

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Konsentrasi**

###### **a. Definisi Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif.

Hasil penelitian Julianto, Dzulqaidah & Salsabila (2014), konsentrasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi mahasiswa dalam belajar  
8  
maka akan semakin efektif proses belajar dan mengajar

dilaksanakan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah ( Halil, Yanis & Neor, 2015 ).

b. Ciri ciri konsentrasi belajar yang baik

1) Perhatian terpusat

Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi (Slameto, 2013).

2) Antusias dalam belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima mahasiswa. Antusias juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat pada saat belajar (Nugrahanti, 2014).

3) Tenang dalam belajar

Tenang dalam belajar merupakan faktor eksternal. Lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar. Seperti suasana yang tidak ramai atau bising, pencahayaan yang baik dan kondisi ruang kelas yang tidak sempit sehingga mahasiswa mudah memperhatikan konsentrasinya (Ditadari, masykur, 2015).

4) Mengemukakan suatu ide

Kebiasaan mempunyai konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide ide yang baru didapat pada saat proses belajar dan mengajar. Bagi yang sudah

biasa berkonsentrasi mengemukakan ide bisa dilakukan di mana pun dan kapanpun. Kemampuan berkonsentrasi adalah kunci untuk berhasil dalam proses belajar dan mengajar (Slameto, 2013).

5) Aktif pada saat proses belajar dan mengajar

Tim pengembang ilmu pendidikan (2007), menjelaskan bahwa Pembelajaran akan merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar. Perubahan yang bersifat aktif tidak bisa diperoleh secara langsung melainkan harus tetap ada usaha dari individu masing masing. Berperan aktif dapat membuat proses belajar dan mengajar menjadi optimal (Slameto, 2013).

6) Daya serap baik terhadap pelajaran

Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsana (2014), menjelaskan bahwa konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan dan mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.

c. Dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap proses belajar dan mengajar. Ada dua dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar yaitu dampak positif dan negatif. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berpikir, dengan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan (Ikawati, 2016). Menurut Narwoto & soeharto (2013)

berpendapat bahwa konsentrasi yang baik akan memudahkan proses pembelajaran. Seseorang yang mempunyai konsentrasi akan menimbulkan semangat yang besar dalam belajar sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Konsentrasi yang baik akan mempermudah pengajar dalam menyampaikan materi.

Hasil penelitian Malawi (2013) menjelaskan bahwa apabila seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik akan meningkatkan kemampuan berfikir kritis dalam proses belajar sehingga akan meningkatkan prestasi belajar yang baik juga. Kemampuan berfikir kritis dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti mengaplikasi, analisis dan evaluasi pembelajaran. Semakin sering seseorang melatih konsentrasi belajar maka akan meningkatkan prestasi belajarnya.

Menurut Slameto (2013) menjelaskan bahwa dampak negatif apabila mahasiswa tidak mempunyai konsentrasi belajar, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga dan biaya. Hasil penelitian Wismandari (2013), kurangnya konsentrasi akan menyebabkan pemahaman terhadap pembelajaran berkurang, tidak memperhatikan materi yang disampaikan, sikap tidak peduli terhadap situasi kelas dan tidak memperhatikan tugas yang diberikan.

d. Cara meningkatkan konsentrasi belajar

1) Mempunyai metode belajar

Setiap mahasiswa mempunyai gaya yang berbeda beda pada saat konsentrasi. Menentukan metode belajar merupakan

salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena didalamnya berisi cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar ( Slameto, 2013).

#### 2) Meditasi

Hasil penelitian Ningsih, Suranata & Daharsana (2014), meditasi digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Meditasi adalah duduk diam dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk relaksasi pelepasan pikiran yang menarik, membebani dan mencemaskan dalam hidup sehari-hari. Meditasi bertujuan untuk mengontrol aspek jasmani dan rohani agar tetap seimbang.

#### 3) Sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan pasokan *energy* terbesar untuk otak. Ketika bangun pagi gula darah dalam tubuh rendah, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi (Arifin, Prihanto, 2015). Hasil penelitian Winata (2015) bahwa terdapat hubungan bermakna sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manfaat sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mempermudah memahami materi sehingga prestasi belajar lebih baik (Elnovriza et al, 2008).

#### 4) Nyamankan pikiran

Sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya membuat pikiran nyaman terlebih dahulu dengan cara menghilangkan rasa marah, sedih, bingung dan stres yang berlebihan (Manis, 2010).

5) Suasana belajar yang baik

Pada saat proses belajar dan mengajar sering sekali tidak fokus terhadap objek yang dipelajari. Hal tersebut dikarenakan suasana disekitar kita yang kurang kondusif seperti bising, lalu lintas, percakapan orang lain dan suara ponsel. Oleh karena itu sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya mempersiapkan suasana belajar yang baik agar menciptakan konsentrasi yang baik (Manis, 2010).

6) Relaksasi

Relaksasi merupakan usaha untuk menciptakan kondisi tubuh tanpa beban apapun sehingga tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari (Iswantoro, 2013). Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan musik klasik atau instrumental. Relaksasi dengan menggunakan musik klasik dan instrumental dapat menimbulkan menenangkan jiwa, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi belajar (Fitri, 2014).

7) Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*Contingency Contracting*)

Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsana (2014), bahwa *Contingency Contracting* mampu memberikan dampak yang signifikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar. *Contingency Contracting* memberikan pemahaman terkait kemampuan

seseorang dalam berfikir sehingga memiliki pedoman dalam meningkatkan konsentrasi belajar yang cepat.

## 2. Belajar

### a. Definisi belajar

Belajar merupakan proses interaksi individu dengan objek yang akan dipelajari sehingga menghasilkan perubahan yang positif (Linajari, 2015). Untuk memperoleh suatu tujuan didalam kehidupan membutuhkan usaha salah satunya dengan belajar. Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang meliputi perubahan tingkah laku baru dimana sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Salmeto, 2013). Masalah belajar yang termuat dalam hadist HR Muslim :

*“Barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga”* (HR Muslim).

Hadits diatas menjelaskan bahwa belajar merupakan salah satu cara untuk menuntut ilmu. Dengan ilmu semua hal yang susah akan terasa mudah apabila kita ikhlas menjalaninya. Allah sangat menyukai hambanya yang senantiasa menuntut ilmu karena akan mempermudah jalannya menuju surga dan Allah berjanji akan menaikkan derajat hambanya yang berilmu.

Dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu usaha untuk mencapai tujuan tertentu. Ilmu sebagai petunjuk kehidupan manusia didunia dan akhirat. Seseorang yang menuntut ilmu termasuk orang

yang berjuang di jalan Allah dan Allah akan mempermudah jalannya menuju surga. Apabila seseorang meninggal dalam keadaan menuntut ilmu maka mereka termasuk golongan yang mati syahid.

### **3. Faktor faktor yang mempengaruhi konsentrasi**

#### **a. Faktor internal**

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh, terdiri dari :

##### **a) Faktor jasmaniah**

Faktor jasmaniah adalah sesuatu yang mempengaruhi fisik. Faktor jasmaniah terbagi menjadi dua, yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh. Faktor kesehatan sangat berpengaruh dalam konsentrasi belajar. Apabila kesehatan seseorang terganggu maka proses belajar dan mengajar akan ikut terganggu (olivia, 2010). Menjaga kesehatan badan merupakan salah satu cara untuk mempertahankan konsentrasi belajar yaitu dengan istirahat, tidur, makan, ibadah dan rekreasi. Cacat tubuh seperti buta, tuli, patah tangan dan patah kaki akan mengganggu pada saat proses belajar dan mengajar (Slameto, 2013).

##### **b) Inteligensi**

Inteligensi adalah kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk tertarik dan mengerjakan suatu hal (Sukadiyanto, 2012). Inteligensi besar pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. Pada saat proses belajar dan mengajar mahasiswa dengan inteligensi

yang tinggi akan berhasil mengikuti proses belajar dari pada mahasiswa yang inteligensinya rendah (Slameto,2013)

c) Perhatian

Mahasiswa diharuskan mempunyai perhatian terhadap objek yang akan dipelajari. Jika objek yang akan dipelajari tidak menjadi perhatian maka akan mengakibatkan kebosanan, yang menyebabkan mahasiswa tidak konsentrasi lagi pada saat belajar (Slameto, 2013).

d) Minat

Minat adalah dorongan dari dalam diri untuk memperhatikan suatu objek tertentu, seperti pelajaran dan pekerjaan. Minat akan menambah semangat untuk belajar dan memudahkan dalam belajar ( Jahja, 2011).

e) Bakat

Bakat merupakan hal terpenting untuk menempatkan mahasiswa pada saat belajar sesuai dengan bakatnya. Apabila objek yang akan dipelajari sesuai bakat, maka hasil konsentrasinya akan baik jika mahasiswa senang sehingga akan lebih giat dalam belajar (Slameto, 2013).

f) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Pentingnya kesiapan pada saat proses belajar akan menimbulkan konsentrasi yang baik pada saat menerima informasi baru (Slameto, 2013)

g) Kelelahan

Kelelahan terdiri dari dua jenis yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani adalah respon objektif yang di alami oleh tubuh manusia, bisa dilihat dari lemahnya tubuh dikarenakan darah kurang lancar pada bagian tertentu sehingga menyebabkan kurang konsentrasi pada saat proses belajar dan mengajar. Kelelahan rohani bisa dilihat dengan adanya kebosanan, sehingga menurunkan minat dan konsentrasi belajar (Slameto,2013).

h) Motivasi belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang akan memberikan arahan untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi dijadikan sebagai penggerak dalam diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi yang tinggi akan menghasilkan semangat yang optimal untuk belajar (Sunadi, 2013).

i) Insomnia

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur (Hidaayah & Alif, 2016). Hasil penelitian Munir (2015), menjelaskan bahwa dampak dari insomnia berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi dan performa sosial yang buruk.

## **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh, terdiri dari :

### **a) Keluarga**

Keluarga merupakan 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 (Suwaid, 2009).

### **b) Sarana dan Prasarana**

Kelengkapan sarana dan prasarana sebagai penunjang proses belajar dan mengajar. Apabila sarana dan prasarana di suatu instansi memadai akan menciptakan konsentrasi yang baik pada saat belajar (Olivia, 2010). Instansi pendidikan wajib memiliki sarana dan prasarana yang meliputi peralatan pendidikan, media pembelajaran, buku dan sumber belajar lainnya untuk mendukung proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang baik akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan komunikasi yang baik antara pengajar dan mahasiswa (Fadhilah, 2014).

### **c) Lingkungan**

Kondisi lingkungan dapat mempertahankan konsentrasi mahasiswa pada saat proses belajar dan mengajar (Olivia, 2010). Lingkungan yang baik sangat mempengaruhi semangat seseorang

dalam belajar sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai. Lingkungan yang kurang baik seperti suasana kelas yang terlalu ramai akan mengganggu konsentrasi dan ketidaknyamanan dalam belajar (Ariwibowo, 2012)

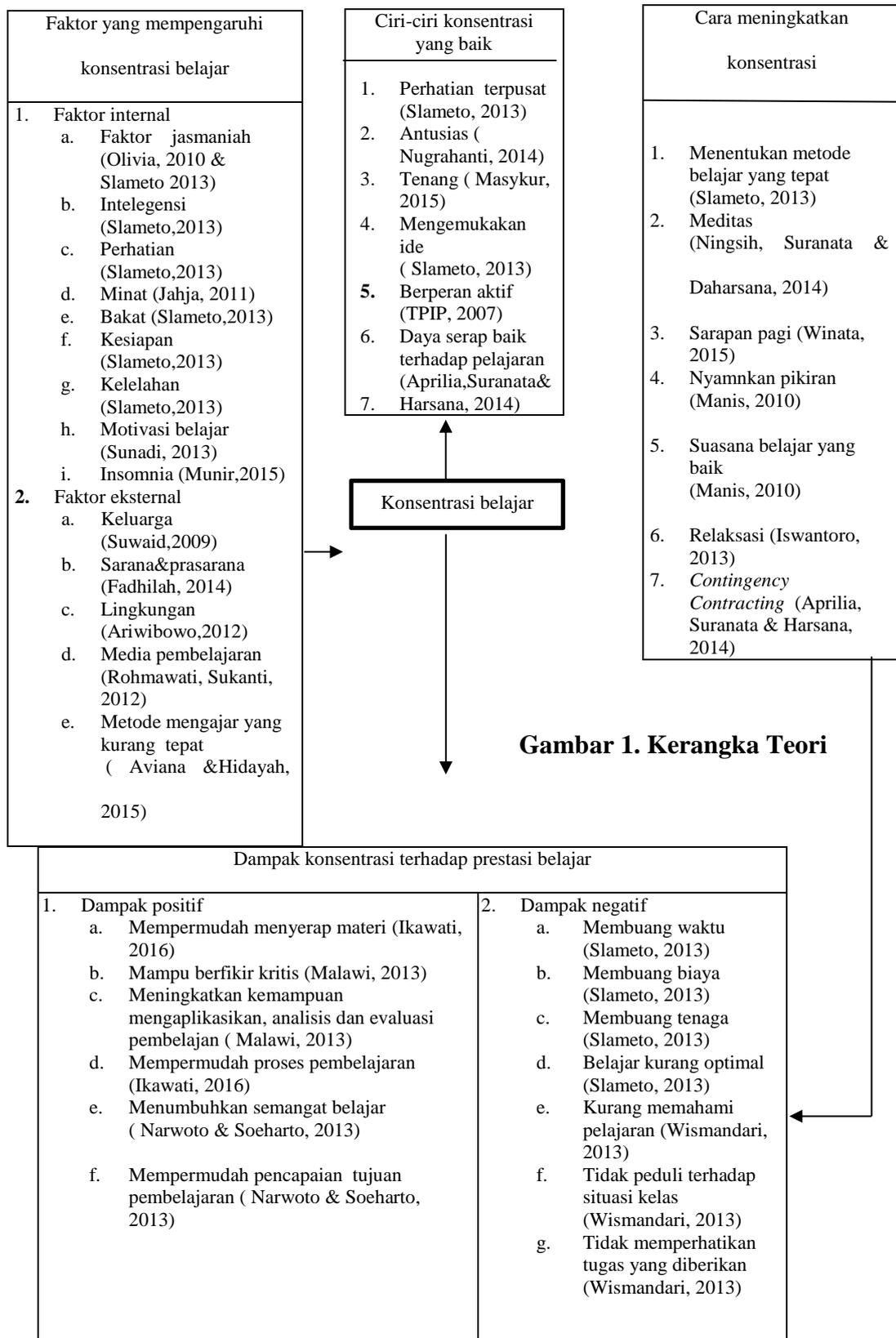
d) Media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu cara yang digunakan pengajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga memudahkan tujuan yang ingin dicapai mahasiswa. Media pembelajaran terdiri dari buku, foto, televisi, komputer, film dan slide. Penggunaan media belajar sangat membantu dalam menjelaskan materi yang tidak dapat dijelaskan dengan lisan, sehingga pemahaman mahasiswa terhadap materi yang sudah dijelaskan dapat meningkat (Rohmawati, Sukanti, 2012).

e) Metode mengajar yang kurang tepat

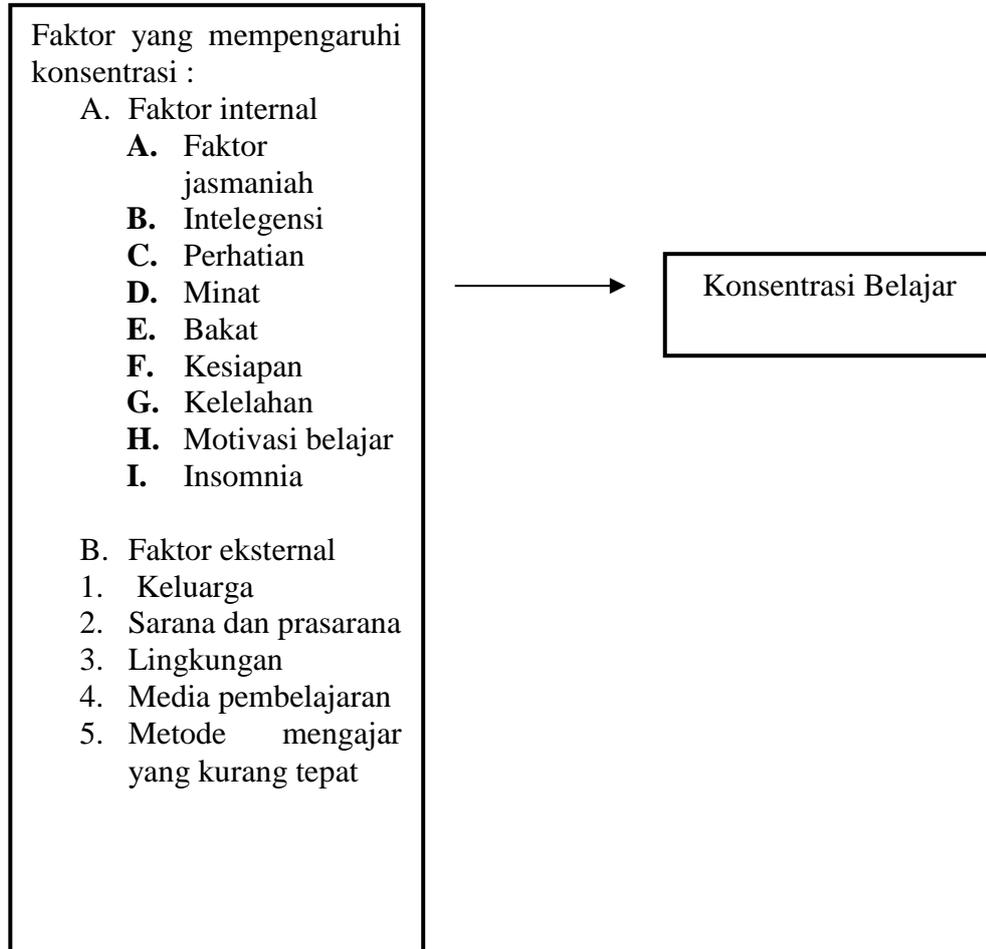
Metode mengajar yang kurang tepat akan mempengaruhi keaktifan mahasiswa dalam proses belajar dan mengajar. Selain itu penggunaan metode belajar yang kurang tepat akan menyebabkan mahasiswa mengantuk, cepat merasa bosan dan lebih memilih berbincang dengan temannya (Aviana & Hidayah, 2015).

**B. Kerangka Teori**



**Gambar 1. Kerangka Teori**

### C. Kerangka Konsep



\_\_\_\_\_ : Diteliti

..... : Tidak diteliti

**Gambar 2.** Kerangka Konsep