

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN DAN KESEHATAN
FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA
MATA PELAJARAN FIKIH KELAS VIII MTSN 5 MAGETAN**

SKRIPSI



Oleh:

TRI WAHYUNI

NIM. 201210438

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
2026**

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN DAN KESEHATAN
FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA PADA
MATA PELAJARAN FIKIH KELAS VIII MTSN 5 MAGETAN**

SKRIPSI

Diajukan
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Agama Islam



Oleh:

TRI WAHYUNI
NIM. 201210438

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2026



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Tri Wahyuni

NIM : 201210438

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Judul : Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik Terhadap
Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Kelas VIII
MTsN 5 Magetan

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah

Ponorogo, 15 Mei 2025

Mengetahui,

Pembimbing

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo


Dr. Yufridal Fitri Nursalam, S.Pd.I., M.Pd.
NIP. 197707292003011006


Dr. Charisul Wathoni, M.Pd.I
NIP. 197206252003121002



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

PENGESAHAN

Skripsi atas nama:

Nama : Tri Wahyuni
NIM : 201210438
Jurusan : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Kesehatan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan

telah dipertahankan pada sidang munaqasah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Juni 2025

dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Juni 2025

Ponorogo, 26 Juni 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo



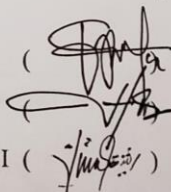
Prof. Dr. Mukhibat, M.Ag

NIP. 19731106200604101

Tim Penguji :

Ketua Sidang : Dr. Edi Irawan, M.Pd

Penguji I : Prof. Dr. Ju'subaidi, M.Ag

Penguji II : Siti Rohmaturosyidah Ratnawati, M.Pd.I ()

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Wahyuni

NIM : 201210438

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo

Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik Terhadap
Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Kelas
VIII MTsN 5 Magetan.

Dengan ini, menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 20 Mei 2025

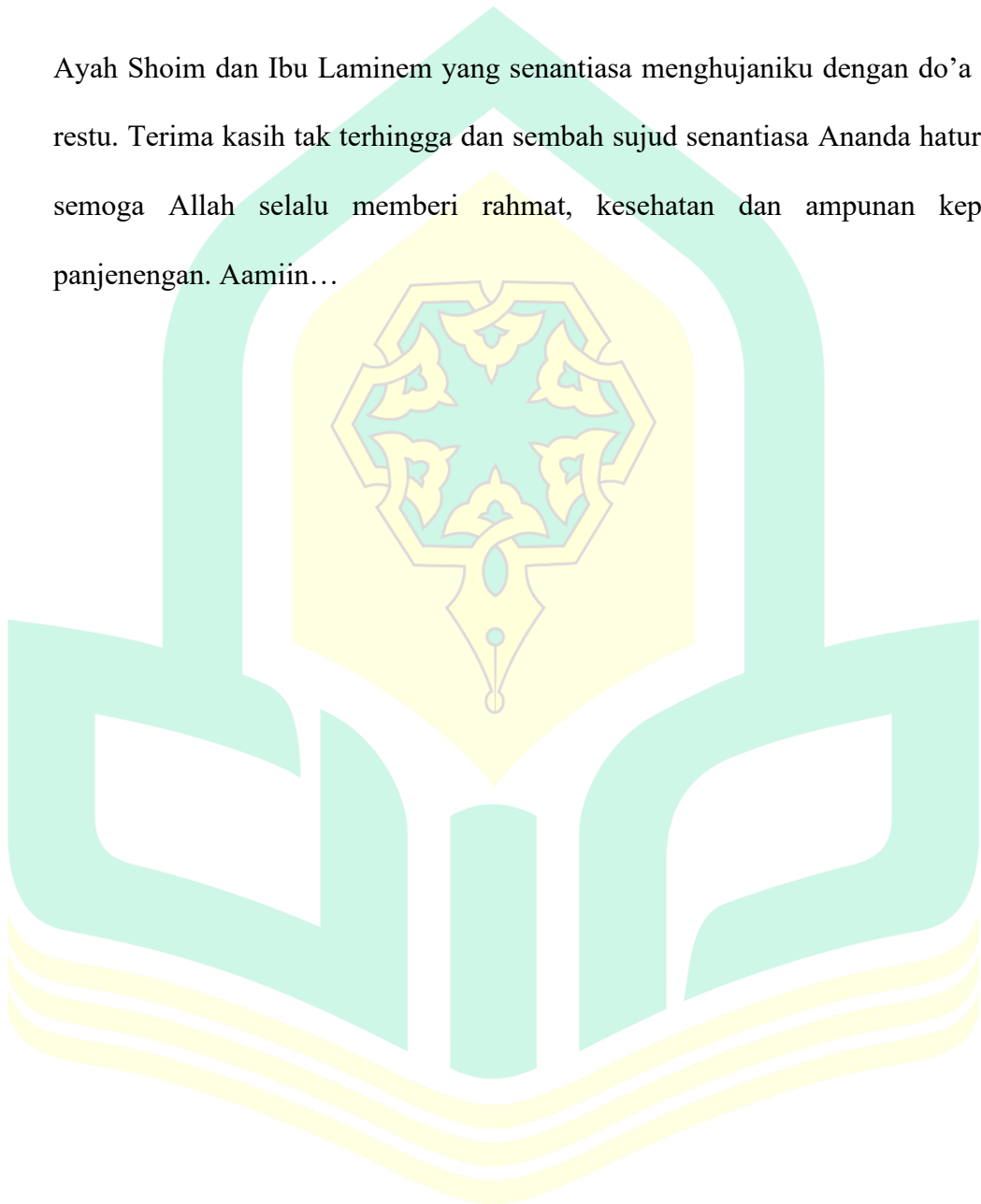
Yang Membuat Pernyataan


Tri Wahyuni

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT,
kupersembahkan risalah ini kepada:

Ayah Shoim dan Ibu Laminem yang senantiasa menghujaniku dengan do'a dan restu. Terima kasih tak terhingga dan sembah sujud senantiasa Ananda haturkan semoga Allah selalu memberi rahmat, kesehatan dan ampunan kepada panjenengan. Aamiin...



MOTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”¹



¹ Tim Surprise, *Robbani* (Jakarta Timur: PT Surya Prisma Sinergi, 2012), 24.

ABSTRAK

Wahyuni, Tri. 2025. *Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Kesehatan Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan.* **Skripsi,** Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing: Dr. Yufridal Fitri Nursalam, S.Pd.I., M.Pd.

Kata Kunci: Tingkat kecemasan, kesehatan fisik, konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah sebuah perilaku pemusatan pikiran, perhatian dan kesadaran yang dilakukan peserta didik untuk mempelajari dan memahami isi materi bahan pelajaran maupun proses pengajaran serta menghalau dan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar. Beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya: (1) Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. (2) Perasaan cemas, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam. (3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan. (4) Kondisi kesehatan jasmani. (5) Kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi ada atau tidaknya pengaruh tingkat kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan, (2) mengeksplorasi ada atau tidaknya pengaruh kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan, (3) menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan, dengan menggunakan sampel dengan jumlah 100 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang dirancang untuk mengukur variabel-variabel tersebut. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier berganda, uji t, dan uji f.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecemasan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar ($t_{hitung} = 6,8220$; $p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat kecemasan berdampak negatif pada konsentrasi belajar. (2) Kesehatan fisik tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($t_{hitung} = -0,099$; $p > 0,05$). Hal ini berarti bahwa variabel kesehatan fisik tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. (3) Uji F menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dengan nilai $F_{hitung} = 26,089$ ($p < 0,05$). Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,350 menunjukkan bahwa 35% variasi konsentrasi belajar dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.

ABSTRACT

Wahyuni, Tri. 2025. *The Influence of Anxiety Level and Physical Health on Student Learning Concentration in Fiqh Subjects for Class VIII MTsN 5 Magetan.* Thesis, Islamic Education Department, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, State Islamic Institute of Ponorogo. Advisor: Dr. Yufridal Fitri Nursalam, S.Pd.I., M.Pd.

Keywords: Anxiety level, physical health, learning concentration

Learning concentration is a behavior of focusing one's thoughts, attention, and awareness to study and understand the content of lesson materials and teaching processes, while ignoring unrelated matters. Several factors affect learning concentration, including: (1) Lack of interest in the subject matter. (2) Feelings of anxiety, pressure, anger, worry, fear, hatred, and resentment. (3) A noisy and messy learning environment. (4) Physical health conditions. (5) Boredom with lessons or school.

This study aims to analyze: (1) whether there is an influence of anxiety level on student learning concentration in Fiqh subjects for class VIII MTsN 5 Magetan, (2) whether there is an influence of physical health on student learning concentration in Fiqh subjects for class VIII MTsN 5 Magetan, (3) whether there is an influence of anxiety level and physical health on student learning concentration in Fiqh subjects for class VIII MTsN 5 Magetan.

This study uses a quantitative approach with a correlational design to analyze the effect of anxiety levels and physical health on the concentration of learning of class VIII students of MTsN 5 Magetan. The population in this study were all class VIII students of MTsN 5 Magetan, using a sample of 100 students. Data collection was carried out through a questionnaire designed to measure these variables. Data analysis was carried out using multiple linear regression tests, t-tests, and f-tests.

The results of the analysis showed that: (1) the level of anxiety had a significant effect on learning concentration ($t_{\text{count}} = 6.8220$; $p < 0.05$). This shows that increasing anxiety levels have a negative impact on learning concentration. (2) Physical health did not show a significant effect ($t_{\text{count}} = -0.099$; $p > 0.05$). This means that the physical health variable does not make a significant contribution to students' learning concentration. (3) The F test shows that both variables simultaneously affect learning concentration with an F_{count} value = 26.089 ($p < 0.05$). The determination coefficient R^2 of 0.350 shows that 35% of the variation in learning concentration can be explained by these two variables.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan rasa syukur atas segala karunia dan hidayah-Nya yang penulis rasakan, hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan**. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan terbatasnya waktu serta kemampuan penulis. Oleh karena itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun dari pembaca sangat penulis harapkan.

Atas bantuan dan dorongan yang tak ternilai harganya yang diberikan dalam rangka menyelesaikan tulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Evi Muafiah, M.Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
2. Prof. Dr. Mukibat, M.Ag. selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
3. Dr. Kharisul Wathoni, M.Pd.I selaku ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
4. Dr. Yufridal Fitri Nursalam, M.Pd. selaku pembimbing yang telah menyempatkan waktu dan pemikirannya demi tersusunnya skripsi ini.
5. Segenap Dosen IAIN Ponorogo, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama perkuliahan sehingga dapat menunjang dalam penulisan ini.

6. Orang tua saya, serta kakak-kakak dan adik saya yang senantiasa selalu memberi dukungan, semangat, dan motivasi dalam bentuk apapun, sehingga penulis bisa berada di sini dan dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya.
7. Teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Pada akhirnya, penulis berharap semoga tulisan ini bisa bermanfaat bagi kita semua khususnya kepada para pemuda yang nisbatkan menjadi generasi penerus bangsa.

Ponorogo, 16 Mei 2026

Penulis

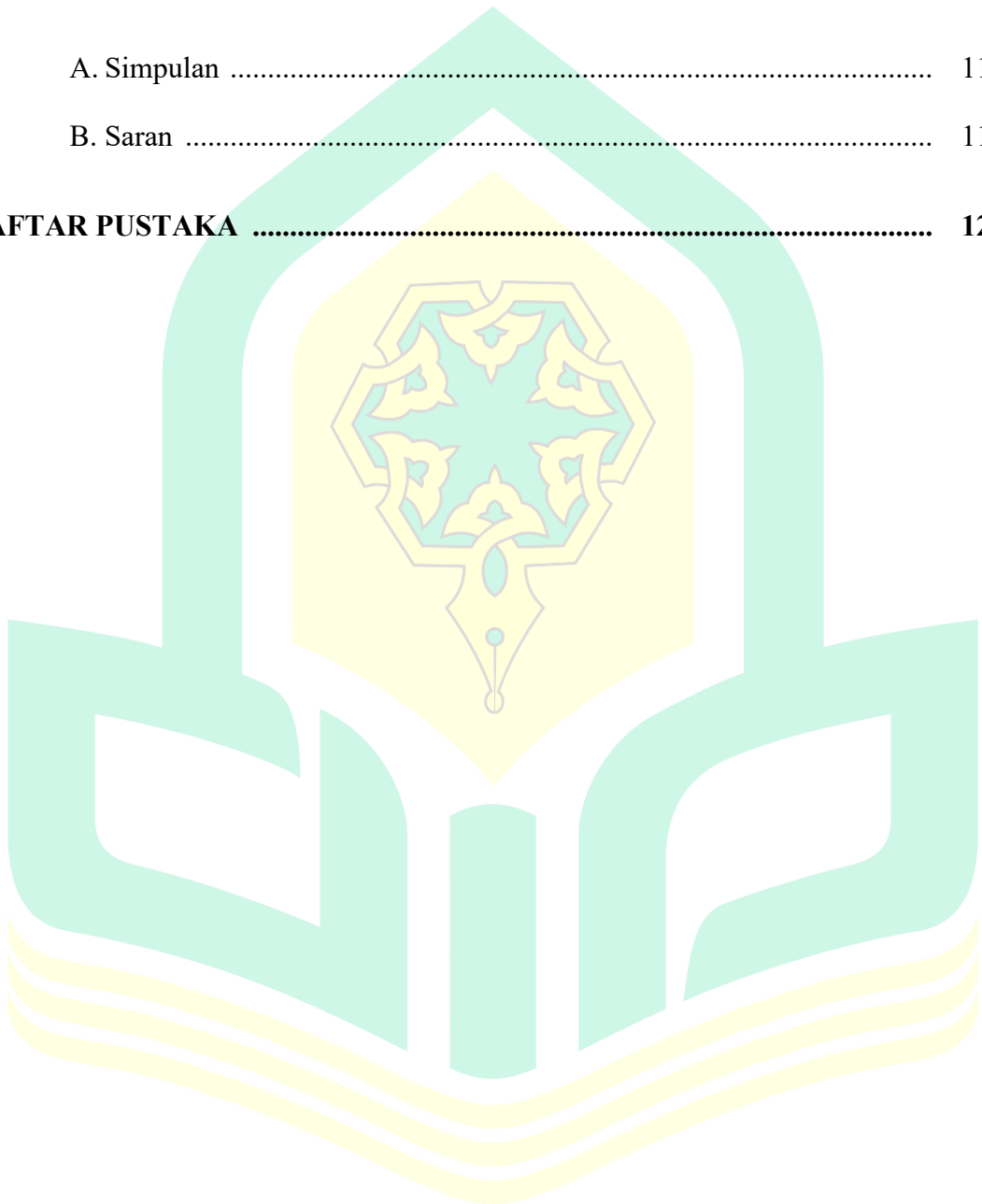
Tri Wahyuni

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRAK</i>	xi
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xxii
DAFTAR GAMBAR	xxiii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1

B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	9
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
B. Telaah Penelitian Terdahulu	54
C. Kerangka Pikir	63
D. Hipotesis Penelitian/ Pertanyaan Penelitian	63
BAB III : METODE PENELITIAN	65
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	65
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian	66
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	68
E. Instrumen Pengumpulan Data	71
F. Validitas dan Reliabilitas	74
G. Teknik Analisis Data	90
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	94
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	94
B. Deskripsi Hasil Penelitian	103

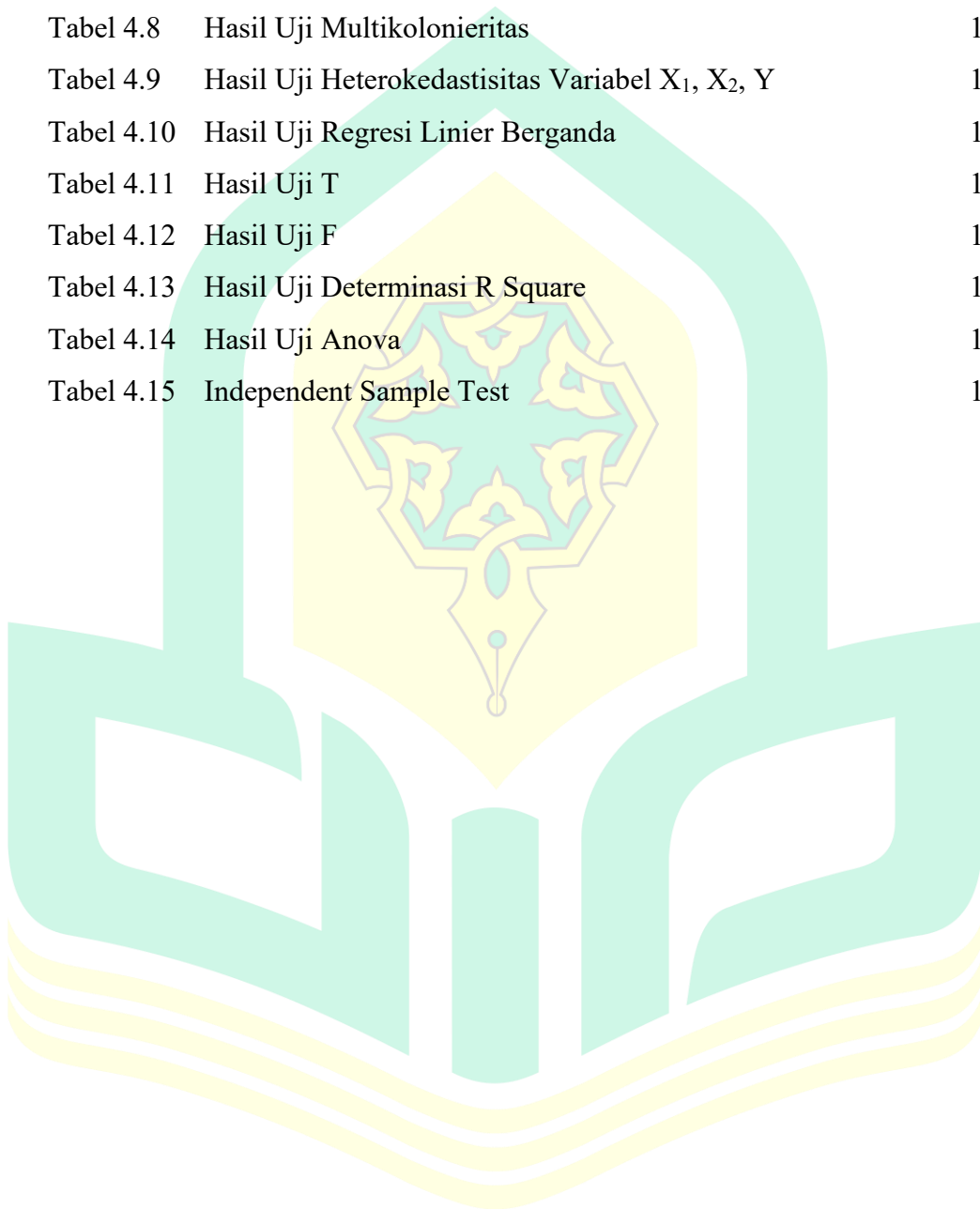
C. Hasil Uji Hipotesis/ Jawaban Rumusan Masalah	104
D. Pembahasan	114
BAB V : SIMPULAN DAN SARAN	119
A. Simpulan	119
B. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA	121



DAFTAR TABEL

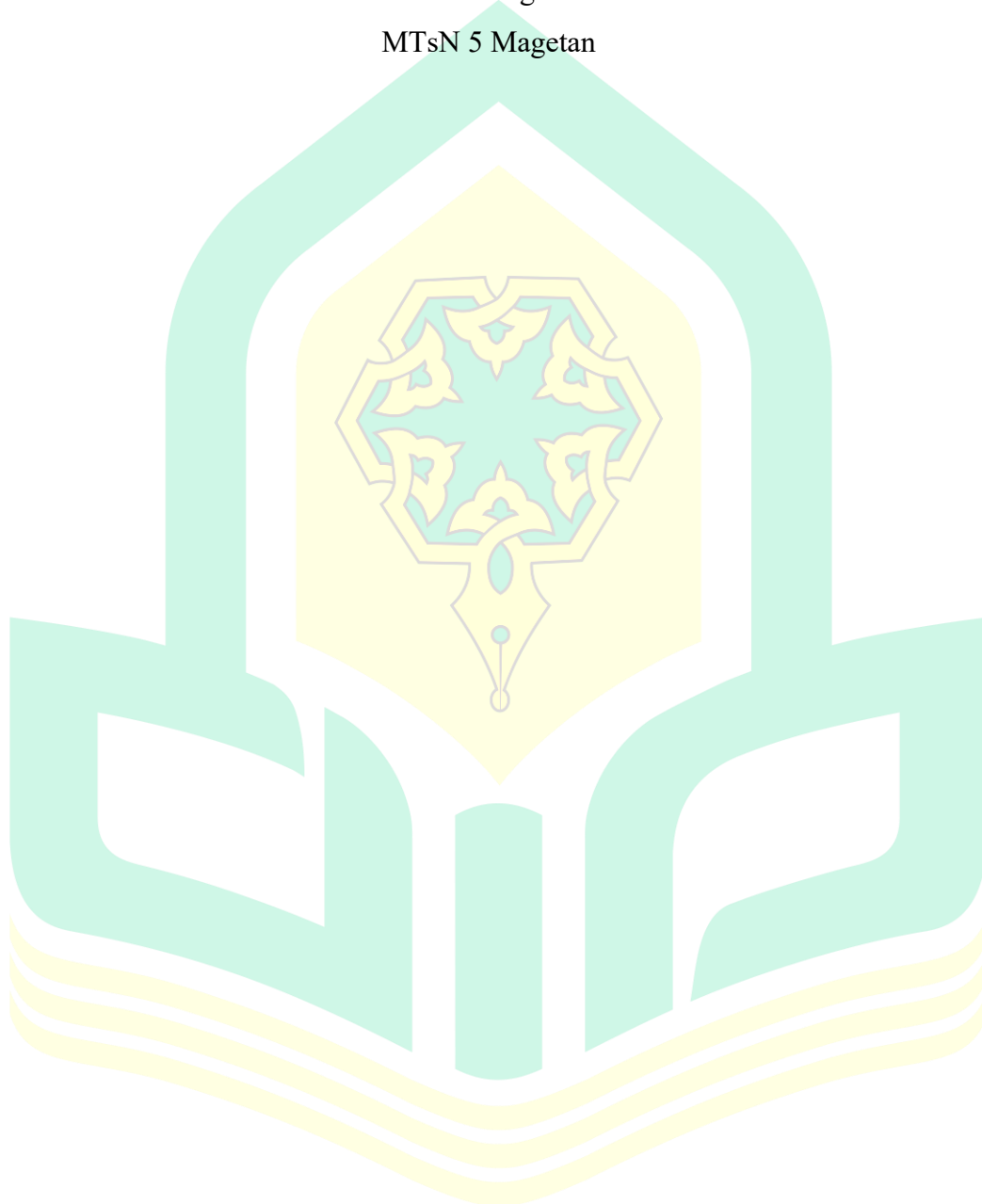
Lampiran	Halaman
Tabel 3.1 Data Populasi	66
Tabel 3.2 Definisi Operasional dan Indikator Variabel	69
Tabel 3.3 Instrumen Pengumpulan Data Variabel Tingkat Kecemasan, Kesehatan Fisik, dan Konsentrasi Belajar	72
Tabel 3.4 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 1	76
Tabel 3.5 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 2	79
Tabel 3.6 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 3	81
Tabel 3.7 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 4	83
Tabel 3.8 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Fisik Tahap 1	84
Tabel 3.9 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Fisik Tahap 2	85
Tabel 3.10 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar Tahap 1	86
Tabel 3.11 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar Tahap 2	87
Tabel 3.12 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar Tahap 3	88
Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Tingkat Kecemasan	89
Tabel 3.14 Uji Reliabilitas Kesehatan Fisik	89
Tabel 3.15 Uji Reliabilitas Konsentrasi Belajar	90
Tabel 4.1 Data Pegawai dan Guru	101
Tabel 4.2 Jumlah Murid dan Rombel	101
Tabel 4.3 Kondisi Obyektif Madrasah	102

Tabel 4.4	Bangunan	102
Tabel 4.5	Hasil Uji Statistik Deskriptif	103
Tabel 4.6	Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov	105
Tabel 4.7	Hasil Uji Linieritas Variabel X_1 , X_2 , Y	106
Tabel 4.8	Hasil Uji Multikolonieritas	107
Tabel 4.9	Hasil Uji Heterokedastisitas Variabel X_1 , X_2 , Y	108
Tabel 4.10	Hasil Uji Regresi Linier Berganda	109
Tabel 4.11	Hasil Uji T	111
Tabel 4.12	Hasil Uji F	112
Tabel 4.13	Hasil Uji Determinasi R Square	112
Tabel 4.14	Hasil Uji Anova	113
Tabel 4.15	Independent Sample Test	114



DAFTAR GAMBAR

Lampiran		Halaman
Gambar 1.1	Kerangka Berfikir	63
Gambar 4.1	Struktur Organisasi MTsN 5 Magetan	100



PEDOMAN TRANSLITERASI

Sistem transliterasi Arab-Indonesia yang dijadikan pedoman dalam penulisan skripsi ini adalah sistem *Institute of Islamic Studies*, McGill University, yaitu sebagai berikut:

ع = ' (alif)	ز = z	ق = q
ب = B	س = s	ك = k
ت = T	ش = sh	ل = l
ث = Th	ص = ṣ	م = m
ج = J	ض = ḍ	ن = n
ح = H	ط = ṭ	و = w
خ = Kh	ظ = ḍ	ه = h
د = D	ع = ' (ayn)	ي = y
ذ = Dh	غ = gh	
ر = R	ف = f	

Ta'marbuta tidak ditampilkan kecuali dalam susunan *idāfa*, huruf tersebut ditulis t. Misalnya: فطانة = *fatāna*;

فطانة النبي = *fatāna al-nabi*>

Diftong dan Konsonan Rangkap

او = aw

او = $\bar{u}$

أي = ay

او = $\bar{I}$

Konsonan rangkap ditulis rangkap, kecuali huruf *waw* yang didahului *d}amma* dan huruf *yā'* yang didahului kasra seperti tersebut dalam tabel.

Bacaan Panjang

ا = $\bar{a}$

اي = $\bar{I}$

او = $\bar{u}$

Kata Sandang

ال = $\bar{a}$

الش = al-sh

وال = wa'l

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsentrasi belajar adalah sebuah perilaku pemusatan pikiran, perhatian dan kesadaran yang dilakukan peserta didik untuk mempelajari dan memahami isi materi bahan pelajaran maupun proses pengajaran serta menghalau dan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan belajar.² Dalam proses belajar siswa tentunya memerlukan beberapa hal sebagai penunjang keberhasilan, salah satunya tentunya ialah konsentrasi belajar tersebut. Jika dikaitkan dengan pembelajaran, maka konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran yang diterimanya. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas, konsentrasi belajar yang baik penting agar siswa dapat menangkap informasi maupun instruksi yang didapat dari guru.

Konsentrasi sangat dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar. Rendahnya prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya

² Bahdar, *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran Fiqh* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2022), 242.

kemampuan anak untuk konsentrasi.³ Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi.

Konsentrasi merupakan usaha seseorang dalam memusatkan perhatian terhadap objek tertentu sehingga dapat memahami objek yang sedang diperhatikan. Salah satu proses untuk menerima informasi dalam pembelajaran membutuhkan konsentrasi, oleh karena itu guru harus mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan asik dan menyenangkan agar peserta didik ketika interaksi belajar dapat berkonsentrasi dengan baik. Cara guru menyampaikan materi mampu mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam menangkap dan mempelajari materi mampu mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam menangkap dan mempelajari materi yang diberikan guru pada saat pembelajaran. Dalam proses pembelajaran dibutuhkan metode yang menyenangkan agar anak tertarik dan bisa dapat memusatkan perhatian peserta didik pada proses belajar yang sedang berlangsung.

Menurut Makmun, konsentrasi belajar peserta didik memiliki beberapa indikator sebagai berikut: (1) Memperhatikan sumber informasi dengan seksama (pendidik atau buku). Fokus pandangan tertuju pada pendidik dan memperhatikan hal-hal lain (menengok ke arah teman yang bertanya atau yang menanggapi jawaban). (2) Bertanya mencari informasi tambahan, pendapat atau menjadi pembicara. (3) Menjawab jawaban hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan

³ Intan Permata Sari, Esi Afriyanti, & Elvi Oktarina, *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2023), 32.

masalah atau menyimpang dari masalah. (4) Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas.⁴

Adapun menurut Slameto, dalam bukunya menyebutkan setidaknya ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya: (1) Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. (2) Perasaan cemas, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam. (3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan. (4) Kondisi kesehatan jasmani. (5) Kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah.⁵

Diantara beberapa faktor di atas, faktor perasaan cemas menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Hal ini dikarenakan perasaan cemas dapat mengalihkan perhatian dari materi yang sedang dipelajari, membuat sulit untuk fokus pada informasi baru. Perasaan cemas sering kali memicu respon fisik, seperti detak jantung yang cepat atau ketegangan otot yang dapat mengganggu kenyamanan dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Seseorang yang cemas mungkin terjebak dalam pemikiran negatif yang terus-menerus menghalangi kemampuan untuk berpikir jernih dan menganalisis informasi. Yang mana kecemasan ini merupakan emosi yang di alami saat seseorang khawatir atau takut terhadap sesuatu. Ketakutan dan kepanikan merupakan sifat manusia. Setelah beberapa saat, seseorang biasanya merasa lebih tenang dan nyaman. Sampai batas tertentu, kekhawatiran dan ketakutan dapat memberi rasa aman dan bahkan melindungi seseorang dari bahaya. Namun, kecemasan dapat membuat

⁴ Bahdar, *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran Fiqh* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2022), 245.

⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 54.

segala sesuatunya tampak lebih buruk daripada yang sebenarnya dan membuat seseorang kewalahan. Kekhawatiran yang terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan jangka panjang. Jika kecemasan anak menghalangi mereka melakukan hal-hal yang biasanya mereka sukai, atau jika mereka khawatir atau panik tanpa alasan, penting untuk membantu mereka merasa lebih baik. Ini termasuk memberinya dukungan yang mereka butuhkan.

Selain beberapa masalah di atas, ada pula kebutuhan pokok bagi seorang pelajar adalah belajar. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk dapat memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Tinggi rendahnya konsentrasi siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satu faktor yang dapat mendukung konsentrasi belajar yaitu faktor internal. Faktor ini dapat dilihat dari kondisi atau keadaan jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh, seperti kondisi badan yang normal menurut standar kesehatan atau bebas dari penyakit serius, kondisi badan di atas normal, cukup tidur dan istirahat, cukup makan dan minum dengan makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi, serta seluruh panca indera berfungsi dengan baik, dan tidak mengalami gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu.⁶

⁶ Dita Permata Dewi, Vira Sandayanti, & Nopi Sani, "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dismenore dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Malahayati* 3, no. 2 (2021): 74-45.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di MTsN 5 Magetan ditemukan bahwasannya kecemasan ini sangat berpengaruh di lingkungan belajar siswa. Hal ini terlihat dari beberapa siswa dalam situasi kerja kelompok, siswa yang mengalami kecemasan mereka tidak terlibat secara aktif sehingga dalam hal tersebut siswa cenderung diam dan tidak memperhatikan informasi apa yang disampaikan oleh guru maupun teman diskusi mereka.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan tersebut ialah dengan mendorong siswa untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau guru tentang perasaan mereka. Karena dengan mengajak siswa untuk berbicara tentang perasaan mereka dapat membantu mereka merasa lebih lega. Karena interaksi sosial ini dapat membantu siswa merasa didukung dan hal itu dapat mengurangi kecemasan mereka.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah terkait fenomena yang terjadi:

1. Banyak siswa tidak menyadari bahwa kesehatan fisik mereka, seperti kebugaran fisik dan pola makan dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk fokus saat belajar.

2. Dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan masalah kesehatan fisik, terdapat kekhawatiran bahwa prestasi akademik siswa dapat mempengaruhi secara signifikan.
3. Kecemasan dan kesehatan fisik siswa dianggap sebagai faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, sehingga perlu adanya penilaian terhadap indikator terkait hal tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat banyak hal yang dikaji, dikarenakan luasnya cakupan materi yang akan dibahas dan untuk memaksimalkan proses penelitian sehingga fokus dan terarah, maka penelitian ini akan lebih memfokuskan penelitian pada:

1. Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan adalah tingkat keparahan ketakutan yang dialami seseorang. Yang mana tingkat kecemasan ini dibagi menjadi empat kategori: ringan, sedang, berat, dan panik.

2. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik adalah kondisi tubuh yang sehat dan bugar serta organ-organ tubuh yang berfungsi dengan baik. Tubuh yang sehat memungkinkan siswa menjalani aktivitas selama proses pembelajaran dengan nyaman dan efisien.

3. Konsentrasi belajar siswa

Konsentrasi belajar siswa adalah kemampuan siswa untuk berkonsentrasi pada materi pembelajaran. Tetap fokus sepenuhnya saat belajar membantu siswa memahami materi lebih baik dan meningkatkan keterampilan berpikir mereka.

D. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh tingkat kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan?
2. Adakah pengaruh kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan?
3. Adakah pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi bagaimana tingkat kecemasan siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan mempengaruhi konsentrasi belajar mereka dalam mata pelajaran Fikih.
2. Untuk mengeksplorasi sejauh mana kesehatan fisik siswa berkontribusi terhadap konsentrasi belajar pada mata pelajaran Fikih.
3. Untuk menyelidiki apakah terdapat interaksi antara tingkat kecemasan dan kesehatan fisik yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang hubungan antara kecemasan, kesehatan fisik, dan konsentrasi belajar.
- b. Penelitian ini menyediakan data empiris yang dapat digunakan untuk mendukung atau menolak teori-teori yang ada tentang kecemasan dan kesehatan fisik dalam konteks pendidikan, khususnya dalam mata pelajaran Fikih.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

Dari hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat menggunakan untuk merumuskan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa, termasuk program dukungan psikologis dan kesehatan.

b. Bagi guru

Diharapkan guru dapat mengembangkan strategi pengajaran yang lebih efektif, dengan memperhatikan tingkat kecemasan dan kesehatan fisik siswa dalam proses belajar.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik serta konsentrasi belajar siswa. Sehingga mampu memberikan pengetahuan tentang betapa pentingnya pengaruh tingkat kecemasan tersebut.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan biasa diartikan sebagai gambaran dari sistemasi penulisan atau alur bahasan. Sistemasi pembahasan kuantitatif ini dapat di kategorikan menjadi beberapa bagian, bagian awal, bagian inti, serta bagian penutup. Dalam sistematika penulisan untuk mempermudah dan memahaminya, maka akan di bagi berdasarkan pengelompokkannya menjadi lima bab, diantaranya:

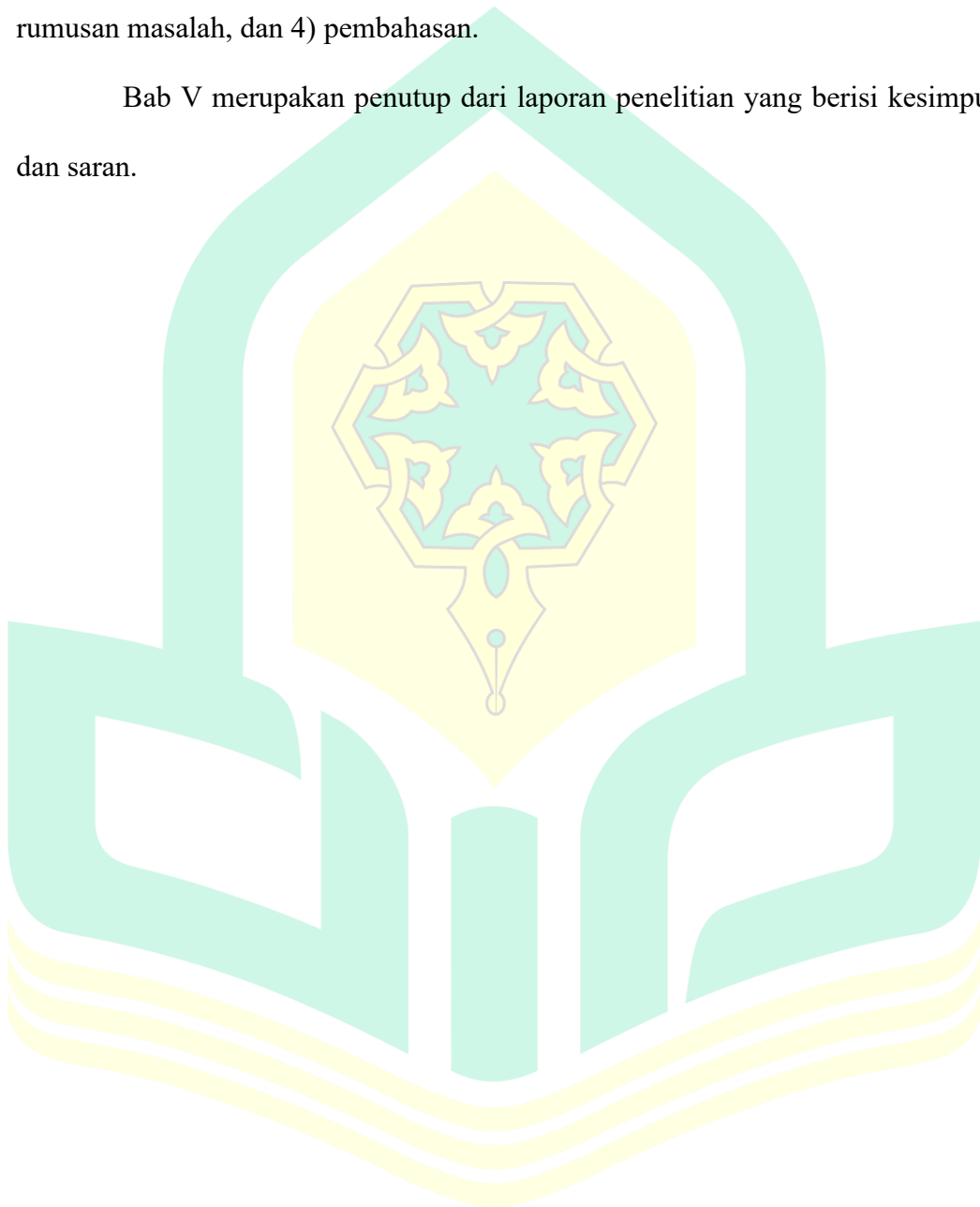
Bab I merupakan pendahuluan, pada bab ini adalah penggambaran dari pola pemikiran secara keseluruhan yang terdiri dari; 1) latar belakang masalah, 2) identifikasi masalah, 3) pembatasan masalah, 4) rumusan masalah, 5) tujuan penelitian, 6) manfaat penelitian, dan 7) sistematika pembahasan.

Bab II merupakan kajian pustaka, pada bab ini membahas terkait dengan kerangka acuan teori yang terdiri dari; 1) kajian teori, 2) telaah penelitian terdahulu, 3) kerangka pikir, dan 4) hipotesis penelitian/ pertanyaan penelitian.

Bab III merupakan metode penelitian, pada bab ini membahas tentang berbagai sub, yaitu; 1) pendekatan dan jenis penelitian, 2) lokasi dan waktu penelitian, 3) populasi dan sampel penelitian, 4) definisi operasional variabel penelitian, 5) instrumen pengumpulan data, 6) validitas dan reliabilitas, dan 7) teknik analisis data.

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan, pada bab IV ini membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari; 1) gambaran umum lokasi penelitian, 2) deskripsi hasil penelitian, 3) hasil uji hipotesis/ jawaban rumusan masalah, dan 4) pembahasan.

Bab V merupakan penutup dari laporan penelitian yang berisi kesimpulan dan saran.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Konsep Kecemasan

a. Definisi kecemasan dalam konteks pendidikan

Istilah kecemasan pertama kali diakui sebagai entitas diagnostik medis pada akhir 1800-an. Sebelumnya, kecemasan hanya dianggap sebagai fitur dari banyak kondisi medis. Selanjutnya, tahun 1871 Jacob Da Costa mendeskripsikan sindrom jantung kronis yang mencakup banyak gejala psikologis dan somatik yang ditunjukkan oleh tentara. *Irritable heart syndrome* ini disebabkan oleh gejala jantung otonom yang kemudian disebut sebagai sindrom Da Costa. Veteran Perang Dunia II dan penyintas pertempuran lainnya dipamerkan sekelompok gejala serupa karena stres berat yang akhirnya diidentifikasi sebagai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selanjutnya, Sigmund Freud untuk pertama kalinya memperkenalkan konsep kecemasan di awal tahun 1900-an. Sigmund Freud menyebutkan sebagai sinyal bahaya bahwa yang ditunjukkan seseorang sebagai respons terhadap persepsi nyeri fisik atau bahaya. Lebih lanjut Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan sebagai komponen utama dari mental *diseases*. Berikut ini adalah beberapa definisi tentang kecemasan.

- 1) Kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Keputusan “lawan-atau-lari” disebut oleh orang tersebut dalam upaya untuk mengatasi konflik, stres, trauma, atau frustrasi. *The term anxiety is used to describe feelings of uncertainty, uneasiness, apprehension, or tension that a person experiences in response to an unknown object or situation. A “fight-or-flight” decision is made by the person in an attempt to overcome conflict, stress, or frustration.*⁷
- 2) Kecemasan adalah perasaan samar-samar ketakutan atau ketakutan, dan itu adalah tanggapan terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. *Anxiety is a vague feeling of dread or apprehension; it is a response to external or internal stimuli that can have behavioural, emotional, cognitive, and physical symptoms.* Kecemasan tidak dapat dihindari dalam hidup dan dapat memberikan banyak fungsi positif, seperti memotivasi orang untuk mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau untuk menyelesaikan krisis. Itu dianggap normal ketika itu sesuai dengan situasi dan akan menghilang ketika situasi tersebut telah selesai.

⁷ I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2022), 55-56.

- 3) Menurut American Psychiatric Association, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, ketakutan atau ketakutan terkait dengan antisipasi bahaya, yang sumbernya sering tidak spesifik atau tidak diketahui. *Anxiety is a feeling of discomfort, apprehension, or dread related to anticipation of danger, the source of which is often nonspecific or unknown.* Kecemasan dianggap sebagai gangguan (atau patologis) ketika ketakutan dan kecemasan berlebihan (dalam konteks budaya) serta hubungan dengan gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan.
- 4) Kecemasan adalah keadaan emosional yang kompleks dan berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya. *Anxiety is a prolonged, complex emotional state that occurs when a person anticipates that some future situation, event, or circumstance may involve a personally distressing, unpredictable, and uncontrollable threat to his or her vital interests.*⁸

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah perasaan kompleks yang melibatkan kehangatan, ketakutan, dan ketegangan sebagai respons terhadap situasi atau objek yang

⁸ Ibid., 56-57.

tidak diketahui. Ia dapat muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan eksternal dan internal, dengan gejala yang bersifat perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Kecemasan dianggap normal dan memiliki fungsi positif, seperti memotivasi tindakan untuk mengatasi masalah, berjanji sesuai dengan situasi dan bersifat sementara. Namun, kecemasan dapat menjadi patologis jika berlebihan.

Kecemasan berbeda dengan ketakutan, meskipun keduanya merupakan reaksi respons terhadap bahaya yang mencekam. Kecemasan merupakan ketakutan yang memiliki objek yang tidak jelas, sementara ketakutan merupakan respons terhadap bahaya yang terjadi karena stimulus dari luar. Nevid dan Beverly mengklasifikasikan indikator-indikator kecemasan dalam tiga bentuk, diantaranya yaitu: (1) indikator fisik: kegelisahan, tegang saat mengerjakan tugas akademik, gelisah (anggota tubuh bergetar) Ketika harus menyelesaikan soal atau ketika memulai pelajaran tertentu, banyak berkeringat, sulit bernafas, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau kegelisahan. (2) Indikator kognitif yaitu: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa campur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

(3) Indikator behavioral: berdiam diri karena takut ditertawakan, tidak mau mengerjakan tugas akademik.⁹

b. Jenis kecemasan

Videbeck menyebutkan beberapa jenis kecemasan, misalnya, *anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif, *signal anxiety* atau kecemasan sinyal, *anxiety trait* atau sifat kecemasan, *anxiety state* atau keadaan kecemasan, dan *free-floating-anxiety* atau kecemasan yang mengambang bebas.

- 1) Antisipatif kecemasan (*anticipatory anxiety*), kecemasan ini umum terjadi pada orang-orang yang memiliki riwayat fobia atau gangguan panik, yaitu keadaan emosional atau ketakutan tentang apa yang akan terjadi berikutnya “*what will happen next*”. Seseorang menunjukkan rasa khawatir yang tinggi dan kewaspadaan tentang peristiwa yang akan datang atau kemungkinan situasi yang akan terjadi.
- 2) Kecemasan sinyal (*signal anxiety*) adalah respons terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan. Ego mekanisme pertahanan diaktifkan selama ancaman atau bahaya untuk melindungi individu dari kewalahan oleh kecemasan yang parah.
- 3) Sifat kecemasan (*anxiety trait*) adalah komponen kepribadian yang telah ada dalam jangka waktu lama dan dapat diukur dengan mengamati

⁹ Mentari Rama Putri, “Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Taneta Riattang Barat Kabupaten Bone)”, *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 5, no. 2 (2015)

perilaku fisiologis, emosional, serta kognitif orang tersebut. Orang yang merespons berbagai situasi nonstres dengan kecemasan dikatakan memiliki sifat kecemasan.

- 4) Keadaan kecemasan (*anxiety state*) terjadi sebagai akibat dari situasi stres, di mana orang tersebut kehilangan kendali atas emosinya.
- 5) Kecemasan mengambang bebas (*free floating anxiety*) adalah kecemasan yang selalu hadir dan disertai dengan perasaan takut. Orang tersebut mungkin menunjukkan perilaku ritualistik dan penghindaran (perilaku fobia).¹⁰

c. Level kecemasan

Kecemasan direntangkan mulai dari normal sampai dengan panik dan rentang disebut sebagai tingkat kecemasan atau *levels of anxiety*. Adapun level tersebut, yaitu (1) normal, (2) kecemasan ringan (*mild anxiety*), (3) kecemasan sedang (*moderate anxiety*), (4) kecemasan berat (*severe anxiety*), dan (5) status panik (*panic state*)

1) Normal

Pada level ini, seseorang mungkin mengalami peringatan berkala dari ancaman, seperti kegelisahan atau ketakutan yang mendorong seseorang untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau mengurangi konsekuensinya.

¹⁰ Ibid., 57-58.

2) Kecemasan ringan (*mild anxiety*)

Pada level ini, seseorang mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap perasaan batin atau lingkungan. Untuk bersantai, individu bekerja di bawah tekanan untuk memenuhi tenggat waktu dan mungkin mengalami keadaan kecemasan ringan yang akut sampai pekerjaan mereka selesai. Seseorang dengan Riwayat kecemasan kronis mungkin sering mengalami kegelisahan, aktivitas motoric gemetar, postur kaku, dan ketidakmampuan untuk bersantai.

3) Kecemasan sedang (*moderate anxiety*)

Pada level ini, bidang persepsi penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan penciuman menjadi terbatas. Seseorang mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu. Mondar-mandir, tremor suara, peningkatan kecepatan bicara, perubahan fisiologis dan verbalisasi tentang bahaya yang diharapkan terjadi. Pemecahan masalah dan kemampuan untuk memobilisasi sumber daya dapat terhambat.

4) Kecemasan berat (*severe anxiety*)

Pada level ini, kemampuan untuk merasakan semakin berkurang dan fokus terbatas pada satu detail tertentu. Ketidaktepatan verbalisasi atau ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, terjadi karena peningkatan kecemasan dan penurunan proses berpikir intelektual.

Kurangnya tekad atau kemampuan untuk melakukan terjadi saat seseorang mengalami perasaan tanpa tujuan.

5) Status panik (*panic state*)

Pada level ini, gangguan total pada kemampuan untuk merasakan terjadi. Disintegrasi kepribadian terjadi sebagai individu menjadi imobilisasi, mengalami kesulitan verbalisasi, tidak dapat berfungsi secara normal, dan tidak mampu untuk fokus pada kenyataan. Perubahan fisiologis, emosional, dan intelektual terjadi Ketika individu mengalami kehilangan kendali.¹¹

2. Kesehatan Fisik

a. Definisi kesehatan fisik

Kesehatan fisik mengacu pada kondisi tubuh yang optimal, dimana organ-organ berfungsi dengan baik dan individu merasa fit secara umum. Nutrisi yang baik, aktivitas fisik teratur, tidur yang cukup, dan perawatan kesehatan preventif.¹² Dimensi kesehatan fisik mengacu pada aspek jasmani. Ini mengacu pada definisi kesehatan yang lebih tradisional seperti tidak adanya penyakit dan cedera. Sehat fisik merupakan dimensi sehat yang paling mudah dikenali karena menyangkut mekanisme dan fungsi tubuh. Sehat fisik adalah komponen terpenting dari keadaan sehat secara

¹¹ I Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Stres Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan Kesehatan* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2022), 60-61.

¹² Lubna Anwar Sadat, dkk., *Pengantar Kesehatan Masyarakat* (Batam: CV Rey Media Grafika, 2024), 52.

keseluruhan. Ada banyak elemen kesehatan fisik yang semuanya harus dijaga bersama. Keseluruhan kesehatan fisik mendorong keseimbangan aktivitas fisik, nutrisi dan kesehatan mental sehingga tubuh tetap dalam kondisi prima. Kesehatan fisik dapat meningkatkan kemampuan tubuh agar tetap berfungsi secara optimal. Kesehatan fisik dapat mempengaruhi dimensi lain dari kesehatan, misalnya penurunan dalam kesehatan fisik dapat mengakibatkan penurunan dalam dimensi sosial dari kesehatan. Seseorang yang tiba-tiba terserang flu akan menjadi terisolasi secara sosial untuk tidak menularkan orang lain. Isolasi secara sosial tentu saja menjadi salah satu gejala dari kesehatan sosial yang kurang optimal.¹³

Tentunya dalam kesehatan fisik ini juga terdapat indikator. Indikator kesehatan adalah variabel atau ukuran yang digunakan untuk mengukur untuk mengevaluasi status kesehatan individu, kelompok, atau populasi. Tujuan dari penggunaan indikator kesehatan adalah untuk memberikan informasi yang relevan dan bermanfaat tentang kondisi kesehatan serta memungkinkan pemantauan, evaluasi, dan perencanaan intervensi kesehatan yang efektif. Indikator kesehatan dapat mencakup berbagai aspek kesehatan, seperti indikator kesehatan fisik (misalnya, tekanan darah, kadar kolesterol), indikator kesehatan mental (misalnya, tingkat depresi, kecemasan), indikator kesehatan lingkungan (misalnya,

¹³ Riant Nugroho, & Firre An Suprpto, *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar* (Jakarta: PT Gramedia, 2021), 17-18.

tingkat polusi udara, kualitas air), indikator kesehatan masyarakat (misalnya, tingkat vaksinasi, harapan hidup), dan lain-lain.¹⁴

b. Hubungan antara kesehatan fisik dan kinerja akademik

Tes prestasi akademik yang dimandatkan oleh negara memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan dari pengurangan kesempatan bagi anak-anak untuk aktif secara fisik selama hari sekolah dan seterusnya. Memang, 11 dari 14 studi korelasional aktivitas fisik selama hari sekolah menunjukkan hubungan positif dengan kinerja akademik. Secara keseluruhan, tubuh kerja yang berkembang pesat menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik tidak hanya terkait dengan tubuh yang lebih sehat tetapi juga pikiran yang lebih sehat. Anak-anak merespon lebih cepat dan dengan akurasi yang lebih besar untuk berbagai tugas kognitif setelah berpartisipasi dalam sesi aktivitas fisik. Satu serangan aktivitas fisik intensitas sedang telah ditemukan untuk meningkatkan saraf dan perilaku yang terkait dengan alokasi perhatian pada tugas kognitif tertentu. Dan ketika anak-anak yang berpartisipasi dalam 30 menit aktivitas fisik dibandingkan dengan anak-anak yang menonton televisi untuk jumlah waktu yang sama, anak-anak yang pertama secara kognitif mengungguli yang terakhir.

¹⁴ Indah Naryanti, dkk., *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Batam: Yayasan Cendikia Mulia Kusuma, 2024), 19.

Ketika aktivitas fisik digunakan sebagai istirahat dari waktu belajar akademik, efek pasca-keterlibatan termasuk perhatian yang lebih baik, peningkatan perilaku tugas, dan peningkatan akademik kinerja. Lebih penting lagi, guru dapat menawarkan istirahat aktivitas fisik sebagai bagian dari kurikulum tambahan atau hanya sebagai cara untuk mengatur ulang perhatian siswa selama pelajaran dan ketika diberikan pelatihan minimal dapat secara efektif menghasilkan pengeluaran energi moderat pada siswa.¹⁵

3. Konsentrasi Belajar

a. Definisi konsentrasi belajar dan indikator-indikatornya

Konsentrasi berasal dari *Concentrate* yang berarti memusatkan. Konsentrasi ialah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Menurut Hendrata, menyatakan bahwa konsentrasi ialah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat akan dapat mengingat dalam waktu lama.

Konsentrasi sangat dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai dengan baik. Begitu pentingnya konsentrasi bagi siswa, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar

¹⁵ Anggi Setia Lengkana & Tatang Muhtar, *Pembelajaran Kebugaran Jasmani* (Bandung: CV Salam Insan Mulia, 2021), 26-27.

dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa belajar. Rendahnya prestasi belajar siswa sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan anak untuk berkonsentrasi. Konsentrasi belajar menurut Dimiyati ialah kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran, pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.¹⁶

Menurut Makmun, konsentrasi belajar peserta didik memiliki beberapa indikator sebagai berikut: (1) Memperhatikan sumber informasi dengan seksama (pendidik atau buku). Fokus pandangan tertuju pada pendidik dan memperhatikan hal-hal lain (menengok ke arah teman yang bertanya atau menanggapi jawaban). (2) Bertanya mencari informasi tambahan, pendapat atau menjadi pembicara. (3) Menjawab jawaban hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan masalah atau menyimpang dari masalah. (4) Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas.¹⁷

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja, yaitu

¹⁶ Intan Permata Sari, Esi Afriyanti, & Elvi Oktarina, *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar* (Indramayu: CV Adanu abimata, 2023), 32.

¹⁷ Bahdar, *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran Fiqh* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2022), 245.

faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu.

1) Faktor-faktor intern

Di dalam membicarakan faktor intern ini, akan dibahas menjadi tiga faktor, yaitu: faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

a) Faktor Jasmaniah

(1) Faktor kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian-bagiannya/ bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan/ kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan, olahraga, rekreasi dan ibadah.

(2) Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Cacat itu dapat berupa buta, setengah buta, tuli, setengah tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi, hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat menghindari atau mengurangi pengaruh kecacatannya itu.

(3) Faktor psikologis

Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Faktor-faktor itu adalah: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan. Uraian berikut akan membahas faktor-faktor tersebut.

(4) *Intelegensi*

Untuk memberikan pengertian tentang intelegensi, J.P. Chaplin merumuskannya sebagai: (1) *The ability to meet and adapt to novel situations quickly and effectively.* (2) *The ability to utilize abstract concept affectively.* (3) *The ability to grasp relationships and to*

learn quickly. Jadi intelegensi itu adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui/ menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi belum pasti berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan intelegensi adalah salah satu faktor di antara faktor yang lain. Jika faktor lain itu bersifat menghambat/berpengaruh negatif terhadap belajar, tingkat intelegensi yang normal dapat berhasil dengan baik dalam belajar, jika ia belajar dengan baik, artinya belajar dengan menerapkan metode belajar efisien dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajarnya (faktor jasmaniah, psikologis, keluarga, sekolah, masyarakat) memberi pengaruh yang positif, jika siswa memiliki intelegensi yang rendah, ia perlu mendapat pendidikan di lembaga pendidikan khusus.

(5) Perhatian

Perhatian menurut Gazali adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itu pun semata-mata tertuju kepada suatu obyek (benda/ hal) atau sekumpulan objek. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakanlah bahan pelajaran selalu menarik perhatian dengan cara mengusahakan pelajaran itu sesuai dengan hobi atau bakatnya.

(6) Minat

Hilgard memberi rumusan tentang minat adalah sebagai berikut: *“Interest is persisting tendency to pay attention to and enjoy some activity or content”*. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya sementara (tidak dalam waktu yang lama) dan belum tentu diikuti dengan

perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Ia segan-segan untuk belajar, ia tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan, karena minat menambah kegiatan belajar. Jika terdapat siswa yang kurang berminat terhadap belajar, dapatlah diusahakan agar ia mempunyai minat yang lebih besar dengan cara menjelaskan hal-hal yang menarik dan berguna bagi kehidupan serta hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita serta kaitannya dengan bahan pelajaran yang dipelajari itu.

(7) Bakat

Bakat atau *aptitude* menurut Hilgard adalah: “*the capacity to learn*”. Dengan perkataan lain bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan ini baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Orang yang berbakat mengetik, misalnya akan lebih cepat dapat mengetik dengan lancar

dibandingkan dengan orang lain yang kurang/tidak berbakat di bidang itu. Dari uraian di atas jelaslah bahwa bakat itu mempengaruhi konsentrasi belajar. Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu. Penting untuk mengetahui bakat siswa dan menempatkan siswa belajar di sekolah yang sesuai bakatnya.

(8) Motif

James Drever memberikan pengertian tentang motif sebagai berikut: "*Motive is an effective-conative factor which operates in determining the direction of an individual's behavior to-wards an end or goal, consiosutly apprehended or unconsioutly*". Jadi motif erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. Di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motif itu sendiri sebagai daya penggerak/pendorongnya. Dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan

memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan/menunjang belajar. Motif-motif di atas dapat juga ditanamkan kepada diri siswa dengan cara memberikan latihan-latihan/ kebiasaan-kebiasaan yang kadang-kadang juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Dari uraian di atas jelaslah bahwa motif yang kuat sangatlah perlu di dalam belajar, di dalam membentuk motif yang kuat itu dapat dilaksanakan dengan adanya latihan-latihan/ kebiasaan-kebiasaan dan pengaruh lingkungan yang memperkuat, jadi latihan/ kebiasaan itu sangat perlu dalam belajar.

(9) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingka/ fase dalam pertumbuhan seseorang, di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Misalnya anak dengan kakinya sudah siap untuk berjalan, tangan dengan jari-jarinya sudah siap untuk menulis, dengan otaknya sudah siap untuk berpikir abstrak, dan lain-lain. Kematangan belum berarti anak dapat melaksanakan kegiatan secara terus-menerus, untuk itu diperlukan latihan-latihan dan pelajaran. Dengan kata lain anak yang sudah siap (matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar. Belajarnya akan lebih

berhasil jika anak sudah siap (matang). Jadi kemajuan baru untuk memiliki kecakapan itu tergantung dari kematangan dan belajar.

(10) Kesiapan

Kesiapan atau *readiness* menurut James Drever adalah: *Preparedness to respond or react*. Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Kesiapan itu timbul dari dalam diri seseorang dan juga berhubungan dengan kematangan, karena kematangan berarti kesiapan untuk melaksanakan kecakapan. Kesiapan ini perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

(11) Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang walaupun sulit untuk dipisahkan tetapi dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan jasmani terjadi karena terjadi kekacauan substansi sisa pembakaran di dalam

tubuh, sehingga darah tidak/ kurang lancar pada bagian-bagian tertentu.

Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Kelelahan ini sangat terasa pada bagian kepala dengan pusing-pusing sehingga sulit untuk berkonsentrasi, seolah-olah otak kehabisan daya untuk bekerja. Kelelahan rohani dapat terjadi terus-menerus memikirkan masalah yang dianggap berat tanpa istirahat, menghadapi hal-hal yang selalu sama/ konstan tanpa ada variasi, dan mengerjakan sesuatu karena terpaksa dan tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatiannya. Dari uraian di atas dapatlah dimengerti bahwa kelelahan itu mempengaruhi konsentrasi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya. Sehingga perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan.

a) Kelelahan baik secara jasmani maupun rohani dapat dihilangkan dengan cara-cara sebagai berikut:

(b) tidur,

(c) istirahat,

- (d) mengusahakan variasi dalam belajar, juga dalam bekerja,
- (e) menggunakan obat-obatan yang bersifat melancarkan peredaran darah, misalnya obat gosok,
- (f) rekreasi dan ibadah yang teratur,
- (g) olahraga secara teratur, mengimbangi makan dengan makanan yang memenuhi syarat-syarat kesehatan, misalnya yang memenuhi empat sehat lima sempurna, dan
- (h) jika kelelahan sangat serius cepat-cepat menghubungi seseorang ahli, misalnya dokter, psikiater, konselor, dan lain-lain.

2) Faktor-faktor ekstern

Faktor ekstern yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, dapat dikelompokkan menjadi 3 faktor, yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat. Uraian berikut membahas ketiga faktor tersebut.

a) Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidik, relasi antara

anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.

(1) Cara orang tua mendidik

Cara orang tua mendidik anaknya besar pengaruhnya terhadap belajar anaknya. Hal ini jelas dan dipertegas oleh Sutjipto Wirowidjojo dengan pertanyaannya yang menyatakan bahwa: Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Keluarga yang sehat besar artinya untuk pendidikan dalam ukuran kecil, tetapi bersifat menentukan untuk pendidikan dalam ukuran besar yaitu pendidikan bangsa, negara dan dunia. Melihat pernyataan di atas, dapatlah dipahami betapa pentingnya peranan keluarga di dalam pendidikan anaknya. Cara orang tua mendidik anak-anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya.

Orang tua yang kurang/ tidak memperhatikan pendidikan anaknya, misalnya mereka acuh tak acuh terhadap belajar anaknya, anak memperhatikan sama sekali akan kepentingan-kepentingan dan kebutuhan-kebutuhan anaknya dalam belajar, tidak mengatur waktu belajarnya, tidak menyediakan/ melengkapi alat belajarnya, tidak memperhatikan apakah anak belajar atau

tidak, tidak mau tahu bagaimanakah kemajuan belajar anaknya, kesulitan-kesulitan yang dialami dalam belajar dan lain-lain, dapat menyebabkan anak tidak/ kurang berhasil dalam belajarnya. Mungkin anak sendiri sebetulnya pandai, tetapi karena cara belajarnya tidak teratur, akhirnya kesukaran-kesukaran menumpuk sehingga mengalami ketinggalan dalam belajarnya dan akhirnya anak malas belajar. Hasil yang didapatkan, nilai/ hasil belajarnya tidak memuaskan bahkan mungkin gagal dalam studinya. Hal ini dapat terjadi pada anak dari keluarga yang kedua orang tuanya terlalu sibuk mengurus pekerjaan mereka atau kedua orang tua memang tidak mencintai anaknya.

Mendidik anak dengan cara memanjakannya adalah cara mendidik yang tidak baik. Orang tua yang terlalu kasihan terhadap anaknya tak sampai hati untuk memaksa anaknya belajar, bahkan membiarkan saja jika anaknya tidak belajar dengan alasan segan, adalah tidak benar, karena jika hal itu dibiarkan berlarut-larut anak menjadi nakal, berbuat seenaknya saja, pastilah belajarnya menjadi kacau. Mendidik anak dengan cara memperlakukannya terlalu keras, memaksa dan mengejar-ngejar anaknya untuk belajar, adalah cara mendidik yang

juga salah. Dengan demikian anak tersebut diliputi ketakutan dan akhirnya benci terhadap belajar, bahkan jika ketakutan itu semakin serius anak mengalami gangguan kejiwaan akibat dari tekanan-tekanan tersebut. Orang tua yang demikian biasanya menginginkan anaknya mencapai prestasi yang sangat baik, atau mereka mengetahui bahwa anaknya bodoh tetapi tidak tahu apa yang menyebabkan, sehingga anak dikejar-kejar untuk mengatasi/ mengejar kekurangannya.

Di sinilah bimbingan dan penyuluhan memegang peranan yang penting. Anak /siswa yang mengalami kesukaran-kesukaran di atas dapat ditolong dengan memberikan bimbingan belajar yang sebaik-baiknya. Tentu saja keterlibatan orang tua akan sangat mempengaruhi keberhasilan bimbingan tersebut.

(2) Relasi antara anggota keluarga

Relasi antara anggota keluarga yang terpenting adalah relasi orang tua dengan anaknya. Selain itu relasi anak dengan saudaranya atau dengan anggota keluarga yang lain pun turut mempengaruhi belajar anak. Wujud relasi itu misalnya apakah hubungan itu penuh dengan kasih sayang dan pengertian, atautkah diliputi oleh

kebencian, sikap yang terlalu keras, ataukah sikap yang acuh tak acuh dan sebagainya. Begitu juga jika relasi anak dengan saudaranya atau dengan anggota keluarga yang lain tidak baik, akan dapat menimbulkan problem yang sejenis.

Sebetulnya relasi antara anggota keluarga ini erat hubungannya dengan cara orang tua mendidik. Uraian cara orang tua mendidik di atas menunjukkan relasi yang tidak baik. Relasi semacam itu akan menyebabkan perkembangan anak terhambat, belajarnya terganggu dan bahkan dapat menimbulkan masalah-masalah psikologis yang lain.

Demi kelancaran belajar serta keberhasilan anak, perlu diusahakan relasi yang baik di dalam keluarga anak tersebut. Hubungan yang baik adalah hubungan yang penuh pengertian dan kasih sayang, disertai dengan bimbingan dan bila perlu hukuman-hukuman untuk mensukseskan belajar anak sendiri.

(3) Suasana rumah

Suasana rumah dimaksudkan sebagai situasi atau kejadian-kejadian yang sering terjadi di dalam keluarga di mana anak berada dan belajar. Suasana rumah juga

merupakan faktor yang penting yang tidak termasuk faktor yang disengaja. Suasana rumah yang gaduh/ ramai dan semrawut tidak akan memberi ketenangan kepada anak yang belajar. Suasana tersebut dapat terjadi pada keluarga yang besar yang terlalu banyak penghuninya. Suasana rumah yang tegang, ribut dan sering terjadi cekcok, pertengkaran antara anggota keluarga atau dengan keluarga lain menyebabkan anak menjadi bosan di rumah, suka keluar rumah (ngluyur), akibatnya belajarnya kacau.

Rumah yang sering dipakai untuk keperluan-keperluan, misalnya untuk resepsi, pertemuan, pesta-pesta, upacara keluarga dan lain-lain, dapat mengganggu belajar anak. Rumah yang bising dengan suara radio, tape recorder atau TV pada waktu belajar, juga mengganggu belajar anak, terutama untuk berkonsentrasi. Semua contoh di atas adalah suasana rumah yang memberi pengaruh negatif terhadap belajar anak.

Selanjutnya agar anak dapat belajar dengan baik perlulah diciptakan suasana rumah yang tenang dan tenteram. Di dalam suasana rumah yang tenang dan tenteram selain anak kerasan/ betah tinggal di rumah, anak juga dapat belajar dengan baik.

(4) Keadaan ekonomi keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat hubungannya dengan belajar anak. Anak yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya, misal makan, pakaian, perlindungan kesehatan, dan lain-lain, juga membutuhkan fasilitas belajar seperti ruang belajar, meja, kursi, penerangan, alat tulis-menulis, buku-buku, dan lain-lain. Fasilitas belajar itu hanya dapat terpenuhi jika keluarga mempunyai cukup uang.

Jika anak hidup dalam keluarga yang miskin, kebutuhan pokok anak kurang terpenuhi, akibatnya kesehatan anak terganggu, sehingga belajar anak juga terganggu. Akibat yang lain anak selalu dirundung kesedihan sehingga anak merasa minder dengan teman lain, hal ini pasti akan mengganggu belajar anak. Bahkan mungkin anak harus bekerja mencari nafkah sebagai pembantu orang tuanya walaupun sebenarnya anak belum saatnya untuk bekerja, hal yang begitu juga akan mengganggu belajar anak. Walaupun tidak dapat dipungkiri tentang adanya kemungkinan anak yang serba kekurangan dan selalu menderita akibat ekonomi keluarga yang lemah, justru keadaan yang begitu menjadi cambuk

baginya untuk belajar lebih giat dan akhirnya sukses besar.

Sebaliknya keluarga yang kaya raya, orang tua sering mempunyai kecenderungan untuk memanjakan anak. Anak hanya bersenang-senang dan berfoya-foya, akibatnya anak kurang dapat memusatkan perhatiannya kepada belajar. Hal tersebut juga dapat mengganggu belajar anak.

(5) Pengertian orang tua

Anak belajar perlu dorongan dan pengertian orang tua. Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas di rumah. Kadang-kadang anak mengalami lemah semangat, orang tua wajib memberi pengertian dan mendorongnya, membantu sedapat mungkin kesulitan yang dialami anak di sekolah. Kalau perlu menghubungi guru anaknya, untuk mengetahui perkembangannya.

(6) Latar belakang kebudayaan

Tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar. Perlu kepada anak ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar mendorong semangat anak untuk belajar.

b) Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah. Berikut ini dibahas faktor-faktor tersebut satu persatu.

(1) Metode Mengajar

Metode mengajar adalah suatu cara/jalan yang harus dilalui di dalam mengajar. Mengajar itu sendiri menurut Ign. S. Ulih Bukit Karo Karo adalah menyajikan bahan pelajaran oleh orang kepada orang lain agar orang lain itu menerima, menguasai dan mengembangkannya. Di dalam lembaga pendidikan, orang lain yang disebut di atas disebut sebagai murid/ siswa dan mahasiswa, yang dalam proses belajar agar dapat menerima, menguasai dan lebih-lebih mengembangkan bahan pelajaran itu, maka cara-cara mengajar serta cara belajar haruslah setepat-tepatnya dan seefisien serta seefektif mungkin.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa metode mengajar itu mempengaruhi belajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa

yang tidak baik pula. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikannya tidak jelas atau sikap guru terhadap siswa dan atau terhadap mata pelajaran itu sendiri tidak baik, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya. Akibatnya siswa malas untuk belajar.

Guru biasa mengajar dengan metode ceramah saja. Siswa menjadi bosan, mengantuk, pasif, dan hanya mencatat saja. Guru yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar, dan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka metode mengajar harus diusahakan yang setepat, efisien dan efektif mungkin.

(2) Kurikulum

Kurikulum diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Jelaslah bahan pelajaran itu mempengaruhi belajar siswa.

Kurikulum yang kurang baik berpengaruh tidak baik terhadap belajar.

Kurikulum yang tidak baik itu misalnya kurikulum yang terlalu padat, di atas kemampuan siswa, tidak sesuai dengan bakat, minat dan perhatian siswa. Perlu diingat bahwa sistem instruksional sekarang menghendaki proses belajar mengajar yang mementingkan kebutuhan siswa. Guru perlu mendalami siswa dengan baik, harus mempunyai perencanaan yang mendetail, agar dapat melayani siswa belajar secara individual. Kurikulum sekarang belum dapat memberikan pedoman perencanaan yang demikian.

(3) Relasi guru dengan siswa

Proses belajar mengajar terjadi antara guru dengan siswa. Proses tersebut juga dipengaruhi oleh relasi yang ada dalam proses itu sendiri. Jadi cara belajar siswa juga dipengaruhi oleh relasinya dengan gurunya.

Di dalam relasi (guru dengan siswa) yang baik, siswa akan menyukai gurunya, juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikannya sehingga siswa berusaha mempelajari sebaik-baiknya. Hal tersebut juga terjadi sebaliknya, jika siswa membenci gurunya. Ia segan

mempelajari mata pelajaran yang diberikannya, akibatnya pelajarannya tidak maju.

Guru yang kurang berinteraksi dengan siswa secara akrab, menyebabkan proses belajar-mengajar itu kurang lancar. Juga siswa merasa jauh dari guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar.

(4) Relasi siswa dengan siswa

Guru yang kurang mendekati siswa dan kurang bijaksana, tidak akan melihat bahwa di dalam kelas ada grup yang saling bersaing secara tidak sehat. Jiwa kelas tidak terbina, bahkan hubungan masing-masing siswa tidak tampak.

Siswa yang mempunyai sifat-sifat atau tingkah laku yang kurang menyenangkan teman lain, mempunyai rasa rendah diri atau sedang mengalami tekanan-tekanan batin, akan diasingkan dari kelompok. Akibatnya makin parah masalahnya dan akan mengganggu belajarnya. Lebih-lebih lagi ia menjadi malas untuk masuk sekolah dengan alasan-alasan yang tidak-tidak karena di sekolah mengalami perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman-temannya. Jika hal ini terjadi, segeralah siswa

diberi pelayanan bimbingan dan penyuluhan agar ia dapat diterima kembali ke dalam kelompoknya.

Menciptakan relasi yang baik antarsiswa adalah perlu, agar dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap belajar siswa.

(5) Disiplin sekolah

Kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Kedisiplinan sekolah mencakup kedisiplinan guru dalam mengajar dengan melaksanakan tata tertib, kedisiplinan pegawai/ karyawan dalam pekerjaan administrasi dan kebersihan/ keteraturan kelas, gedung sekolah, halaman dan lain-lain, kedisiplinan kepala sekolah dalam mengelola seluruh staf beserta siswa-siswanya, dan kedisiplinan tim BP dalam pelayanannya kepada siswa.

Seluruh staf sekolah yang mengikuti tata tertib dan bekerja dengan disiplin membuat siswa menjadi disiplin pula, selain itu juga memberi pengaruh yang positif terhadap belajarnya. Banyak sekolah yang dalam pelaksanaan disiplin kurang, sehingga mempengaruhi sikap siswa dalam belajar, kurang bertanggung jawab, karena bila tidak melaksanakan tugas, toh tidak ada

sangsi. Hal mana dalam proses belajar, siswa perlu disiplin, untuk mengembangkan motivasi yang kuat.

Dengan demikian agar siswa belajar lebih maju, siswa harus disiplin di dalam belajar baik di sekolah, di rumah dan di perpustakaan. Agar siswa disiplin haruslah guru beserta staf yang lain disiplin pula.

(6) Alat pelajaran

Alat pelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh siswa untuk menerima bahan yang diajarkan itu. alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa. Jika siswa mudah menerima pelajaran dan menguasainya, maka belajarnya akan menjadi lebih giat dan lebih maju.

Kenyataan saat ini dengan banyaknya tuntutan yang masuk sekolah, maka memerlukan alat-alat yang membantu lancarnya belajar siswa dalam jumlah yang besar pula, seperti buku-buku di perpustakaan, laboratorium atau media-media lain. Kebanyakan sekolah masih kurang memiliki media dalam jumlah maupun kualitasnya.

Mengusahakan alat pelajaran yang baik dan lengkap adalah perlu agar guru dapat mengajar dengan baik sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat belajar dengan baik pula.

(7) Waktu sekolah

Waktu sekolah ialah waktu terjadinya proses belajar mengajar di sekolah, waktu itu dapat pagi hari, siang, sore/ malam hari. Waktu sekolah juga mempengaruhi belajar siswa. Jika terjadi siswa terpaksa masuk sekolah di sore hari, sebenarnya kurang dapat dipertanggungjawabkan. Di mana siswa harus beristirahat, tetapi terpaksa masuk sekolah, hingga mereka mendengarkan pelajaran sambil mengantuk dan sebagainya. Sebaliknya siswa belajar di pagi hari, pikiran masih segar, jasmani dalam kondisi yang baik. Jika siswa bersekolah pada waktu kondisi badannya sudah lelah/ lemah, misalnya pada siang hari, akan mengalami kesulitan di dalam menerima pelajaran. Kesulitan itu disebabkan karena siswa sukar berkonsentrasi dan berpikir pada kondisi badan yang lemah tadi. Jadi memilih waktu sekolah yang tepat akan memberi pengaruh yang positif terhadap belajar.

(8) Standar pelajaran di atas ukuran

Guru berpendirian untuk mempertahankan wibawanya, perlu memberi pelajaran di atas ukuran standar. Akibatnya siswa merasa kurang mampu dan takut kepada guru. Bila banyak siswa yang tidak berhasil dalam mempelajari mata pelajarannya, guru semacam itu merasa senang. Tetapi berdasarkan teori belajar, yang mengingat perkembangan psikis dan kepribadian siswa yang berbeda-beda, hal tersebut tidak boleh terjadi. Guru dalam menuntut penguasaan materi harus sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing. Yang penting tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai.

(9) Keadaan gedung

Dengan jumlah siswa yang banyak serta variasi karakteristik mereka masing-masing menuntut keadaan gedung dewasa ini harus memadai di dalam setiap kelas. Bagaimana mungkin mereka dapat belajar dengan enak, kalau kelas itu tidak memadai bagi setiap siswa?

(10) Metode belajar

Banyak siswa melaksanakan cara belajar yang salah. Dalam hal ini perlu pembinaan dari guru. Dengan cara belajar yang tepat akan efektif pula hasil belajar siswa

itu. Juga dalam pembagian waktu untuk belajar. Kadang-kadang siswa belajar tidak teratur, atau terus-menerus, karena besok akan tes. Dengan belajar demikian siswa akan kurang beristirahat, bahkan mungkin dapat jatuh sakit. Maka perlu belajar secara teratur setiap hari, dengan pembagian waktu yang baik, memilih cara belajar yang tepat dan cukup istirahat akan meningkatkan hasil belajar.

(11) Tugas rumah

Waktu belajar terutama adalah di sekolah, di samping untuk belajar waktu di rumah biarlah digunakan untuk kegiatan-kegiatan lain, maka diharapkan guru jangan terlalu banyak memberi tugas yang harus dikerjakan di rumah, sehingga anak tidak mempunyai waktu lagi untuk kegiatan yang lain.

c) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat. Pada uraian berikut ini penulis membahas tentang kegiatan siswa dalam masyarakat, dibahas tentang kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul dan bentuk kehidupan masyarakat, yang semuanya mempengaruhi belajar.

(1) Kegiatan siswa dalam masyarakat

Kegiatan siswa dalam masyarakat dapat menguntungkan terhadap perkembangan pribadinya. Tetapi jika siswa ambil bagian dalam kegiatan masyarakat yang terlalu banyak, misalnya berorganisasi, kegiatan-kegiatan sosial, keagamaan dan lain-lain, belajarnya akan terganggu, lebih-lebih jika tidak bijaksana dalam mengatur waktunya.

Perlulah kiranya membatasi kegiatan siswa dalam masyarakat supaya jangan sampai mengganggu belajarnya. Jika mungkin memilih kegiatan yang mendukung belajar. Kegiatan itu misalnya kursus bahasa Inggris, PKK Remaja, kelompok diskusi dan lain sebagainya.

(2) Mass media

Yang termasuk dalam mass media adalah bioskop, radio, TV, surat kabar, majalah, buku-buku, komik-komik dan lain-lain. Semuanya itu ada dan beredar dalam masyarakat.

Mass media yang baik memberi pengaruh yang baik terhadap siswa dan juga terhadap belajarnya. Sebaliknya mass media yang jelek juga berpengaruh jelek

terhadap siswa. Sebagai contoh, siswa yang suka nonton film atau membaca cerita cerita detektif, pergaulan bebas, percabulan, akan berkecenderungan untuk berbuat seperti tokoh yang dikagumi dalam cerita itu, karena pengaruh dari jalan ceritanya. Jika tidak ada kontrol dan pembinaan dari orang tua (bahkan pendidik), pastilah semangat belajarnya menurun dan bahkan mundur sama sekali.

Maka perlulah kiranya siswa mendapatkan bimbingan dan kontrol yang cukup bijaksana dari pihak orang tua dan pendidik, baik di dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.

(3) Teman bergaul

Pengaruh-pengaruh dari teman bergaul siswa lebih cepat masuk dalam jiwanya daripada yang kita duga. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap diri siswa, begitu juga sebaliknya, teman bergaul yang jelek pasti mempengaruhi yang bersifat buruk juga.

Teman bergaul yang tidak baik misalnya yang suka begadang, keluyuran, pecandu rokok, film, minum-minum, lebih-lebih lagi teman bergaul lawan jenis yang amoral, pejinah, pemabuk dan lain-lain, pastilah akan

menyeret siswa ke ambang bahaya dan pastilah belajarnya jadi berantakan.

Agar siswa dapat belajar dengan baik, maka perlulah diusahakan agar siswa memiliki teman bergaul yang baik-baik dan pembinaan pergaulan yang baik serta pengawasan dari orang tua dan pendidik harus cukup bijaksana (jangan terlalu ketat tetapi juga jangan lengah).

(4) Bentuk kehidupan masyarakat

Kehidupan masyarakat di sekitar siswa juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Masyarakat yang terdiri dari orang-orang yang tidak terpelajar, penjudi, suka mencuri dan mempunyai kebiasaan yang tidak baik, akan berpengaruh jelek kepada anak (siswa) yang berada di situ. Anak/ siswa tertarik untuk ikut berbuat seperti yang dilakukan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya belajarnya terganggu dan bahkan anak/ siswa kehilangan semangat belajar karena perhatiannya semula terpusat kepada pelajaran berpindah ke perbuatan-perbuatan yang selalu dilakukan orang-orang di sekitarnya yang tidak baik tadi. Sebaliknya jika lingkungan anak adalah orang-orang yang terpelajar yang baik-baik, mereka mendidik dan menyekolahkan anak-anaknya, antusias dengan cita-cita

yang luhur akan masa depan anaknya, anak/ siswa terpengaruh juga ke hal-hal yang dilakukan oleh orang-orang lingkungannya, sehingga akan berbuat seperti orang-orang yang ada di lingkungannya. Pengaruh itu dapat mendorong semangat anak/ siswa untuk belajar lebih giat lagi.

Adalah perlu untuk mengusahakan lingkungan yang baik agar dapat memberi pengaruh yang positif terhadap anak/ siswa sehingga dapat belajar dengan sebaik-baiknya.¹⁸

Menurut Sunawan faktor konsentrasi belajar pada anak dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu:

1) Faktor internal

a) Kondisi fisik

Kondisi fisik ini meliputi kondisi badan yang sehat bebas dari penyakit, anak cukup istirahat dan tidur yang cukup, makanan yang dikonsumsi memenuhi standar gizi, seluruh panca indra berfungsi dengan baik.

b) Kondisi psikis

¹⁸ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 54-72.

Kondisi ini mencakup kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang, tidak sedang menghadapi masalah yang berat, memiliki motivasi dan minat dalam belajar.

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Terbebas dari berbagai suara yang keras dan bising, udara disekitar harus cukup nyaman bebas dari polusi dan bau yang mengganggu.

b) Penerangan

Penerangan atau cahaya harus cukup dan tidak mengganggu penglihatan.

c) Lingkungan sekitar

Orang-orang yang berada dilingkungan belajar yang cukup tenang dan kondusif.

d) Keluarga

Keluarga ialah media pendidikan paling utama. Orang tua sering sekali menginginkan anaknya mencapai prestasi yang sangat baik, sehingga anak dituntut menjadi sempurna. Hal

tersebut menimbulkan ketakutan terhadap objek yang akan dipelajari.¹⁹

B. Telaah Penelitian Terdahulu

Agar tidak terjadi pengulangan pengkajian ataupun pengulangan penelitian dan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian, maka peneliti akan mendeskripsikan karya yang relevan dengan judul penelitian ini. Terkait dengan kajian teori yang dilakukan, berikut ditemukan beberapa penelitian terdahulu, antara lain:

1. Berdasarkan hasil penelitian Putri Rismawati, dkk., 2025 dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri” diterbitkan oleh Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. Intensitas nyeri haid pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi belajar akibat ketidaknyamanan dan kecemasan yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Tingkat kecemasan dan intensitas nyeri haid dengan konsentrasi belajar remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik cross sectional, dengan jumlah responden 133 yang ditentukan dengan rumus solvin. Pengumpulan data menggunakan tiga instrument: Tingkat kecemasan, intensitas nyeri haid, dan konsentrasi belajar. Analisa data yang dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan kusioner yang telah valid dan reliabel. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan

¹⁹ Intan Permata Sari, Esi Afriyanti, & Elvi Oktarina, *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar* (Indramayu: CV Adanu abimata, 2023), 33.

antara Tingkat kecemasan dan konsentrasi belajar $P\text{-Value} = 0.000$ dan $\rho = 0.426$ sedangkan nyeri haid dan konsentrasi belajar $P\text{-Value} = 0.000$ dan $\rho = 0.515$. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat kecemasan dan intensitas nyeri haid dengan konsentrasi belajar remaja putri. Penelitian ini dapat meningkatkan peran perawat komunitas dalam konseling, edukasi reproduksi dan pelatihan relaksasi bagi siswi dengan nyeri haid, kecemasan dan gangguan konsentrasi belajar.

2. Berdasarkan hasil penelitian Nadisa Ardikha Prameswari, Kenconoviyati, M. Arsyad 2022 dengan judul “Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar di Era Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam” diterbitkan oleh Junior Medical Jurnal. Penularan wabah COVID-19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 telah menyebar secara luas dan mendunia sehingga diberi status pandemi. Negara-negara melakukan berbagai upaya untuk memutus rantai penyebaran wabah COVID-19, salah satunya adalah dengan mengambil kebijakan *lockdown* dan karantina mandiri. Berbagai kebijakan selama pandemi tersebut memberikan dampak bagi kondisi psikologis masyarakat, di antaranya adalah kecemasan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan tingkat konsentrasi belajar di era pandemi COVID-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam. Penelitian ini menggunakan metode observasioanl analitik dengan pendekatan *cross-*

sectional. Cara penetapan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 149 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner melalui google form dan analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Didapatkan hasil tingkat kecemasan yang dialami sebagian besar pada kecemasan tingkat ringan dan *mild anxiety* yaitu sejumlah 101 responden dan tingkat konsentrasi belajar sebagian besar pada kategori sedang, yakni sejumlah 97 responden. Setelah dilakukan uji statistic, didapatkan nilai p-value atau $p = 0.001$ dan nilai korelasi sebesar -0.0261 . berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi belajar di era pandemi COVID-19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Persamaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini membahas hubungan antara kecemasan dan konsentrasi belajar, yang fokus pada dampak psikologis terhadap proses belajar. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu pada penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, sedangkan penelitian saat ini fokus pada siswa kelas VIII di MTsN 5 Magetan.

3. Berdasarkan hasil penelitian Asri Ika Nurmaela, dkk. 2023 dengan judul “Pengaruh Kondisi Kesehatan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Kelas D2 Prodi PGMI UIN Khas Jember” diterbitkan oleh Jurnal Ibtida. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan kondisi kesehatan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa kelas D2 Prodi PGMI UIN Khas Jember. Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan.

Kondisi kesehatan terbagi menjadi 2 yaitu gejala kejiwaan dan gejala fisik. Gejala kejiwaan meliputi kelelahan, keputusasaan, lesu, dan penurunan konsentrasi. Sedangkan gejala fisik seperti sulit tidur, stres, sakit kepala, pusing, kelemahan, dan kecemasan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif kausal komparatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 orang dan sampelnya 30 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah berupa penyebaran kuisioner kepada mahasiswa kelas D2 Prodi PGMI tahun 2020, dimana variabel X adalah kondisi kesehatan dan variabel Y adalah konsentrasi belajar. Jenis data dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Analisis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan $F_{hitung} = 1649,382 > F_{tabel} = 1,701$ dengan F_{tabel} atau $\alpha = 0,05 > F_{sig} = 0,005$ maka H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara kondisi kesehatan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Prodi PGMI. Persamaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini membahas pengaruh kondisi kesehatan terhadap konsentrasi belajar, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu fokus pada mahasiswa kelas D2 Prodi PGMI Khas Jember sedangkan penelitian saat ini fokus pada siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan.

4. Berdasarkan hasil penelitian Teteh Rima, dkk. 2020 dengan judul “Pengaruh Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa” yang diterbitkan oleh Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan. Sarapan adalah kebutuhan manusia yang dibutuhkan secara teratur setiap pagi, untuk kebutuhan nutrisi dan perkembangan otak bagi

siswa yang biasanya dimulai sejak dini. Kurangnya konsentrasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh kurang gizi pada siswa. Aktivitas mahasiswa di kampus akan terganggu jika kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Kekurangan energi protein merupakan salah satu masalah yang sangat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan daya pikir siswa, pengukuran status gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting agar tidak terjadi komplikasi. Maka perlu dikaji perihal khusus bagaimana membuat konsentrasi belajar tetap terjaga untuk mencapai tujuan yang berkaitan dengan pengaruh sarapan pada konsentrasi belajar serta dampak bagi kesehatan tubuh. Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Biologi semester 7. Metode pengambilan sampel secara purposive sampling, melalui pengujian hasil kuisioner terkait sarapan atau tidak sarapan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh hasil terdapat pengaruh sarapan terhadap konsentrasi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi semester 7. Persamaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar, baik itu dari aspek sarapan (nutrisi) maupun kecemasan dan kesehatan mental. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini menekankan pada aspek gizi dan makanan (sarapan) sebagai faktor yang mempengaruhi konsentrasi, sedangkan penelitian saat ini mengkaji pengaruh kesehatan fisik secara umum dan kecemasan sebagai faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar.

5. Berdasarkan hasil penelitian Erwin Pernama Putra, dan Endang Sri Wahjuni 2019 dengan judul “Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Didik (Studi pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Gondang Mojokerto) diterbitkan oleh Universitas Negeri Surabaya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang diselenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan jumlah sampel sebanyak 258 peserta didik. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan variabel bebas yaitu kebugaran jasmani dan variabel terikat yaitu konsentrasi peserta didik, penelitian ini menggunakan instrumen *multitasge fitness test* untuk mengukur kebugaran jasmani dan *grid concentration test* untuk mengukur tingkat konsentrasi pada peserta didik. Perhitungan data yang diperoleh dianalisa menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS, peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi peserta didik di SMP Negeri 1 Gondang, Mojokerto, dengan nilai signifikansi sebesar 0,01 dan koefisien korelasi sebesar 0,21 yang berarti memiliki keeratan yang lemah, sehingga dapat dihitung koefisien

determinasinya sebesar 4,4% artinya besarnya kontribusi variabel kebugaran jasmani terhadap konsentrasi adalah sebesar 4,4%. Persamaan pada penelitian ini yaitu meneliti faktor-faktor tertentu (kebugaran fisik dan tingkat kecemasan/kesehatan fisik) dengan konsentrasi belajar peserta didik. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu pada penelitian ini menggunakan alat ukur spesifik tes kebugaran *multitasking* untuk kebugaran fisik dan tes konsentrasi *grid* untuk konsentrasi. Dalam penelitian saat ini pengukuran dilakukan melalui angket yang dirancang untuk menilai tingkat kecemasan dan kesehatan fisik.

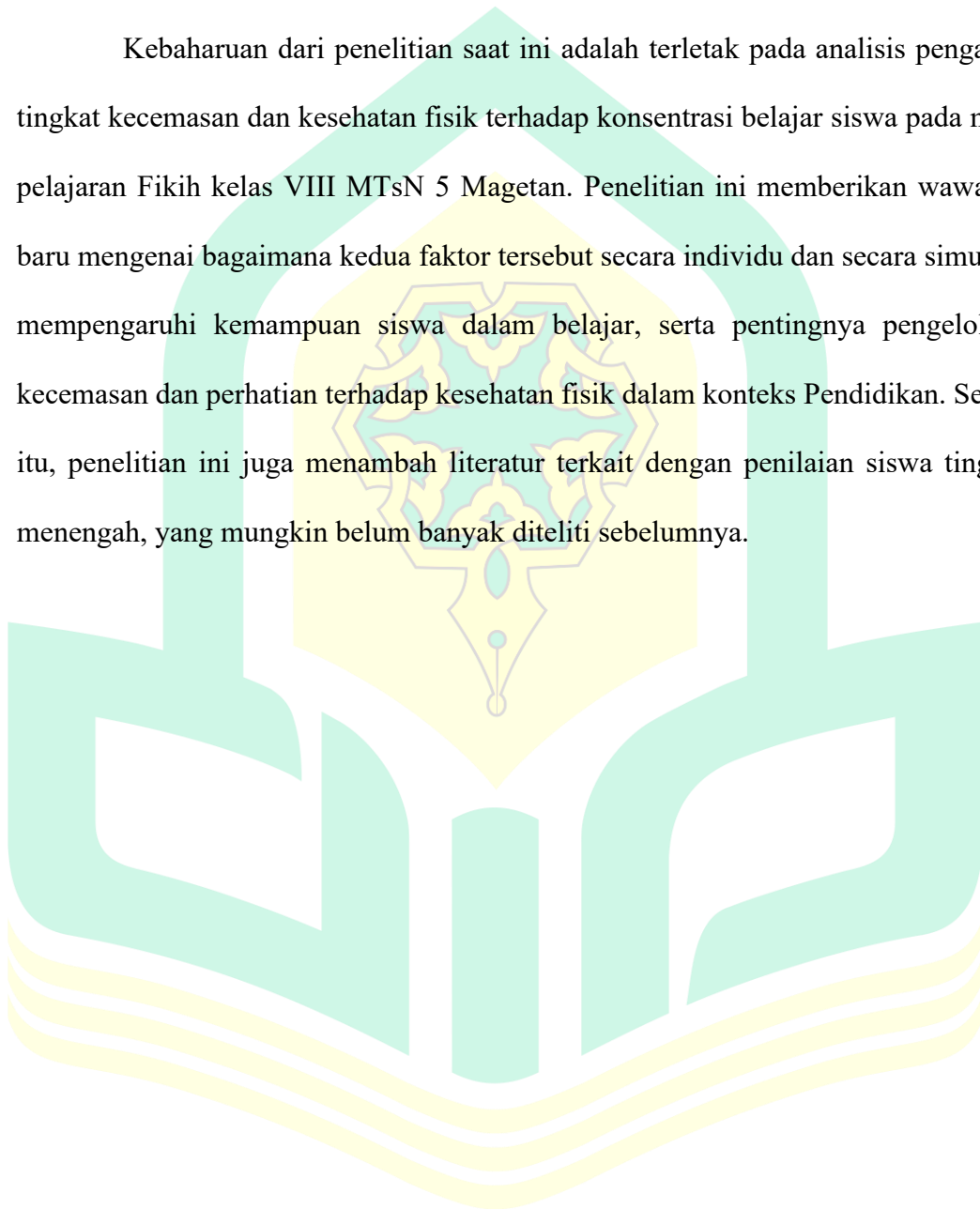
6. Berdasarkan hasil penelitian Carolus Boromeus Tabuni 2022 dengan judul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK UKDW Tahun Kedua Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Proses Pembelajaran Hybrid” diterbitkan oleh Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Stres dan kecemasan merupakan kondisi yang relatif umum, terutama pada wanita dan mahasiswa terutama pada saat pandemi COVID-19 yang menyebabkan perubahan pada sistem pendidikan salah satunya metode pembelajaran menjadi *hybrid*. Perubahan metode tersebut meningkatkan kecemasan, konsentrasi, manajemen waktu dan motivasi belajar yang dapat mempengaruhi indeks prestasi kumulatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh tingkat kecemasan mahasiswa FK UKDW tahun kedua terhadap indeks prestasi kumulatif selama pembelajaran *hybrid*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang diambil dari data primer kuesioner dan data sekunder dari hasil indeks prestasi akademik dengan total 42 responden. Kuesioner menggunakan HARS yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Analisis data disajikan dalam bentuk univariat dan bivariat dengan

menggunakan uji *chi square*. Berdasarkan karakteristik penelitian, didapatkan 54,8% jenis kelamin laki-laki, responden tidak memiliki kecemasan 35,7% dan dari IPK sebagian besar menunjukkan rentang IPK baik (54,8%). Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa terhadap IPK dengan nilai $p = 0,005$. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap indeks prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Duta Wacana tahun kedua dengan metode pembelajaran *hybrid*. Persamaan pada penelitian ini yaitu meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar dan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis data. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan analisis data dari hasil indeks prestasi akademik, lalu untuk penelitian saat ini menggunakan angket untuk mengukur kecemasan dan kesehatan fisik.

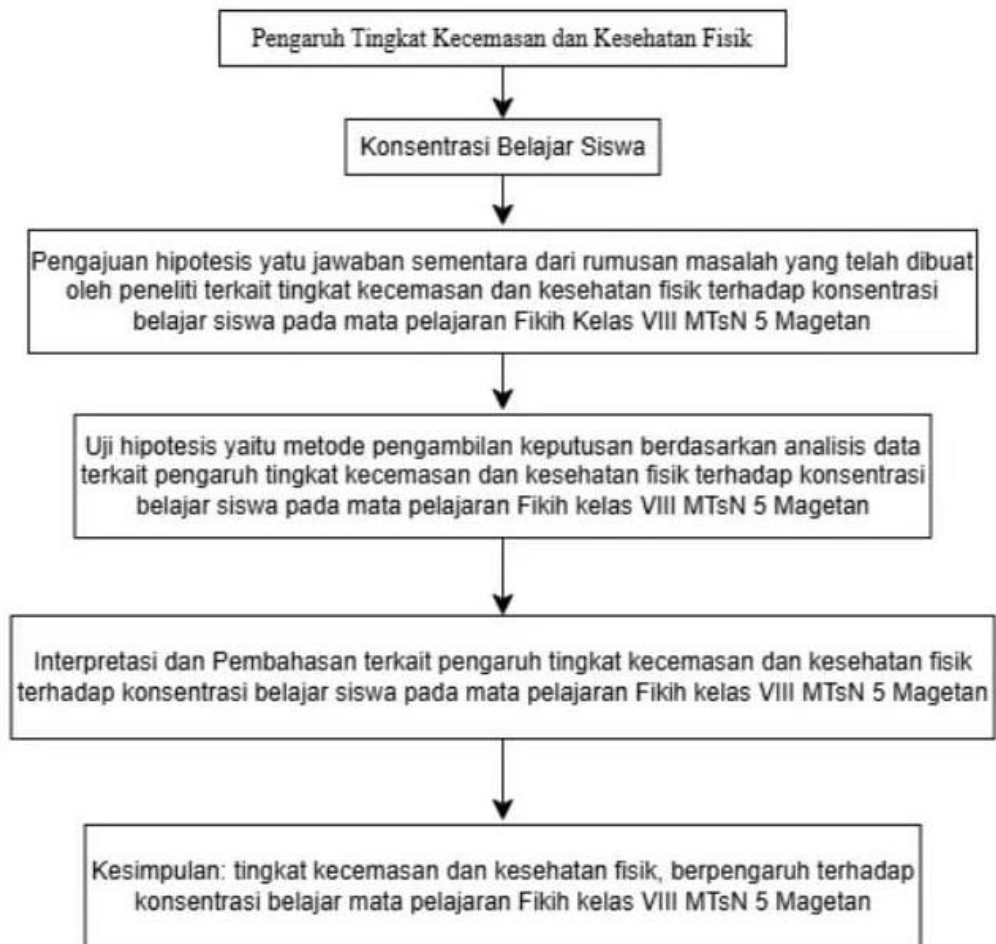
Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dapat diketahui beberapa perbedaan dengan penelitian saat ini ialah: penelitian saat ini memasukkan kesehatan fisik sebagai variabel independent, penelitian yang saat ini dilakukan di MTsN 5 Magetan, dan hasil penelitian saat ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Lalu untuk penelitian terdahulu lebih fokus pada kecemasan saja, penelitian terdahulu melibatkan konteks yang berbeda (seperti, siswa atau remaja dengan kondisi yang spesifik), dan hasil dari penelitian terdahulu saling berpengaruh. Sedangkan untuk persamaan dari penelitian saat ini dengan penelitian terdahulu ialah: membahas pengaruh kecemasan

terhadap konsentrasi belajar, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data, serta melibatkan siswa sebagai subjek penelitian.

Kebaharuan dari penelitian saat ini adalah terletak pada analisis pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fiqih kelas VIII MTsN 5 Magetan. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai bagaimana kedua faktor tersebut secara individu dan secara simultan mempengaruhi kemampuan siswa dalam belajar, serta pentingnya pengelolaan kecemasan dan perhatian terhadap kesehatan fisik dalam konteks Pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga menambah literatur terkait dengan penilaian siswa tingkat menengah, yang mungkin belum banyak diteliti sebelumnya.



C. Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian/ Pertanyaan Penelitian

Hipotesis penelitian adalah hasil dari suatu proses teoritik dan proses rasional, melalui tinjauan pustaka atau pengkajian konsep dan teori yang relevan mendukung hipotesis penelitian sehingga diyakini bahwa hipotesis penelitian telah memiliki kebenaran teoritik. Namun demikian, kebenaran hipotesis masih harus diuji secara empirik dengan menggunakan data hasil penelitian. Oleh karena itu, hipotesis juga dapat dianggap sebagai jawaban sementara terhadap masalah yang telah

dirumuskan dalam suatu penelitian, dan masih harus diuji kebenarannya dengan menggunakan data empirik hasil penelitian.²⁰

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- Ha₁ : Ada pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- Ha₂ : Ada pengaruh antara kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- Ha₃ : Ada pengaruh antara tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- H₀₁ : Tidak ada pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- H₀₂ : Tidak ada pengaruh antara kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- H₀₃ : Tidak ada pengaruh antara tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.

²⁰ Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta Timur: Sinar Grafika Offset, 2020), 13.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang menghasilkan beberapa temuan yang dapat dicapai dengan menggunakan beberapa prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Pendekatan kuantitatif lebih memusatkan perhatian pada gejala-gejala atau fenomena-fenomena yang mempunyai karakteristik tertentu di dalam kehidupan manusia, yang dinamakan sebagai variabel. Pendekatan kuantitatif hakikat hubungannya di antara variabel-variabel yang dianalisis dengan menggunakan teori yang objektif.²¹ Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bersifat inferensial dalam arti mengambil kesimpulan berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistika, dengan menggunakan data empirik hasil pengumpulan data melalui pengukuran.²²

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan korelasional dimana pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis, yang mana dilakukan dengan cara mengukur sejumlah variabel dan menghitung koefisien korelasi antara variabel-variabel, agar dapat ditentukan variabel-variabel mana yang berkorelasi.²³

²¹ I Made Laut Mertha Jaya, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), 6-7.

²² Djaali, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2020), 3.

²³ Salim & Haidir, *Penelitian Pendidikan Metode, Pendekatan, dan Jenis* (Jakarta: Kencana, 2019), 53.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 5 Magetan, yang beralamat di Jalan Joso-Turi, area persawahan, Desa Turi, Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Maret dengan melakukan penelitian secara langsung di MTsN 5 Magetan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sudjana, populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif, maupun kualitatif dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Adapun menurut KBBI populasi berarti; jumlah orang atau pribadi yang mempunyai ciri yang sama. Populasi adalah sekumpulan individu dengan ciri yang sama dan hidup menempati ruang yang sama pada waktu tertentu.²⁴ Jadi, populasi adalah sekumpulan individu atau objek yang berada pada suatu wilayah dengan karakteristik khas yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian (pengamatan).²⁵

Tabel 3.1 Data Populasi

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
----	-------	----------------------

²⁴ Gusman Lesmana, *Bimbingan Konseling Populasi Khusus* (Jakarta: Kencana, 2021), 3.

²⁵ Wiwin Yuliani & Ecep Supriatna, *Metode Penelitian Bagi Pemula* (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2023), 55.

1.	VIII A	32
2.	VIII B	34
3.	VIII C	32
4.	VIII D	34
5.	VIII E	33
6.	VIII F	33
7.	VIII G	23
8.	VIII H	29
9.	VIII I	33
10.	VIII J	31
11.	VIII K	28
12.	VIII L	31
Jumlah peserta didik		373

2. Sampel

Dari pemilihan populasi tersebut, langkah berikutnya peneliti akan menentukan sampel penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Karena tidak semua data dan informasi akan diproses dan tidak semua orang atau benda akan diteliti melainkan cukup dengan menggunakan sampel yang mewakilinya. Hal ini

sampel harus representative disamping itu peneliti wajib mengerti tentang besar ukuran sampel, teknik sampling, dan karakteristik populasi dalam sampel.²⁶

Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah peserta didik kelas VIII MTsN 5 Magetan sebanyak 100 peserta didik. Subjek tersebut dipilih dengan teknik sampling yang digunakan adalah berdasarkan *simple random sampling*. Teknik ini merupakan cara pengambilan data yang dilakukan dengan cara memilih secara acak sehingga mampu mewakili wilayah penelitian secara keseluruhan. Peneliti memilih *simple random sampling* untuk menentukan sampel dari penelitian ini.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik yang akan diteliti atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu penelitian.²⁷ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel yang dapat dibedakan menjadi variabel bebas (variabel independent) dan variabel terikat (variabel dependent). Adanya pernyataan tersebut, maka variabel objek tindakan yang diteliti dapat dinyatakan sebagai berikut:

a. Variabel bebas (Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik/X)

Variabel bebas sering disebut independent, variabel stimulus, prediktor, *antecedent* adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.²⁸ Berdasarkan kajian teori terkait

²⁶ Dominikus Dolet Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2019), 112.

²⁷ Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS* (Ponorogo: CV Wade Group, 2017), 15.

²⁸ Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 52.

pentingnya tingkat kecemasan dan kesehatan fisik, sehingga variabel bebas pada penelitian ini dapat ditentukan dengan tingkat kecemasan dan kesehatan fisik. Dalam penelitian ini kecemasan dan kesehatan fisik apakah berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

b. Variabel terikat (Konsentrasi Belajar/Y)

Variabel terikat atau dependent merupakan variabel yang diakibatkan oleh adanya perubahan dari variabel lain secara terstruktur. Berdasarkan kajian teori dan variabel bebas yang sudah ditentukan. Konsentrasi belajar sangat dipengaruhi oleh lingkungan sehingga pada penelitian ini yang akan menjadi objek atau variabel terikat yaitu konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII di MTsN 5 Magetan. Variabel terikat akan dipengaruhi oleh variabel bebas untuk menentukan hasil dari penelitian ini.

Tabel 3.2 Definisi Operasional dan Indikator Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator
1.	Tingkat kecemasan	Ukuran subjektif dan objektif dari reaksi emosional yang ditandai dengan	1. Kegelisahan 2. Tegang saat mengerjakan tugas akademik 3. Gelisah (anggota tubuh bergerak) Ketika harus menyelesaikan soal

		perasaan khawatir, gelisah, atau tegang	atau Ketika memulai pelajaran tertentu 4. Banyak berkeringat 5. Sulit bernafas 6. Merasa lemas 7. Panas dingin 8. Mudah marah 9. Khawatir tentang sesuatu 10. Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi 11. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah 12. Sulit berkonsentrasi 13. Berdiam diri karena takut ditertawakan 14. Tidak mau mengerjakan tugas akademik ²⁹
2.	Kesehatan fisik	Tingkat kebugaran yang	1. Tekanan darah 2. Kadar kolesterol ³⁰

²⁹ Mentari Rama Putri, “Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Taneta Riattang Barat Kabupaten Bone)”, (2015)

³⁰ Indah Naryanti, dkk., *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Batam: Yayasan Cendikia Mulia Kusuma, 2024), 19.

		mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien	
3.	Konsentrasi belajar	Kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada materi belajar tanpa teralih oleh gangguan eksternal dan internal	1. Memperhatikan sumber informasi dengan seksama 2. Bertanya mencari informasi tambahan, pendapat atau menjadi pembicara 3. Menjawab jawaban hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan masalah atau menyimpang dari masalah 4. Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas³¹

³¹ Bahdar, *Implementasi Mastery Learning dalam Pembelajaran Fiqh* (Indramayu: CV Adanu Abimata, 2022), 245.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting lagi, terutama jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif peneliti. Itulah sebabnya menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani secara serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat.³²

Adapun data yang diperlukan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Data tentang tingkat kecemasan siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- b. Data tentang kesehatan fisik siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan.
- c. Data tentang konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan.

Tabel 3.3 Instrumen Pengumpulan Data Variabel Tingkat Kecemasan, Kesehatan Fisik, dan Konsentrasi Belajar

Variabel	Indikator	No Item Positif	No Item Negatif	Jumlah Item
Tingkat Kecemasan	Kegelisahan	1,2	3,4	4
	Tegang saat mengerjakan tugas akademik	5,6	7,8	4
	Gelisah (anggota tubuh bergerak) ketika harus	9,10	11,12	4

³² Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 75.

menyelesaikan soal atau ketika memulai pelajaran tertentu			
Banyak berkeringat	13,14	15,16	4
Sulit bernafas	17,18, 21, 22	19,20, 23, 24	8
Merasa lemas	25,26	27,28	4
Panas dingin	29,30	31,32	4
Mudah marah	33,34	35,36	4
Khawatir tentang sesuatu	37,38	39,40	4
Perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi	41,42, 45, 46	43,44, 47, 48	8
Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah	49,50	51,52	4
Pikiran terasa campur aduk atau kebingungan	53,54	55,56	4
Sulit berkonsentrasi	57,58	59,60	4
Berdiam diri karena takut ditertawakan	61,62, 65, 66	63,64, 67, 68	8
Tidak mau mengerjakan tugas akademik	69,70	71,72	4

	Jumlah	36	36	72
Kesehatan	Tekanan darah	73,74	75,76	4
Fisik	Kadar kolesterol	77,78	79,80	4
	Jumlah	4	4	8
Konsentrasi Belajar (Y)	Memperhatikan sumber informasi dengan seksama (pendidik atau buku)	81,82	83,84	4
	Bertanya mencari informasi tambahan, pendapat atau menjadi pembicara	85,86, 89, 90	87,88, 91, 92	8
	Menjawab jawaban hasil diskusi atau jawaban teman sesuai dengan masalah atau menyimpang dari masalah	93,94	95,96	4
	Membuat catatan atau menulis informasi, membuat jawaban atau mengerjakan tugas	97,98	99,100	4
	Jumlah	10	10	20

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam literatur yang lain disebutkan bahwa validitas dari suatu perangkat tes dapat diartikan kemampuan suatu tes untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas instrumen memperlmasalahkan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen dikatakan valid saat dapat mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya.³³ Oleh karena itu validitas merupakan tingkat ketelitian suatu tes dalam mengukur materi dan perilaku yang harus diukur. Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment*, dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variable X dan Y

N : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah seluruh nilai X

$\sum Y$: Jumlah seluruh nilai Y

³³ Ovan & Andika Saputra, *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020), 2 – 3.

XY : Jumlah hasil perkalian antara X dan Y

Dalam pengujian validitas instrumen penelitian, jumlah responden yang dijadikan sampel dalam penelitian adalah 100 responden. Sedangkan jumlah butir soal instrumen penelitian sebanyak 72 pernyataan untuk variabel tingkat kecemasan, 8 pernyataan untuk variabel kesehatan fisik, dan 20 pernyataan untuk variabel konsentrasi belajar.

Dari hasil perhitungan uji validitas variabel tingkat kecemasan yang berjumlah 72 item pernyataan terdapat 41 item pernyataan yang tidak valid sehingga ada 31 item pernyataan yang valid. Dari hasil perhitungan uji validitas variabel kesehatan fisik yang berjumlah 8 item pernyataan terdapat 1 item pernyataan yang tidak valid, sehingga ada 7 item pernyataan yang valid. Sedangkan hasil uji validitas variabel konsentrasi belajar yang berjumlah 20 item pernyataan terdapat 13 item instrumen penelitian yang tidak valid, sehingga ada 7 item pernyataan yang valid.

Adapun hasil perhitungan uji validitas instrumen tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 1

No. Soal	"r" Hitung	"r" Tabel	Keterangan
1.	-0,113	0,361	Tidak Valid
2.	0,249	0,361	Tidak Valid

3.	0,364	0,361	Valid
4.	0,424	0,361	Valid
5.	0,140	0,361	Tidak Valid
6.	0,391	0,361	Valid
7.	0,387	0,361	Valid
8.	0,460	0,361	Valid
9.	0,372	0,361	Valid
10.	0,429	0,361	Valid
11.	0,475	0,361	Valid
12.	0,522	0,361	Valid
3.	0,464	0,361	Valid
14.	0,357	0,361	Tidak Valid
15.	0,357	0,361	Tidak Valid
16.	0,256	0,361	Tidak Valid
17.	0,626	0,361	Valid
18.	0,264	0,361	Tidak Valid
19.	0,704	0,361	Valid
20.	0,503	0,361	Valid
21.	-0,063	0,361	Tidak Valid
22.	-0,001	0,361	Tidak Valid
23.	0,234	0,361	Tidak Valid
24.	0,261	0,361	Tidak Valid

25.	0,406	0,361	Valid
26.	0,370	0,361	Valid
27.	-0,179	0,361	Tidak Valid
28.	0,308	0,361	Tidak Valid
29.	0,662	0,361	Valid
30.	0,725	0,361	Valid
31.	-0,022	0,361	Tidak Valid
32.	0,429	0,361	Valid
33.	0,480	0,361	Valid
34.	0,645	0,361	Valid
35.	0,153	0,361	Tidak Valid
36.	0,516	0,361	Valid
37.	0,182	0,361	Tidak Valid
38.	0,452	0,361	Valid
39.	0,398	0,361	Valid
40.	0,561	0,361	Valid
41.	0,318	0,361	Tidak Valid
42.	-0,017	0,361	Tidak Valid
43.	0,452	0,361	Valid
44.	0,447	0,361	Valid
45.	0,103	0,361	Tidak Valid
46.	0,100	0,361	Tidak Valid

47.	0,252	0,361	Tidak Valid
48.	0,348	0,361	Tidak Valid
49.	-0,031	0,361	Tidak Valid
50.	0,244	0,361	Tidak Valid
51.	0,450	0,361	Valid
52.	0,149	0,361	Tidak Valid
53.	0,466	0,361	Valid
54.	0,334	0,361	Tidak Valid
55.	0,461	0,361	Valid
56.	0,104	0,361	Tidak Valid
57.	0,274	0,361	Tidak Valid
58.	0,133	0,361	Tidak Valid
59.	0,400	0,361	Valid
60.	0,610	0,361	Valid
61.	-0,005	0,361	Tidak Valid
62.	0,443	0,361	Valid
63.	0,066	0,361	Tidak Valid
64.	-0,158	0,361	Tidak Valid
65.	0,149	0,361	Tidak Valid
66.	0,256	0,361	Tidak Valid
67.	0,091	0,361	Tidak Valid
68.	0,218	0,361	Tidak Valid

69.	0,087	0,361	Tidak Valid
70.	-0,080	0,361	Tidak Valid
71.	0,524	0,361	Valid
72.	0,145	0,361	Tidak Valid

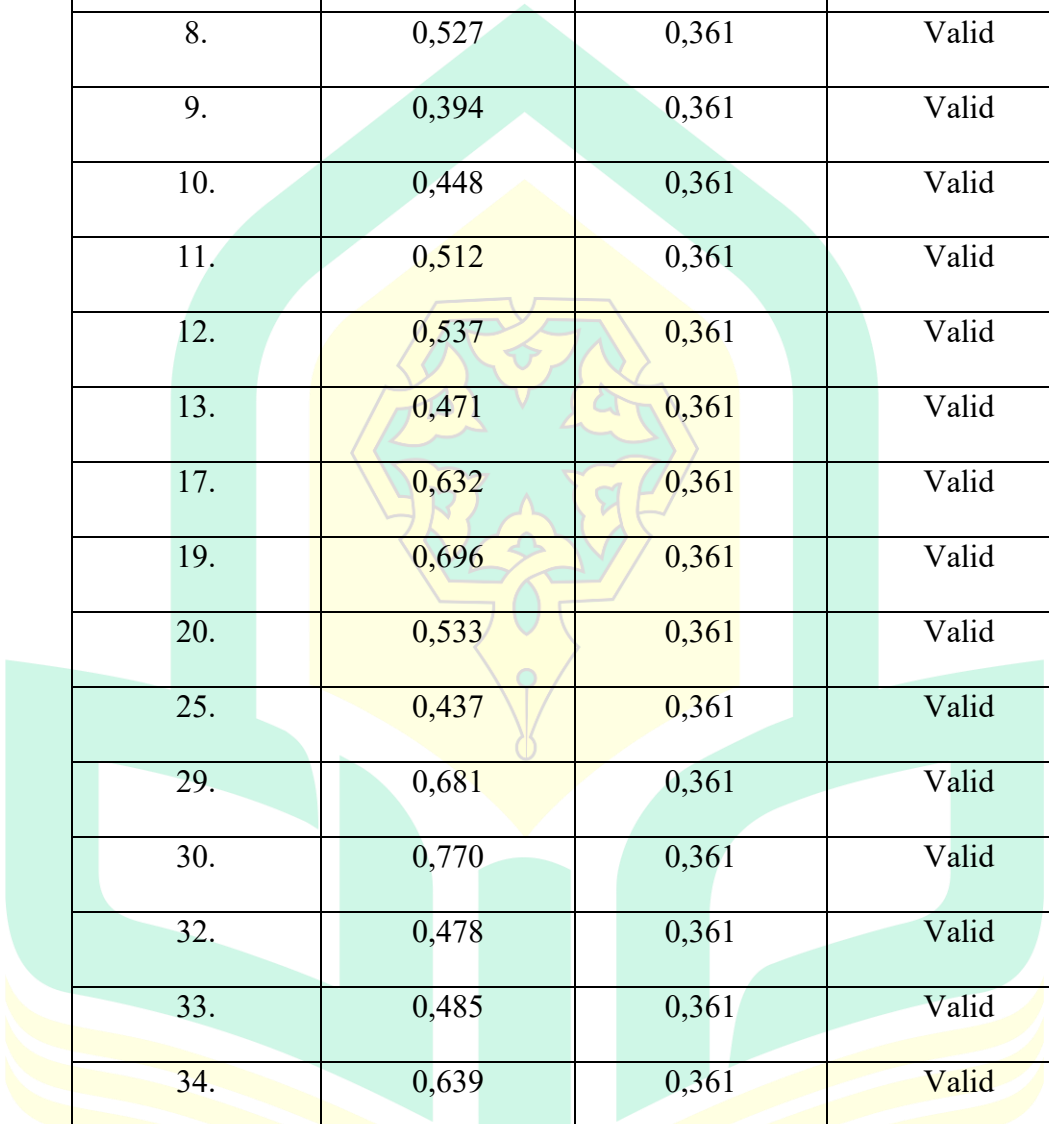
Tabel 3.5 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 2

No. Soal	"r" Hitung	"r" Tabel	Keterangan
3.	0,413	0,361	Valid
4.	0,432	0,361	Valid
6.	0,400	0,361	Valid
7.	0,444	0,361	Valid
8.	0,526	0,361	Valid
9.	0,388	0,361	Valid
10.	0,455	0,361	Valid
11.	0,519	0,361	Valid
12.	0,541	0,361	Valid
13.	0,471	0,361	Valid
17.	0,639	0,361	Valid
19.	0,704	0,361	Valid
20.	0,525	0,361	Valid
25.	0,431	0,361	Valid
26.	0,303	0,361	Tidak Valid

29.	0,676	0,361	Valid
30.	0,767	0,361	Valid
32.	0,466	0,361	Valid
33.	0,477	0,361	Valid
34.	0,652	0,361	Valid
36.	0,575	0,361	Valid
38.	0,501	0,361	Valid
39.	0,433	0,361	Valid
40.	0,554	0,361	Valid
43.	0,477	0,361	Valid
44.	0,532	0,361	Valid
51.	0,476	0,361	Valid
53.	0,478	0,361	Valid
55.	0,373	0,361	Valid
59.	0,440	0,361	Valid
60.	0,581	0,361	Valid
62.	0,398	0,361	Valid
71.	0,608	0,361	Valid

Tabel 3.6 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 3

No. Soal	“r” Hitung	“r” Tabel	Keterangan
3.	0,419	0,361	Valid



4.	0,433	0,361	Valid
6.	0,405	0,361	Valid
7.	0,440	0,361	Valid
8.	0,527	0,361	Valid
9.	0,394	0,361	Valid
10.	0,448	0,361	Valid
11.	0,512	0,361	Valid
12.	0,537	0,361	Valid
13.	0,471	0,361	Valid
17.	0,632	0,361	Valid
19.	0,696	0,361	Valid
20.	0,533	0,361	Valid
25.	0,437	0,361	Valid
29.	0,681	0,361	Valid
30.	0,770	0,361	Valid
32.	0,478	0,361	Valid
33.	0,485	0,361	Valid
34.	0,639	0,361	Valid
36.	0,588	0,361	Valid
38.	0,500	0,361	Valid
39.	0,438	0,361	Valid
40.	0,550	0,361	Valid

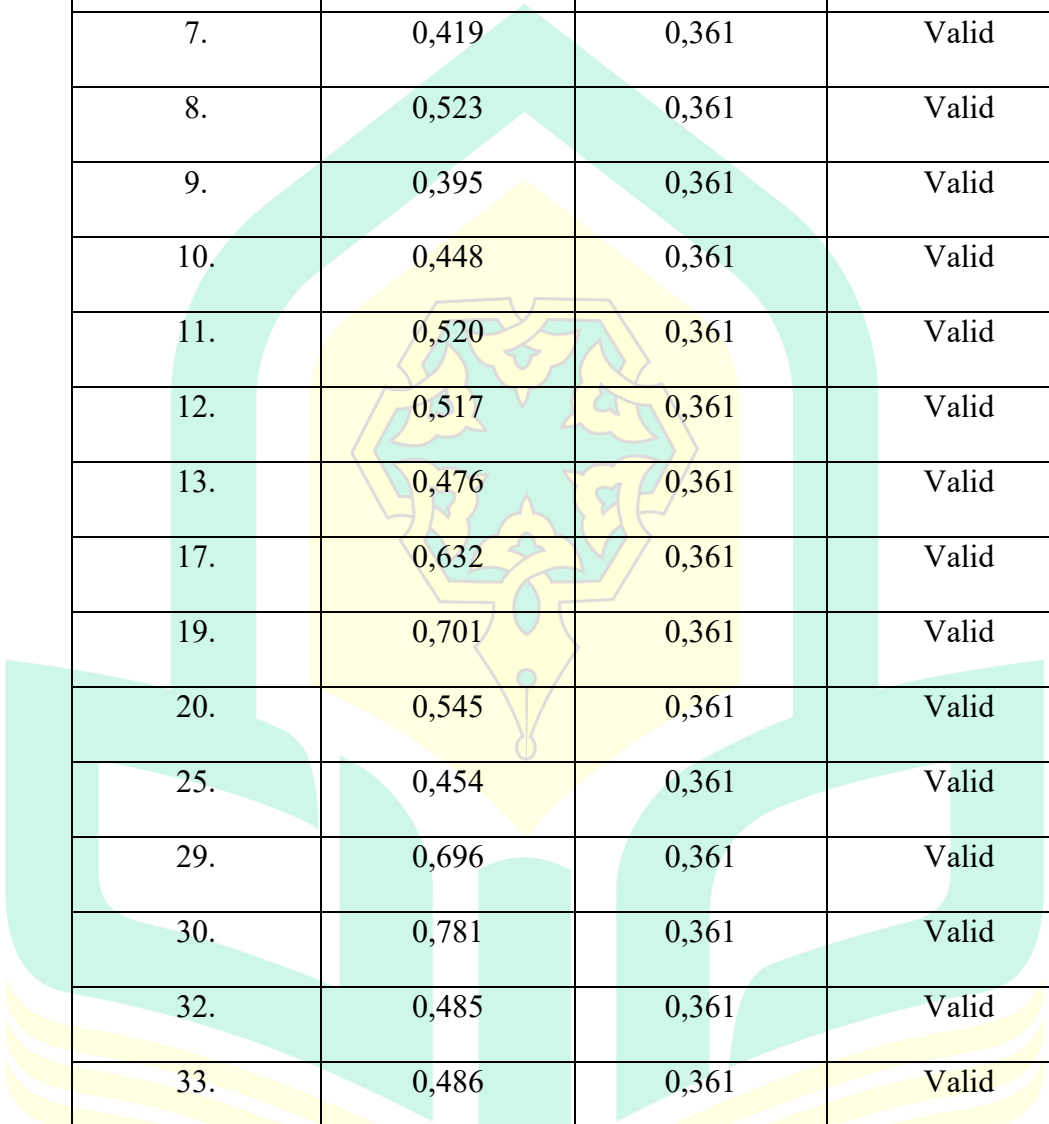
43.	0,490	0,361	Valid
44.	0,539	0,361	Valid
51.	0,459	0,361	Valid
53.	0,481	0,361	Valid
55.	0,354	0,361	Tidak Valid
59.	0,443	0,361	Valid
60.	0,572	0,361	Valid
62.	0,407	0,361	Valid
71.	0,612	0,361	Valid

Berdasarkan hasil rekapitulasi 3 tahap di atas, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tingkat kecemasan yang valid dan digunakan untuk penelitian sesungguhnya yaitu nomor 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 43, 44, 51, 53, 59, 60, 62, dan 71. Sedangkan nomor soal 1, 2, 5, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 31, 35, 37, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, dan 72 tidak valid sehingga tidak diikuti untuk penelitian.

Setelah instrumen tingkat kecemasan yang tidak valid dihilangkan, berikut ini adalah hasil rekapitan uji validitas instrumen yang valid:

Tabel 3.7 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Tingkat Kecemasan Tahap 4

No. Soal	"r" Hitung	"r" Tabel	Keterangan
----------	------------	-----------	------------



3.	0,417	0,361	Valid
4.	0,425	0,361	Valid
6.	0,411	0,361	Valid
7.	0,419	0,361	Valid
8.	0,523	0,361	Valid
9.	0,395	0,361	Valid
10.	0,448	0,361	Valid
11.	0,520	0,361	Valid
12.	0,517	0,361	Valid
13.	0,476	0,361	Valid
17.	0,632	0,361	Valid
19.	0,701	0,361	Valid
20.	0,545	0,361	Valid
25.	0,454	0,361	Valid
29.	0,696	0,361	Valid
30.	0,781	0,361	Valid
32.	0,485	0,361	Valid
33.	0,486	0,361	Valid
34.	0,644	0,361	Valid
36.	0,593	0,361	Valid
38.	0,495	0,361	Valid
39.	0,438	0,361	Valid

40.	0,543	0,361	Valid
43.	0,493	0,361	Valid
44.	0,543	0,361	Valid
51.	0,450	0,361	Valid
53.	0,479	0,361	Valid
59.	0,429	0,361	Valid
60.	0,566	0,361	Valid
62.	0,413	0,361	Valid
71.	0,618	0,361	Valid

Sedangkan untuk hasil uji validitas instrumen kesehatan fisik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.8 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Fisik Tahap 1

No. Soal	"r" Hitung	"r" Tabel	Keterangan
73.	0,548	0,361	Valid
74.	0,563	0,361	Valid
75.	0,216	0,361	Tidak Valid
76.	0,603	0,361	Valid
77.	0,624	0,361	Valid
78.	0,708	0,361	Valid
79.	0,684	0,361	Valid
80.	0,735	0,361	Valid

Berdasarkan rekapitulasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan fisik yang valid dan digunakan untuk penelitian sesungguhnya yaitu nomor 73, 74, 76, 77, 78, 79, dan 80. Sedangkan nomor soal 75 tidak valid sehingga tidak diikutkan pada analisis selanjutnya.

Setelah instrumen kesehatan fisik yang tidak valid dihilangkan, berikut ini adalah hasil rekapitan uji validitas instrumen yang valid, yang akan digunakan pada analisis selanjutnya:

Tabel 3.9 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Kesehatan Fisik Tahap 2

No. Soal	“r” Hitung	“r” Tabel	Keterangan
73.	0,598	0,361	Valid
74.	0,613	0,361	Valid
76.	0,571	0,361	Valid
77.	0,665	0,361	Valid
78.	0,693	0,361	Valid
79.	0,697	0,361	Valid
80.	0,709	0,361	Valid

Sedangkan untuk hasil perhitungan uji validitas instrumen konsentrasi belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.10 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar Tahap 1

No. Soal	“r” Hitung	“r” Tabel	Keterangan
----------	------------	-----------	------------

81.	-0,002	0,361	Tidak Valid
82.	-0,149	0,361	Tidak Valid
83.	0,471	0,361	Valid
84.	0,367	0,361	Valid
85.	0,308	0,361	Tidak Valid
86.	0,398	0,361	Valid
87.	0,440	0,361	Valid
88.	0,477	0,361	Valid
89.	0,258	0,361	Tidak Valid
90.	0,509	0,361	Valid
91.	0,399	0,361	Valid
92.	-0,255	0,361	Tidak Valid
93.	-0,148	0,361	Tidak Valid
94.	0,201	0,361	Tidak Valid
95.	0,452	0,361	Valid
96.	0,400	0,361	Valid
97.	0,350	0,361	Tidak Valid
98.	0,354	0,361	Tidak Valid
99.	0,490	0,361	Valid
100.	0,348	0,361	Tidak Valid

Tabel 3.11 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar
Tahap 2

No. Soal	“r” Hitung	“r” Tabel	Keterangan
83.	0,642	0,361	Valid
84.	0,581	0,361	Valid
86.	0,154	0,361	Tidak Valid
87.	0,501	0,361	Valid
88.	0,585	0,361	Valid
90.	0,303	0,361	Tidak Valid
91.	0,323	0,361	Tidak Valid
95.	0,570	0,361	Valid
96.	0,585	0,361	Valid
99.	0,624	0,361	Valid

Berdasarkan rekapitulasi data di atas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen konsentrasi belajar siswa yang valid dan dapat digunakan untuk penelitian sesungguhnya adalah nomor soal 83, 84, 87, 88, 95, 96, dan 99. Sedangkan nomor soal 81, 82, 85, 86, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 98, dan 100 tidak valid sehingga tidak diikutsertakan pada tahap analisis selanjutnya.

Setelah instrumen konsentrasi belajar siswa yang tidak valid dihilangkan, maka hasil rekapitulasi uji validitas instrumen yang valid berikut ini yang akan diikutkan pada tahap analisis selanjutnya:

Tabel 3.12 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen Konsentrasi Belajar
Tahap 3

No. Soal	“r” Hitung	“r” Tabel	Keterangan
83.	0,711	0,361	Valid
84.	0,728	0,361	Valid
87.	0,484	0,361	Valid
88.	0,643	0,361	Valid
95.	0,703	0,361	Valid
96.	0,626	0,361	Valid
99.	0,579	0,361	Valid

2. Reliabilitas

Konsep dalam reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*). Sedangkan uji reliabilitas instrumen untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat tangguh.³⁴ Untuk menguji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, karena instrumen penelitian menggunakan bentuk angket. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r^{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

³⁴ Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS* (Jakarta: Guepedia, 2020), 17.

n : Banyaknya butir soal

S_i^2 : Jumlah variansi skor tiap butir

S_t^2 : Variansi skor total

Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Tingkat Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	31

Nilai cronbach alpha 0,90 artinya nilai reliabel tersebut lebih besar dari pada nilai $> 0,60$ (data dinyatakan reliabel).

Tabel 3.14 Uji Reliabilitas Kesehatan Fisik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.769	7

Nilai cronbach alpha 0,76 artinya nilai reliabel tersebut lebih besar dari pada nilai $> 0,60$ (data dinyatakan reliabel).

Tabel 3.15 Uji Reliabilitas Konsentrasi Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.761	7

Nilai cronbach alpha 0,76 artinya nilai reliabel tersebut lebih besar dari pada nilai $> 0,60$ (data dinyatakan reliabel).

G. Teknik Analisis Data

1) Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas secara statistik menggunakan uji *Kormogorov Smirnov*. Dalam ujian ini apabila nilai sig. $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal. Namun, jika sig. $> 0,005$ maka terdistribusinormal. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Kormogorov Smirnov dengan rumus sebagai berikut³⁵:

Hipotesis

H_0 = Data berdistribusi normal

³⁵ Fajri Ismail, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 194.

H_1 = Data tidak berdistribusi normal

Statistik Uji:

$$D_{\max} = \left\{ \frac{f_i}{n} - \left[\frac{f_{ki}}{n} - (p \leq z) \right] \right\}$$

Di mana:

n : jumlah data

f_i : frekuensi

f_{ki} : frekuensi kumulatif

z : $\frac{X - \mu}{\sigma}$

Keputusan:

Tolak H_0 apabila $D_{\text{hitung}} \geq D_{\text{tabel}}$

b) Uji Linieritas

Uji linieritas memungkinkan peneliti menguji apakah dua variabel mempunyai hubungan linier yang signifikan. Uji linieritas dilakukan dengan mencari model garis regresi dari variabel *independent* (bebas) X, terhadap variabel *dependent* (terikat) Y.

Hipotesis:

H_0 = garis regresi linier

H_1 = garis regresi non linier

Statistik uji:

P-value : ditunjukkan oleh nilai sig. pada *Deviation from Linearity*

α : 0,05

Keputusan : tolak H_0 apabila P-value < α

c) Uji Multikolonieritas

Multikolonieritas adalah korelasi tinggi yang terjadi antara variabel bebas satu dengan variabel lainnya. Uji multikolonieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (*independent*). Untuk mengetahui ada tidaknya multikolonieritas adalah sebagai berikut:

- (1) Nilai *tolerance* adalah tingkat kesalahan yang dibenarkan secara statistik.
- (2) Nilai *variance inflation factor* (VIF) adalah faktor inflasi penyimpanan baku kuadrat.³⁶

Menguji multikolonieritas di dalam penelitian ini yaitu menggunakan nilai *tolerance* dan VIF, dengan ketentuan bahwa apabila nilai *tolerance* lebih besar dari 0,1 dan VIF < 10, maka tidak terjadi multikolonieritas pada data penelitian.

³⁶ Ibid., 197.

d) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variansi dan residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah heteroskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas.

2) Uji Hipotesis

1) Uji Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi linier berganda digunakan untuk menentukan ketepatan prediksi apabila ada hubungan yang kuat antara variabel *independent* (X) dengan variabel *dependent* (Y).

2) Uji F

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel *independent* ($X_1, X_2, \dots, X_n$) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel *dependent* (Y). Dengan ketentuan jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $sig. < 0,05$ maka hipotesa diterima. Artinya tingkat kecemasan (X_1) dan kesehatan fisik (X_2) berpengaruh secara bersama-sama terhadap konsentrasi belajar (Y). Adapun rumus F_{hit} ³⁷:

³⁷ Ibid., 204.

$$F_{hit} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

3) Uji T

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah variabel *independent* (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel *dependent* (Y). dengan ketentuan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka ada pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) atau hipotesa diterima. Jika nilai signifikansi (Sig). < probabilitas 0,05 maka ada pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) atau hipotesa diterima.

4) Analisis Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan model variansi variabel terikat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya MTsN 5 Magetan

Sejarah berdirinya MTsN 5 Magetan dimulai dari inisiatif Bapak Sumaryo yang mengubah pengajaran Diniyah pada malam hari, dialihkan menjadi pagi hari yang disebut Madrasah Ibtidaiyah. Karena sudah ada banyak sekolah dasar di wilayah Kecamatan Panekan akhirnya tercetus ide mendirikan SMP 1 Islam dengan 4 guru yaitu Bapak Sumaryo, Bapak Sudarsono, Bapak Saeran, dan Bapak Parno. Pada tahun 1965, dibukalah Kursus Kader Mubaligh Kilat dengan siswa 55 anak dan berjalan sampai tahun 1967. Karena peminat siswa banyak, maka Kursus Kader Mubaligh Kilat diganti nama “Madrasah Tsanawiyah Al-Islam”.

Pada tahun 1969, MTs Al-Islam berubah nama menjadi “Pendidikan Guru Agama Persiapan” Negeri. Tepat pada tahun 1970 terbitlah SK Penegerian dari PGAP menjadi PGA 4. Dengan berakhirnya masa jabatan Bapak Sumaryo selaku Kepala Sekolah, maka jabatan kepala sekolah digantikan oleh Drs. Tukimin yang merupakan Kepala Sekolah definitif dari Departemen Agama Kabupaten Magetan. Pada tahun 1980 terbitlah peraturan pemerintah yang isinya mengatur tentang penyederhanaan PGA 4 menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Panekan. Sejak berdirinya MTsN sampai pada periode ini MTsN Panekan/ MTsN 5 Magetan dipimpin oleh 10 orang kepala secara urut sebagai berikut:

- a. Drs. Tukimin (1977-1986)
- b. Drs. Alimudin (1986-1991)
- c. H. Syamsu (1991-1997)
- d. Drs.H.Hardilan A (1997-1999)
- e. Gunawan, BA (1999-2006)
- f. Muttakin .M.Ag (2006-2008)
- g. Drs. H. Mudjib, dan (2008-2012)
- h. Drs. H. Sutrisno (2012 -2013)
- i. Suwoko, S. Pd (2013- 2017)
- j. Sumadi, S.Pd (2017- 2021)
- k. Suwoko, S. Pd (2021- Sampai sekarang)

2. Identitas Lembaga

Nama Madrasah : Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Magetan

Nomor Statistik : 121135200007

Provinsi : Jawa Timur

Otonomi Daerah : Pusat

Kecamatan : Panekan

Desa/ Kelurahan : Turi

Jalan : Joso

Kode Pos : 63352

No. Telepon : (0351) 892218

Email : mtsn.panekan@yahoo.co.id

Daerah : Pedesaan

Status Madrasah	: Negeri
Kelompok Madrasah	: Regular
Akreditasi	: A
Surat Keputusan	: Nomor 101 tanggal 9 Oktober 1970
Penerbit SK	: Kepala Jawatan
Tahun Berdiri	: 1970
Kegiatan KBM	: Padi Siang
Bangunan Madrasah	: Milik Sendiri
Lokasi Madrasah	: 50 m dari Jalan Raya Jurusan Kendal
Dari Pusat Kecamatan	: 400 m
Jarak Ke Pusat Otoda	: 6 km
Terletak Pada Lintasan	: Kecamatan
Rayon	: 19
Sub Rayon	: 54
Organisasi Penyelenggara	: Pemerintah

3. Visi, Misi, Tujuan, dan Sasaran MTsN 5 Magetan

a. Visi

”Membentuk insan berwawasan Madani, peduli dan berwawasan lingkungan.”

Indikator Visi :

- 1) Tercapainya lulusan yang lebih cerdas, jujur, islami dan berdaya saing tinggi

- 2) Terpenuhiya lulusan yang mandiri, terampil dan memiliki kecakapan hidup dalam menghadapi era globalisasi, dan menjaga kelestarian lingkungan
- 3) Terwujudnya KTSP di madrasah
- 4) Terwujudnya standar proses pembelajaran yang efektif dan efisien
- 5) Terwujudnya standar prasarana dan sarana pendidikan yang relevan dan mutakhir
- 6) Terwujudnya standar tenaga pendidik dan kependidikan
- 7) Terwujudnya standar pengelolaan pendidikan
- 8) Terwujudnya standar penilaian pendidikan
- 9) Terwujudnya penggalangan biaya pendidikan yang memadai
- 10) Terwujudnya Manajemen madrasah berbasis kinerja
- 11) Terselenggaranya sistem penilaian hasil belajar secara efektif, objektif dan sistematis
- 12) Tercapainya prestasi dalam berbagai bidang
- 13) Terciptanya budaya dan tata kehidupan islami
- 14) Terwujudnya lingkungan madrasah yang nyaman, aman, rindang, asri, bersih
- 15) Terbentuknya peserta didik yang berwawasan Adiwiyata

b. Misi

Berdasarkan visi yang telah dirumuskan, untuk mewujudkannya diperlukan suatu misi berupa kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan. Adapun Misi yang dirumuskan berdasar visi adalah sebagai berikut:

- 1) Terwujudnya peserta didik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, Pancasila, dan moderat
- 2) Menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia, mandiri, taat peraturan, dan percaya diri melalui pembiasaan, kewirausahaan dan pengembangan diri yang terencana
- 3) Menciptakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan berkarakter
- 4) Tercapainya lulusan yang cerdas, jujur, islami dan berdaya saing tinggi
- 5) Terpenuhinya lulusan yang mandiri, terampil dan memiliki kecakapan hidup dalam menghadapi era globalisasi
- 6) Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pembimbingan dan pembelajaran
- 7) Menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis dan kreatif sehingga mampu mengkreasi ide dan keterampilan yang inovatif
- 8) Tercapainya prestasi dalam berbagai bidang
- 9) Terwujudnya lingkungan madrasah yang nyaman, aman, rindang, asri, bersih
- 10) Menciptakan lingkungan sekolah sebagai tempat perkembangan intelektual, sosial, emosional, keterampilan, dan pengembangan budaya lokal dalam kebhinekaan global

- 11) Menciptakan partisipasi aktif orang tua dan masyarakat dalam keberagaman yang mewadahi kreatifitas pelajar yang berjiwa kompetitif
- 12) Mewujudkan semangat mencintai bumi dan mencegah terjadinya kerusakan lingkungan
- 13) Membiasakan peserta didik bergaya hidup dan berbudaya lingkungan
- 14) Tercapainya lulusan yang lebih cerdas, jujur, islami dan berdaya saing tinggi
- 15) Terpenuhinya lulusan yang mandiri, terampil dan memiliki kecakapan hidup dalam menghadapi era globalisasi, dan menjaga kelestarian lingkungan
- 16) Terwujudnya lingkungan madrasah yang nyaman, aman, rindang, asri, bersih
- 17) Terbentuknya peserta didik yang berwawasan Adiwiyata

c. Tujuan

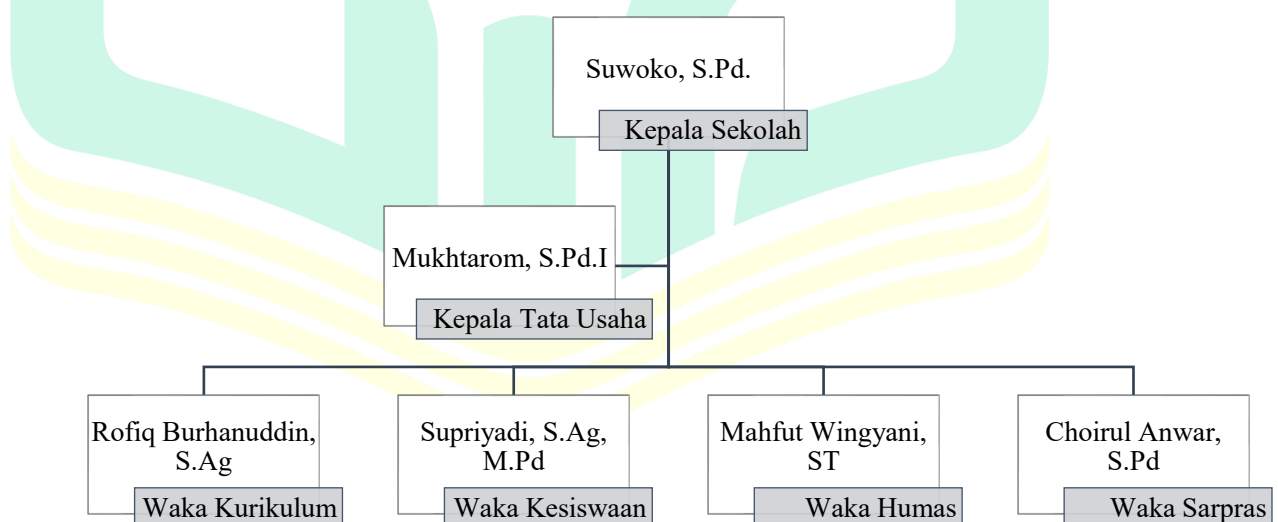
- 1) Mendidik para siswa untuk menjadi manusia yang bertaqwa dan berakhlaqul karimah.
- 2) Meningkatkan nilai rata rata UNAS secara berkelanjutan sehingga terciptanya jumlah lulusan yang diterima di sekolah favorit.
- 3) Memberikan bekal kemampuan ilmu agama dan pengamalan sholat dhuhur, sholat dhuha, dan tartil Quran.
- 4) Mewujudkan Tim Olimpiade Matematika, IPA, Olah Raga, Kesenian pada Tingkat Provinsi.

- 5) Mewujudkan kualitas sarana prasarana dan perangkat pendidikan demi terciptanya Madrasah yang indah dan nyaman.
- 6) Menjadikan Madrasah pusat pengembangan bakat, minat, dan pembinaan prestasi siswa.

d. Sasaran

- 1) Terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional dan berkualitas.
- 2) Terpenuhinya bimbingan belajar intensif.
- 3) Terlaksananya bimbingan pengamalan agama.
- 4) Terlaksananya bimbingan dan pelatihan Tim Olimpiade dan Olah raga dan seni.
- 5) Terciptanya suasana pembelajaran yang aman, nyaman, senang dan berkualitas sehingga para siswa bisa menggali potensi dan mengaktualisasi diri.

4. Struktur Organisasi MTsN 5 Magetan



Gambar 4.1 Struktur Organisasi MTsN 5 Magetan

5. Data Guru

Tabel 4.1 Data Pegawai dan Guru

No	Uraian	L	P	Jumlah
1.	Pegawai Tetap PNS	2	1	3
2.	Pegawai Tidak Tetap	6	2	8
3.	Guru Tetap PNS	18	26	44
4.	CPPPK	1	-	1
5.	Guru Tidak Tetap	5	10	15
Jumlah		31	37	68

6. Jumlah Murid dan Rombel

Tabel 4.2 Jumlah Murid dan Rombel

No	Kelas	L	P	Jumlah	Jumlah Rombel
1.	Kelas 7	220	174	394	12
2.	Kelas 8	199	167	376	12
3.	Kelas 9	188	216	404	12
Jumlah		588	629	1.174	36

7. Kondisi Obyektif Madrasah

Tanah yang dimiliki : 8.480

Tanah menurut ((M²))

Tabel 4.3 Kondisi Obyektif Madrasah

Sumber Tanah	Status Tanah		Sudah Digunakan	Belum Digunakan
	Sudah Sertifikat	Belum Sertifikat		
Kementerian	Hak Pakai	-	3535	4945
Wakaf / Sumbangan	-	-	-	-
Pinjaman / Sewa	-	-	-	-

8. Bangunan

Tabel 4.4 Bangunan

No	Jenis Bangunan	Banyaknya	Luas Bangunan (M ²)	Kondisi Bangunan		
				B	RR	RB
1.	R. Kelas	35 Ruang	2.190	25	7	3
2.	R. Kepala	1 Ruang	56	1	-	-
3.	R. TU	1 Ruang	56	1	-	-
4.	R. Guru	0 Ruang	-	-	0	-
5.	Perpustakaan	1 Ruang	140	1	-	-
6.	Laboratorium IPA	1 Ruang	140	1	-	1
7.	Laboratorium Komputer	1 Unit	-	-	-	-

8.	R. Seni / R. Keterampilan	- Ruang	-	-	-	-
9.	R. UKS	1 Ruang	-	1	-	-
10.	R. OSIS	0 Ruang	-	-	-	-
11.	Rumah Dinas	- Unit	-	-	-	-
12.	Mushola	1 Unit	202	1	-	-
13.	WC	11 Ruang	64	1	1	3
14.	Gudang	1 Ruang	24	-	-	-

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian Variabel Tingkat Kecemasan (X_1), Kesehatan Fisik (X_2), dan Konsentrasi Belajar (Y)

Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Kecemasan	100	66	122	87.98	8.473
Kesehatan Fisik	100	11	27	19.91	2.682
Konsentrasi Belajar	100	11	28	17.34	3.188
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang telah diperoleh adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Tingkat Kecemasan (X_1), dari data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 66, sedangkan nilai maksimum sebesar 122, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 87,98, dan standar deviasi data tingkat kecemasan adalah 8,473.
- b. Variabel Kesehatan Fisik (X_2), dari data tersebut dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 11, sedangkan nilai maksimum sebesar 27, nilai rata-rata kesehatan fisik sebesar 19,91, dan standar deviasi data kesehatan fisik adalah 2,682.
- c. Variabel Konsentrasi Belajar (Y), dari data yang telah diperoleh dapat di deskripsikan bahwa nilai minimum sebesar 11, sedangkan nilai maksimum sebesar 28, nilai rata-rata data konsentrasi belajar sebesar 17,34, dan standar deviasi data konsentrasi belajar sebesar 3,188.

C. Hasil Uji Hipotesis/ Jawaban Rumusan Masalah

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik bertujuan untuk mengetahui kelayakan penggunaan mode regresi dalam penelitian ini. Pengujian ini dilakukan dengan menguji uji normalitas, uji multikolonieritas, uji heteroskedasitas dengan hasil sebagai berikut:

a. Uji normalitas

Uji normalitas secara statistik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini apabila nilai sig. $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal. Namun jika sig. $> 0,005$ maka terdistribusi normal

Tabel 4. 6 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual	
N	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean
	.0000000
	Std. Deviation
	2.57103987
Most Extreme Differences	Absolute
	.077
	Positive
	Negative
	-.052
Test Statistic	.077
Asymp. Sig. (2-tailed)	.152 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa hasil uji Kolmogrov-Smirnov diperoleh nilai dengan signifikan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,152 lebih besar dari nilai sig. 0,05, artinya dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, perhitungan regresi untuk pengujian hipotesis dapat diteruskan.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas digunakan untuk mengetahui model yang di buktikan merupakan model linier atau tidak. Suatu data dapat dikatakan linier apabila nilai sig. $> 0,05$ dan sebaliknya jika nilai sig. $< 0,05$ maka dapat dikatakan tidak linier. Dibawah ini merupakan hasil uji linieritas:

Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas Variabel X_1 , X_2 , Y
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsentrasi Belajar *	Between	(Combined)	633.160	30	21.105	3.901	.000
Tingkat Kecemasan	Groups	Linearity	351.959	1	351.959	65.059	.000
		Deviation from Linearity	281.201	29	9.697	1.792	.025
	Within Groups		373.280	69	5.410		
	Total		1006.440	99			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsentrasi Belajar *	Between	(Combined)	178.120	14	12.723	1.306	.221
Kesehatan Fisik	Groups	Linearity	38.255	1	38.255	3.926	.051
		Deviation from Linearity	139.865	13	10.759	1.104	.367
	Within Groups		828.320	85	9.745		
	Total		1006.440	99			

Berdasarkan uji linieritas variabel X_1 , X_2 , Y di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan *deviations from linearity* tingkat kecemasan diperoleh nilai sig. 0,025 > 0,05, dan berdasarkan nilai signifikansi *deviations from linearity* kesehatan fisik diperoleh nilai sig. 0,367 > 0,05. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar.

c. Uji Multikolonieritas

Multikolonieritas adalah korelasi tinggi yang terjadi antara variabel bebas satu dengan variabel lainnya. Uji multikolonieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (*independent*). Untuk mengetahui ada tidaknya multikolonieritas yaitu dengan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan nilai *Tolerance*. Model regresi dikatakan bebas dari multikolonieritas apabila nilai $VIF \leq 10$, dan nilai $Tolerance \geq 0,1$. Hasil dari pengujian VIF dan *Tolerance* dari model regresi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolonieritas
Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Tingkat Kecemasan	.883	1.133
	Kesehatan Fisik	.883	1.133

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

Dari tabel 4.8 dapat dilihat perhitungan VIF variabel tingkat kecemasan adalah 1,133 dan variabel kesehatan fisik adalah 1,133 berarti tidak ada satu variabel *independent* yang memiliki nilai $VIF < 10$. Hasil perhitungan juga menunjukkan nilai *Tolerance* variabel tingkat kecemasan dan kesehatan fisik adalah 0,883 berarti tidak ada variabel *independent* yang memiliki nilai $Tolerance > 0,1$ jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolonieritas antara variabel *independent* dalam model regresi.

d. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas digunakan untuk memeriksa apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan variasi dan residual pada pengamatan satu dengan pengamatan lainnya. Metode pengujian pada penelitian ini menggunakan uji *glejser* yakni jika nilai sig. $> 0,05$, maka tidak terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi. Begitupun sebaliknya, jika nilai sig. $< 0,05$, maka terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi.

Hasil uji heterokedastisitas dengan uji *glejser* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Heterokedastisitas Variabel X_1 , X_2 , dan Y
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.119E-15	2.927		.000	1.000
	Tingkat Kecemasan	.000	.033	.000	.000	1.000
	Kesehatan Fisik	.000	.104	.000	.000	1.000

a. Dependent Variable: Abs_Res

Pada tabel 4.9 di atas, hasil uji heterokedastisitas dapat diketahui bahwa pada variabel tingkat kecemasan nilai sig. = 1,000 $>$, dari dasar pengambilan keputusan dalam uji *glejser* maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi. Sedangkan nilai sig. pada variabel kesehatan fisik = 1,000 $> 0,05$, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *glejser* maka tidak terdapat gejala heterokedastisitas dalam model regresi.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian adalah regresi linier berganda, uji T, uji F, dan analisis koefisien determinasi dengan hasil sebagai berikut:

a. Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi linier berganda digunakan untuk menentukan ketetapan prediksi apabila ada hubungan yang kuat antara variabel *independent* (X) dengan variabel *dependent* (Y). Adapun hasil dari regresi linier berganda pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Linier Berganda
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2.131	2.927		-.728	.468
	Tingkat Kecemasan	.224	.033	.594	6.820	.000
	Kesehatan Fisik	-.010	.104	-.009	-.099	.921

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

Dari tabel 4.10 di atas dapat dirumuskan suatu persamaan regresi dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = -2,131 + 0,224X_1 + 0,-010X_2$$

1. Nilai konstanta (a) yakni sebesar -2,131, artinya jika indikator dalam variabel tingkat kecemasan (X_1) dan kesehatan fisik (X_2) tidak

diperhitungkan atau bernilai 0 maka nilai variabel konsentrasi belajar (Y) turun sebesar -2,131.

2. Koefisien (b_1) yakni sebesar 0,224, artinya apabila setiap peningkatan variabel tingkat kecemasan (X_1) sebesar satu satuan maka akan menyebabkan peningkatan atau kenaikan konsentrasi belajar (Y) sebesar 0,224 satuan, dengan asumsi kesehatan fisik (X_2) tetap.
3. Koefisien (b_2) yakni sebesar -0,010, artinya apabila setiap peningkatan variabel kesehatan fisik (X_2) sebesar satu satuan maka akan menyebabkan penurunan konsentrasi belajar (Y) sebesar -0,010 satuan, dengan asumsi tingkat kecemasan (X_1) tetap.

b. Uji T

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah variabel *independent* (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel *dependent* (Y). Dengan ketentuan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka ada pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) atau hipotesa diterima. Jika nilai signifikansi (sig). $<$ probabilitas 0,05 maka ada pengaruh variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) atau hipotesa diterima. Nilai t_{tabel} yaitu $df = n - k - 1 = 100 - 2 - 1 = 97$ berarti 1,660.

Tabel 4.11 Hasil Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized	Standardized	t	Sig.
	Coefficients	Coefficients		

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2.131	2.927		-.728	.468
	Tingkat Kecemasan	.224	.033	.594	6.820	.000
	Kesehatan Fisik	-.010	.104	-.009	-.099	.921

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

1. Hasil uji t variabel tingkat kecemasan (X_1) terhadap konsentrasi belajar (Y) diperoleh hasil t_{hitung} 6,8220 > 1,660 dan sig. 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama (H_1) diterima yang artinya tingkat kecemasan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.
2. Hasil uji t variabel kesehatan fisik (X_2) terhadap konsentrasi belajar (Y) diperoleh hasil t_{hitung} 0,-099 < 1,660 dan sig. 0,921 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua (H_2) tidak diterima yang artinya tingkat kesehatan fisik tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.

c. Uji F

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent ($X_1, x_2, \dots X_n$) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependent (Y). dengan ketentuan jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai sig. < 0,05 maka hipotesa diterima. Artinya tingkat kecemasan (X_1) dan kesehatan fisik (X_2) berpengaruh secara bersama-sama terhadap konsentrasi (Y). F_{tabel} yaitu $df = n-2 = 100-3 = 97$ berarti 3,09.

Tabel 4.12 Hasil Uji F
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	352.026	2	176.013	26.089	.000 ^b
	Residual	654.414	97	6.747		
	Total	1006.440	99			

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

b. Predictors: (Constant), Kesehatan Fisik, Tingkat Kecemasan

Tabel 4.12 di atas menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar 26,089 dengan signifikan 0,000 artinya $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $26,089 > 3,09$ dan $sig. < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa H_3 diterima yang artinya tingkat kecemasan dan kesehatan fisik berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.

d. Analisis Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Hasil koefisien determinasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.13 Hasil Uji Determinasi R Square

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.591 ^a	.350	.336	2.597

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Fisik, Tingkat Kecemasan

Dari tabel 4.13 di atas dapat dilihat bahwa koefisien determinasi R Square sebesar 0,350, hasil ini berarti konsentrasi belajar (Y) dapat dijelaskan oleh variabel tingkat kecemasan (X_1) dan kesehatan fisik (X_2)

sebesar 35,0%. Sedangkan sisanya sebesar 65,0% dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4.14 Hasil Uji Anova

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	319.345	2	159.672	22.542	.000 ^b
	Residual	687.095	97	7.083		
	Total	1006.440	99			

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

b. Predictors: (Constant), Kesehatan Fisik, Tingkat Kecemasan

Tabel 4.15 Independent Sample Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
Konsentrasi Belajar	Equal variances assumed	51.379	.000	76.589	198	.000	68.070	.889		66.317	69.823
	Equal variances not assumed			76.589	118.642	.000	68.070	.889		66.310	69.830

not									
assumed									

Hasil ujiH

Hasil uji anova dan independent sample test dinyatakan bahwa konsentrasi belajar menunjukkan bahwa signifikan 2 tailed sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima, hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan kesehatan fisik berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar

D. Pembahasan

1. Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Penelitian ini mengambil pendekatan kuantitatif untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan dengan konsentrasi belajar di tingkat menengah pertama, khususnya pada siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan dengan sampel sejumlah 100 siswa. Koefisien regresi tersebut bernilai 0,263. Koefisien regresi tersebut bernilai positif sehingga berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Jadi, semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. Sedangkan berdasarkan uji t memiliki nilai $t_{hitung} 5,937 > 1,660$ dan sig. $0,000 < 0,05$ maka (H_1) diterima. Sehingga tingkat kecemasan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Dengan demikian, maka tingkat kecemasan yang tinggi akan terjadi peningkatan terhadap konsentrasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil uji t, hipotesis alternatif (H_1) diterima. Ini berarti bahwa tingkat kecemasan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar

siswa. Hasil ini mendukung temuan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin tinggi juga kemungkinan konsentrasi belajar siswa di sekolah. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam konteks Pendidikan, khususnya dalam merancang kebijakan Pendidikan yang berfokus pada tingkat kecemasan. Dengan memahami bahwa tingkat kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, sekolah dapat mengembangkan strategi untuk mengurangi kecemasan melalui program dukungan mental, dan lingkungan belajar yang nyaman.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur Pendidikan yang mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Namun, perlu diingat bahwa masih ada faktor-faktor lain di luar tingkat kecemasan yang juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Rismawati, dkk., “menyatakan bahwa, kecemasan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar”.³⁸ Hal ini ditafsirkan, bahwa apabila terdapat kemajuan dari faktor tingkat kecemasan diikutkan dengan konsentrasi belajar.

Pembahasan yang dilakukan peneliti dan berdasrkan hasil penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Apabila semakin turun tingkat kecemasan maka akan semakin tinggi peningkatan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.

³⁸ Putri Rismawati, et al., “Hubungan Tingkat Keemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri”, *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, Vol. 3, No. 2, 2025.

2. Pengaruh Kesehatan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar

Kesehatan fisik yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan energi, sehingga secara keseluruhan memberikan kontribusi positif pada kinerja akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi pengaruh kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa di MTsN 5 Magetan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa kesehatan fisik tidak memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan. Diketahui bahwa, koefisien regresi kesehatan fisik sebesar -0,010. Koefisien regresi tersebut bernilai positif sehingga tidak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa.

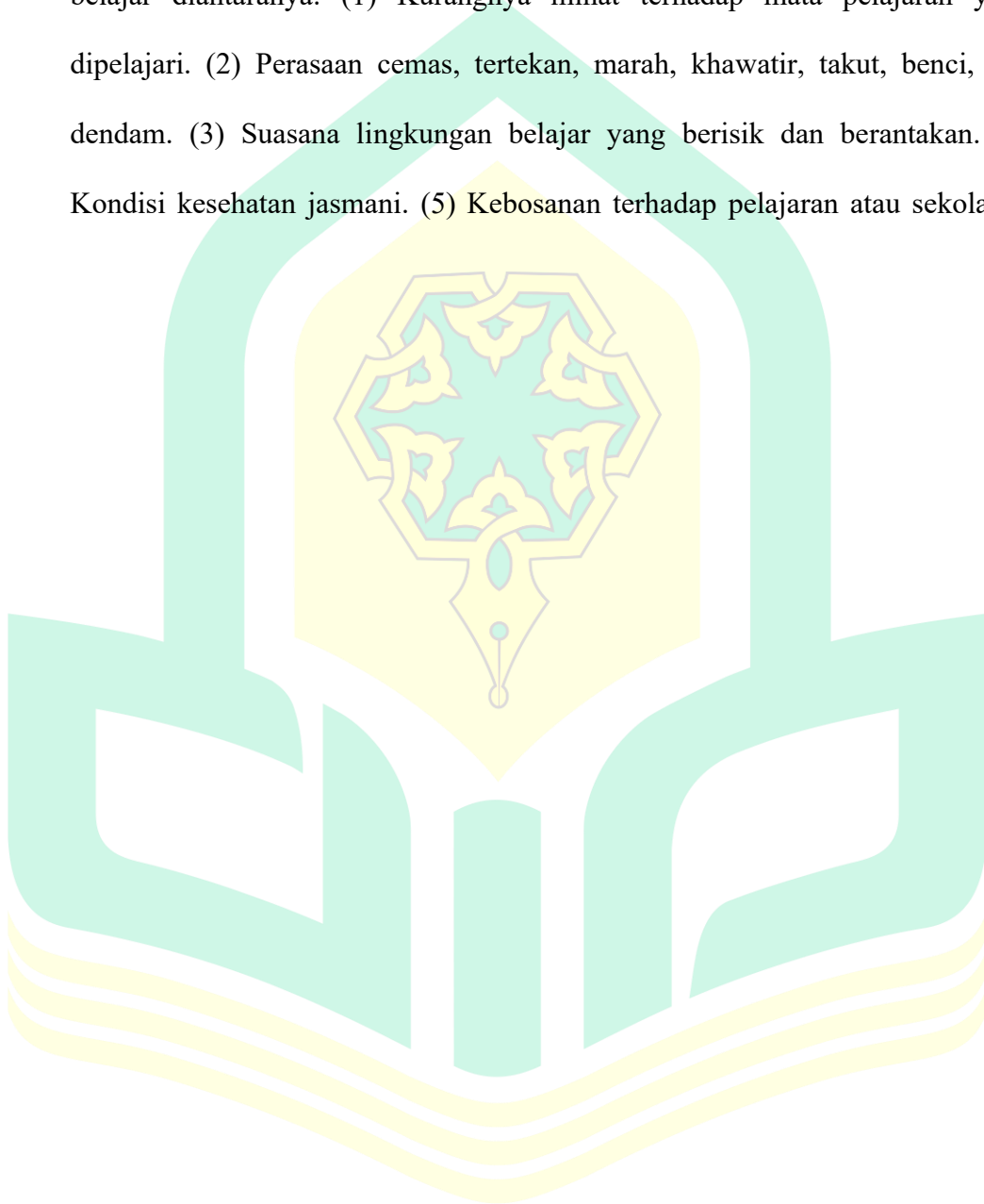
3. Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Kesehatan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa

Berdasarkan uji F dapat dijelaskan bahwa F_{hitung} sebesar 26,089 dengan signifikan 0,000 artinya $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $26,089 > 3,09$ dan $sig. < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa H_3 diterima yang artinya tingkat kecemasan dan kesehatan fisik berpengaruh terhadap konsentrasi belajar. Kesimpulannya bahwa variabel tingkat kecemasan (X_1) dan kesehatan fisik (X_2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan. dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan diterima.

Dengan demikian apabila pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik yang baik maka akan terjadi peningkatan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan. Dan sebaliknya jika pengaruh tingkat kecemasan dan kesehatan fisik tidak baik (kurang) maka konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan tidak akan terjadi peningkatan. Ketika kedua faktor ini berinteraksi secara positif, yaitu saat tingkat kecemasan dan kesehatan fisik kuat, konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih Kelas VIII MTsN 5 Magetan cenderung meningkat. Kombinasi ini menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk belajar dan berkembang secara akademis. Namun, jika salah satu atau kedua faktor ini kurang atau tidak mendukung, misalnya jika tingkat kecemasan tinggi atau jika kesehatan fisik lemah, maka konsentrasi belajar siswa tidak akan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan kesehatan fisik memainkan peran krusial dalam membentuk kualitas Pendidikan dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih kelas VIII MTsN 5 Magetan.

Selain itu, berpengaruhnya tingkat kecemasan dan kesehatan fisik, secara bersama-sama berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa yang didukung oleh nilai R^2 0,350. Sehingga persentase kontribusi tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Fikih sebesar 35,0%, sedangkan untuk sisanya sebesar 65,0% dijelaskan oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil di atas sejalan dengan pendapat Slameto, dalam bukunya menyebutkan setidaknya ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya: (1) Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari. (2) Perasaan cemas, tertekan, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam. (3) Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan. (4) Kondisi kesehatan jasmani. (5) Kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah.³⁹



³⁹ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 54.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

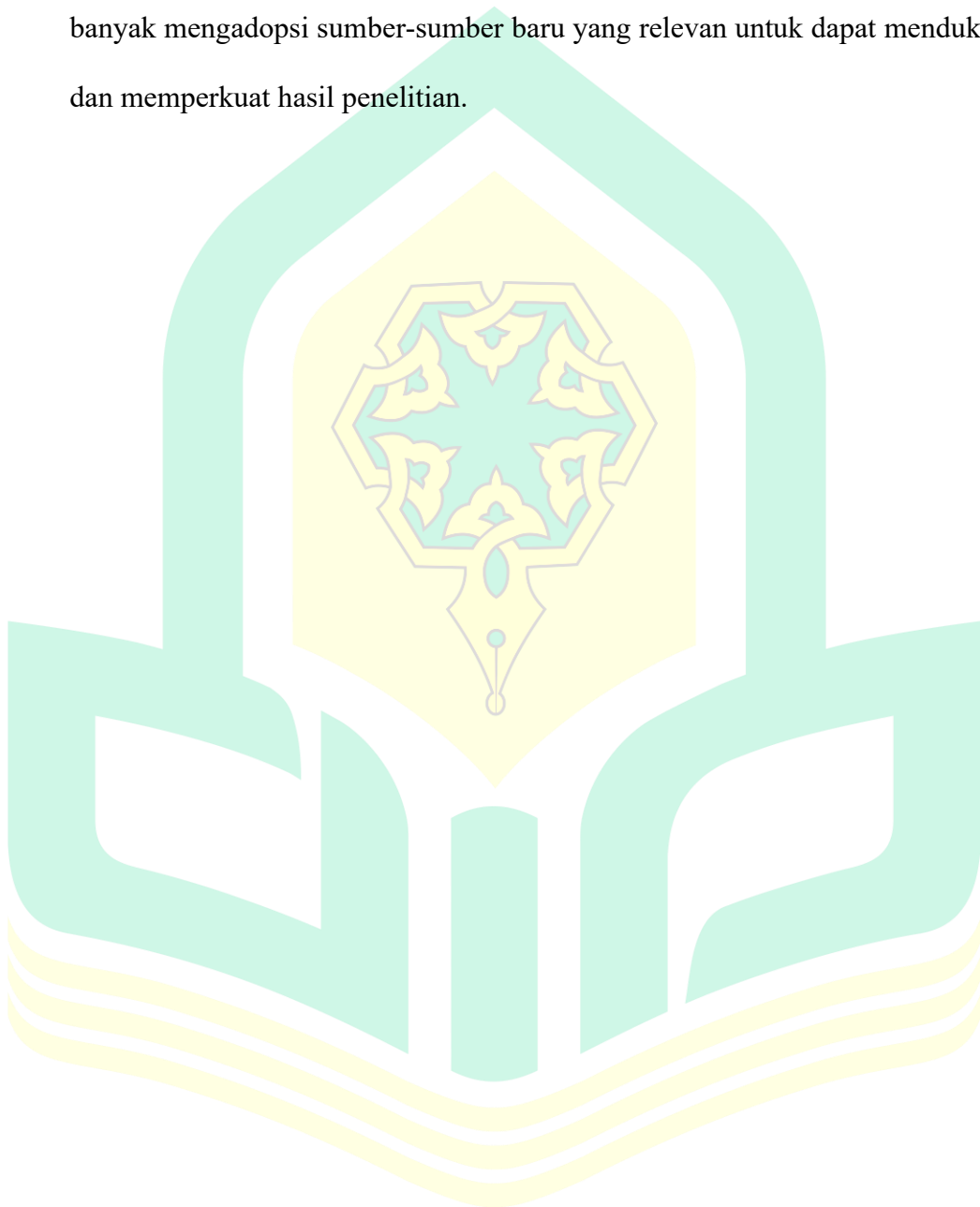
Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai variabel tingkat kecemasan dan kesehatan fisik terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTsN 5 Magetan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat kecemasan berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar ($t_{hitung} = 6,8220$; $p < 0,05$). Dari analisis koefisien determinasi R^2 sebesar 0,350 menunjukkan bahwa 35% variasi konsentrasi belajar dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan.
2. Kesehatan fisik tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($t_{hitung} = -0,099$; $p > 0,05$). Kesehatan fisik tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar, sehingga persentase pengaruhnya dapat dianggap 0%.
3. Uji F menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dengan nilai $F_{hitung} = 26,089$ ($p < 0,05$). Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,350 menunjukkan bahwa 35% variasi konsentrasi belajar dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.

B. Saran

1. Bagi sekolah, menimbangi hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi sekolah untuk selalu meningkatkan konsentrasi belajar siswa serta memperhatikan lingkungan belajar pada siswa.
2. Bagi siswa, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran siswa untuk selalu aktif dalam belajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan referensi, serta untuk bahan pertimbangan sebelum dijadikan penelitian. Selain itu diharapkan penelitian selanjutnya lebih banyak mengadopsi sumber-sumber baru yang relevan untuk dapat mendukung dan memperkuat hasil penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Bahdar. *Implementasi Mastery Learning Dalam Pembelajaran Fiqh*. Indramayu: CV Adanu Abimata, 2022.
- Darma, Budi. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Jakarta: Guepedia. Dewi, Dita Permata, Vira Sandayanti, & Nopi Sani. "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dismenore dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Malahayati*. 2021: 74-45.
- Djaali. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta Timur: Sinar Grafika Offset, 2020.
- Jaya, I Made Laut Mertha. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Lengkana, Anggi Setia & Tatang Muhtar. *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia, 2021.
- Lesmana, Gusman. *Bimbingan Konseling Populasi Khusus*. Jakarta: Kencana, 2021.
- Naryanti, Indah, dkk. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Batam: Yayaasan Cendikia Mulia Kusuma, 2024.
- Nugroho, Riant, & Firre An Suprpto. *Kesehatan Desa Bagian 1: Konsep Dasar*. Jakarta: PT Gramedia, 2021.
- Putri, Mentari Rama. "Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Gejala, Penyebab dan Upaya Pemecahan Masalah di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Taneta Riattang Barat Kabupaten Bone)". 2015.
- Rismawati, Putri, ddk. "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Haid dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri". *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*.
- Sadat, Lubna Anwar, et al. *Pengantar Kesehatan Masyarakat*. Batam: CV Rey Media Grafika, 2024.
- Salim & Haidir. *Penelitian Pendidikan Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Sari, Intan Permata, Esi Afriyanti, & Elvi Oktarina. *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi Belajar*. Indramayu: CV Adanu Abimata, 2023.
- Siyoto, Sandu & Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing, 2015.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

- Swarjana, I Ketut. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2022.
- Ovan & Andika Saputra. *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020.
- Purnomo, Rochmat Aldy. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: CV Wade Group, 2017.
- Unaradjan, Dominikus Dolet. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2019.
- Yuliani, Wiwin & Ecep Supriatna. *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2023.

