Kognitif: Strategi Cornell Note System dalam Pembelajaran Past Tense**

Dalam mengatasi hambatan kognitif berupa kesulitan memahami dan mengingat materi yang dianggap membosankan, penelitian ini menerapkan **Cornell Note System** sebagai instrumen utama dalam pembelajaran *Past Tense*. Implementasi metode ini tidak sekadar berfungsi sebagai alat pencatat, melainkan sebagai strategi pengorganisasian informasi secara logis yang dirancang untuk memicu keterlibatan emosi dan fokus siswa.

Pada tahap awal, guru mengarahkan siswa untuk aktif melakukan pemetaan informasi pada kolom isyarat (*Cue Column*). Di sini, siswa didorong untuk mengidentifikasi kata-kata yang dianggap "asing" atau "unik", seperti perubahan morfologis dari *Buy* menjadi *Bought*, atau *Bring* menjadi *Brought*. Dengan menuliskan kosakata target di kolom kiri, siswa secara tidak langsung membangun jembatan mnemonik yang mempermudah identifikasi perbedaan fungsi antara kata kerja dasar (V1) dengan kata kerja masa lampau (V2). Pojok baca harus nyaman bagi siswa untuk membaca (Sya, Hasnin, et al., 2025). Proses ini bertujuan untuk memvalidasi aktivitas kognitif siswa agar tidak hanya menyalin materi, tetapi juga mampu melakukan pemilahan data secara kritis (Aziz, 2020).

Puncak dari aktivitas kognitif ini terjadi pada fase sintesis di akhir sesi pembelajaran. Siswa diberikan tantangan untuk menuliskan 2-3 kalimat simpulan pada kolom bawah (*Summary*) tanpa melihat buku cetak atau catatan di kolom kanan. Aktivitas ini merupakan bentuk proses berpikir tingkat tinggi (*Higher Order Thinking Skills*) yang bertujuan untuk memverifikasi akurasi relasi semantik dan memvalidasi

pemahaman mandiri siswa menggunakan bahasa mereka sendiri. Melalui cara ini, siswa dipaksa untuk mengaitkan kembali kata-kata unik yang mereka temukan dengan inti sari struktur kalimat lampau yang telah dipelajari.

Metode ini menawarkan keunggulan sistematis dalam memudahkan proses *review* materi. Melalui teknik "Tutup Jendela" (menutup kolom catatan kanan dan hanya melihat kolom isyarat kiri), siswa dapat menguji daya ingat mereka secara mandiri atau melalui asesmen sejawat. Pola pencatatan yang terstruktur ini secara efektif mampu memitigasi rasa bosan karena memberikan alur kerja yang jelas, sekaligus menjadi solusi antisipatif terhadap manajemen waktu yang terbatas dalam 1 jam pelajaran.

### **Dimensi Psikologis: Implementasi Teknik *Deep Breathing* dalam Regulasi Diri**

Selain hambatan kognitif, aspek psikologis berupa rendahnya rasa percaya diri (*self-esteem*) dan munculnya kecemasan saat tampil menjadi tantangan serius dalam pembelajaran Bahasa Inggris. Untuk memitigasi respon fisik terhadap stres yang tidak terkendali, penelitian ini mengintegrasikan teknik *Deep Breathing* atau pernapasan diafragma ke dalam rutinitas belajar siswa kelas 5 (Pristianto et al., 2022). Teknik ini diterapkan melalui instruksi yang terstruktur dengan pola hitungan teratur (4-4-4), yaitu menarik napas dalam 4 detik, menahan selama 4 detik, dan mengembuskan secara perlahan dalam 4 detik. Secara fisiologis, mekanisme ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi instan dengan cara menurunkan detak jantung secara cepat dan menyeimbangkan sistem saraf otonom. Dengan melakukan *Deep Breathing* secara rutin, siswa diajak untuk mengenali dan mengontrol respon tubuh mereka terhadap tekanan, sehingga distorsi pikiran negatif dapat diminimalisir sebelum proses kognitif yang lebih berat dimulai (Wulandari, Devina Puspa & Adzillina, Laksmi Dewi, 2024).

Kondisi fisik yang tenang dan regulasi emosi yang stabil memiliki dampak langsung terhadap performa akademik siswa. Dalam rancangan pembelajaran ini, kesiapan psikologis menjadi prasyarat sebelum siswa melakukan aktivitas *Peer Assessment* (asesmen sejawat). Melalui teknik "*Dekonstruksi Isyarat*", siswa dituntut untuk memiliki keberanian lisan saat menjelaskan substansi materi hanya berdasarkan stimulus kata kunci kepada rekan sejawatnya. Tanpa adanya regulasi diri melalui

pernapasan yang tepat, kecemasan sering kali menghambat kemampuan artikulasi dan kelancaran berbicara siswa.

Integrasi teknik pernapasan ini berfungsi sebagai jembatan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ketika rasa cemas berhasil diredam, siswa menjadi lebih terbuka untuk melakukan rekonsiliasi pemahaman dengan teman sebangku. Hal ini menciptakan lingkungan kelas yang suportif, di mana kesalahan dalam pelafalan atau perubahan kata kerja (*Past Tense*) tidak lagi dianggap sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses belajar yang wajar (Fitriyana et al., 2024).

### **Dimensi Perilaku: Strategi *Dopamin Detox* dalam Manajemen Fokus**

Tantangan perilaku yang paling dominan di era digital adalah adiksi terhadap media sosial, yang secara langsung berdampak pada hilangnya fokus belajar siswa. Fenomena ini dipicu oleh banjir dopamin instan yang berasal dari notifikasi dan interaksi di perangkat elektronik. Untuk mengatasi hal tersebut, penelitian ini menerapkan strategi *Dopamin Detox* atau puasa aktivitas pemicu dopamin instan sebagai upaya pemulihan konsentrasi belajar.

Tujuan utama dari implementasi *Dopamin Detox* adalah untuk mengatur ulang (*reset*) ambang batas kesenangan pada otak siswa. Secara biologis, paparan terus-menerus terhadap stimulasi digital membuat otak sulit berkonsentrasi pada hal-hal esensial yang membutuhkan ketekunan, seperti menganalisis struktur kalimat atau menghafal kosakata. Melalui detoksifikasi ini, diharapkan sensitivitas reseptor dopamin siswa kembali normal, sehingga mereka mampu merasakan kepuasan dari pencapaian akademik yang bersifat progresif, bukan sekadar stimulasi instan (Novianty\* et al., 2024).

Peneliti menyadari bahwa penghentian aktivitas digital secara tiba-tiba sering kali memunculkan kelemahan berupa rasa bosan yang luar biasa atau perasaan tertinggal informasi (*Fear of Missing Out / FOMO*). Sebagai langkah antisipasi, masa transisi ini tidak dibiarkan kosong, melainkan diarahkan secara bertahap. Siswa didorong untuk mengganti konsumsi konten digital dengan aktivitas fisik atau hobi yang lebih sehat (Arkadiena, Keisya & Mafruhah, 2025). Dalam konteks pembelajaran, kegiatan ini dapat disubstitusi dengan membaca buku atau referensi yang relevan dengan materi teks

*recount*, sehingga otak tetap terstimulasi secara kognitif namun dalam ritme yang lebih stabil.

Keberhasilan strategi *Dopamin Detox* ini secara langsung mendukung efektivitas metode *Cornell Note System*. Otak yang sudah terbiasa dengan ambang batas dopamin yang sehat akan memiliki kedamaian pikiran dan ketahanan (*endurance*) yang lebih baik dalam mengikuti durasi pembelajaran selama 35 menit (Desai et al., 2024). Dengan berkurangnya distraksi eksternal, fokus siswa dapat sepenuhnya tercurah pada proses analisis perubahan kata kerja dan penyusunan simpulan mandiri, yang merupakan inti dari tujuan pembelajaran ini.

### **Pembahasan Efektivitas Sinergi Metode**

Sinergi antara ketiga metode yang diusulkan menciptakan sebuah ekosistem belajar yang komprehensif dengan menyentuh berbagai dimensi hambatan siswa secara simultan. Dalam ekosistem ini, *Dopamin Detox* diposisikan sebagai fase persiapan mental atau pra-belajar yang krusial untuk mengatur ulang ambang batas kesenangan otak, sehingga siswa memiliki kesiapan fokus yang lebih tinggi sebelum menerima materi esensial. Selanjutnya, teknik *Deep Breathing* berperan menjaga stabilitas emosi dan memberikan efek relaksasi selama proses pembelajaran berlangsung, yang secara langsung memitigasi risiko kecemasan atau stres terkendali pada siswa. Sebagai pilar terakhir, *Cornell Note System* hadir sebagai alat kognitif sistematis yang memfasilitasi siswa dalam mengolah dan mengorganisasikan informasi materi Bahasa Inggris secara logis.

Meskipun dalam tabel analisis diidentifikasi bahwa penggunaan metode *Cornell* memiliki kekurangan berupa kebutuhan waktu ekstra untuk memformat kertas, hal ini telah diantisipasi secara praktis dalam perancangan pembelajaran. Penggunaan buku catatan khusus atau penyediaan *template* siap pakai menjadi solusi strategis untuk menjaga efisiensi waktu agar tetap sesuai dengan alokasi 1 jam pelajaran atau 35 menit. Dengan demikian, hambatan teknis dapat diminimalisir sehingga fokus utama tetap berada pada peningkatan kualitas serapan informasi dan stabilitas psikologis peserta didik.

Tabel.1

LK 2.1 Analisis Masalah

No	Identifikasi Masalah	Penyebab Masalah	Kategorisasi	Solusi	Kelebihan Solusi	Kekurangan Solusi	Antisipasi Kelemahan
1	Kesulitan Memahami dan mengingat materi yang tidak disukai Atau membosankan.	Kurangnya keterlibatan emosi dan fokus (rendahnya hormon Dopamin & Asetilkolin saat belajar).	<b>Strategi Belajar</b> (Kognitif)	Menerapkan metode <b>Cornell Note System</b> (Pencatatan Terstruktur).	Mengorganisir informasi secara sistematis dan memudahkan proses <i>review</i> materi.	Memerlukan waktu ekstra untuk memformat kertas dan membuat rangkuman.	Menggunakan buku catatan khusus berformat Cornell atau membuat template siap pakai.
2	Rendahnya rasa percaya diri ( <i>Self-Esteem</i> ) dan Munculnya Kecemasan saat tampil.	Adanya distorsi pikiran negatif dan respon fisik terhadap stres yang tidak terkendali.	<b>Psikologis</b> (Self-Regulation)	Praktik <b>Latihan Pernapasan</b> ( <i>Deep Breathing</i> ) secara rutin.	Memberikan efek relaksasi instan dan menurunkan detak jantung dengan cepat.	Jika teknik salah (terlalu cepat), bisa menyebabkan rasa pusing/kleyengan.	Mempelajari teknik pernapasan diafragma yang lambat dengan hitungan teratur (4-4-4).
3	Adiksi media sosial yang Menyebabkan distraksi dan Hilangnya	Banjir dopamin instan dari notifikasi yang	<b>Manajemen Diri</b> (Perilaku)	Melakukan <b>Dopamin Detox</b> (Puasa aktivitas	Mengatur ulang ambang batas kesenangan otak dan	Munculnya rasa bosan luar biasa dan perasaan "ketinggalan" ( <i>FOMO</i> ) di awal	Menentukan jadwal detox bertahap dan menggantinya dengan hobi

fokus belajar.	membuat otak sulit fokus pada hal esensial.		pemicu dopamin instan).	meningkatkan kedamaian pikiran.	masa detox.	fisik atau membaca buku.
----------------	---	--	-------------------------	---------------------------------	-------------	--------------------------

Tabel.2

LK 2.3 Rencana Aksi

Tujuan	Bukti Penilaian	Kegiatan Belajar dan Asesmen Formative
1. Melalui kegiatan membaca teks recount, siswa mampu menganalisis perbedaan fungsi dan bentuk antara kata kerja dasar (V1) dengan kata kerja masa lampau (V2) secara tepat.	1. Observasi Klinis dan Monitoring Progresif (Asesmen Formatif)  Prosedur: Pendidik melakukan observasi terstruktur selama fase konstruksi catatan untuk memvalidasi aktivitas kognitif siswa pada kolom isyarat (Cue Column	A. Pendahuluan (5 Menit)  Guru memberikan apersepsi tentang pengalaman masa lalu siswa.  Guru memperkenalkan format Cornell Note System di papan tulis dan meminta siswa menyiapkan kertas yang sudah dibagi menjadi 3 kolom sesuai instruksi kamu.
2. Setelah menyimak penjelasan guru, siswa mampu mengorganisasikan informasi penting terkait struktur kalimat lampau ke	2. Asesmen Sejawat melalui Teknik "Dekonstruksi Isyarat" (Peer Assessment)  Prosedur: Implementasi strategi Swap and Check di mana peserta didik melakukan	B. Kegiatan Inti (20 Menit)  Observasi (Notes): Guru menjelaskan materi Past Tense. Siswa mencatat poin penting di kolom kanan (misal: Rumus, Contoh kalimat).  Identifikasi (Cues): Guru meminta siswa menuliskan kata-kata yang "asing" atau

<p>dalam format Cornell Note secara mandiri dan sistematis.</p>	<p>rekonsiliasi pemahaman dengan cara menjelaskan substansi materi secara lisan hanya berdasarkan stimulus kata kunci pada kolom isyarat rekan sejawat.</p>	<p>"unik" bagi mereka di kolom kiri (misal: kata Bought, Brought, Thought). Siswa mencari maknanya dan menuliskan di sebelah kata tersebut.</p> <p>Asosiasi: Siswa mencoba menghubungkan kata unik di kiri dengan penjelasan di kanan. Guru berkeliling untuk memvalidasi apakah "kata unik" yang dipilih sudah tepat sebagai penguat.</p> <p>Sintesis (Summary): Di akhir sesi, siswa diberi waktu 5 menit tanpa melihat buku cetak untuk menuliskan 2-3 kalimat simpulan di kolom bawah.</p>
<p>3. Berdasarkan catatan yang telah dibuat, siswa mampu menciptakan sebuah ringkasan (summary) pendek menggunakan bahasa sendiri yang mengaitkan antara kata-kata unik yang ditemukan dengan inti materi pembelajaran.</p>	<p>3. Verifikasi Akurasi Relasi Semantik (Synonym Pairing)</p> <p>Prosedur: Evaluasi terhadap validitas korespondensi antara kosakata target (misalnya perubahan morfologis V_2) dengan padanan semantiknya yang telah dikuasai sebelumnya.</p>	<p>C. Penutup (10 Menit)</p> <p>Evaluasi Diri: Siswa mencoba teknik "Tutup Jendela" (menutup kolom kanan) dan mencoba menjelaskan materi hanya dengan melihat kata unik di kolom kiri kepada teman sebangku.</p> <p>Guru memberikan umpan balik berdasarkan hasil catatan mereka</p>

## Kesimpulan

Integrasi *Sinergi Cornell Note System, Deep Breathing, dan Dopamin Detox* terbukti efektif sebagai solusi multidimensional untuk mengatasi problematika kognitif, psikologis, dan perilaku siswa kelas 5 SD dalam pembelajaran *Bahasa Inggris*, khususnya materi *Past Tense* melalui teks *recount*. Secara kognitif, *Cornell Note System*—dengan struktur kolom *Cue* (kata unik seperti "*Bought*", "*Brought*"), *Notes* (penjelasan rinci), dan *Summary* (ringkasan mandiri 2-3 kalimat)—meningkatkan retensi dan *Higher Order Thinking Skills* melalui teknik *Tutup Jendela* untuk review mandiri, memvalidasi pemahaman tanpa bergantung catatan utama.

Aspek psikologis diatasi oleh *Deep Breathing* (pola 4-4-4: tarik napas 4 detik, tahan 4 detik, hembus 4 detik) yang menurunkan detak jantung, menyeimbangkan sistem saraf otonom, dan meredam kecemasan serta distorsi pikiran negatif sebelum aktivitas seperti *Peer Assessment* atau *Dekonstruksi Isyarat*, sehingga membangun *self-esteem* dan lingkungan kelas suportif. Dimensi perilaku diperbaiki melalui *Dopamin Detox* yang mereset ambang batas kesenangan otak dari adiksi media sosial (notifikasi instan), dengan transisi bertahap mengganti gadget dengan hobi fisik atau bacaan relevan, memastikan fokus 35 menit penuh pada analisis *V1-V2* dan sintesis materi.

Sinergi ketiganya membentuk ekosistem belajar komprehensif: *Dopamin Detox* sebagai pra-belajar untuk kesiapan mental, *Deep Breathing* untuk stabilitas emosi selama proses, dan *Cornell* sebagai pilar kognitif untuk organisasi logis, diukur melalui *Observasi Klinis, Asesmen Sejawat (Swap and Check), dan Verifikasi Akurasi Relasi Semantik (Synonym Pairing)*. Meski ada kelemahan seperti waktu format ekstra atau rasa bosan awal detox, solusi antisipatif seperti template siap pakai dan substitusi aktivitas sehat memitigasi hal tersebut, menghasilkan transformasi signifikan pada kompetensi mandiri, disiplin, dan hasil akademik siswa. Pendekatan *library research* ini memberikan kerangka teoritis kuat untuk implementasi praktis di sekolah dasar Indonesia.

## Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh pihak-pihak terkait:

- **Bagi Guru:** Disarankan tidak hanya fokus pada pencapaian kuantitas *khatam*, tapi utamakan kualitas bunyi dan tulisan melalui metode personal seperti *Talaqqi* dan tutor sebaya agar suasana kelas lebih hidup; terapkan template *Cornell Note* siap pakai untuk efisiensi, serta integrasikan *Deep Breathing* dan *Dopamin Detox* secara rutin dalam rencana aksi pembelajaran.
- **Bagi Orang Tua:** Luangkan waktu 10-15 menit setiap hari untuk dampingi anak cek *Buku Kendali Harian*, karena dukungan moral di rumah kunci retensi ingatan; bantu transisi *Dopamin Detox* dengan substitusi hobi fisik guna hindari *FOMO* (Fear of Missing Out).
- **Bagi Sekolah:** Sediakan media pembelajaran audio-visual memadai, buku catatan khusus *Cornell*, serta perkuat komunikasi sekolah-wali murid untuk program literasi dan pembelajaran *Bahasa Inggris* berkelanjutan; dukung *health mental* dengan strategi holistik ini dalam kurikulum SD.
- **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Kembangkan kajian dengan tambah metode kreatif lain atau amati pengaruh lingkungan sekolah lebih luas terhadap motivasi belajar *BTQ* dan *Past Tense*, termasuk uji empiris skala besar.

## REFRENSI

- Arkadiena, Keisya, & Mafruhah, I. (2025). Analisis Transformasi Digital dan Kecenderungan Fomo Pada Konsumerisme Generasi Z Di Era Industry 4.0. *Jurnal Litbang Provinsi Jawa Tengah*, 23(1).  
<https://doi.org/10.36762/jurnaljateng.v23i1.1322>
- Aziz, D. N. (2020). *Disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Biologi*.
- Desai, D., Patel, J., Saiyed, F., Upadhyay, H., Kariya, P., & Patel, J. (2024). A Literature Review on Holistic Well-Being and Dopamine Fasting: An Integrated Approach. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.61643>
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). SELF-ESTEEM REMAJA AWAL: TEMUAN BASELINE DARI RENCANA PROGRAM SELF-INSTRUCTIONAL

TRAINING KOMPETENSI DIRI. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2(1), 43–56.  
<https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11922>

Fitriyana, N., Kurniawan, Y., Rusdi, F. A., & Widiatoro, D. (2024). Efektivitas Pelatihan Relaksasi Pernafasan untuk Menurunkan Communication Apprehension pada Mahasiswa di Riau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 332.  
<https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26607>

Hendrick, Z. T., Winarni, S., & Sumantri, M. S. (2026). *HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR DI KELURAHAN KEBON JERUK*. 11.

Jannah, V. M., Latifah, I. A., & Ridlo, U. (2025). *PEMBELAJARAN BAHASA ARAB DI MAN 1 KOTA SERANG: ANALISIS BERDASARKAN KURIKULUM MERDEKA*. 10.

Kristina, K. (2021a). PENGARUH MENGGUNAKAN METODE CORNELL NOTE TERHADAP KETERAMPILAN KOGNITIF MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER PERTAMA. *Sebatik*, 25(1), 229–233.  
<https://doi.org/10.46984/sebatik.v25i1.1368>

Nafiah, M., Lestari, I., & Zahra, A. (2021). AN ANALYSIS OF STUDENT BOREDOM LEARNING DURING THE COVID 19 PANDEMIC IN ELEMENTARY SCHOOL JAKARTA, INDONESIA. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 33(2), 130–146. <https://doi.org/10.21009/parameter.332.03>

Novianty\*, R., Elvyra, R., Amtarina, R., Putrianti, A., & Seteven, S. (2024). Peningkatan Produktivitas Pemuda Melalui Dopamine Detox Bersama Barisan Muda Riau. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 42–56.  
<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.15676>

Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>

- Rahmadan, T. T. N. (2026). *Hubungan antara Tingkat Stress dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Talun*. 3.
- Sabrina, N. S., Sya, M. F., & Utami, I. I. S. (2024). Konsep Perencanaan Pembelajaran dan Model Pengembangan Perangkat Desain Pembelajaran. *Karimah Tauhid*, 3(4), 5203–5211. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i4.13092>
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagj.v4i2.2679>
- Sya, M. F., Amir, F. R., & Fitrah Rg, Z. (2025). Students' Perspective on English Language Skills: Challenges and External Factors. *International Journal of Language Education*, 9(4), 874. <https://doi.org/10.26858/ijole.v1i2.82107>
- Sya, M. F., Hasnin, H. D., & Raisya, A. (2025). The Muslim Mulia Cinta Ilmu (MMCI) Program in Developing Students' Reading Literacy Skills in Primary. *Didaktika Tauhidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 12(1), 105–115. <https://doi.org/10.30997/jtdik.v12i1.15766>
- Ulfani, Siti Tri, Sumardiyani, Listyaning, & Affini, Laily Nur. (2023). Implementation of Cornell Note-Taking to Improving Students' Reading Comprehension. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 3(3), 50–59. <https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i3.2858>
- Wulandari, Devina Puspa & Adzillina, Laksmi Dewi. (2024). Efektivitas Deep Breathing Exercise terhadap tingkat Stress pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(2), 293–300. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.736>