

**PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS V DI SDN 009 SAMARINDA ILIR
TAHUN PEMBELAJARAN
2023/2024**

SKRIPSI



Oleh :

ASYIFA NUR ZAHRA

NPM. 2086206004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM
SAMARINDA
2024**

**PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS V DI SDN 009 SAMARINDA ILIR
TAHUN PEMBELAJARAN
2023/2024**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam*



**Oleh:
ASYIFA NUR ZAHRA
NPM. 2086206004**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WIDYAGAMA MAHAKAM
SAMARINDA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

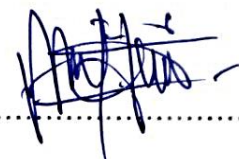
Nama : Asyifa Nur Zahra
NPM : 2086206004
Judul Skripsi : Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.

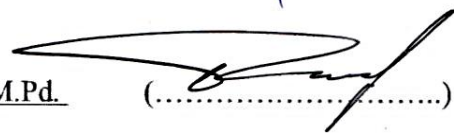
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)

Telah dipertahankan di depan dewan penguji skripsi pada hari Senin, tanggal 23 September 2024 sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Tim Penguji

Ketua : Siska Oktaviani, S.Pd., M.Pd. (.....) 
NIDN.1125109101

Pembimbing 1 : Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd. (.....) 
NIDN. 1109069101

Pembimbing 2 : Samsul Adianto, S.Pd., M.Pd. (.....) 
NIDN. 1104129201

Penguji : Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd. (.....) 
NIDN. 1122079501

Disahkan Oleh:


Dekan FKIP

Dr. Nur Agus Salim, M.Pd.
NIK.2022.084.293

Ketua Program Studi PGSD


Ratna Khairunnisa, M.Pd
NIK.2016.089.215

RIWAYAT HIDUP



Asyifa Nur Zahra, lahir di Samarinda pada 19 Agustus 2001, beragama islam. Putri keempat dari 5 bersaudara, pasangan dari bapak Hj Bambang Pujo Siswanto S.Pd dan ibu Hj Sumiati S.Pd. Peneliti memulai pendidikan resmi di tahun 2008 di SDN 041 Makroman dan lulus pada jenjang

Sekolah Dasar (SD) ketika tahun 2013. Penulis melanjutkan jenjang pendidikan di MTS Miftahul Ulum Anggana Sungai Meriam ketika tahun 2014 serta lulus di tahun 2016. Selanjutnya penullis melanjutkan jenjang pendidikan di MA Miftahul Ulum Anggana Sungai Meriam Negeri pada tahun 2017 serta tamat di tahun 2020. Lalu di tahun 2020 melanjutkan lagi ke jenjang lebih tinggi yaitu di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda selaku mahasiswi FKIP jurusan PGSD pada program strata satu (S1). Pada tahun 2023 peneliti melakukan KKN di Desa Loa Pari Kabupaten Kutai Kartanegara Kalimantan Timur, dan melakukan Pengenalan Lingkungan Prasekolah (PLP) di SD Negeri 013 Samarinda Utara.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Terlambat Bukan Berarti Gagal,Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah,setiap orang memiliki proses yang berbeda. *PERCAYA PROSES* itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata proses yang kamu anggap rumit”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orangtua tercinta,saudaraku,sahabat,dan teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Asyifa Nur Zahra

NPM : 2086206004

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Alamat : Jl. Tri Darma Rt 20 No 77 Makroman, Samarinda Ilir, Samarinda
Ilir, Kalimantan Timur.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini belum pernah diajukan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar karya peneliti dan bukan merupakan jiplakan atas karya orang lain.
3. Peneliti bersedia menanggung semua konsekuensi bila ternyata dikemudian hari diketahui atau terbukti secara sah dan meyakinkan skripsi tersebut merupakan jiplakan.

Samarinda, 20 September 2024



Asyifa Nur Zahra

2086206004

ABSTRAK

Asyifa Nur Zahra, 2024. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran 2023/2024. Skripsi, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Pembimbing I: Nurdin Arifin, M.Pd. Dan Pembimbing II: Samsul Adianto, M.Pd.

Perilaku Peserta Didik, koneksi sosial, dan kapasitas mereka untuk belajar semuanya sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental mereka. Laporan Kementerian Kesehatan tahun 2022 yang didasarkan pada Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia menemukan bahwa 15,5 juta anak dan remaja Indonesia, atau 34,9% dari populasi muda negara tersebut, mengalami masalah kesehatan mental. Efektivitas dan efisiensi proses belajar antara guru dan Peserta Didik di SDN 009 masih kurang. Banyak Peserta Didik masih bermain dengan teman-teman mereka, tidak memperhatikan penjelasan guru, membuat kebisingan saat teman-teman sekelas belajar, dan tidak dapat menjawab pertanyaan ketika diajukan. Akibatnya, perhatian Peserta Didik terhadap pelajaran mereka teralihkan. Berdasarkan masalah ini, studi ini bertujuan untuk menelaah bagaimana kesehatan mental Peserta Didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir memengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi selama pelajaran pada tahun ajaran 2023/2024.

Desain penelitian yang diaplikasikan dalam studi ini adalah kuantitatif. Peserta Didik dari SDN 009 Samarinda Ilir di kelas V merupakan populasi pada studi ini. Metode pengambilan sampel yang diterapkan ialah pengambilan sampel total. Teknik pengumpulan data yang diimplimentasikan ialah dokumentasi serta kuesioner, sedangkan teknik pengolahan data meliputi uji t, koefisien determinasi, signifikansi, linearitas regresi, dan regresi linier dasar.

Persamaan regresi linier dasar, $Y = 62.9074 + 0.2372 x$, diungkapkan melalui studi serta analisis yang dilaksanakan tentang "Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Akademik 2023/2024." Termuat dampak kesehatan mental kepada konsentrasi belajar, yang ditunjukkan oleh nilai uji t parsial t hitung, yaitu $3.198 > t$ tabel 1.683. Sementara itu, koefisien determinasi sebesar 19,9% menunjukkan dampak yang substansial dari kesehatan mental Peserta Didik terhadap fokus belajar mereka.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Konsentrasi Belajar, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

Asyifa Nur Zahra, 2024. The Influence of Mental Health on the Learning Concentration of Class V Students at SDN 009 Samarinda Ilir for the 2023/2024 academic year. Thesis, Department of Primary School Teacher Education, Faculty of Teacher Training and Education, Widya Gama Mahakam University Samarinda. Supervisor I: Nurdin Arifin, M.Pd. And Supervisor II: Samsul Adianto, M.Pd.

Mental health plays a role in influencing students' learning abilities, behavior and social interactions. In the Ministry of Health's report on research results from the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) published in 2022, it was stated that as many as 34.9% or 15.5 million Indonesian children aged 10-17 years experienced mental problems. The problem that occurs at SDN 009 is that the learning process between educators and students is still less effective and efficient. When the teacher explains the lesson, many students still play with their friends, do not listen to the teacher's explanation, disturb other friends who are studying, and cannot answer when asked questions. This makes students' learning concentration become unfocused. Based on these problems, this research aims to determine the influence of mental health on the learning concentration of class V students at SDN 009 Samarinda Ilir for the 2023/2024 academic year.

This research uses a quantitative research design. The population of this study used class V students at SDN 009 Samarinda Ilir. The sampling technique uses total sampling. Data collection techniques are in the form of questionnaires and documentation, and data analysis techniques are simple linear regression, as well as significance, linearity of regression, t-test, coefficient of determination.

Results of research and analysis regarding "The Influence of Mental Health on the Learning Concentration of Class V Students of SDN 009 Samarinda Ilir Academic Year 2023/2024" Simple linear regression equation. and the partial t-test value is $3.198 > 1.683$, this means that there is an influence of Mental Health on Study Concentration. Meanwhile, the coefficient of determination value is 19.9%, which in this case means the large influence of Mental Health on students' Learning Concentration.

Keywords: *Mental Health, Study Concentration, Elementary School*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa ta'ala atas petunjuk, nikmat, dan rahmat-Nya yang tiada henti, yang memungkinkan penyelesaian skripsi ini, yang berjudul “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024”. Penulis menyiapkan Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi persyaratan dapat gelar Sarjana Pendidikan dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam, Samarinda. Peneliti mengakui bahwa dukungan dan dorongan dari berbagai sumber memungkinkan untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh sebab itu, peneliti berucap terima kasih pada:

1. Bapak Prof. Dr. Husaini Usman, M.Pd., M.T. sebagai Rektor Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang sudah memberi peluang pada peneliti menyelesaikan pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
2. Bapak Dr. Arbain, M.Pd. sebagai Wakil Rektor I Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang sudah memberi peluang pada peneliti dalam menyelesaikan studi di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda sampai rampung.
3. Bapak Dr. Akhmad Sopian, M.Pd. sebagai Wakil Rektor II Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda yang sudah memberi kesempatan pada peneliti menyelesaikan studi di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda sampai selesai.
4. Bapak Dr. Nur Agus Salim, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda dengan seluruh

fasilitas dan kebijaksanaan yang sudah diberi untuk peneliti ketika melakukan alur pembelajaran di kampus.

5. Ibu Hj. Mahkamah Brantasari, M.Pd. selaku Wakil Dekan Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda dengan seluruh fasilitas dan kebijaksanaan yang sudah diberi untuk penulis mengenai melakukan tahapan pembelajaran di kampus ini.
6. Ibu Ratna Khairunnisa, S.Pd., M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah memberi arahan pada bidang administrasi yang diberi untuk peneliti ketika menjalankan pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
7. Bapak Samsul Adianto, S.Pd., M.Pd. sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang sudah memberi arahan mengenai bidang administrasi yang diberi pada peneliti ketika menyelesaikan pendidikan di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda.
8. Bapak Nurdin Arifin, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen pembimbing 1 yang sudah menolong peneliti dalam berbagi ilmu sewaktu masa kuliah, memotivasi, memberikan saran, serta membimbing penulis mengenai penyusunan skripsi penelitian ini.
9. Bapak Samsul Adianto, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen pembimbing 2 yang sudah banyak membantu peneliti dalam berbagi ilmu sewaktu kuliah, memotivasi, membimbing,serta memberi saran pada peneliti mengenai penyusunan skripsi ini.

10. Bapak Andi Alif Tunru, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji yang sudah memberi masukan, saran, serta dorongan pada peneliti mengenai penyusunan skripsi penelitian ini.
11. Kepala Sekolah, Dewan Guru, Staf Tata Usaha (TU), dan semua peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir yang sudah memberi kerjasama yang baik dan bantuan pada peneliti dalam menjalankan studi.
12. Sebagai ucapan terimakasih, skripsi ini peneliti mempersembahkan pada Orang tua tercinta Ayah Bambang Pujo Peserta Didiknto S.Pd dan Ibunda Sumiati S.Pd beserta semua keluarga penulis yang selalu memberi motivasi serta doa restu untuk peneliti ketika peneliti melakukan perkuliahan.
13. Mahasiswa Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, angkatan 2020. Juga pihak lain yang belum bisa peneliti uraikan satu-satu namanya, peneliti mengucapkan terima kasih sudah memberi semangat dan doa serta tanggapan yang berupa saran-saran sewaktu pengerjaan skripsi ini sampai selesai.
14. Terakhir, penulis ingin memuji dan berterimakasih untuk diri sendiri karena telah bertahan dan bekerja keras untuk mencapai titik ini. Untuk menjaga ketenangan saya di tengah berbagai tuntutan, tidak pernah memilih untuk menyerah, dan menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin meskipun ada tantangan yang dihadapi. Ini adalah pencapaian yang patut dibanggakan.

Berbagai ketidaksempurnaan dalam karya ini diakui oleh penulis. Untuk alasan ini, saran juga kritik yang menginspirasi sangat dihargai. Harapan penulis

bahwa skripsi ini akan berguna untuk dirinya sendiri dan pihak lain yang mungkin membutuhkannya di masa depan.

Samarinda, 19 April 2024



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
RIWAYAT HIDUP	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	9
G. Hipotesis.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Kesehatan Mental.....	11
B. Konsentrasi Belajar	22
C. Penelitian Relevan.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	39

A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Instrumen Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Observasi Kelas V A	101
Gambar 2 . Observasi Kelas V B	101
Gambar 3 . Mengarahkan peserta didik dalam mengisi angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas V di sdn 012 Samarinda Ilir Uji Valid. Dilakukan pada Sabtu, 18 Mei 2024.	150
Gambar 4 . Peserta didik mengisi angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas V di sdn 012 Samarinda Ilir Uji Valid. Dilakukan pada Sabtu, 18 Mei 2024	150
Gambar 5 . Peserta didik mengisi angket angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas VA di sdn 009 Samarinda Ilir. Dilakukan pada Senin, 20 Mei 2024	151
Gambar 6 . Peserta didik mengisi angket angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas VA di sdn 009 Samarinda Ilir. Dilakukan pada Senin, 20 Mei 2024	151

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	14
Tabel 3. 1 Jabaran Tingkat Skala Likert	42
Tabel 4. 1 Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental yang Valid	55
Tabel 4. 2 Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar yang Valid.....	57
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Angket Kesehatan Mental	59
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Angket Konsentrasi Belajar	60
Tabel 4. 5 Hasil Mean,Median, dan Modus	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 4. 7 Uji Keberartian Regresi	66
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas.....	67
Tabel 4. 9 Hasil Koefisien Determinasi	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Definisi Konseptual Kesehatan Mental	81
Lampiran 2 : Definisi Konseptual Konsentrasi Belajar	82
Lampiran 3 : Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental.....	85
Lampiran 4 : Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Sebelum di Uji Validitas	86
Lampiran 5 : Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar	90
Lampiran 6 : Angket Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Sebelum di Uji Validitas.....	94
Lampiran 7: Observasi Pra-Penelitian.....	100
Lampiran 8 : Dokumentasi Observasi Konsentrasi Belajar	101
Lampiran 9 : Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental Sesudah Validitas.....	102
Lampiran 10 : Angket Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Sesudah di Uji Validitas.....	103
Lampiran 11 : Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar Sesudah Uji Validitas	107
Lampiran 12 : Angket Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Sesudah di Uji Validitas.....	110
Lampiran 13 : Tabel Skor Kesehatan Mental (Uji Valid).....	114
Lampiran 14 : Tabel Skor Konsentrasi Belajar (Uji Valid)	114
Lampiran 15 : Output Uji Validitas Uji Coba Angket Kesehatan Mental Menggunakan IBM SPSS 23.....	116
Lampiran 16 : Output Uji Validitas Uji Coba Angket Konsentrasi Belajar Menggunakan IBM SPSS 23.....	120
Lampiran 17 : Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan IBM SPSS 23	125
Lampiran 18 : Hasil Mean, Median dan Modus Menggunakan IBM SPSS 23 .	126
Lampiran 19 : Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS Versi 23	127
Lampiran 20 : Hasil Uji Homegenitas Menggunakan MS Excel 2021.....	128
Lampiran 21 : Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana Menggunakan MS Excel 2021	131
Lampiran 22 : Hasil Uji Keberartian Menggunakan SPSS Versi 23	135
Lampiran 23 : Hasil Uji Kelinearitas Regresi Menggunakan IBM SPSS 23	136
Lampiran 24 : Hasil Uji t Menggunakan IBM SPSS 23	137

Lampiran 25 : Hasil Uji Koefisien Determinasi Menggunakan IBM SPSS 23 .	138
Lampiran 26 : Tabel F_{tabel} pada signifikan 0,05	139
Lampiran 27 : Tabel Distribusi Nilai t_{tabel}	142
Lampiran 28 : Data Nama Responden Peserta Didik Kelas V di SDN 012 Samarinda Ilir Penelitian	145
Lampiran 29 : Data Nama Responden Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Penelitian	147
Lampiran 30 : Dokumentasi Penelitian.....	150
Lampiran 31 : Surat Izin Uji Validitas Angket di SDN 012 Samarinda Ilir	152
Lampiran 32 : Surat Izin Penelitian di SDN 009 Samarinda Ilir	153
Lampiran 33 : Surat Balasan Perizinan Penelitian di SDN 009 Samarinda Ilir.	154

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aspek krusial dari eksistensi manusia ialah pendidikan. Melalui pendidikan, orang dapat menemukan potensi mereka dan berkembang untuk berperan positif bagi diri sendiri juga lingkungan sekitar. Pendidikan tidak hanya mencakup pengetahuan, tapi pendidikan juga melibatkan pengembangan aspek emosional, sikap, dan nilai-nilai (aspek afektif), serta keterampilan fisik dan motorik (aspek psikomotorik) (Meilani dkk. 2021: 284). Dua Aspek tersebut memiliki hubungan yang erat dalam proses pembelajaran. Ini berarti pengalaman peserta didik dengan proses pengajaran dan pembelajaran di kelas menentukan apakah tujuan pembelajaran tercapai dengan sukses.

Khususnya dalam aspek afektif, seperti perasaan, emosi, dan hubungan sosial, proses pembelajaran bisa menolong anak-anak meningkatkan sosial, keterampilan, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola stres. Dalam hal ini, pendidik berperan sebagai fasilitator yang membantu anak-anak mengetahui dan mengungkapkan perasaan mereka dengan sehat, beserta memberikan dukungan dan bimbingan dalam mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi (Hanum, 2023: 64). Dengan memperhatikan aspek afektif dalam proses pembelajaran, dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam kesehatan mental anak-anak dan menolong mereka berkembang sebagai individu yang stabil serta berkembang secara holistik.

Menurut *WHO* kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis, emosional, serta sosial individu. (Oktavian, 2018: 3). Di dunia pendidikan, khususnya di sekolah kesehatan mental mempunyai kontribusi yang sangat signifikan dalam pertumbuhan anak-anak. Menurut Karimah, (2020 : 17) termuat dua jenis aspek yang berdampak pada kesehatan mental: faktor internal beserta faktor eksternal. Kondisi fisik, kepribadian, kedewasaan serta pertumbuhan, keadaan psikologis, religiositas, menyikapi pada tantangan hidup, makna dalam hidup, serta stabilisasi mental adalah contoh dari elemen internal. Masalah ekonomi, budaya, dan lingkungan seperti yang berkaitan dengan keluarga, komunitas, dan lingkungan pendidikan adalah contoh dari pengaruh eksternal.

Pada konteks pendidikan kesehatan mental berperan dalam mempengaruhi kemampuan belajar, perilaku, dan interaksi sosial peserta didik sebagaimana temuan studi yang dilaksanakan oleh Saad (2022). Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kesehatan mental pada konsentrasi belajar yakni semakin optimal kesehatan mental peserta didik sehingga makin baik pula konsentrasi belajar peserta didik demikian pula sebaliknya semakin minim kesehatan mental peserta didik maka semakin rendah pula konsentrasi belajar peserta didik. Lebih lanjut, penelitian tersebut menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi salah satu faktor esensial yang mesti memperoleh perhatian serius di lingkungan pendidikan. Saad (2022) juga menunjukkan bahwa program-program yang mendukung kesehatan mental di sekolah dapat memberikan kontribusi yang berarti pada peningkatan performa

kognitif peserta didik. Hal ini selaras dengan berbagai literatur yang mengutarakan bahwa kondisi mental yang stabil dapat membantu peserta didik mengatasi stres akademik dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan belajar sehari-hari. Oleh sebab itu, partisipasi guru beserta orang tua dalam mendukung kesehatan mental peserta didik menjadi sangat esensial untuk kualitas pembelajaran bisa terus meningkat secara konsisten.

Berlandaskan studi yang sudah disebutkan, kesehatan mental peserta didik dapat memengaruhi cara mereka belajar. Peserta didik yang menghadapi hambatan dan tidak dapat mengatasinya mungkin mengalami kecemasan dan kepanikan serta kesulitan untuk berinteraksi secara sosial dengan teman-teman sebaya mereka. Di sisi lain, peserta didik yang memiliki kesehatan mental yang baik umumnya lebih termotivasi, terfokus, dan mampu mengatasi rintangan selama proses pembelajaran. Faktor-faktor ini tidak hanya mendukung performa akademis peserta didik, tetapi juga berdampak pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam kehidupan sosial dan emosional di luar sekolah. Dengan demikian, perhatian pada kesehatan mental peserta didik menjadi komponen esensial dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Dalam laporan Kemenkes hasil riset *Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey* yang diterbitkan tahun 2022, dinyatakan bahwa 15,5 juta remaja Indonesia berusia antara 10 hingga 17 tahun atau 34,9% mengalami masalah kesehatan mental. Dari jumlah tersebut, 26,7% menderita gangguan kecemasan, sementara individu lainnya mengalami kesulitan dalam fokus, ADHD, depresi, PTSD, dan masalah perilaku. Menarik untuk dicatat bahwa lebih

banyak anak di kelompok usia 10–13 tahun dibandingkan dengan kelompok usia 14–17 tahun yang menghadapi masalah kesehatan mental. (Gloria, 2022). Ini mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental dapat muncul sejak usia yang sangat muda.

Pratiwi, (2021: 6) menuturkan kesehatan mental yang terjadi pada anak sekolah dasar ialah gangguan kecemasan, stres karena tuntutan akademik, gangguan perkembangan seperti kesulitan belajar, perceraian orangtua, kecandungan *gadget*, *bullying*, mogok sekolah. Beberapa orang mungkin masih menganggap bahwa anak-anak di sekolah dasar tidak perlu memikirkan kesehatan mental mereka karena mereka masih terlalu muda. Namun, pandangan tersebut tidak sepenuhnya tepat. Meskipun usia mereka masih tergolong muda, anak-anak sekolah dasar juga mengalami tekanan dari berbagai sumber, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan sehari-hari. Kondisi kesehatan mental pada anak-anak usia dini harus mendapat perhatian serius sebab masa ini merupakan tahap kritis dalam perkembangan emosional dan sosial mereka. Jika gangguan-gangguan tersebut dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya bisa berlanjut hingga mereka dewasa, mempengaruhi kualitas hidup serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan di kemudian hari.

Namun kenyataannya, anak-anak di usia dini juga rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, atau masalah emosional lainnya hingga dapat mengganggu konsentrasi belajarnya dan mempengaruhi pada output pembelajaran peserta didik tersebut. Hasil belajar bisa terdampak dari salah satu faktor yaitu konsentrasi belajar pada peserta didik. Anak-anak yang

menghadapi masalah kesehatan mental sering kali mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar kepada tugas sekolah, yang bisa memperlambat kemajuan mereka (Ibrahim, 2023). Menurut Ramadhita & Roychansyah (Nurhasanah, 2024) Peserta Didik yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih termotivasi dan fokus selama pelajaran. Motivasi dan fokus seseorang selama proses belajar dapat dipengaruhi oleh masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan.

Menurut Isnawati (2020: 79) Tindakan memusatkan perhatian atau kognisi pada subjek tertentu dikenal sebagai konsentrasi belajar. Ini menunjukkan bahwa cara belajar telah berubah. Konsentrasi adalah satu diantara masalah belajar yang dilaporkan oleh anak. Istilah "kesusahan belajar" menggambarkan keadaan yang mana anak menghadapi gangguan, hambatan, atau risiko unik yang menghalangi mereka untuk belajar dengan normal. (Fatah dkk, 2021: 90). Tantangan dalam berkonsentrasi saat belajar merupakan indikator dari tantangan belajar yang dilalui oleh peserta didik, hal ini akan menjadi kendala dalam meraih tujuan pembelajaran. yang ditargetkan. Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa tantangan dalam berkonsentrasi bukan hanya berdampak kepada proses belajar, namun juga kepada perkembangan akademis anak secara keseluruhan. Jika masalah ini tidak ditangani dengan baik, Peserta Didik dapat mengalami penurunan motivasi dan prestasi yang signifikan dalam pendidikan mereka.

Turunnya kinerja akademis atau prestasi belajar peserta didik sering kali menjadi indikator kuat bahwa mereka mengalami tantangan dalam belajar. Masalah perilaku pada peserta didik, seperti berteriak di kelas, mengganggu teman sekelas, bertengkar, sering bolos, dan sebagainya, juga dapat menjadi tanda

adanya kesulitan belajar. Fokus sangat penting dalam proses pengajaran dan pembelajaran. (Hasmira, 2016: 3). Tanpa konsentrasi, peristiwa belajar yang sebenarnya tidak akan terjadi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ada faktor-faktor yang mengganggu proses belajar anak, baik secara dalam diri mereka ataupun dari lingkungan sekitar. Selain itu, Peserta Didik yang menghadapi kesusahan dalam belajar sering kali merasakan frustrasi, yang dapat mengakibatkan penurunan motivasi untuk belajar.

Berlandaskan observasi yang sudah dilaksanakan di dalam kelas pada peserta didik kelas V SDN 009 Samarinda Ilir mengenai konsentrasi belajar. Peneliti menemukan permasalahan yang terjadi yakni masih terdapat masalah dengan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran dan pengajaran antar peserta didik dan guru. Banyak anak terlalu sibuk bermain dengan teman-temannya sehingga tak menyimak saat guru memaparkan materi. Hal ini menyebabkan gangguan bagi peserta didik lain yang berusaha belajar, dan juga menyulitkan peserta didik untuk menjawab pertanyaan saat ditanyakan. Selain itu, beberapa peserta didik kesulitan untuk fokus karena kelelahan atau masalah kesehatan. Hal tersebut menjadikan konsentrasi belajar peserta didik pun menjadi tidak fokus. Sehingga, diindikasikan bahwa peserta didik masih belum dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasinya dalam belajar.

Dari uraian di atas, penulis berminat mengkaji isu tersebut dengan melaksanakan kegiatan studi yang berjudul “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.”

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah berikut, rumusan masalah studi ini ialah "Apakah terdapat Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran 2023/2024?"

C. Tujuan Penelitian

Beikut tujuan pada studi ini yakni memahami sejauh mana "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran 2023/2024."

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini memiliki potensi guuna meningkatkan kualitas pembelajaran dengan memperhatikan kebutuhan kesehatan mental peserta didik. Disamping itu, studi ini juga berpotensi guna meningkatkan kesejahteraan emosional peserta didik . Dengan demikian, diharapkan bisa menciptakan kondisi belajar yang harmonis serta mendukung perkembangan optimal peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sekolah bisa mengoptimalkan kesadaran dan pemahaman seluruh staf pendidik tentang pentingnya kesehatan mental pada ranah pendidikan. Hal ini bisa menyokong sekolah agar mengimplementasikan

program pendidikan serta promosi kesehatan mental sehingga konsentrasi belajar anak dapat terjaga dan meningkat.

b. Bagi Guru

Membantu guru mengembangkan strategi pembelajaran yang mendukung kesehatan mental dan meningkatkan konsentrasi belajar anak merupakan langkah penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang holistik. Dengan strategi ini, guru dapat mendorong perkembangan emosional dan akademis secara seimbang, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan inklusif bagi semua Peserta Didik.

c. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat mengenali serta menanggulangi masalah kesehatan mental yang bisa memengaruhi konsentrasi belajar Peserta Didik. Peserta didik juga diajarkan strategi untuk menjaga keseimbangan emosi dan stres, sehingga mereka mampu mengelola tekanan akademis dengan lebih baik dan tetap fokus dalam mencapai tujuan pembelajaran.

d. Bagi Peneliti

Peneliti bisa meningkatkan wawasan serta pengetahuan dengan memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung perlunya perhatian terhadap kesehatan mental dalam konteks pendidikan sebagai bekal menjadi seorang pendidik di sekolah dasar. Dengan demikian, semakin banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang ini, maka semakin besar peluang dalam merancang strategi intervensi yang semakin efektif guna

merealisasikan lingkungan belajar yang mendorong kesehatan mental, baik bagi Peserta Didik maupun pendidik di sekolah dasar.

E. Batasan Penelitian

Penelitian ini hanya dibatasi di mata pelajaran IPA serta seluruh peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran 2023/2024.

F. Definisi Operasional

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan di mana keseimbangan antara pikiran dan perasaan seseorang tercapai dengan baik, dapat beradaptasi dengan hubungan dalam dirinya dan lingkungan. Ini melibatkan kemampuan untuk mengoptimalkan berpikir dan merasa, dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dalam aspek-aspek lainnya seperti fisik, intelektual, dan emosional.

2. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah ketika seseorang fokus intens pada materi pembelajaran untuk memahami, menerapkan, dan menilai pengetahuan. Pemusatan perhatian ini juga melibatkan upaya untuk menghindari gangguan, membentuk dasar penting dalam pengembangan strategi pembelajaran yang efektif.

G. Hipotesis

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat Dampak Kesehatan Mental kepada Konsentrasi Belajar Peserta Didik

Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun
pembelajaran 2023/2024.

Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat dampak Kesehatan Mental kepada
Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di
SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran
2023/2024.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kondisi dimana seseorang dapat mencapai pertumbuhan yang optimal dalam segala aspek kehidupannya, seperti fisik, intelektual, dan emosional disebut Kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik juga memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar dengan baik dan selaras dengan perkembangan orang lain (Fakhriyani, 2021: 3). Kesehatan mental yang optimal sangat penting untuk mencapai keseimbangan dalam hidup. Ketika individu memiliki kesehatan mental yang baik, mereka lebih mampu menghadapi tantangan sehari-hari, mengelola stres, dan membuat keputusan yang rasional. Selain itu, kesehatan mental juga berdampak pada hubungan sosial, di mana individu yang sehat secara mental cenderung lebih empatik dan kooperatif dalam interaksi dengan orang lain.

Menurut Oktavian, (2018: 1) Kesehatan mental ialah studi yang mengawasi perawatan pikiran ataupun jiwa seseorang. Istilah ini bisa diartikan dalam skala yang luas atau terbatas. Dengan kata lain, kesehatan mental mencerminkan sejauh mana seseorang bisa beradaptasi dengan baik atau sejauh mana tidak ada gangguan pada bidang pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan sosialnya. Rozali dkk., (2021: 110) Mengutarakan bahwa kesehatan mental berarti pikiran dan perasaan seseorang berjalan seimbang, dan dia berhasil

menyesuaikan diri dengan baik mengenai relasi dengan dirinya pribadi dan lingkungannya.

Begitu pula menurut Furwasyih dkk, (2021: 46) keadaan kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan baik secara psikologis dan emosional, dimana seseorang mampu mengoptimalkan kemampuan berpikir dan merasa, memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta terlibat dalam kehidupan sosial. Keadaan kesehatan mental yang baik sangat penting bagi kesejahteraan individu, karena berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan. Individu yang memiliki kesehatan mental yang optimal cenderung lebih resilient dalam menghadapi stres dan tantangan, serta mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Selain itu, mereka juga lebih mampu mengambil keputusan yang tepat serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang timbul di lingkungan sekitar.

Berdasarkan pemikiran para ahli yang telah disebutkan, bisa disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah kondisi di mana individu dapat tumbuh secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya, seperti fisik, intelektual, dan emosional. Hal ini memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar secara baik dan sesuai dengan perkembangan orang lain. Kesehatan mental tidak hanya berpengaruh pada individu, namun juga berdampak kepada hubungan sosial dan lingkungan kerja. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka cenderung lebih produktif, kreatif, dan mampu mengatasi stres dengan lebih efektif. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga berkontribusi pada kompetensi individu dalam

merancang keputusan yang sesuai ketika menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis.

Dengan menjaga keseimbangan pikiran dan perasaan, seseorang dapat berhasil menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari dan terlibat aktif dalam kehidupan sosial. Mempertahankan keseimbangan dan kesejahteraan pikiran dan perasaan pada kehidupan sehari-hari sangat penting guna memperoleh kesehatan mental yang optimal. Fowler mengatakan bahwa kontak sosial, aktivitas pembelajaran, dan pengurangan perilaku menyimpang semuanya didukung oleh kondisi kesehatan mental yang baik. (Fitriani & Syaifullah, 2024). Akan tetapi sebagian masyarakat masih menganggap bahwa kesehatan mental ini berkaitan dengan aib tidak perlu diumbar karena merupakan hal yang tabu.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil laporan Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization, 2021*), sekitar 20% anak-anak di dunia Menghadapi masalah kesehatan mental pada suatu waktu pada hidup mereka. Hal ini berarti dapat dikatakan anak-anak juga mengalami masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental ini dapat mencakup berbagai kondisi, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku, yang dapat mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraan anak. Selain itu, faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, tekanan sosial, dan pengalaman traumatis berkontribusi terhadap munculnya masalah ini. Penting untuk menyadari bahwa kesehatan mental anak tidak harus berpengaruh kepada mereka secara individu, namun juga bisa

memengaruhi hubungan sosial serta prestasi akademis mereka. Oleh karena itu, intervensi dini serta dukungan yang sesuai sangat dibutuhkan guna menolong anak-anak menjalani permasalahan ini serta mencapai potensi maksimal mereka. Upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan sumber daya bagi orang tua, masyarakat serta pendidik berperan aktif mengenai terciptanya lingkungan yang mendukung kesehatan mental anak.

Miftakhudin & Harianto (2020 : 30) mengutarakan yakni Orangtua dan masyarakat memiliki tanggung jawab moral untuk memahami faktor-faktor yang bisa berpengaruh negatif atau positif kepada kesehatan mental anak-anak. Dalam konteks ini, penting bagi orangtua merealisasikan lingkungan yang suportif dan positif, sehingga anak merasa aman untuk mengekspresikan diri dan menghadapi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi. Hal ini juga memerlukan hubungan yang harmonis antar anak serta orangtua, di mana keduanya bisa berinteraksi secara terbuka dan saling memahami. Dengan demikian, anak-anak akan merasa didukung dalam mengatasi masalah yang muncul, serta memiliki fondasi emosional yang kuat untuk berkembang secara optimal.

Tabel 2. 1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Masyarakat	Komunitas	Keluarga	Individu
Ketidaksetaraan	Keamanan Personal	Struktur keluarga	Gaya hidup
Tingkat pengangguran	Perumahan dan ruang	Dinamika dan fungsi keluarga	Gaya atribusi

	terbuka		(bagaimana memaknai suatu peristiwa)
Koherensi sosial	Status ekonomi masyarakat	Perubahan genetik	Tanggung janji (utang)
Pendidikan	Isolasi dan kesepian	Kontak antargenrasi	Kesehatan fisik
Ketersediaan layanan Kesehatan	Ketetanggan	Pola asuh orangtua	Pertemanan

(Sumber : Miftakhuddin & Harianto, 2020: 32)

Kartikasari dkk., (2022: 7) mengatakan faktor yang memberi dampak kepada kesehatan mental yakni sosial budaya, yaitu:

a. Stratifikasi Sosial.

Holingshead dan Redlich mengatakan perbedaan penyebaran masalah kesehatan mental terlihat antara mereka yang berasal dari strata sosial yang tinggi dan rendah. Artinya, masalah kesehatan mental cenderung berbeda tergantung pada tingkat sosial seseorang.

b. Interaksi Sosial.

Faris dan Dunham menyatakan bahwa cara berinteraksi dengan orang lain bisa mempunyai dampak yang signifikan kepada kesehatan mental. Ini

mengindikasikan bahwa memiliki relasi sosial yang positif dapat memberikan dukungan yang berarti untuk kesejahteraan mental

c. Keluarga.

Lingkungan kecil yang dikenal sebagai keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, cara seseorang diasuh dan mendapatkan dukungan dari keluarga dapat berpengaruh pada kesehatan mental mereka.

d. Sekolah.

Perkembangan kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh sekolah. Artinya, suasana lingkungan di sekolah dapat memengaruhi bagaimana perasaan peserta didik.

Faktor-faktor yang berdampak kesehatan mental yang dipaparkan oleh Musripah (2022: 20) yakni sebagai berikut :

- a. Perasaan: seperti khawatir, takut, iri, melankolis yang tidak rasional, kemarahan terhadap hal-hal yang tidak penting, keraguan, merasa kecil, kesombongan, depresi (frustrasi), pesimisme, putus asa, ketidakpedulian, dan sebagainya.
- b. Pikiran: Kapasitas berpikir yang menurun, kesulitan berkonsentrasi, kecenderungan untuk mudah melupakan hal-hal, ketidakmampuan untuk melaksanakan rencana yang telah ditetapkan. Perilaku: Menjadi nakal, berbohong, menyakiti diri sendiri atau orang lain, menyebabkan rasa sakit fisik atau emosional, dan terlibat dalam berbagai aktivitas abnormal lainnya.

c. Kesehatan tubuh: Penyakit yang tidak disebabkan oleh trauma fisik.

Dari pandangan para ahli berikut, bisa diambil simpulan bahwa kesehatan mental terdampak oleh aspek-aspek sosial serta budaya, seperti stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan lingkungan sekolah. Selain itu, perasaan seperti cemas, takut, dan marah, pikiran seperti mudah lupa dan sulit berkonsentrasi, kelakuan yang menyimpang, dan kesehatan tubuh yang kurang baik juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Dalam konteks ini, stratifikasi sosial dapat menciptakan tekanan yang pentik bagi seseorang, terutama bagi mereka yang menempati di lapisan dasar, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

3. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut Fakhriyani (2021: 12) Kualitas pikiran yang sehat mengungkapkan ciri-ciri kesejahteraan mental. Pikiran yang sehat memiliki kualitas-kualitas berikut:

a. Terhindar dari gangguan jiwa.

Neurosis juga psikosis adalah dua anomali mental yang berbeda. Sementara mereka yang mengalami psikosis tidak sadar akan masalah mereka, orang yang mengalami neurosis menyadari dan mampu merasakan kesulitan mereka. Kepribadian seorang neurotik realistis dan mampu berfungsi di dunia nyata. Di sisi lain, kepribadian individu psikotik terganggu dalam respons, perasaan, dan dorongan mereka, yang mengakibatkan kehilangan integritas dan kehidupan yang jauh dari kenyataan. Pikiran yang sehat bebas dari penyakit dan gangguan mental,

memungkinkan orang untuk menangani masalah dengan efisien dan hidup di masa kini.

b. Mampu menyesuaikan diri.

Mendapatkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres, konflik, frustrasi, dan tantangan lainnya melalui cara-cara tertentu adalah proses penyesuaian diri. Ketika seseorang mampu menghadapi tantangan dan masalah dengan cara yang rasional, menghormati nilai-nilai sosial dan religius, tidak merusak lingkungan, atau diri mereka sendiri, mereka menunjukkan penyesuaian diri yang baik.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal.

Seseorang bisa mengoptimalkan kelebihanannya dengan mengeksplorasi potensinya secara maksimal. yakni, ikut serta secara aktif pada berbagai aktivitas positif dan bermanfaat guna meningkatkan kualitas diri. Berpartisipasi dalam berbagai kegiatan tersebut tidak hanya memperluas wawasan, tetapi juga melatih keterampilan baru yang dapat menunjang perkembangan pribadi. Selain itu, dengan memanfaatkan setiap kesempatan yang ada, seseorang dapat terus memperbaiki kelemahan dan memperkuat kelebihanannya. Penting untuk selalu terbuka terhadap pembelajaran dan tantangan baru, karena hal ini akan membantu dalam mencapai potensi diri yang optimal.

d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Bagian ini mencakup semua tindakan pribadi yang menunjukkan pencarian kesenangan bagi semua. Ketika dihadapkan pada keadaan yang

memenuhi keinginan mereka, seseorang dengan pola pikir yang sehat bertindak atau bereaksi dengan cara yang positif. Reaksi yang mendorong ini menguntungkan individu serta orang lain. Mencapai kebahagiaan untuk diri sendiri beserta orang lain tidak mengorbankan hak individu lain demi kepentingan pribadi atau mengejar kesempatan atau keuntungan dengan mengorbankan kerugian orang lain. Seseorang yang disebutkan di atas tidak pernah berniat menyakiti orang lain atau dirinya sendiri dalam pencarian kebahagiaan untuk semua.

Berdasarkan Yusuf (2018: 29) Indikator kesehatan mental bisa ditinjau dari sifat-sifat mental yang positif. Berikut adalah Kesehatan mental yang optimal:

- a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

Berikut adalah variasi antara penyakit mental (psikosis) serta gangguan mental (neurosis): orang yang menderita psikosis tidak mampu merasakan atau mengenali masalah mereka, sedangkan mereka yang mengalami neurosis menyadari masalah tersebut. Dalam neurosis, kepribadian orang tersebut tetap relatif sesuai dengan kenyataan dan mereka hidup sebagian besar dalam kenyataan; sementara dalam psikosis, kepribadian orang tersebut sangat rusak, kurang utuh, dan mereka hidup dalam kenyataan yang sangat jauh.

- b. Dapat menyesuaikan diri

Proses mendapatkan atau memenuhi kebutuhan, menemukan solusi spesifik untuk masalah, stres, konflik, ketidakpuasan, dan kecemasan

dikenal sebagai penyesuaian diri. Ketika seseorang mampu memenuhi keinginannya dan menghadapi masalahnya dengan cara yang wajar, tanpa membahayakan diri sendiri atau lingkungan, serta sesuai dengan nilai-nilai agama, maka dapat dianggap bahwa mereka telah melakukan penyesuaian diri yang normal. Selain itu, penyesuaian diri juga melibatkan keterampilan dalam berkomunikasi serta menciptakan korelasi yang sehat dengan individu lain. Kemampuan untuk mendengarkan dan memahami perspektif orang lain akan membantu mengurangi ketegangan serta menciptakan lingkungan yang mendukung.

c. Mengembangkan potensi semaksimal mungkin.

Seseorang yang dapat mencapai potensi penuhnya melalui kegiatan konstruktif dan positif untuk meningkatkan kualitas hidupnya dianggap sehat secara mental. Minat Peserta Didik, pencapaian akademik, dan tes psikologis dapat digunakan untuk menentukan keterampilan unik yang mereka miliki. Melalui pemahaman minat juga bakat Peserta Didik, guru mampu menyusun metode pengajaran yang lebih efektif, sehingga menyokong Peserta Didik agar aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Konselor beserta guru bimbingan sering menawarkan layanan informasi kepada Peserta Didik pada program bimbingan juga konseling di sekolah, menjelaskan fakta-fakta pribadi agar Peserta Didik menyadari kecenderungan potensial mereka. Berdasarkan pengetahuan ini, Peserta Didik dapat terlibat dalam berbagai kegiatan, seperti pelatihan di bidang spesifik yang relevan serta mendorong perkembangan masa depan mereka.

Melalui pendekatan yang komprehensif, Peserta Didik tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga dukungan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di sekolah dan kehidupan sehari-hari. Kegiatan-kegiatan seperti workshop, seminar, dan sesi bimbingan kelompok menjadi sarana efektif bagi anak guna berinteraksi juga memperoleh wawasan dari satu sama lain..

d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Hal ini menggambarkan tindakan setiap orang yang menunjukkan upaya bersama untuk mencari kebahagiaan. Seseorang dengan kesehatan mental yang kuat akan menunjukkan bahwa mereka dapat merespons situasi secara positif untuk memenuhi kebutuhan mereka, yang akan menguntungkan baik bagi mereka maupun orang lain. Serta tidak memprioritaskan kepentingan pribadi di atas kepentingan individu lain dan menghindari pelanggaran terhadap hak-hak mereka. Ini adalah langkah dalam proses mencapai kebahagiaan, baik secara individu maupun sebagai kelompok.

Menurut *WHO* (Fajria, 2023: 1344) menguraikan bahwa karakteristik mental yang baik ialah sebagai berikut. :

- a. Dapat belajar hal berdasarkan pengalaman.
- b. Dapat beradaptasi, yakni lebih menyukai memberi dibandingkan menerima.
- c. Cenderung lebih suka membantu dibandingkan ditolong.
- d. Memiliki rasa cinta kasih.
- e. Mendapatkan kebahagiaan dari seluruh hasil upayanya.

- f. Mengalami kekecewaan dengan menganggap kegagalan menjadi pengalaman berharga.
- g. Senantiasa berfikir positif (positive thinking).

B. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi Belajar

Pandangan Supriatmanto dkk, (2021: 3910) terhadap konsentrasi belajar adalah kondisi seseorang secara intens memperhatikan konten pembelajaran dan dinamika proses belajar. Guru diharapkan memiliki ketelitian untuk mengamati apakah ada peserta didik yang menghadapi kehilangan fokus. Sementara itu, perspektif yang diberikan oleh Riinawati, (2021: 2) menyarankan bahwa memfokuskan pada perubahan perilaku merupakan bagian penting dari pembelajaran konsentrasi. Ini mencakup akuisisi, penerapan, dan evaluasi sikap, nilai, informasi, dan kemampuan inti dalam berbagai mata pelajaran akademis.

Dari sudut pandang Sati & Sunarti, (2021: 532) konsentrasi belajar diartikan sebagai kompetensi individu untuk memfokuskan pikiran serta perhatiannya pada kegiatan belajar. Fokus perhatian ini terfokus pada isi bahan ajar dan proses pembelajaran yang tengah berlangsung. Selanjutnya, Bili & Dewi, (2019:70) menyatakan bahwa konsentrasi belajar melibatkan usaha seseorang dalam memfokuskan perhatian juga pikiran kepada kegiatan belajar, dengan mengecualikan seluruh hal yang tidak relevan dengan aktivitas tersebut.

Berlandaskan definisi di atas, bisa disimpulkan bahwa konsentrasi belajar ialah ketika seseorang fokus intens pada materi pembelajaran untuk memahami, menerapkan, dan menilai pengetahuan. Pemusatan perhatian ini juga melibatkan upaya untuk menghindari gangguan, membentuk dasar penting dalam pengembangan strategi pembelajaran yang efektif. Selain itu, teknik-teknik seperti pengaturan waktu yang tepat, penggunaan alat bantu belajar, dan pemecahan tugas menjadi bagian penting dalam meningkatkan konsentrasi. Anak yang dapat memanage waktu dengan optimal cenderung lebih mampu memfokuskan perhatian mereka pada materi yang sedang dipelajari. Dengan demikian, membangun kebiasaan baik dalam belajar dapat membantu individu guna meraih tujuan akademis yang diinginkan.

2. Ciri-ciri Konsentrasi Belajar.

Engkoswara dalam (Sari dkk. 2023: 34) menjelaskan kategori kebiasaan belajar yang bisa diaplikasikan guna mengidentifikasi karakter peserta didik yang berfokus pada studi mereka:

- a. Perilaku Kognitif, yang bersangkutan dengan masalah informasi, pengetahuan, serta kemampuan intelektual. Peserta Didik yang berfokus pada belajar dapat dilihat dari perilaku kognitif mereka dengan cara:
 - 1) Kesiapan pengetahuan yang siap muncul secara cepat ketika ditemukan.
 - 2) Kemampuan untuk memahami informasi secara menyeluruh.
 - 3) Mengimplementasikan kompetensi yang didapatkan.
 - 4) Dapat menganalisis serta menyatukan kompetensi yang didapat

b. Perilaku Afektif, Merupakan tindakan yang merupakan perilaku serta apresiasi. Pada tindakan ini, peserta didik yang mempunyai fokus belajar bisa ditinjau melalui:

- 1) Adanya penerimaan artinya seberapa banyak perhatian yang diberikan.
- 2) Merespon untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang dijelaskan.
- 3) Memaparkan suatu pendapat ataupun ketetapan sebagai hasil dari penggabungan kepercayaan, sikap, dan ide seseorang.

c. Perilaku Psikomotor, berkaitan dengan tindakan serta keterampilan. Pada tindakan ini peserta didik yang mempunyai fokus belajar bisa ditinjau berdasarkan:

- 1) Melakukan gerakan tubuh yang benar sesuai dengan arahan guru.
- 2) Berkomunikasi tanpa menggunakan kata-kata melalui ekspresi wajah serta gerakan nonverbal yang berarti.

d. Perilaku Berbahasa, di tindakan ini peserta didik yang memiliki fokus belajar bisa ditinjau dari termuat kegiatan berbahasa yang terkoordinasi dengan benar serta baik.

Ananda & Hayati, (2020: 92) Menunjukkan bahwa elemen internal dalam diri seseorang sering kali mempengaruhi aspek-aspek konsentrasi belajar berikut yang dapat menyebabkan kesulitan belajar:

a. Minat, motivasi dan cita-cita.

Peserta didik yang sering bolos sekolah atau memiliki kebiasaan buruk dalam belajar biasanya tidak memiliki tujuan dalam hidup atau rasa harapan. Oleh karena itu, mereka cenderung mengabaikan nilai pengetahuan

dan memilih agar membuang waktu untuk aktivitas yang tidak produktif. Selain itu, perbedaan antara peserta didik yang termotivasi dan yang tidak bisa ditinjau dari hasil belajar mereka. Peserta didik yang memiliki tujuan cenderung lebih fokus dan berprestasi dibandingkan mereka yang tidak memiliki peluang.

b. Pengendalian diri dan emosi.

Seorang anak dapat menjadi malas dalam belajar karena berbagai alasan, seperti ketidakmampuannya untuk menolak undangan sosial, emosinya—seperti putus asa, marah, atau kesal—atau perasaan ketakutan, kekecewaan, atau ketidaksukaan terhadap guru mereka. Peserta Didik yang dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya sering kali lebih memprioritaskan kegiatan yang menyenangkan daripada belajar, yang menyebabkan mereka mengabaikan tanggung jawab akademis mereka.

c. Kelemahan fisik, panca indra dan kecacatan lainnya.

Peserta Didik yang mempunyai keterbatasan fisik bisa menghadapi hambatan dalam perkembangan mereka. Mereka mungkin memiliki kebiasaan dan sikap belajar yang buruk, mencari perhatian, merasa tidak percaya diri, atau bahkan bersikap angkuh untuk menutupi kekurangan mereka. Oleh sebab itu, sangat krusial bagi guru juga orang tua mengenali kebutuhan unik dari anak-anak ini dan memberikan dukungan yang tepat. Dengan mengadopsi pendekatan yang empatik, mereka dapat membantu Peserta Didik mengatasi tantangan ini dan mengembangkan rasa percaya diri yang diperlukan untuk mencapai potensi penuh mereka.

d. Kelemahan mental.

Kelemahan mental mencakup aspek kurangnya kecerdasan atau ketidakmampuan untuk menunjukkan kecerdasan tertentu. Selain itu, kelemahan tersebut juga dapat mencakup keterbatasan dalam menonjolkan bakat khusus yang mungkin dimiliki seseorang. Kelemahan ini dapat menghambat individu dalam mencapai potensi maksimal mereka, baik di lingkungan akademis maupun profesional.

Lebih jauh lagi, kelemahan mental sering kali berhubungan dengan kurangnya keterampilan dalam menghadapi tekanan atau situasi yang menuntut pemecahan masalah secara kreatif. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, atau bahkan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar. Oleh karena itu, intervensi yang tepat, seperti dukungan psikologis atau pendidikan yang disesuaikan, sangat diperlukan untuk membantu individu mengatasi tantangan ini dan memaksimalkan kemampuan mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

Ciri-ciri konsentrasi belajar yang diutarakan oleh Abin Syamsudin dalam Amaliya (2020) adalah sebagai berikut:

- a. Fokus pandangan, mengarah kepada papan tulis, guru, serta media
- b. Perhatian, mengkaji sumber informasi secara mendalam
- c. Memberikan pernyataan guna meningkatkan, menyanggah serta menyetujui dengan tanpa alasan ataupun alasan.

- d. Ekspresi psikomotorik tercermin dalam tindakan mencatat/informasi dan menyusun jawaban/tugas.

Bedasarkan pendapat para ahli di atas disimpulkan yakni ciri-ciri konsentrasi belajar peserta didik melibatkan aspek kognitif, efektif, psikomotor dan berbahasa. Peserta didik yang fokus belajar menunjukkan kesediaan kompetensi, kemampuan memahami, dan mengaplikasikan informasi. Faktor internal individu, seperti minat, motivasi, dan pengendalian diri, dapat memengaruhi konsentrasi dan menimbulkan kesulitan belajar. Keseluruhan ciri-ciri ini menjadi dasar dalam mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan belajar peserta didik.

3. Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar

Menurut Sunawan pada Sari dkk, (2023: 33) terbagi menjadi dua, faktor-faktor yang nisa berdampak konsentrasi belajar ialah antara lain:

a. Faktor Internal:

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik ini merujuk pada tubuh yang sehat tanpa penyakit, anak-anak mendapatkan istirahat serta tidur yang cukup, makanan yang dimakan mencukupi nutrisi yang diperlukan, dan semua panca indera berfungsi dengan baik. Kesehatan fisik yang optimal sangat penting bagi perkembangan anak, karena tubuh yang sehat memungkinkan mereka untuk tumbuh dengan baik serta menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh energi. Selain itu, pola makan yang seimbang berperan penting dalam mendukung fungsi otak dan kemampuan belajar mereka. Dengan

panca indera yang berfungsi baik, anak-anak dapat menangkap informasi dari lingkungan sekitar dengan lebih efektif, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih maksimal. Di sisi lain, istirahat yang cukup memberikan kesempatan bagi tubuh dan otak untuk pulih, mempersiapkan diri menghadapi tantangan hari berikutnya.

2) Kondisi Psikis

Keadaan ini melibatkan kehidupan keseharian yang cukup tenang, tanpa melalui masalah berat, serta mempunyai semangat serta minat pada proses belajar. Keadaan seperti ini menciptakan suasana yang kondusif untuk pengembangan diri dan pembentukan karakter. Dalam kondisi yang stabil dan penuh semangat, seseorang cenderung lebih mudah menerima pelajaran dan mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh. Selain itu, minat yang tinggi terhadap proses belajar juga memungkinkan individu untuk terus berinovasi, mencari solusi, dan menghadapi tantangan kecil dengan lebih optimis. Dengan demikian, lingkungan ini mendukung pertumbuhan intelektual dan emosional secara seimbang.

b. Faktor Eksternal :

1) Lingkungan

Tidak ada suara berisik atau gaduh, udara di sekitar harus nyaman dan tidak tercemar oleh polusi serta bau yang menyengat. Lingkungan semacam ini sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung konsentrasi dan produktivitas. Ketika suasana tenang dan bersih, pikiran menjadi lebih jernih, memungkinkan individu untuk bekerja dengan lebih

fokus dan efektif. Selain itu, kesehatan fisik pun terjaga karena kualitas udara yang baik dan bebas dari gangguan. Hal ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kinerja optimal dan kesejahteraan mental.

Hal ini menunjukkan pentingnya pembentukan motivasi dan tujuan yang jelas bagi peserta didik. Tanpa adanya visi yang jelas, mereka akan sulit untuk melihat relevansi pendidikan dalam mencapai cita-cita dan impian mereka. Dengan mengedukasi mereka tentang manfaat pendidikan dan bagaimana pengetahuan dapat membuka peluang di masa depan, diharapkan mereka bisa merubah cara berefikir serta mengembangkan kebiasaan belajar yang semakin positif. Pendekatan ini tidak hanya akan mengoptimalkan prestasi akademik, tapi juga membangun karakter serta disiplin yang diperlukan guna mencapai keberhasilan dalam hidup.

2) Penerangan

Pencahayaan yang memadai akan membantu meningkatkan fokus saat belajar atau bekerja. Selain itu, sinar yang tidak begitu terang juga tidak begitu redup akan mengurangi ketegangan mata. Penempatan sumber cahaya juga harus diperhatikan agar bayangan tidak menghalangi area yang sedang diamati. Dengan penerangan yang baik, aktivitas keseharian bisa dilaksanakan dengan lebih tenang serta efisien.

Selain itu, penggunaan warna cahaya yang tepat juga berperan penting dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung produktivitas. Misalnya, cahaya berwarna hangat dapat memberikan

kesan relaksasi, sementara cahaya berwarna dingin cenderung meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi. Mengombinasikan kedua jenis pencahayaan ini dalam ruang belajar atau kerja dapat menciptakan keseimbangan yang ideal, sehingga tidak hanya menjaga kenyamanan visual, tetapi juga memotivasi individu untuk tetap fokus dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

3) Lingkungan sekitar

Orang-orang yang ada di lingkungan belajar yang cukup tenang serta kondusif cenderung lebih mudah berkonsentrasi. Mereka dapat menyerap materi dengan lebih efektif karena minimnya gangguan. Selain itu, suasana yang mendukung juga memungkinkan interaksi yang produktif antara Peserta Didik dan pengajar, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih optimal. Dengan demikian, kualitas hasil belajar di lingkungan tersebut umumnya lebih baik.

Pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif tidak hanya terletak pada suasana yang tenang, tetapi juga pada fasilitas yang memadai. Fasilitas seperti ruang kelas yang nyaman, pencahayaan yang baik, dan peralatan belajar yang lengkap dapat mendukung proses pembelajaran yang lebih efisien. Ketika Peserta Didik merasa nyaman dan memiliki akses ke sumber belajar yang memadai, mereka cenderung semakin termotivasi untuk berperan aktif pada aktivitas belajar. Hal ini tidak mesti mengoptimalkan kompetensi mereka kepada materi, tapi juga

menyokong pengembangan keterampilan sosial serta kolaboratif yang esensial dalam pembelajaran modern.

4) Keluarga

Keluarga sangat penting sebagai tempat belajar yang utama. Banyak orang tua berharap anak-anak mereka bisa berhasil dengan baik, sehingga anak-anak merasa perlu untuk tampil sempurna. Situasi ini bisa membuat anak merasa takut terhadap pelajaran yang akan dipelajari.

Dalam kondisi ini, tekanan untuk mencapai kesempurnaan sering kali mengaburkan makna sejati dari pendidikan. Anak-anak mungkin merasa terjebak antara harapan orang tua dan kebutuhan mereka sendiri untuk mengeksplorasi, belajar, dan tumbuh. Akibatnya, rasa percaya diri mereka bisa menurun, dan minat belajar yang seharusnya ada justru tergantikan oleh ketakutan dan kecemasan. Oleh sebab itu, esensial bagi orang tua guna merealisasikan lingkungan yang mendukung, yang mana kesalahan dipandang sebagai bagian dari proses belajar, dan yang mana peserta didik merasa aman dalam mengungkapkan kesulitan serta ketidakpastian mereka.

5) Sarana dan Prasarana

Perlengkapan alat dan fasilitas yang mendukung kegiatan belajar-mengajar sangat penting. Jika alat dan fasilitas di sebuah lembaga mencukupi, maka akan membantu Peserta Didik untuk fokus dan konsentrasi saat belajar. Dengan demikian, ketersediaan sumber daya yang memadai tak mesti mengoptimalkan kualitas pendidikan, tapi juga

merealisasikan lingkungan belajar yang kondusif. Fasilitas yang memadai, contohnya ruangan kelas yang aman, perpustakaan yang kaya akan referensi, serta alat bantu belajar yang inovatif, memungkinkan Peserta Didik untuk mengeksplorasi pengetahuan dengan lebih baik. Selain itu, dukungan teknologi, seperti akses internet dan perangkat digital, menjadi semakin krusial dalam memfasilitasi pembelajaran yang interaktif dan efektif, sehingga Peserta Didik bisa berperan secara aktif pada aktivitas belajar mereka.

6) Media pembelajaran

Media pembelajaran ialah sarana ataupun alat yang diaplikasikan oleh guru guna membantu peserta didik belajar dengan lebih fokus, sehingga mempermudah pencapaian tujuan pembelajaran. Contohnya adalah buku foto, televisi, komputer, film, slide, serta lain sebagainya.

Media pembelajaran tidak hanya berperan sebagai alat bantu, tapi juga memiliki peran penting dalam mewujudkan lingkungan belajar yang menarik serta interaktif. Dengan mengimplementasikan media yang bervariasi, guru bisa menyesuaikan metode pengajaran sejalan dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik, sehingga menambah semangat serta peran aktif mereka pada proses belajar. disamping itu, media pembelajaran juga dapat memfasilitasi pemahaman konsep yang lebih kompleks melalui visualisasi dan contoh nyata, sehingga peserta

didik bisa menghubungkan materi yang diajar dengan kehidupan keseharian.

7) Metode mengajar yang kurang tepat

Partisipasi Peserta Didik pada kegiatan belajar mengajar akan terpengaruh oleh strategi pengajaran yang tidak efektif. Disamping itu, pemakaian strategi pengajaran yang tidak tepat cenderung membuat Peserta Didik mengantuk, mudah bosan, dan lebih cenderung mengobrol dengan teman-temannya.

Satu diantara upaya agar menanggulangi permasalahan ini ialah dengan mengimplementasikan pendekatan pengajaran yang lebih interaktif dan menarik, seperti pembelajaran berbasis proyek atau penggunaan teknologi dalam kelas. Melalui pelibatan anak lebih aktif pada proses belajar, mereka cenderung merasa lebih terhubung dengan konten yang dipaparkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan perhatian mereka. Selain itu, strategi pengajaran yang mengedepankan kolaborasi dan diskusi kelompok juga dapat membantu mewujudkan situasi belajar yang dinamis, yang mana Peserta Didik merasa didengar juga dihargai, oleh karena itu mereka lebih termotivasi guna berprestasi secara aktif pada aktivitas belajar mengajar.

Tonie Nase Ma'ruf dkk, (2023: 227) menyatakan konsentrasi belajar peserta didik bisa terpengaruh oleh faktor-faktor seperti:

a. Lingkungan

Seseorang dapat memaksimalkan kemampuannya untuk fokus walaupun lingkungan sekitar dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi, seseorang dapat memanfaatkan potensinya dengan baik saat berada di waktu dan lingkungan yang sesuai. Faktor-faktor seperti suara, pencahayaan, suhu, dan desain pembelajaran semuanya dapat mempengaruhi kemampuan untuk konsentrasi belajar dengan fokus.

b. Modalitas belajar

Kemampuan peserta didik untuk memahami informasi yang mereka dapatkan tergantung pada modalitas belajar mereka. Jika guru fokus pada pembelajaran dan memiliki keahlian mengenai penggunaan bermacam metode pembelajaran atau strategi dapat mengoptimalkan konsentrasi belajar peserta didik, yang berujung pada pengoptimalan hasil belajar. Selain itu, variasi metode pembelajaran yang digunakan dapat membantu menyesuaikan gaya belajar yang beraneka ragam dikalangan peserta didik. Misalnya, metode visual lebih efektif bagi mereka yang lebih mudah memahami informasi melalui gambar atau diagram, sementara metode kinestetik lebih cocok untuk peserta didik yang belajar melalui praktik langsung. Dengan demikian, kemampuan guru untuk mengidentifikasi dan menerapkan metode pembelajaran yang efektif sangat berperan dalam merealisasikan suasana belajar yang inklusif dan mendukung. Hasil akhirnya adalah peserta didik yang lebih terlibat secara aktif, termotivasi, dan mampu mencapai prestasi akademik yang optimal.

c. Pergaulan

Asosiasi atau pergaulan bisa memengaruhi bagaimana peserta didik mengenai penerimaan pelajaran. Perilaku serta pergaulan peserta didik bisa berdampak pada konsentrasi belajar. Ini bisa diakibatkan oleh bermacam hal, termasuk kemajuan teknologi contohnya televisi dan internet. Kemajuan teknologi dapat memengaruhi sikap dan peserta didik.

Selain itu, interaksi sosial dalam lingkungan belajar juga berperan penting dalam membentuk sikap dan motivasi peserta didik. Ketika mereka terlibat dalam diskusi kelompok atau kolaborasi dengan teman-teman, hal ini dapat memperkuat pemahaman materi dan meningkatkan rasa percaya diri. Namun, jika interaksi tersebut tidak positif, seperti adanya pengaruh dari pergaulan yang buruk, hal ini justru dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi minat peserta didik dalam belajar. Oleh sebab itu, esensial bagi pendidik juga orang tua memantau serta mengarahkan pergaulan peserta didik agar tetap berada dalam konteks yang mendukung proses pembelajaran.

d. Psikologi

Elemen yang menentukan konsentrasi belajar peserta didik juga bisa bersumber dari psikologi peserta didik. Karena psikologi memengaruhi karakter beserta tindakan peserta didik. Contohnya, masalah yang muncul di sekitar peserta didik atau dalam keluarga. Pengaruh psikologis ini dapat berupa kehilangan semangat dan dorongan belajar peserta didik. Dampaknya, konsentrasi belajar peserta didik menurun semakin rendah.

Elemen yang berpengaruh terhadap fokus belajar peserta didik menurut Slameto (Setyani, 2018:15) di antaranya:

- a. Minimnya minat kepada mata pelajaran yang dipahami.
- b. Rasa marah, dendam, gelisah, takut, benci, khawatir serta tertekan.
- c. Situasi lingkungan belajar yang bising serta berserakan.
- d. Kondisi kebugaran jasmani.
- e. Kebosanan kepada pelajaran ataupun sekolah.

C. Penelitian Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh Saad (2022) dengan tajuk “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Murid Kelas V SD Negeri Bontocinde”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental Peserta Didik di SD Negeri Bontocinde memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kemampuan mereka untuk fokus selama kelas, dengan satu kategori utama yang mempengaruhi hubungan ini. Peserta Didik yang mempunyai kesehatan mental yang lebih baik lebih fokus pada pelajaran mereka; sebaliknya, Peserta Didik yang mempunyai kesehatan mental yang kurang secara kurang fokus pada pelajaran mereka.

Penelitian ini dilakukan oleh Karimah, (2020) dengan tajuk “Pengaruh Kesehatan Mental Anak Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di SDI Bayanul Azhar Bendiljati Kulon Sumbergempol Tulungagung”. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa hasil belajar Peserta Didik secara signifikan dipengaruhi oleh kesehatan mental anak-anak mereka. Hasil belajar anak meningkat seiring dengan meningkatnya kesehatan mental.

Penelitian ini dilakukan oleh Riinawati (2021) dengan tajuk “Hubungan Konsentrasi Belajar Peserta didik terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar” Sebanyak tiga puluh dua anak kelas tiga dari SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin menjadi subjek untuk penelitian pada studi ini. Temuan studi menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara prestasi akademik Peserta Didik di SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin selama pandemi COVID-19 dan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi saat belajar. Telah terbukti bahwa Peserta Didik yang dapat berkonsentrasi dengan baik selama kelas cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulida (2020) dengan tajuk “Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi terhadap Hasil Belajar PPKn Peserta didik Kelas V SDN Gugus W.R. Supratman Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal”. Dalam penelitian ini, 164 orang menjadi sampel. Temuan studi mengindikasikan bahwa konsentrasi belajar serta motivasi mempunyai dampak positif juga signifikan sebesar 26,2% kepada hasil belajar Peserta Didik PPKn kelas V di SDN Gugus W.R. Supratman, Kecamatan Lebaksiu, Kabupaten Tegal.

Studi yang dilakukan oleh Saad (2022) dan Karimah (2020) mempunyai kesamaan dengan penulis melaksanakan yakni ingin mengetahui pengaruh kesehatan mental pada peserta didik. Sebaliknya, studi yang dilaksanakan oleh Riinawati (2021) dan Maulida (2020) mempunyai kesamaan dengan penulis melaksanakan ialah sama-sama mengkaji tentang dampak konsentrasi belajar pada peserta didik.

Variasi studi ini dan studi yang dilaksanakan oleh Saad (2022) yakni pada lokasi studi. Dimana studi Saad (2022) di SDN Kabupaten Gowa sedangkan

peneliti melakukan penelitian kepada peserta didik sekolah dasar negeri di kecamatan Samarinda Ilir kota Samarinda Ilir KaVtan Timur. Variasi dalam pendekatan ini harapannya bisa memberi sudut pandang yang lebih menyeluruh mengenai perilaku dan respon peserta didik kepada materi yang diajarkan di kelas. Adapun fokus penelitian juga berbeda, dimana Saad lebih menekankan pada hasil belajar Peserta Didik, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada efektivitas strategi pengajaran yang digunakan oleh guru.

Perbedaan kedua penelitian ini dengan penelitian oleh (Karimah, 2020) yaitu variabel penelitian. Dimana penelitian (Karimah, 2020) kepada hasil belajar peserta didik sekolah dasar islam Bendiljati Kulon Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Jawa Timur sedangkan peneliti meneliti terhadap konsentrasi belajar peserta didik di kecamatan Samarinda Ilir kota Samarinda Ilir Kalimantan Timur.

Perbedaan ketiga pada studi ini dengan studi oleh Riinawati (2021) yaitu sampel penelitian. Riinawati (2021) melakukan penelitian terhadap peserta didik kelas III SDN Karang Mekar 4 Banjarmasin, sedangkan peneliti melakukan penelitian terhadap peserta didik sekolah dasar kelas V SDN 009 Samarinda Ilir.

Perbedaan empat pada penelitian ini dengan penelitian oleh Maulida (2020) yaitu lokasi penelitian. Maulida (2020) melakukan penelitian terhadap peserta didik kelas V di SDN Gugus W.R. Supratman Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal, sedangkan peneliti melakukan studi terhadap peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian kuantitatif diutarakan oleh Iskandar dkk, (2023: 14) adalah suatu metode penelitian yang difokuskan pada akumulasi serta analisis data berupa angka guna menemui jawaban dari pertanyaan studi atau menguji hipotesis yang diusung. Tujuan utama studi kuantitatif adalah mengukur variabel-variabel tertentu dan menganalisis hubungan diantara variabel-variabel tersebut menggunakan teknik statistik. Jenis penelitian ini umumnya diterapkan dalam eksperimen, survei, dan analisis data sekunder.

Jenis penelitian ini mengimplementasikan jenis penelitian *ex post facto*. Sejalan Soebardhy dkk, (2020: 7) *ex post facto* diaplikasikan guna meneliti sesuatu peristiwa yang telah terjadi beserta peristiwa tersebut terjadi diluar control penulis. Kejadian tersebut telah terjadi, serta studi mencoba mengungkap korelasi antar berbagai faktor tertentu dalam peristiwa tersebut. Penulis sama sekali tidak melakukan pengaturan terhadap variabel yang terkait dengan peristiwa tersebut. Dalam studi ini, tujuan peneliti adalah untuk mengevaluasi tingkat kesehatan mental selaku variabel independen beserta dampaknya terhadap tingkat konsentrasi belajar selaku variabel dependen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Studi ini dilakukan di SDN 009 Samarinda Ilir pada peserta didik kelas V. Penulisan ini berlangsung pada Semester Genap tahun pembelajaran 2023/2024.

Sekolah ini beralamat di Jalan Sekolah RT 21 Kelurahan Makroman Kecamatan Samarinda Ilir Kota Samarinda Ilir.

C. Populasi dan Sampel

Darwin dkk., (2021: 103) mengatakan bahwa didalam penelitian kuantitatif hasilnya bergantung pada jumlah orang atau objek di populasi yang diteliti, serta sampel yang dipakai. Sebelum memulai penelitian, peneliti perlu mengenal, mengevaluasi, dan merencanakan data yang akan dikumpulkan, termasuk menjelaskan cara yang akan digunakan untuk memperolehnya. Oleh sebab itu, penulis perlu melakukan kajian mendalam tentang kekurangan beserta kelebihan tiap-tiap metode, sehingga mamou mendapat data yang relevan serta akurat guna menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

1. Populasi

Menurut Sugiyono, (2020: 126) Sebuah populasi ialah sekumpulan orang yang dikelompokkan berdasarkan ciri dan atribut yang telah diidentifikasi oleh para ilmuwan untuk studi lebih lanjut. Selanjutnya, data yang dikumpulkan akan digunakan oleh peneliti untuk merumuskan kesimpulan. Semua Peserta Didik kelas V SDN 009 pada semester genap tahun akademik 2023–2024 membentuk populasi dalam studi ini.

2. Sampel

Agustianti dkk., (2022: 71) menuturkan sampel merupakan elemen dari populasi yang merupakan dataset asal. Sampel ini dianggap dapat menggambarkan atau mewakili semua objek dari populasi tersebut. Sampel pada studi ini yakni peserta didik kelas V SDN 009 Samarinda Ilir.

Dalam studi ini, sampel yang dipakai adalah sampling total ataupun sampel jenuh. Menurut Sugiyono, (2020: 133) sampling total Ini adalah pendekatan yang diambil bila jumlah populasi yang diteliti relatif kecil. Pada studi ini sampel yang diambil meliputi seluruh peserta didik kelas V dengan total 43 peserta didik di SDN 009 Samarinda Ilir.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai alat memperoleh informasi atau melakukan pengukuran terhadap objek yang menjadi fokus variabel penelitian (Ramdhan, 2021: 14). Alat-alat ini dapat berupa angket, observasi, wawancara, atau tes khusus yang dirancang guna memperoleh data yang relevan. Instrumen pada studi ini mengimplementasikan angket atau kuesioner untuk mengukur “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsepsi Belajar Peserta didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024”. Dengan menggunakan instrumen penelitian seperti kuesioner, peneliti dapat mengumpulkan data dengan efisien untuk dianalisis lebih lanjut guna menanggapi pernyataan penelitian.

Teknik skala yang diimplementasikan penulis pada instrumen angket atau kuesioner penulisan ini berupa Skala likert. Berlandaskan Bahrin dkk., (2017: 82) Skala Likert ini diimplementasikan guna mengukur tanggapan individu ataupun kelompok kepada suatu peristiwa maupun fenomena sosial. Pada studi ini, skala Likert diaplikasikan guna mendapatkan informasi tentang persepsi, sikap, serta pendapat responden yang berkaitan dengan focus penelitian. Melalui penggunaan

metode ini, peneliti mampu memperoleh informasi yang luas dan dapat diinterpretasikan secara kuantitatif mengenai pandangan responden.

Adapun instrumen yang digunakan meliputi :

1. Kisi-kisi Instrumen

Dalam hal ini peneliti telah menyediakan beberapa pilihan jawaban alternatif dari setiap butir pernyataan. Peserta didik dapat menjawab angket melalui pemberian simbol (✓) dalam kolom jawaban pernyataan mengacu pada apa yang dia rasakan. Terkait dalam penelitian menggunakan skor pada setiap pertanyaan dalam instrument yang dipakai 1- 4 . Berikut ini tabel penggunaan skala likert:

Tabel 3. 1 *Jabaran Tingkat Skala Likert*

NO	Keterangan	Angka	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

(Sumber : Sugiyono, 2020 : 147)

2. Uji Validitas

Keberlakuan instrumen penilaian ditentukan melalui pengujian validitas. Pertanyaan dalam kuesioner adalah instrumen pengukuran yang dibahas di sini. Sebuah kuesioner dianggap valid hanya ketika pertanyaan-pertanyaan di dalamnya dapat memberikan informasi tentang subjek yang ingin diukur.

(Janna & Herianto, 2021: 2). Validitas kuesioner dapat diuji melalui beberapa pendekatan, seperti validitas eksternal, validitas isi, serta validitas konstruk. Validitas isi menilai sejauh mana pertanyaan mencakup seluruh aspek yang relevan dengan konsep yang diukur. Sementara itu, validitas konstruk memastikan bahwa pertanyaan tersebut benar-benar mengukur konsep teoretis yang diinginkan, bukan konsep lain yang tidak relevan. Dengan demikian, pengujian validitas menjadi langkah penting dalam memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan dari kuesioner tersebut akurat dan memadai untuk studi lanjutan.

Berikut ini rumus mengukur besarnya validitas mengaplikasikan rumus korelasi product moment :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2]} \sqrt{[n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Dimana :

r = Koefisien korelasi product moment.

n = Skor tiap pernyataan.

x = Skor total.

y = Jumlah responden

(Sumber : Ramadhani & Nuraini, 2021: 130)

Peneliti mengaplikasikan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 untuk menguji validitas. Nilai r selanjutnya akan diperbandingkan dengan hasil r pada tabel product moment melalui taraf signifikan 5% apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$

maka item tersebut valid dan bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item tersebut tidak valid.

3. Uji Reliabilitas

Darma (2021: 17) Tujuan dari uji reliabilitas ialah mengidentifikasi apakah instrumen pengumpulan data mengindikasikan tingkat presisi, akurasi, konsistensi, ataupun stabilitas tertentu secara berkala mengungkapkan anomaly spesifik. Sebuah instrumen dianggap dapat diandalkan jika dapat mengukur variabel yang sama atau sedikit berbeda pada beberapa kesempatan dan menghasilkan hasil yang konsisten.

Rumus koefisien reliabilitas Alfa Cronbach adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

r_{11} = Koefisien realibilitas instrumen

k = Jumlah butir soal

s_t^2 = Varian Total

$\sum s_i^2$ = Jumlah varian skor tiap item

(Sumber : Febrianawati & Yusup, 2018: 21)

Peneliti menggunakan IBM SPSS versi 23 untuk menguji realibilitas. Ghazali (2018 : 46) Menurut kriteria pengujian, sebuah variabel dianggap dapat dipercaya dan cocok untuk digunakan dalam penelitian bila koefisien Cronbach Alpha lebih tinggi dari 0,60. Sebaliknya, variabel dikatakan tidak dapat dipercaya jika koefisien Cronbach Alpha kurang dari 0,60.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada studi ini guna mendapatkan data, penulis mengaplikasikan metode pengumpulan data yaitu :

1. Angket

Pada studi ini, penulis mengumpulkan data melalui memberikan angket secara langsung pada responden yang dipilih sebagai sampel. Tujuan dari penggunaan kuesioner ialah menelaah dampak kesehatan mental kepada konsentrasi belajar peserta didik di Kelas V SDN 009 Samarinda Ilir pada tahun ajaran 2023/2024.

Skala Likert digunakan untuk menilai setiap pernyataan dalam kuesioner, dimana responden diminta untuk menyatakan pendapatnya dengan memilih antara "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju". Melalui penggunaan skala Likert, peneliti berharap dapat mengumpulkan data yang menunjukkan sikap, pendapat, dan persepsi responden terkait pengaruh kesehatan mental terhadap konsentrasi belajar di kelas tersebut. Data yang diperoleh tersebut kemudian akan dianalisis untuk memperoleh pengetahuan yang lebih terperinci mengenai fenomena yang dikaji. Angket ini termuat atas dua variabel yakni variabel (x) kesehatan mental serta variabel (y) konsentrasi belajar.

2. Dokumentasi

Berlandaskan Sugiyono (2020: 314) Proses mengumpulkan fakta dan informasi dari literatur, berkas, laporan, data tertulis, serta ilustrasi ke dalam laporan juga deskripsi yang bisa mendukung dalam penelitian dikenal sebagai dokumentasi. Pada studi ini, "dokumentasi" merujuk pada tindakan yang

diambil oleh para Peserta Didik untuk menyelesaikan survei dan mendapatkan izin penelitian. Dokumentasi berperan penting dalam memastikan keakuratan dan validitas data yang dikumpulkan. Melalui proses ini, para peneliti dapat merekam informasi secara sistematis dan menyusunnya menjadi bukti yang relevan. Selain itu, dokumentasi juga membantu dalam menjaga jejak penelitian, sehingga memungkinkan data untuk ditinjau kembali atau diverifikasi jika diperlukan. Dalam konteks penelitian ini, dokumentasi tidak hanya sebatas pengumpulan data tertulis, tetapi juga meliputi pengarsipan izin dan bukti survei yang dilakukan oleh para Peserta Didik, yang nantinya akan menjadi dasar dalam analisis data lebih lanjut.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Data

a. Mean

$$Me = \frac{\sum x_i}{f}$$

Keterangan :

Me = mean.

$\sum$ = Epsilon (dbaca Jumlah).

x_i = skor x ke 1 hingga n.

f = Jumlah individu.

(Sumber : Rosalina dkk., 2023:30)

b. Median (Md)

$$Me = b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

Keterangan :

Md = Median.

b = batas bawah kelas median.

n = jumlah data.

p = Panjang Kelas.

F = total frekuensi kelas-kelas sebelum kelas median.

f = Frekuensi kelas median.

(Sumber : Rosalina dkk., 2023: 31)

c. Modus

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

Keterangan :

Mo = Modus.

b = Tepi batas bawah kelas modus.

p = Panjang kelas.

b1 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas sebelumnya.

b2= Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas sebelumnya.

(Sumber : Rosalina dkk, 2023: 33)

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut Supriadi (2021:47) Untuk mengindikasikan bahwa data sampel bersumber dari populasi yang terdistribusi normal, diselenggarakan

uji normalitas. Uji normalitas disusun guna mengidentifikasi apakah data yang dikaji terdistribusi normal maupun tidak. Populasi yang terdistribusi normal dapat ditentukan dengan menerapkan rumus Kolmogorov-Smirnov, yang memiliki rumus sebagai berikut:

$$D_{max} = |F_o(x) - S_n(x)|$$

Keterangan :

D_{max} = Deviasi (selisih) maksimum

$F_o(x)$ = Distribusi frekuensi kumulatif teoritis menurut H_0 per harga x

$S_n(x)$ = Distribusi frekuensi kumulatif dari n pengamatan

(Sumber : Supriadi, 2021: 53)

Dalam hipotesis, uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai berikut:

H_o = Data berdistribusi normal

H_a = Data tidak berdistribusi normal

Melalui taraf signifikansi α senilai 0,05 ataupun 5% skor D_{maks} bila berbanding dengan D_{tabel} . Standar pengkajian hipotesisnya ialah H_0 diterima bila $D_{maks} > D_{tabel}$ ataupun $p > \alpha$, maka data berdistribusi normal. Uji Kolmogorov-Smirnov dilaksanakan menggunakan aplikasi IBM SPSS 23.

b. Uji Homogenitas

Purwaningsih & Ahmad, (2022: 56) menuturkan dalam pembuktian terdapat dua ataupun lebih kumpulan data sampel bersumber dari populasi dengan varians yang sama, para ahli statistik menggunakan uji homogenitas.

Uji homogenitas dilaksanakan guna memastikan homogenitas data pada variabel X dan Y. Untuk uji homogenitas ini, peneliti memilih uji Fisher F dengan perhitungan sebagai berikut:

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Keterangan :

F = Uji Fisher

s_1^2 = Varians terkecil

s_2^2 = Varian terbesar

(Sumber : Supriadi, 2021: 57)

H_o = Data berdistribusi homogen

H_a = Data berdistribusi tidak homogen

Penelitian ini mengaplikasikan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 untuk melakukan uji homogenitas melalui taraf signifikan $\alpha = 0,05$ skor F_{hitung} dibandingkan F_{tabel} . Kriteria penguji adalah H_o diterima bila $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka homogen. Jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ maka tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Apakah variabel independen mempunyai dampak yang signifikan dan positif kepada variabel dependen adalah pertanyaan penelitian. Mengetahui apakah terdapat dampak dari “Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024” adalah tujuan dari pengujian hipotesis pada studi ini.

a. Regresi Linier Sederhana

Satu variabel independen dan satu variabel dependen, di mana keterkaitan antar variabel independen juga dependen dikatakan "linear," dijelaskan menggunakan regresi linear dasar (Pangesti, 2019:1). Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 untuk menguji regresi linear sederhana.

$$\hat{Y} = a + bx$$

Keterangan:

$\hat{Y}$ = Variabel dependen

x = Variabel Independen

a = Konstanta (nilai $\hat{Y}$ jika $x = 0$)

b = Koefisien regresi.

(Sumber : Susanti dkk., 2019: 8)

b. Uji Keberartian dan Kelinearan Regresi

Uji signifikansi juga linearitas regresi merupakan salah satu prasyarat bagi pengguna statistik parametrik. Verifikasi linearitas dan signifikansi persamaan regresi adalah tujuan dari uji prasyarat analisis ini. Dengan menggunakan SPSS, uji linearitas regresi menerapkan algoritma analisis varian. Berikut adalah persamaan dan prasyarat untuk mengevaluasi linearitas dan relevansi teori regresi dasar.

1) Uji keberartian

Uji keberartian dilaksanakan guna memastikan apakah regresi yang diperoleh selaras dengan studi ada artinya ataupun tidak.

H_0 : koefisien arah regresi tidak bermakna

H_a : koefisien arah regresi bermakna

Dalam mengkaji hipotesis digunakan statistik F_{hitung} diperbandingkan melalui F_{tabel} menggunakan taraf kesalahan 5% dengan dk pembilang = 1 serta dk penyebut = $n - 2$. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak H_a diterima yang bermakna bahwa koefisien arah regresi berarti.

(Sumber : Sudjana, 2016: 332)

2) Uji Linieritas

Menelaah apakah termuat keterkaitan linear antar dua variabel adalah tujuan dari uji linearitas. Hubungan linear antara variabel X dan Y seharusnya terlihat pada keterkaitan yang tinggi. Uji linearitas berguna sebagai prasyarat untuk melakukan analisis regresi linear sederhana.

H_0 : regresi linear

H_a : regresi non-linier

Dalam mengkaji hipotesis, perhitungan harus menunjukkan signifikansi kepada Deviation from Linearity $> 0,05$, jika perhitungan tersebut menunjukkan signifikansi $\leq 0,05$ maka tidak termuat keterkaitan yang linear antar kedua variabel. Peneliti mengaplikasikan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 untuk menguji linieritas.

(Sumber : Marzuki, 2020: 106)

c. Uji t

Sebuah uji statistik yang diartikan uji t dipakai guna meninjau apakah hipotesis nol tepat ataupun salah. Uji ini bertujuan untuk memastikan apakah nilai yang didapat dari perhitungan statistik dan nilai estimasi

berbeda (Suparyanto & Rosad, 2020: 1). Dalam studi ini, dampak simultan dari variabel X beserta variabel Y dinilai menggunakan uji t. Berikut adalah hipotesisnya:

H_o : Tidak termuat dampak secara signifikan variabel X terhadap Y

H_a : Terdapat pengaruh secara signifikan variabel X terhadap Y

Kemudian untuk melakukan perhitungan menggunakan rumus t hitung sebagai berikut :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = skor t-hitung

r = skor koefisien korelasi

n = total data pengamatan

(Sumber : Ramdani, 2019 : 131)

Taraf signifikan $\alpha = 0,05$

Dimana nilai r diperoleh menggunakan korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2]} \sqrt{[n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment.

n = Sampel

X = nilai butir

Y = nilai total

(Sumber : Ramdani, 2019 : 131)

Kriteria keputusan yakni jika skor $t_{Hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 dikesampingkan.

Peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 23 untuk menguji uji-t ini.

d. Koefiensi Determinasi

Kompetensi variabel X, variabel independen, untuk memberi dampak kepada variabel Y, variabel dependen, dikenal sebagai koefisien determinasi. Makin efektif X dapat menjelaskan Y, semakin tinggi koefisien determinasi tersebut. Dalam menguji koefisien determinasi, peneliti mengaplikasikan IBM SPSS versi 23.

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = tingginya koefisien kunci

r = koefisien korelasi

(Sumber :Rachbini, 2021: 31)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Studi ini dirancang di bulan Mei 2024 di SDN 009 Samarinda Ilir dengan jumlah sampel 43 peserta didik di kelas V-A dengan peserta didik 21 serta V-B dengan 22 peserta didik. Disisi lain tempat uji coba angket dilaksanakan di SDN 012 Samarinda Ilir dengan sampel 30 peserta didik di kelas V. Adapun data utama pada studi ini didapat via angket, dan dokumentasi sebagai data pendukung berlangsungnya penelitian ini.

1. Analisis Hasil Uji Coba Angket

a. Analisis Uji Validitas

Peneliti melakukan uji coba kuesioner sebelum mendistribusikannya pada responden. Uji coba bertujuan guna mengevaluasi validitas serta reliabilitas kuesioner sebelum diterapkan guna mengakumulasi data penulisan. Tiga puluh Peserta Didik diberikan kuesioner sebagai bagian dari uji validitas. Item kuesioner yang valid diterapkan guna mengumpulkan data, sebaliknya yang tidak valid dikesampingkan.

Kevalidan kuesioner dinilai menggunakan kriteria berikut: kuesioner dianggap valid jika koefisien korelasi yang dihitung lebih tinggi dari koefisien korelasi dalam tabel; sebaliknya, kuesioner dianggap tidak valid jika r_{hitung} lebih rendah dari r_{tabel} . Diketahui bahwa r_{tabel} senilai 0,361 dihasilkan dengan $n = 30$ serta ambang signifikansi r pada 0,05 atau 5%. Sebanyak tiga puluh peserta didik berpartisipasi dalam uji validitas butir-

butir kuesioner penelitian di SDN 012 Samarinda Ilir pada kelas V. Program IBM SPSS 23 digunakan untuk menghitung data uji validitas untuk masing-masing dari 40 butir kuesioner untuk setiap variabel menggunakan rumus product moment. Berikut adalah temuan dari uji validitas tersebut:

1) Uji Validitas Kesehatan Mental

Menurut temuan uji coba dari 40 butir didapat 25 butir angket valid yakni 12 butir pernyataan positif dan 13 pernyataan negatif pada variabel independent (kesehatan mental), selanjutnya 25 butir angket yang valid diuji coba kembali di SDN 009 Samarinda Ilir untuk meminimalisir tingkat kesalahan pada tahap kedua memperoleh hasil 25 pernyataan valid. dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental yang Valid

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Musripah, 2022:20)	Perasaan	13,20	7,33	4
		Pikiran	38	1,14	3
		Kelakuan	5,19	10	3
		Kesehatan tubuh	3	32,40	3
2	Karakteristik	Terhindar dari	16	31,	3

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
d a p u n h a s i	kesehatan mental A (Fakhriyani, 2021:12).	gangguan jiwa		36	
		Bisa menyelaraskan diri.	6	24,3 7	3
		Dapat mengoptimalkan potensi secara penuh	8,21	30	3
		Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	17,26	35	3
l	Jumlah		12	13	25

pengujian validitas variabel independent (kesehatan mental) menggunakan SPSS versi 23 pada lampiran 15 halaman 116.

2) Uji Validitas Konsentrasi Belajar

Berlandaskan temuan uji coba dari 40 butir didapat 29 butir angket valid yakni 12 butir pernyataan positif dan 17 pernyataan negatif pada variabel dependent (konsentrasi belajar), kemudian 29 butir angket yang valid diuji coba kembali di SDN 009 Samarinda Ilir untuk meminimalisir

tingkat kesalahan. Pada tahap 2 memperoleh hasil 29 pernyataan valid, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar yang Valid

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
			+	-	
1	Ciri-ciri Konsentrasi Belajar (Sari dkk. 2023: 34)	Kesiapan pengetahuan yang siap muncul secara cepat ketika ditemukan.	1,11	31	3
		Merespon untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang dipelajari.	2	22, 32	3
		Menyampaikan sebuah pendapat atau keputusan sebagai hasil dari penggabungan keyakinan, ide, dan sikap seseorang.	3	23, 33	3

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
		Mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan.	4	24, 34, 40	4
		Mampu menganalisis dan menyatukan pengetahuan yang didapat.	5	25, 35	3
		Adanya penerimaan artinya seberapa banyak perhatian yang diberikan.	16	36, 39	3
		Melakukan gerakan tubuh yang benar sesuai dengan arahan guru	19	29	2
2	Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar (Setyani,	Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.	7,17	27, 37	4

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
	2018:15	Tidak bosan terhadap proses pembelajaran yang dilalui.	8,18	28,38	4
Jumlah			12	17	29

Hasil uji validitas untuk variabel dependen (konsentrasi belajar) yang dihitung melalui IBM SPSS 23 bisa diamati pada lampiran 16 di halaman 120.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diterapkan setelah uji validitas selesai. Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk mengevaluasi kesesuaian kuesioner sebelum didistribusikan. Rumus alpha Cronbach digunakan untuk menghitung reliabilitas; hasil lebih dari 0,6 menunjukkan bahwa keandalan data dianggap memuaskan. Seperti yang dinyatakan dalam lampiran 17 di halaman 125, IBM SPSS 23 digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung keandalan.

1) Uji Reliabilitas Angket Kesehatan Mental

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Angket Kesehatan Mental

N	Cronbach's Alpha
25	0,905

Menurut nilai reliabilitas pada angket kesehatan mental dapat digunakan karena nilai yang didapat $r_{hitung} = 0,905$ sehingga dapat disimpulkan $0,905 > 0,6$ maka bisa dikatakan bahwa angket tersebut reliabel serta bisa dipakai.

2) Uji Reliabilitas Angket Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas Angket Konsentrasi Belajar

N	Cronbach's
	Alpha
29	0,914

Menurut nilai reliabilitas pada angket kesehatan mental dapat digunakan karena nilai yang didapat $r_{hitung} = 0,914$ sehingga dapat disimpulkan $0,914 > 0,6$ maka bisa dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel serta bisa dipakai.

2. Teknik Analisis Data

a. Uji Analisis Deskriptif Data

Adapun hasil analisis deskriptif data dari mean, median dan modus dalam penelitian ini untuk mempermudah mencari hasil peneliti menggunakan bantuan IBM SPSS 23, adapun datanya seperti berikut :

Tabel 4. 5 Hasil Mean, Median, dan Modus

	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Varians	Range
Kesehatan	69.81	71.00	75	7.932	62.917	34

Mental						
Konsentrasi Belajar	79.47	80.00	80	4.211	17.731	17

Berdasarkan hasil dari analisis pada data kesehatan Mental dapat diambil kesimpulan bahwa responden (N) 43 memperoleh hasil mean sebesar 69,81, median sebesar 71,00 dan modus sebesar 75, Sedangkan hasil dari analisis pada data Konsentrasi Belajar dapat diambil kesimpulan bahwa responden (N) 43 memperoleh hasil mean senilai 79,47 median senilai 80,000 dan modus senilai 80 . Adapun hasil dari pengujian Mean, Median dan Modus menggunakan IBM SPSS 23 dapat ditinjau di lampiran 18 halaman 126.

b. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Dalam menguji apakah data terdistribusi dengan normal ataupun bukan, dilaksanakan uji normalitas. Uji normalitas pada studi ini mengimplementasikan metode Kolmogorov-Smirnov, pada hipotesis sebagai berikut:

H_0 = Data berdistribusi normal

H_a = Data tidak berdistribusi normal

ketetapan normalnya suatu data ialah bila nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima ataupun data berdistribusi normal, disisi lain, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 dikesampingkan ataupun data tidak

berdistribusi normal dan pada studi ini dihitung memakai aplikasi IBM SPSS 23.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

N	Sig
43	0,200

Hasil uji normalitas pada tabel terlampir mengindikasikan bahwa skro signifikansinya adalah 0,200, yang lebih tinggi dari 0,05. Dengan demikian, bisa diartikan bahwa kuesioner tentang kesehatan mental dan konsentrasi belajar terdistribusi secara normal. Anda dapat melihat hasil uji normalitas yang diaplikasikan dengan IBM SPSS 23 pada halaman 127 Lampiran 19.

2) Uji Homogenitas

Uji F (uji Fisher) digunakan untuk membangun uji homogenitas, dan sebuah dataset dianggap homogen jika nilai F yang dihitung (F_{Hitung}) sama dengan nilai tabelnya (F_{tabel}). Menurut kriteria pengujian, homogenitas ditunjukkan dengan menerima hipotesis nol (H_0) jika $F_{Hitung} < F_{tabel}$. Di sisi lain, data dianggap heterogen jika $F_{Hitung} > F_{tabel}$. Perhitungan dalam penelitian ini dilakukan dengan Microsoft Excel 2021. Berikut adalah hipotesis untuk menetapkan tingkat signifikansi (α):

$$H_0 : r_1^2 = r_2^2 \text{ (varian 1 = varian 2 ataupun homogen)}$$

$$H_1 : r_1^2 \neq r_2^2 \text{ (varian 1 } \neq \text{ varian 2 ataupun tidak homogen).}$$

Adapun hasil penarikan kesimpulan ialah sebagai berikut :

Terima H_0 bila $f_{hitung} < f_{tabel}$

Tolak H_0 bila $f_{hitung} > f_{tabel}$

Diperoleh :

$$\text{Varians X} = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N-1} = \frac{264,2511}{42} = 62,916$$

$$\text{Varians Y} = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N-1} = \frac{744,6976}{42} = 17,730$$

Varians terbesar = 62,916

Varians terkecil = 17,730

Kemudian mencari f_{hitung} yakni :

$$f_{hitung} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} = \frac{62,916}{17,730} = 3,548$$

$$f_{tabel} = 4,079$$

$$\text{Hasil} = 3,548 < 4,079$$

Jadi H_0 diterima kedua kelompok memiliki varian yang sama

Nilai 3,548 ditemukan berdasarkan temuan uji homogenitas. Selanjutnya, dengan menggunakan derajat kebebasan untuk pembilang = 1 dan derajat kebebasan untuk penyebut = $n - 2$, cari nilai F-tabel yang signifikan pada α . Ini menghasilkan skor F-tabel sebesar 4,079. Dengan demikian, 3,548 adalah nilai F yang dihitung. Nilai F yang diestimasi kurang dari nilai F-tabel ($3,548 < 4,079$), yang mengindikasikan bahwa setiap kelompok mempunyai variansi yang sama ataupun homogen. Hal ini konsisten dengan penerimaan hipotesis nol H_0 . Nilai F-tabel sebesar 4,079 dibandingkan dengan nilai ini. Temuan uji homogenitas, yang

ditentukan menggunakan IBM SPSS 23, tersedia di halaman 128 Lampiran 20.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Menemukan dampak variabel independen kepada variabel dependen dilaksanakan melalui penggunaan regresi linier sederhana. Mencari persamaan menggunakan rumus adalah langkah pertama dalam melakukan studi regresi linier, $Y = a + bx$ yang dihitung secara manual menggunakan bantuan Ms Excel 2021, adapun cara untuk mendapatkan a dan b sebagai berikut :

$$\Sigma_x = 3002$$

$$\Sigma_y = 3417$$

$$\Sigma_{x^2} = 212224$$

$$\Sigma_{y^2} = 272277$$

$$\Sigma_{xy} = 239181$$

$$N = 43$$

Koefisien a juga b dicari melalui perhitungan berikut ini:

1) Mencari nilai a (konstanta)

$$a = \frac{(\Sigma Y)(\Sigma X^2) - (\Sigma X)(\Sigma XY)}{N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2}$$

$$a = \frac{(3417)(212224) - (3002)(239181)}{43(212224) - (3002)^2}$$

$$a = \frac{725169408 - 718021362}{9125632 - 9012004}$$

$$a = \frac{7148046}{113628}$$

$$a = 62,9074$$

2) Mencari nilai b (koefisien regresi)

$$b = \frac{N(\sum XY) - (\sum x)(\sum y)}{N(\sum x^2) - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{43(239181) - (3002)(3417)}{43(212224) - (3002)^2}$$

$$b = \frac{10284783 - 10257834}{9125632 - 9012004}$$

$$b = \frac{26949}{113628}$$

$$b = 0,2372$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dilihat bahwa skor a dengan besaran dan b (koefisien regresi) dengan besaran 0,2372, yang kemudian disubstitusikan menjadi:

$$\begin{aligned}\hat{Y} &= a + bx \\ &= 62,9074 + 0,2372x\end{aligned}$$

Hasil persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh yaitu, $Y = 62,9074 + 0,2372x$ maka dapat dikatakan nilai a (konstanta) dengan besaran 62,9074 menunjukkan adanya pengaruh positif variabel Kesehatan Mental. Angka 0,2372x mewakili koefisien regresi yang menunjukkan hubungan antara variabel Kesehatan Mental (X) dan Konsentrasi Belajar. Dalam bahasa sederhana, setiap peningkatan satu satuan pada variabel X akan menghasilkan peningkatan sekitar 23,72 % pada variabel Y. Adapun hasil pengujian homogen menggunakan IBM SPSS 23 pada lampiran 20 halaman 128.

b. Uji Keberartian dan Kelinieran regresi

1) Uji Keberartian

Uji keberartian dilaksanakan untuk memastikan apakah regresi yang diperoleh berdasarkan studi ada artinya ataupun tidak, yang mana hipotesisnya ialah sebagai berikut:

H_0 : koefisien arah regresi tidak berarti

H_a : koefisien arah regresi berarti

Dalam mengkaji hipotesis dipergunakan statistik F_{hitung} dibandingkan dengan F_{tabel} pada taraf kesalahan 5% melalui dk pembilang = 1 serta dk penyebut = $n - 2$. misal $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka koefisien arah regresi artinya ($b \neq 0$). Kemudian mencari F_{tabel} signifikan α , dk pembilang = 1 serta dk penyebut = $n - 2$, maka dapat diperoleh F_{tabel} sejumlah 4,079.

Tabel 4. 7 Uji Keberartian Regresi

N	f_{hitung}	f_{tabel}
43	10,224	4,079

Diketahui $F_{hitung} = 10.224 > F_{tabel} = 4,079$, Kita dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kesehatan mental Peserta Didik dan konsentrasi belajar mereka karena H_0 ditolak, H_a diterima, dan koefisien arah regresi signifikan. Lampiran 22 halaman 135 menyajikan temuan dari uji signifikansi yang dilakukan dengan IBM SPSS 23 dan dihitung.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan ketentuan perhitungan harus menunjukkan signifikansi pada $\text{Deviation from Linearity} > 0,05$, jika perhitungan tersebut menunjukkan signifikansi $\leq 0,05$ maka tidak termuat relasi yang linear antara kedua variabel.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas

Kesehatan Mental dan	Deviation from Linearity
Konsentrasi Belajar	0,881

Berdasarkan hasil pengujian kelinelaran regresi menunjukkan signifikansi di $\text{Deviation from Linearity}$ senilai $0,881 > 0,05$, pada kesehatan mental dan konsentrasi belajar maka bisa diambil kesimpulan bahwa termuat keterkaitan linelar antar variabel kesehatan mental dan konsentrasi belajar nilai yang diperoleh dari skor $\text{Deviation from Linearity}$ sebesar 0,881 yang artinya nilai yang diperoleh lebih daripada taraf signifikan 0,05 atau 5%. Adapun hasil pengujian linieritas menggunakan mengimplementasi aplikasi IBM SPSS 23 bisa ditinjau pada lampiran 23 halaman 136.

c. Uji t

Uji t yang diimplementasikan pada studi ini untuk menelaah pengaruh yang digunakan secara simultan antar variabel X terhadap Y (konsentrasi belajar peserta didik). Ada pun hipotesisnya sebagai berikut :

H_0 : tidak termuat dampak secara signifikan variabel X (kesehatan mental) terhadap Y (konsentrasi belajar peserta didik)

H_a : termuat dampak secara signifikan variabel X kepada Y (konsentrasi belajar peserta didik)

Cara untuk menentukan signifikansi atau tidaknya variabel X serta Y rumus t hitung sebagai berikut :

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0,447\sqrt{41}}{\sqrt{1-(0,447)^2}}$$

$$t = \frac{0,447\sqrt{41}}{\sqrt{1-0,199809}}$$

$$t = \frac{0,447\sqrt{41}}{\sqrt{0,800191}}$$

$$t = \frac{0,447 \times 6,40312424}{\sqrt{0,800191}}$$

$$t = \frac{2,86219654}{0,894533957}$$

$$t = 3,198$$

Dari perhitungan dengan metode manual diperoleh nilai t_{hitung} adalah 3,198. Lalu menelusuri nilai t_{tabel} melalui $\alpha = 5\%$ dk $= 43 - 2 = 41$, yakni t_{tabel} senilai 1,683. Sebab $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima terdapat dampak kesehatan mental pada konsentrasi belajar pada peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024. Adapun hasil pengujian Uji-t mengaplikasikan aplikasi IBM SPSS 23 bisa ditinjau pada lampiran 24 halaman 137.

d. Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi berfungsi menilai seberapa tinggi kontribusi atau dampak yang dihasilkan oleh variabel independen kepada variabel dependen, dengan rumus $KP = r^2 \times 100\%$. Adapun untuk mencari nilai residual dilaksanakan mengaplikasikan aplikasi IBM SPSS 23.

Tabel 4. 9 Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square
0,447	0,200

Dari tabel terlampir mendeskripsikan bahwa besar korelasi atau hubungan (R) yakni senilai 0,447. Sedangkan koefisien determinasi senilai 0,200 yang memuat pengertian bahwa adanya dampak variabel bebas (Kesehatan Mental) kepada variable Konsentrasi Belajar ialah senilai 20 %.

$$\begin{aligned}
 KD &= r^2 \times 100\% \\
 &= 0,447^2 \times 100\% \\
 &= 0,199 \times 100\% \\
 &= 19,9\%
 \end{aligned}$$

Dapat disimpulkan bahwa, dari total 100%, kesehatan mental mempengaruhi atau berkontribusi sebesar 19,9% terhadap konsentrasi belajar. Sisa 80,1% menunjukkan bahwa penelitian ini tidak mencakup semua aspek yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Lampiran 25 halaman 138 berisi temuan analisis koefisien determinasi, yang dilakukan menggunakan IBM SPSS 23.

B. Pembahasan

Studi ini bertujuan menelaah apakah terdapat dampak antar variabel kesehatan mental kepada konsentrasi belajar peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun pembelajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil analisis deskriptif mengenai Kesehatan Mental dengan responden (N) 43 didapatkan hasil mean sebesar 69,81, median sebesar 71 dan modus sebesar 75. Pada hasil analisis deskriptif mengenai Konsentrasi Belajar dengan responden (N) sebanyak 43 didapatkan hasil mean sebesar 79,47 median senilai 80 serta modus senilai 80.

Nilai signifikansi sebesar 0,200 diperoleh dari uji normalitas, yang lebih tinggi dibandingkan tingkat signifikansi 0,05, berdasarkan uji yang diperlukan yang telah dilaksanakan. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa distribusi data adalah normal. Selanjutnya, nilai F yang dihitung untuk uji homogenitas sebesar 3,548 lebih rendah daripada nilai F kritis sebesar 4,079. Oleh karena itu, homogenitas data dapat ditetapkan.

Variabel kesehatan mental telah meningkat, berdasarkan analisis persamaan regresi linier sederhana. Persamaan linier sederhana $Y = 62,9074 + 0,2372x$, di mana angka konstanta adalah 62,9074, memberikan bukti untuk ini. Ini menunjukkan bahwa variabel kesehatan mental untuk Peserta Didik memiliki nilai konstanta 62,9074. Nilai konsentrasi Peserta Didik meningkat sebesar 0,2372 untuk setiap peningkatan 1% dalam kesehatan mental, menurut koefisien regresi untuk X, yang bernilai 0,2372. Koefisien korelasi adalah positif.

Kemudian dari hasil uji keberartian diperoleh nilai f_{hitung} dengan besaran 10,224 dan f_{tabel} dengan besaran 4,079 sehingga dapat disimpulkan bahwa $f_{hitung} > f_{tabel}$. Maka H_a diterima dan koefisien arah regresi berarti.

Berlandaskan hasil pengujian kelinieran regresi pada Kesehatan Mental dan Konsentrasi Belajar dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan linier antara variable Kesehatan Mental terhadap Konsentrasi Belajar karena nilai yang didapat dari nilai Deviation from Linearity senilai 0,881 yang artinya nilai yang diperoleh lebih dari taraf signifikan 0,05 ataupun 5%

Kemudian dilakukan uji t (parsial) menggunakan hitung manual. Didapat nilai t_{hitung} senilai 3,198 lalu menelusuri t tabel melalui $\alpha = 5\%$ $dk = 43 - 2 = 41$, hasilnya t_{tabel} senilai 1,683 sebab $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima yang berarti terdapat dampak signifikan kepada kesehatan mental (X) kepada konsentrasi belajar (Y) kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.

Berdasarkan skor tersebut koefisien determinasi r^2 senilai 19,9 %, serta bisa diketahui bahwa variabel X yakni kesehatan mental bisa memberi pengaruh senilai 19,9% kepada variabel Y yakni konsentrasi belajar peserta didik kelas V SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perhitungan di atas menunjukkan bahwa terdapat dampak Kesehatan Mental kepada Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024. Hasil uji t (parsial) mengindikasikan bahwa kesehatan mental mempunyai dampak signifikan kepada konsentrasi belajar. Disamping itu, temuan uji linearitas juga

mengindikasikan bahwa terdapat keterkaitan yang linear antar kesehatan mental juga konsentrasi belajar.

Koefisien determinasi sebesar 19,9% menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki pengaruh sekitar 19,9% terhadap konsentrasi belajar sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Dalam regresi linier sederhana, kesehatan mental peserta didik sebesar 62,9074, dan koefisien regresi X senilai 0,2372. Hal ini artinya bahwa tiap peningkatan 1% kesehatan mental, maka skor konsentrasi belajar peserta didik naik. Selain itu, koefisien korelasi positif menegaskan bahwa kesehatan mental yang lebih baik secara umum berkorelasi dengan peningkatan konsentrasi belajar.

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil adalah kesehatan mental yang optimal mendukung kemampuan anak didik untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang buruk bisa menghambat kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi dengan efektif dalam belajar. Konsentrasi belajar dapat meningkat karena kesehatan mental yang baik dampaknya positif yakni menimbulkan daya pemahaman terhadap materi menjadi tinggi, fokus pada aktivitas belajar mengajar, peserta didik bertransformasi lebih serius dalam pembelajaran yang akan merangsang aktivitas belajar yang berkualitas oleh sebab itu temuan belajar yang didapat peserta didik jadi lebih baik.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Ramadhita & Roychansyah (Nurhasanah, 2024) Peserta Didik yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih termotivasi dan fokus selama kelas. Motivasi dan fokus seseorang selama

pembelajaran dapat dipengaruhi oleh masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Selain itu, menurut Fowler, memiliki kesehatan mental yang baik mendorong kontak sosial, aktivitas pembelajaran, dan mengurangi perilaku menyimpang (Fitriani & Syaifullah, 2024). Studi ini serupa dengan studi yang dilaksanakan oleh Saad (2022) Dengan derajat kebebasan $20-2 = 18$, atau r yang dihitung $> r$ tabel, temuan analisis yang didapat melalui perhitungan mengimplementasikan rumus koefisien korelasi momen produk adalah 0,594, yang lebih tinggi dari skor koefisien korelasi momen produk dalam tabel yaitu 0,590 pada tingkat signifikansi 1% serta 0,468 pada tingkat signifikansi 5%. Konsentrasi belajar yang lebih tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik pada Peserta Didik, sedangkan konsentrasi belajar yang lebih rendah berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih buruk pada anak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Termuat dampak kesehatan mental kepada fokus belajar peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir tahun pembelajaran 2023/2024. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan perolehan perhitungan $t_{hitung} = 3,198$ dan $t_{tabel} = 1,683$. Hasil tersebut jika dibandingkan menjadi $3,198 > 1,683$ sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 dikesampingkan dan persamaan regresi linier $Y = 62,9074 + 0,2372x$ dan koefisien determinasi sebesar 19,9%.. Hal ini menandakan terdapat dampak kesehatan mental pada fokus belajar peserta didik kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir tahun pembelajaran 2023/2024.

B. Saran

Studi yang sudah dilakukan, maka penulis mempunyai sarasn-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah bisa menjadikan dasar untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan untuk membuat sebuah program yang tepat dan ditujukan untuk meningkatkan keberhasilan pembelajaran.

2. Bagi Guru

Dapat menjadi bahan evaluasi mengenai pentingnya kesehatan mental dalam pembelajaran guna mengoptimalkan kosentrasi belajar peserta untuk lebih fokus dalam pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Sebagai peneliti tentu skripsi ini bisa menjadi salah satu referensi penelitian terkait dengan pengaruh kesehatan mental terhadap konsentrasi belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., Pandriadi, Nussifera, L., Wahyudi, Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., Himawan, I. S., Pawan, E., Ikhrum, F., Andriani, A. D., Ratnadewi, & Hardika, I. R. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2). CV. Tohar Media.
- Amaliya, V. (2020). Pengaruh Gaya Belajar Visual Siswa terhadap Konsentrasi Belajar pada Mata Pelajaran Sejarah Kelas X IPS MAN 1 GRESIK. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 9(2).
- Ananda, R., & Hayati, F. (2020). Variabel Belajar: Kompilasi Konsep. In M. Fadhli (Ed.), *CV. Pusdikra MJ* (1 ed.). Medan : CV. Pusdikra MJ.
- Bahrin, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2017). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran dan Penjualan Berbasis Web. *Jurnal Transistor Elektro dan Informatika*, 2(2), 81–88.
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78.
- Darma, B. (2021). *Statistik Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji T, Uji F, R2)*. Jakarta : GUEPEDIA.
- Darwin, M., Mamondol, M., Sormin, salman alparis, Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Presetiyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Nomor V). Media Sains Indonesia.
- Fajria, C. A. (2023). Sosialisasi penting nya kesadaran kesehatan mental pada masyarakat desa Lemahkarya. *Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1339–1348.
- Fakhriyani, D. V. (2021). *Kesehatan Mental* (M. P. I. Dr. Mohammad Thoha (ed.); Nomor Maret). Pamekasan :Duta Media Publishing.
- Fatah, M., Suud, F. M., & Chaer, M. T. (2021). Jenis-Jenis Kesulitan Belajar Dan Faktor Penyebabnya Sebuah Kajian Komprehensif Pada Siswa Smk Muhammadiyah Tegal. *Psycho Idea*, 19(1), 89.
- Febrianawati, & Yusup. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrument Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(1), 17–23.
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 404–409.
- Furwasyih, D., Sunesni, S., Arifin, Y., Supri, R., Zalmawita, W., & Riska, M. D.

- (2021). Menjaga Kesehatan Mental Keluarga saat Pembatasan Sosial Berskala Besar pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45–49.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25. In 9 (9 ed., hal. 490). Universitas Diponegoro : Semarang.
- Gloria, D. (2022). Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. *Universitas Gajah Mada*.
- Hanum, A. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membina Kemandirian Belajar Peserta Didik SMP Negeri 1 Jaya. *UIN-Ar Raniry*, 4(1), 88–100.
- Hasmira. (2016). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Pada Peserta Didik Tunarungu. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Makassar*, 13.
- Ibrahim, M. M. (2023). Mental Health in an Islamic Education Perspective. *International Seminar And Conference On Islamic Studies*, 2, 532–549. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ISCIS/index>
- Iskandar, A., M, A. R. J., Mansyur, Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Makassar : Cendikiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Isnawati, R. (2020). *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))* (Pertama). Surabaya : Jakad Media Publishing.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Karimah, N. (2020). *Pengaruh Kesehatan Mental Anak terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di SDI Bayanul Azhar Bendlijati Kulon Sumbergempol Tulungagung*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. erna, & Sulistyanni. (2022). *Kesehatan Mental* (D. N. Sulung (ed.); pertama). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Ma'ruf, A., Renisa Al'Afafa, Hoeriyah, U., Fatimah, S., & Subarkah, I. (2023). Implementasi Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Materi Ibadah Siswa Kelas I MI Muhammadiyah Klopogodo. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11, 1–9.
- Marzuki, A. (2020). Praktikum Statistika. In *Ahlimedia Press (Anggota IKAPI)*.
- Maulida, A. W. (2020). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PPKn Siswa Kelas V SDN Guus W.R. Supratman Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. *UNNES Journal*, 1(1), 1–125.

- Meilani, L., Bastulbar, B., & Pratiwi, W. D. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Undiksha*, 11(3), 282–287.
- Miftakhuddin, & Harianto, R. (2020). *Anakku Belahan Jiwaku: Pola asuh yang tepat untuk membentuk psikis anak*. Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher).
- Musripah. (2022). *Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansinya dengan Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Bojong Pekalongan: Penerbit NEM.
- Nurhasanah, S. (2024). *Mental Health Anak Terhadap Pendidikan Pembelajaran di MTS . Al-Jam ' iyatul Washliyah Tembung*. 4, 9829–9837.
- Oktavian, P. (2018). Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 13(1), 104–116.
- Pangesti, S. (2019). *Modul 1: Regresi Linear Sederhana*. 1, 52.
- Pratiwi, Y. S. (2021). Modul Ajar Kesehatan Mental dan Penanganannya. *Universitas Mulawarman*, 4(1), 1–23.
- Purwaningsih, E., & Ahmad, S. (2022). *Penelitian Kuantitatif Pendidikan Fisika (Topik, Instrumen, dan Statistik Dasar)*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Rachbini, W. (2021). *Statistik Terapan Pengolahan Data Time Series Menggunakan Eviews*. CV. AA. Rizky.
- Ramadhani, R., & Nuraini, S. B. (2021). *Statistik Penelitian Pendidikan : Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS (Pertama)*. Jakarta: KENCANA.
- Ramdani, F. (2019). *Kuriositas Metode Ilmiah Penelitian Teknologi Informasi*. Universitas Brawijaya Press.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya : Cipta Media Nusantara.
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). Buku Ajar Statistik. *FEBS Letters*, 185(1), 4–8.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2).
- Saad, N. F. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Murid Kelas V di SD Negeri Bontocinde Kabupaten Gowa [Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Makassar]. In *SCRIBD* (Vol. 14,

2).

- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan Gadget dan Efeknya pada Konsentrasi*. Yogyakarta : Penerbit Adab.
- Sati, L., & Sunarti, V. (2021). The Relationship between Learning Concentration and Learning Outcomes of Students at LKP Hazika Education Center. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(4), 531.
- Setyani, M. R. (2018). Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan matematika*, 01, 73–84.
- Soebardhy, Samani, M., Ibrahim, M., Ispardjadi, Walujo, & Arif, A. (2020). *Kapita Selekta Metodologi Penelitian*. Pasuruan : CV Penerbit Qiara Media.
- Sudjana. (2016). *Metode Statistika*. Bandung :TARSITO.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D* (Sutopo (ed.); 2 ed.). Bandung : ALFABETA.
- Suparyanto, & Rosad. (2020). Hipotesis Uji T. *Suparyanto dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Supriadi, G. (2021). *Statistik Penelitian Pendidikan (Pertama)*. Yogyakarta : UNY Press.
- Supriatmanto, W. H., Herlambang, A. D., & Rachmadi, A. (2021). Hubungan konsentrasi belajar dan lingkungan belajar ketika siswa melaksanakan pembelajaran daring pada mata pelajaran pemrograman berorientasi objek terhadap hasil belajar siswa kelas ii rpl smk negeri 8 malang. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 5(9), 3908–3916.
- Susanti, S. D., Sukmawaty, Y., & Salam, N. (2019). *Analisis Regresi dan Korelasi* (cakti indra Gunawan (ed.); 1 ed.). Yohanes Handrianus Laka.
- World Health Organization. (2021). Mental health of adolescents. *World Health Organization*.https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental : Perspektif Psikologis dan Agama* (CET1 ed.). Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Definisi Konseptual Kesehatan Mental

No	Nama Para Ahli	Definisi Kesehatan Mental
1	Fakhriyani (2021:3).	Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang dapat mencapai pertumbuhan yang optimal dalam segala aspek kehidupannya, seperti fisik, intelektual, dan emosional. Kesehatan mental yang baik juga memungkinkan seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dengan baik dan selaras dengan perkembangan orang lain
2	Oktavian, (2018:1)	Kesehatan mental adalah ilmu yang memperhatikan perawatan pikiran atau jiwa seseorang. Istilah ini bisa diartikan dalam skala yang luas atau terbatas. Dengan kata lain, kesehatan mental mencerminkan sejauh mana seseorang bisa beradaptasi dengan baik atau sejauh mana tidak ada gangguan pada bidang pikiran, emosi, perilaku, dan hubungan sosialnya
3	Rozali dkk.,(2021:110)	Kesehatan mental berarti pikiran dan perasaan seseorang berjalan seimbang, dan dia berhasil menyesuaikan diri dengan optimal pada keterkaitan dengan pribadi sendiri dan lingkungannya.

No	Nama Para Ahli	Definisi Kesehatan Mental
4	Furwasyih dkk (2021:46)	Keesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan baik secara psikologis dan emosional,dimana seseorang mampu mengoptimalkan kemampuan berpikir dan merasa, memenuhi kebutuhan sehari-hari, serta terlibat dalam kehidupan sosial.
Kesimpulan		Kesehatan mental adalah keadaan di mana keseimbangan antara pikiran dan perasaan seseorang tercapai dengan baik,dapat beradaptasi dengan hubungan dalam dirinya dan lingkungan. Ini melibatkan kemampuan untuk mengoptimalkan berpikir dan merasa, dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dalam aspek-aspek lainnya seperti fisik, intelektual, dan emosional.

Lampiran 2 : Definisi Konseptual Konsentrasi Belajar

No	Nama Para Ahli	Definisi Konsentrasi Belajar
1	Supriatmanto dkk, (2021:3910)	Konsentrasi belajar adalah kondisi di mana seseorang secara intens memfokuskan fokus terhadap konten bahan ajar dan proses pembelajaran. Guru diharapkan memiliki ketelitian untuk mengamati apakah ada peserta didik yang mengalami kehilangan konsentrasi.
2	Riinawati, (2021:2)	Memperhatikan pergeseran perilaku adalah komponen kunci dalam pembelajaran konsentrasi. Ini mencakup penerapan, penguasaan, dan evaluasi informasi dasar, keterampilan, sikap, dan nilai dalam berbagai bidang akademis.
3	Sati & Sunarti, (2021:532)	Konsentrasi belajar diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan pikiran dan perhatiannya pada aktivitas belajar. Pemusatan perhatian ini terfokus pada isi bahan ajar dan proses pembelajaran yang tengah berlangsung.
4	Bili & Dewi, (2019:70)	Konsentrasi belajar melibatkan usaha seseorang dalam memusatkan perhatian dan

No	Nama Para Ahli	Definisi Konsentrasi Belajar
		pikiran pada kegiatan belajar, dengan mengecualikan segala hal yang tidak relevan dengan aktivitas tersebut.
Kesimpulan		Konsentrasi belajar adalah ketika seseorang fokus intens pada materi pembelajaran untuk memahami, menerapkan, dan menilai pengetahuan. Pemusatan perhatian ini juga melibatkan upaya untuk menghindari gangguan, membentuk dasar penting dalam pengembangan strategi pembelajaran yang efektif.

Lampiran 3 : Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Musripah, 2022:20)	Perasaan	2,13,20	7,33	5
		Pikiran	9,38	1,14,27	5
		Kelakuan	5,19,34	10,29	5
		Kesehatan tubuh	3,18	32,40,11	5
2	Karakteristik kesehatan mental (Fakhriyani, 2021:12).	Terhindar dari gangguan jiwa	4,16,25	31,36	5
		Mampu menyesuaikan diri.	6,15,22	24,37	5
		Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal	8,12,21	30,39	5
		Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	17,23,26	28,35	5
Jumlah			22	18	40

Lampiran 4 : Angket Kesehatan Mental Peserta Didik Sebelum di Uji Validitas

ANGKET KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Umum

Pada lembar jawaban, tuliskan nama Anda di sudut kiri atas.

Baca setiap pernyataan dengan teliti.

Sebelum menjawab, baca dengan cermat petunjuk untuk mengisi skala dan kuesioner.

Panduan untuk Mengisi Survei Kesehatan Mental

Saat Anda menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan pendapat Anda sendiri, pilihlah jawaban yang paling mungkin Anda pilih. Jika Anda pernah menemukan diri Anda dalam posisi seperti ini, centang dengan $\surd$.

Pilih opsi yang menunjukkan Sangat Tidak Setuju (STS), Sangat Setuju (SS), Setuju (S), dan Tidak Setuju (TS).

Jawaban dari teman tidak boleh disalin atau ditiru.

Pernyataan

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan memusatkan perhatian pada pelajaran atau aktivitas yang sedang saya lakukan.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa nyaman dan aman di lingkungan sekolah				
3	Saya mempunyai energi yang cukup untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari.				
4	Saya merasa sedih atau cemas, tetapi bisa mengatasinya dengan bantuan orang tua atau guru.				
5	Saya berbicara jujur tentang perasaan saya kepada teman-teman dan keluarga.				
6	Saya dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang timbul di sekitar saya.				
7	Saya merasa cemas atau takut ketika menghadapi ujian atau tugas sekolah				
8	Saya percaya bahwa saya bisa menuntaskan tugas yang diberi kepada saya.				
9	Saya merasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas atau tantangan yang dihadapi.				
10	Saya menyukai mengganggu rekan-rekan saya				
11	Saya merasa lelah atau kelelahan meski tidak menjalankan kegiatan fisik yang berat.				
12	Saya suka menolong teman-teman saya yang				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	membutuhkan				
13	Saya senang bergaul dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya				
14	Saya mudah lupa terhadap hal-hal yang baru saja diajarkan atau dilakukan				
15	Saya mampu belajar dari kesalahan dan mengambil hikmah dari pengalaman yang saya alami.				
16	Saya memiliki teman-teman di sekolah atau di lingkungan sekitar yang membuat saya merasa diterima.				
17	Saya memiliki banyak teman yang kerap kali bersama saya.				
18	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang menyenangkan				
19	Saya mencari cara yang sehat untuk mengatasi masalah atau stres				
20	Saya merasa senang dan gembira dalam menjalani aktivitas sehari-hari.				
21	Saya berusaha untuk memahami materi yang diajarkan di sekolah.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22	Saya malu ketika bertemu orang baru, tetapi saya tetap berusaha untuk berteman dengan mereka.				
23	Saya percaya diri dengan kompetensi saya dalam melindungi diri sendiri.				
24	Saya kesal ketika sesuatu tidak sesuai dengan keinginan saya.				
25	Saya dapat mengelola waktu dengan baik untuk bermain, belajar, dan beristirahat.				
26	Saya merasa memiliki orang-orang yang bisa saya percaya ketika saya butuh pertolongan.				
27	Saya mudah mengalami kesulitan dalam berpikir atau menyelesaikan tugas sekolah.				
28	Saya kesulitan untuk mengekspresikan perasaan positif kepada orang lain.				
29	Saya berbohong untuk menghindari masalah atau hukuman.				
30	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya.				
31	Saya merasa sedih ataupun hilang minat pada hal-hal yang umumnya saya sukai.				
32	Saya mengalami sakit kepala atau perasaan tidak nyaman pada bagian tubuh tertentu				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	tanpa sebab yang jelas				
33	Saya merasa tertekan atau frustrasi oleh tugas sekolah atau tuntutan lingkungan.				
34	Saya membantu teman-teman saya yang sedang kesulitan atau sedih				
35	Saya merasa seperti tidak ada yang peduli dengan saya.				
36	Saya kerap kali merasa kesepian atau terisolasi dari teman-teman sebaya.				
37	Saya sulit menerima kritik atau teguran dari orang lain.				
38	Saya memiliki kebiasaan untuk bersosialisasi dan bermain dengan teman-teman saya.				
39	Saya kerap kali membandingkan diri saya dengan orang lain.				
40	Saya merasa cemas atau khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi.				

Terima kasih atas partisipasimu dalam mengisi angket ini! Pendapatmu sangat berarti dalam meningkatkan pengalaman belajarmu.

Lampiran 5 : Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal	Jumlah
----	-----------	---------------	------------	--------

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
			+	-	
1	Ciri-ciri Konsentrasi Belajar (Sari dkk. 2023: 34)	Kesiapan pengetahuan yang siap muncul secara cepat ketika ditemukan.	1,11	21,31	4
		Merespon untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang diajarkan.	2,12,20	22,32	5
		Menyatakan pendapat atau pilihan yang berasal dari keyakinan, ide, dan sikap seseorang yang digabungkan	3,13	23,30,33	5
		Mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan.	4,14	24,34,40	5

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
		Mampu menganalisis dan menyatukan pengetahuan yang didapat.	5,10,15	25,35	5
		Adanya penerimaan artinya seberapa banyak perhatian yang diberikan.	6,16	26,36,39	4
		Melakukan gerakan tubuh yang benar sesuai dengan arahan guru	9,19	29	3
2	Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar (Setyani, 2018:15)	Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.	7,17	27,37	4
		Tidak bosan terhadap proses pembelajaran	8,18	28,38	4

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
		yang dilalui.			
Jumlah			20	20	40

Lampiran 6 : Angket Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Sebelum di Uji Validitas

ANGKET KONSENTRASI BELAJAR

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Umum

Pada lembar jawaban, tuliskan nama Anda di sudut kiri atas.

Baca setiap pernyataan dengan teliti.

Sebelum menjawab, baca dengan cermat petunjuk untuk mengisi skala dan kuesioner.

Panduan untuk Mengisi Survei Konsentrasi belajar

Saat Anda menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan pendapat Anda sendiri, pilihlah jawaban yang paling mungkin Anda pilih. Jika Anda pernah menemukan diri Anda dalam posisi seperti ini, centang dengan $\surd$.

Pilih opsi yang menunjukkan Sangat Tidak Setuju (STS), Sangat Setuju (SS), Setuju (S), dan Tidak Setuju (TS).

Jawaban dari teman tidak boleh disalin atau ditiru.

C. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa meuntaskan tugas sekolah dengan cepat dan tepat.				
2	Saya mengajukan pertanyaan ketika saya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	tidak mengerti materi.				
3	Saya mampu mendeskripsikan pandangan saya setelah berpikir keras.				
4	Saya menyukai hal baru lebih banyak tentang pelajaran yang sedang diajarkan di sekolah				
5	Saya mudah memahami penjelasan guru dan dapat mengerjakan tugas dengan baik.				
6	Saya merasa mendapatkan perhatian dari guru ketika saya menghadapi kesulitan dalam pelajaran.				
7	Saya merasa senang jika pelajaran disajikan dalam bentuk yang menarik dan kreatif.				
8	Waktu pembelajaran di sekolah terasa singkat karena saya menikmati setiap pelajaran.				
9	Saya bergerak dengan tenang dan tidak mengganggu teman lain.				
10	Saya bisa mendeskripsikan kembali konten yang telah dipelajari dengan kata-kata saya sendiri.				
11	Saya bisa mengingat informasi yang baru saya pelajari dengan baik.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Saya mencatat poin-poin penting saat belajar.				
13	Saya mampu mengambil keputusan dengan baik setelah mempertimbangkan ide-ide yang ada saat belajar.				
14	Saya menerapkan pengetahuan yang saya pelajari saat belajar.				
15	Saya mampu memberikan contoh-contoh konkret untuk menjelaskan materi yang dipelajari.				
16	Saya memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.				
17	Saya mempunyai minat yang tinggi kepada mata pelajaran yang saya pelajari.				
18	Saya merasa bahwa setiap pelajaran memiliki daya tariknya sendiri, membuat saya tidak bosan				
19	Saya selalu menjaga jarak pandang yang tepat dengan buku.				
20	Saya biasanya menjawab pertanyaan guru dengan cepat dan tepat.				
21	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal lain saat belajar.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
22	Saya terkadang merespon lambat terhadap pertanyaan guru.				
23	Saya gampang terpengaruh oleh pandangan orang lain.				
24	Saya merasa malas untuk menerapkan pengetahuan yang telah diajarkan kepada saya.				
25	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitar saat guru sedang menjelaskan.				
26	Sulit bagi saya untuk berkonsentrasi ketika ada gangguan dari teman sekelas.				
27	Mata pelajaran yang diajarkan di sekolah tidak menarik bagi saya.				
28	Saya sering merasa bosan dan tidak tertarik ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.				
29	Saya bergerak dengan gelisah dan mengganggu teman lain.				
30	Saya merasa sulit untuk mengemukakan pandangan atau keputusan saat saya merasa tidak yakin dengan pendapat saya.				
31	Saya merasa kurang yakin atau takut untuk ikut serta dalam diskusi di kelas.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
32	Saya tidak mencatat poin-poin penting saat belajar.				
33	Saya merasa kebingungan ketika mencoba menyaakan pandangan saya tentang suatu hal.				
34	Saya merasa sulit guna mengaitkan pengetahuan yang diajar dengan kehidupan keseharian.				
35	Saya cenderung mengantuk saat pelajaran berlangsung				
36	Saya merasa tidak memperoleh sokongan yang cukup dari orang tua atau guru dalam mengerjakan tugas sekolah.				
37	Saya kehilangan minat saat guru menjelaskan materi yang sulit.				
38	Mata pelajaran tertentu membuat saya merasa sangat bosan, sehingga sulit untuk berkonsentrasi.				
39	Saya merasa kurang mendapat perhatian dari guru ketika saya membutuhkan bantuan dalam memahami pelajaran.				
40	Saya merasa bahwa pengetahuan yang saya peroleh tidak bermanfaat bagi saya.				

Terima kasih atas partisipasimu dalam mengisi angket ini! Pendapatmu sangat berarti dalam meningkatkan pengalaman belajarmu.

Lampiran 7: Observasi Pra-Penelitian

Tempat : SDN 009 Samarinda Ilir

Waktu & Tanggal: Jum'at, 23 Februari 2024

No	Aspek yang diamati	Ya	Tidak
1	Kesulitan Konsentrasi Belajar		
	Sering tidak masuk sekolah		✓
	Berteriak-teriak di dalam kelas	✓	
	Mengusik teman	✓	
	Berkelahi		✓
	Kurang sehat	✓	

Lampiran 8 : Dokumentasi Observasi Konsentrasi Belajar

Tempat :SDN 009 Samarinda Ilir

Waktu & Tanggal: Jum'at, 23 Februari 2024



Gambar 1 . Observasi Kelas V A



Gambar 2 . Observasi Kelas V B

Lampiran 9 : Kisi-kisi Angket Kesehatan Mental Sesudah Validitas

No	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (Musripah, 2022:20)	Perasaan	13,20	7,33	4
		Pikiran	38	1,14	3
		Kelakuan	5,19	10	3
		Kesehatan tubuh	3	32,40	3
2	Karakteristik kesehatan mental (Fakhriyani, 2021:12).	Terhindar dari gangguan jiwa	16	31,36	3
		Mampu menyesuaikan diri.	6	24,37	3
		Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal	8,21	30	3
		Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	17,26	35	3
Jumlah			12	13	25

Lampiran 10 : Angket Kesehatan Mental Pada Peserta Didik Sesudah di Uji Validitas

ANGKET KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Umum

Pada lembar jawaban, tuliskan nama Anda di sudut kiri atas.

Baca setiap pernyataan dengan teliti.

Sebelum menjawab, baca dengan cermat petunjuk untuk mengisi skala dan kuesioner.

Panduan untuk Mengisi Survei Kesehatan Mental

Saat Anda menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan pendapat Anda sendiri, pilihlah jawaban yang paling mungkin Anda pilih. Jika Anda pernah menemukan diri Anda dalam posisi seperti ini, centang dengan $\surd$.

Pilih opsi yang menunjukkan Sangat Tidak Setuju (STS), Sangat Setuju (SS), Setuju (S), dan Tidak Setuju (TS).

Jawaban dari teman tidak boleh disalin atau ditiru.C. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya kesulitan berkonsentrasi atau memusatkan perhatian pada pelajaran atau aktivitas yang sedang saya lakukan.				
2	Saya memiliki tenaga yang cukup untuk				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	melakukan kegiatan sehari-hari.				
3	Saya berbicara jujur tentang perasaan saya kepada teman-teman dan keluarga.				
4	Saya mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di sekitar saya.				
5	Saya merasa cemas atau takut ketika menghadapi ujian atau tugas sekolah				
6	Saya percaya bahwa saya dapat menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.				
7	Saya suka mengganggu teman-teman saya				
8	Saya mudah bergaul dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya				
9	Saya mudah lupa terhadap hal-hal yang baru saja diajarkan atau dilakukan				
10	Saya memiliki teman-teman di sekolah atau di lingkungan sekitar yang membuat saya merasa diterima.				
11	Saya memiliki banyak teman yang sering bersama saya.				
12	Saya mencari solusi untuk mengatasi masalah atau stres				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13	Saya merasa senang dan gembira dalam menjalani aktivitas sehari-hari.				
14	Saya berusaha untuk memahami materi yang diajarkan di sekolah.				
15	Saya kesal ketika sesuatu tidak sesuai dengan keinginan saya.				
16	Saya merasa memiliki orang-orang yang dapat saya andalkan ketika saya membutuhkan bantuan.				
17	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya.				
18	Saya merasa sedih atau kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya saya sukai.				
19	Saya mengalami sakit kepala atau perasaan tidak nyaman pada bagian tubuh tertentu tanpa sebab yang jelas				
20	Saya merasa tertekan atau frustrasi oleh tugas sekolah atau tuntutan lingkungan.				
21	Saya merasa seperti tidak ada yang peduli dengan saya.				
22	Saya merasa kesepian atau dijauhi dari teman-teman.				
23	Saya sulit menerima kritik atau teguran dari				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	orang lain.				
24	Saya memiliki kebiasaan untuk bersosialisasi dan bermain dengan teman-teman saya.				
25	Saya merasa cemas atau khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi.				

Lampiran 11 : Kisi-kisi Angket Konsentrasi Belajar Sesudah Uji Validitas

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
			+	-	
1	Ciri-ciri Konsentrasi Belajar (Sari dkk. 2023: 34)	Kesiapan pengetahuan yang siap muncul secara cepat ketika ditemukan.	1,11	31	3
		Merespon untuk memberikan tanggapan terhadap materi yang diajarkan.	2,	22,32	3
		Mengemukakan suatu pandangan atau keputusan sebagai hasil dari penggabungan keyakinan, ide, dan sikap seseorang.	3	23,33	3
		Mengaplikasikan pengetahuan yang	4	24,34,40	4

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
		didapatkan.			
		Mampu menganalisis dan menyatukan pengetahuan yang didapat.	5	25,35	3
		Adanya penerimaan artinya seberapa banyak perhatian yang diberikan.	16	36,39	3
		Melakukan gerakan tubuh yang benar sesuai dengan arahan guru	19	29	2
2	Faktor yang mempengaruhi Konsentrasi Belajar (Setyani, 2018:15	Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.	7,17	27,37	4
		Tidak bosan terhadap proses	8,18	28,38	4

No	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal		Jumlah
		pembelajaran yang dilalui.			
Jumlah			12	17	29

Lampiran 12 : Angket Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Sesudah di Uji Validitas

ANGKET KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Petunjuk Umum

Pada lembar jawaban, tuliskan nama Anda di sudut kiri atas.

Baca setiap pernyataan dengan teliti.

Sebelum menjawab, baca dengan cermat petunjuk untuk mengisi skala dan kuesioner.

Panduan untuk Mengisi Survei Konsentrasi belajar

Saat Anda menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan pendapat Anda sendiri, pilihlah jawaban yang paling mungkin Anda pilih. Jika Anda pernah menemukan diri Anda dalam posisi seperti ini, centang dengan $\surd$.

Pilih opsi yang menunjukkan Sangat Tidak Setuju (STS), Sangat Setuju (SS), Setuju (S), dan Tidak Setuju (TS).

Jawaban dari teman tidak boleh disalin atau ditiru.

C. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat dan tepat.				
2	Saya mengajukan pertanyaan ketika saya tidak mengerti materi.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu menyampaikan pendapat saya setelah berpikir keras.				
4	Saya suka mencari tahu lebih banyak tentang pelajaran yang sedang diajarkan di sekolah				
5	Saya mudah memahami penjelasan guru dan dapat mengerjakan tugas dengan baik.				
6	Saya merasa senang jika pelajaran disajikan dalam bentuk yang menarik dan kreatif.				
7	Waktu pembelajaran di sekolah terasa singkat karena saya menikmati setiap pelajaran.				
8	Saya dapat mengingat informasi yang baru saya pelajari dengan baik.				
9	Saya memperhatikan penjelasan guru dengan seksama.				
10	Saya memiliki minat yang tinggi terhadap mata pelajaran yang saya pelajari.				
11	Saya merasa bahwa setiap pelajaran memiliki daya tariknya sendiri, membuat saya tidak bosan				
12	Saya selalu menjaga jarak pandang yang tepat dengan buku.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13	Saya terkadang merespon lambat terhadap pertanyaan guru.				
14	Saya mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.				
15	Saya merasa malas untuk menerapkan pengetahuan yang telah diajarkan kepada saya.				
16	Saya mudah teralihkan oleh hal-hal di sekitar saat guru sedang menjelaskan.				
17	Mata pelajaran yang diajarkan di sekolah tidak menarik bagi saya.				
18	Saya sering merasa bosan dan tidak tertarik ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.				
19	Saya bergerak dengan gelisah dan mengganggu teman lain.				
20	Saya merasa kurang yakin atau takut untuk ikut serta dalam diskusi di kelas.				
21	Saya tidak mencatat poin-poin penting saat belajar.				
22	Saya merasa kebingungan saat mencoba menyampaikan pandangan saya tentang suatu hal.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23	Saya merasa sulit untuk menghubungkan pengetahuan yang dipelajari dengan kehidupan sehari-hari.				
24	Saya cenderung mengantuk saat pelajaran berlangsung				
25	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari orang tua atau guru dalam mengerjakan tugas sekolah.				
26	Saya kehilangan minat saat guru menjelaskan materi yang sulit.				
27	Mata pelajaran tertentu membuat saya merasa sangat bosan, sehingga sulit untuk berkonsentrasi.				
28	Saya merasa kurang mendapat perhatian dari guru ketika saya membutuhkan bantuan dalam memahami pelajaran.				
29	Saya merasa bahwa pengetahuan yang saya peroleh tidak bermanfaat bagi saya.				

Lampiran 13 : Tabel Skor Kesehatan Mental (Uji Valid)

R	Kesehatan Mental (X)																									Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	63
2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	52
3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	76
4	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	49
5	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	38
6	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62
7	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	1	3	2	1	2	2	53
8	3	2	3	4	4	4	3	3	4	1	2	4	2	3	4	2	1	3	4	3	1	4	3	1	2	70
9	2	4	4	2	2	2	3	3	4	4	1	4	2	1	2	4	3	2	4	4	3	1	3	3	1	68
10	2	4	1	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	4	2	3	2	3	64
11	2	4	2	1	2	2	1	2	4	3	3	1	3	2	1	1	2	2	4	1	2	2	3	1	3	54
12	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	4	2	2	1	2	1	2	4	1	1	1	1	3	1	48
13	3	2	3	2	2	4	2	3	1	2	4	4	2	2	2	4	2	3	1	1	1	1	1	3	1	56
14	1	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	4	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	53
15	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	61
16	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	77
17	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	88
18	2	4	3	2	2	3	2	4	3	4	4	2	4	3	1	4	3	3	2	3	4	4	2	4	2	74
19	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	81
20	1	3	3	2	4	4	2	3	1	4	3	3	4	1	1	2	4	2	4	3	4	2	1	3	2	66
21	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	64
22	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	82
23	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	91
24	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	70
25	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	71
26	2	3	2	1	3	4	4	3	2	3	2	1	4	3	3	2	4	3	1	2	3	2	2	2	1	62
27	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	58
28	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	4	2	2	4	4	4	4	2	85
29	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	76
30	1	2	4	2	2	1	2	3	1	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	70

Lampiran 14 : Tabel Skor Konsentrasi Belajar (Uji Valid)

R	Konsentrasi Belajar (Y)																													Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	81
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	80
4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	65
5	2	1	1	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	1	4	1	3	1	3	2	1	4	3	2	2	4	2	1	69
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
7	4	3	4	1	1	1	3	2	3	2	2	2	4	4	4	2	1	3	3	2	2	3	1	4	2	1	2	3	2	71
8	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	4	1	2	4	4	4	2	1	4	4	1	2	3	3	2	2	1	1	2	69
9	1	1	3	3	4	1	2	3	3	4	2	2	2	1	4	1	2	2	4	2	3	1	4	1	3	3	2	1	3	68
10	2	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	1	2	2	75
11	1	1	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	45
12	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	48
13	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	4	1	1	1	2	2	1	2	1	53
14	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	64
15	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	63
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	92
17	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	99
18	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	86
19	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	3	79
20	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	62
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	66
22	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	100
23	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	96
24	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	78
25	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	76
26	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	2	1	1	4	1	3	4	3	1	4	1	1	4	3	4	1	3	4	82
27	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	65
28	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	99
29	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	80
30	1	4	3	3	4	2	2	1	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	63

Lampiran 15 : Output Uji Validitas Uji Coba Angket Kesehatan Mental Menggunakan IBM SPSS 23

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
X1	Pearson Correlation	.654**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
X2	Pearson Correlation	.540**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	30	
X3	Pearson Correlation	.642**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
X4	Pearson Correlation	.587**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	
X5	Pearson Correlation	.590**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	
X6	Pearson Correlation	.423*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	30	
X7	Pearson Correlation	.444*	VALID

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
Sig. (2-tailed)		.014	
N		30	
Pearson Correlation		.680**	
X8	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.392*	
X9	Sig. (2-tailed)	.032	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.517**	
X10	Sig. (2-tailed)	.003	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.381*	
X11	Sig. (2-tailed)	.038	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.414*	
X12	Sig. (2-tailed)	.023	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.651**	
X13	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.405*	
X14 Pearson Correlation		.405*	VALID

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
Sig. (2-tailed)		.026	
N		30	
Pearson Correlation		.451*	
X15	Sig. (2-tailed)	.012	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.706**	
X16	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.587**	
X17	Sig. (2-tailed)	.001	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.519**	
X18	Sig. (2-tailed)	.003	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.398*	
X19	Sig. (2-tailed)	.029	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.610**	
X20	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
N		30	
Pearson Correlation		.670**	
X21	Sig. (2-tailed)	.000	VALID

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
Sig. (2-tailed)		.000	
N		30	
Pearson Correlation		.713**	
X22	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.762**	
X23	Sig. (2-tailed)	.000	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.585**	
X24	Sig. (2-tailed)	.001	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation	.561**	
X25	Sig. (2-tailed)	.001	VALID
	N	30	
	Pearson Correlation		

Lampiran 16 : Output Uji Validitas Uji Coba Angket Konsentrasi Belajar Menggunakan IBM SPSS 23

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
Y1	Pearson Correlation	.645**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y2	Pearson Correlation	.697**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y3	Pearson Correlation	.382*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.037	
	N	30	
Y4	Pearson Correlation	.578**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	
Y5	Pearson Correlation	.423*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	30	
Y6	Pearson Correlation	.428*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	30	
Y7	Pearson Correlation	.410*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.024	

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
N		30	
Y8	Pearson Correlation	.493**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	30	
Y9	Pearson Correlation	.676**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y10	Pearson Correlation	.389*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	30	
Y11	Pearson Correlation	.396*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	30	
Y12	Pearson Correlation	.387*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.035	
	N	30	
Y13	Pearson Correlation	.549**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	30	
Y14	Pearson Correlation	.438*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.016	

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
N		30	
Y15	Pearson Correlation	.428*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	30	
Y16	Pearson Correlation	.393*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.032	
	N	30	
Y17	Pearson Correlation	.667**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y18	Pearson Correlation	.744**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y19	Pearson Correlation	.460*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	30	
Y20	Pearson Correlation	.608**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y21	Pearson Correlation	.558**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
N		30	
Y22	Pearson Correlation	.589**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	
Y23	Pearson Correlation	.397*	VALID
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	30	
Y24	Pearson Correlation	.650**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y25	Pearson Correlation	.734**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y26	Pearson Correlation	.573**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	
Y27	Pearson Correlation	.630**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	
Y28	Pearson Correlation	.643**	VALID
	Sig. (2-tailed)	.000	

No Item Correlation		Skor Total	Keterangan
N		30	
Pearson Correlation		.772**	VALID
Y29	Sig. (2-tailed)	.000	
N		30	

Lampiran 17 : Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan IBM SPSS 23

Uji Reliabilitas

Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	25

Uji Reliabilitas Kosentrasi Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.914	29

Lampiran 18 : Hasil Mean, Median dan Modus Menggunakan IBM SPSS 23

Statistics			
		Kesehatan Mental	Konsentrasi Belajar
N	Valid	43	43
	Missing	0	0
Mean		69.81	79.47
Median		71.00	80.00
Mode		75	80
Std. Deviation		7.932	4.211
Variance		62.917	17.731
Range		34	17

Lampiran 19 : Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS Versi 23

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.76721166
Most Extreme Differences	Absolute	.111
	Positive	.068
	Negative	-.111
Test Statistic		.111
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 20 : Hasil Uji Homegenitas Menggunakan MS Excel 2021

Resp.	X	Y	$(X-\bar{x})^2$	$(Y-\bar{y})^2$
1	75	79	26.89507842	0.216333153
2	67	70	7.918334235	89.58842618
3	71	83	1.406706328	12.49540292
4	50	77	392.5927528	6.076798269
5	66	75	14.54624121	19.93726339
6	62	81	61.05786912	2.355868037
7	77	81	51.63926447	2.355868037
8	76	82	38.26717144	6.425635479
9	69	80	0.662520281	0.286100595
10	50	76	392.5927528	12.00703083
11	63	73	46.42996214	41.7977285
12	83	80	173.8718226	0.286100595
13	75	84	26.89507842	20.56517036
14	53	80	282.7090319	0.286100595
15	75	83	26.89507842	12.49540292
16	59	73	116.94159	41.7977285
17	81	79	125.1276366	0.216333153
18	75	75	26.89507842	19.93726339
19	78	85	67.01135749	30.6349378
20	61	69	77.6857761	109.5186587

Resp.	X	Y	$(X-\bar{x})^2$	$(Y-\bar{y})^2$
21	70	83	0.034613304	12.49540292
22	71	84	1.406706328	20.56517036
23	84	86	201.2439156	42.70470525
24	75	80	26.89507842	0.286100595
25	68	81	3.290427258	2.355868037
26	71	77	1.406706328	6.076798269
27	80	83	103.7555435	12.49540292
28	71	83	1.406706328	12.49540292
29	75	80	26.89507842	0.286100595
30	73	81	10.15089237	2.355868037
31	69	83	0.662520281	12.49540292
32	77	84	51.63926447	20.56517036
33	75	86	26.89507842	42.70470525
34	74	79	17.5229854	0.216333153
35	61	83	77.6857761	12.49540292
36	69	80	0.662520281	0.286100595
37	72	80	4.778799351	0.286100595
38	66	79	14.54624121	0.216333153
39	66	76	14.54624121	12.00703083
40	63	80	46.42996214	0.286100595
41	63	77	46.42996214	6.076798269

Resp.	X	Y	(X-xbar) ^ 2	(Y-ybar) ^ 2
42	71	70	1.406706328	89.58842618
43	72	77	4.778799351	6.076798269
Rata-rata	69.81395349	79.46511628	Jumlah Varians	
Jumlah	3002	3417	2642.511628	744.6976744

VAR Kesehatan Mental (X)	62.91694352
VAR Konsentrasi Belajar (Y)	17.73089701
F hitung	3.548435451
F tabel	4.078545731

Diperoleh :

$$\text{Varians X} = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N-1} = \frac{264,2511}{42} = 62,916$$

$$\text{Varians Y} = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N-1} = \frac{744,6976}{42} = 17,730$$

Varians terbesar = 62,916

Varians terkecil = 17,730

Kemudian mencari f_{hitung} yakni :

$$f_{hitung} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} = \frac{62,916}{17,730} = 3,548$$

$$f_{tabel} = 4,079$$

$$\text{Hasil} = 3,548 < 4,079$$

Jadi H_0 diterima kedua kelompok memiliki varian yang sama.

Lampiran 21 : Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana Menggunakan MS Excel 2021

Resp.	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	75	79	5625	6241	5925
2	67	70	4489	4900	4690
3	71	83	5041	6889	5893
4	50	77	2500	5929	3850
5	66	75	4356	5625	4950
6	62	81	3844	6561	5022
7	77	81	5929	6561	6237
8	76	82	5776	6724	6232
9	69	80	4761	6400	5520
10	50	76	2500	5776	3800
11	63	73	3969	5329	4599
12	83	80	6889	6400	6640
13	75	84	5625	7056	6300
14	53	80	2809	6400	4240
15	75	83	5625	6889	6225
16	59	73	3481	5329	4307
17	81	79	6561	6241	6399
18	75	75	5625	5625	5625
19	78	85	6084	7225	6630

Resp.	X	Y	X ²	Y ²	XY
20	61	69	3721	4761	4209
21	70	83	4900	6889	5810
22	71	84	5041	7056	5964
23	84	86	7056	7396	7224
24	75	80	5625	6400	6000
25	68	81	4624	6561	5508
26	71	77	5041	5929	5467
27	80	83	6400	6889	6640
28	71	83	5041	6889	5893
29	75	80	5625	6400	6000
30	73	81	5329	6561	5913
31	69	83	4761	6889	5727
32	77	84	5929	7056	6468
33	75	86	5625	7396	6450
34	74	79	5476	6241	5846
35	61	83	3721	6889	5063
36	69	80	4761	6400	5520
37	72	80	5184	6400	5760
38	66	79	4356	6241	5214
39	66	76	4356	5776	5016
40	63	80	3969	6400	5040

Resp.	X	Y	X ²	Y ²	XY
41	63	77	3969	5929	4851
42	71	70	5041	4900	4970
43	72	77	5184	5929	5544
Jumlah	3002	3417	212224	272277	239181

adapun cara untuk mendapatkan adan b sebagai berikut :

$$\Sigma_x = 3002 \quad \Sigma_y = 3417$$

$$\Sigma_{x^2} = 212224 \quad \Sigma_{y^2} = 272277$$

$$\Sigma_{xy} = 239181 \quad N = 43$$

Koefisien a dan b dicari dengan perhitungan berikut ini:

1. Mencari nilai α (konstanta)

$$\alpha = \frac{(\Sigma Y)(\Sigma X^2) - (\Sigma X)(\Sigma XY)}{N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2}$$

$$\alpha = \frac{(3417)(212224) - (3002)(239181)}{43(212224) - (3002)^2}$$

$$\alpha = \frac{725169408 - 718021362}{9125632 - 9012004}$$

$$\alpha = \frac{7148046}{113628}$$

$$\alpha = 62,9074$$

2. Mencari nilai b (koefisien regresi)

$$b = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{N(\Sigma x^2) - (\Sigma x)^2}$$

$$b = \frac{43(239181) - (3002)(3417)}{43(212224) - (3002)^2}$$

$$b = \frac{10284783 - 10257834}{9125632 - 9012004}$$

$$b = \frac{26949}{113628}$$

$$b = 0,2372$$

$$\hat{Y} = a + bX$$

$$= 62,9074 + 0,2372X$$

Lampiran 22 : Hasil Uji Keberartian Menggunakan SPSS Versi 23

			Sig.
Konsentrasi Belajar * Kesehatan Mental	(Combined)		.568
	Between Groups	Linearity	.010
		Deviation from	.881
		Linearity	
	Within Groups		
	Total		

Lampiran 23 : Hasil Uji Kelinearitas Regresi Menggunakan IBM SPSS 23

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	148.639	1	148.639	10.224	.003b
	Residual	596.059	41	14.538		
	Total	744.698	42			

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

b. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental

Lampiran 24 : Hasil Uji t Menggunakan IBM SPSS 23

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	62.907	5.211		12.072	.000
Kesehatan Mental	.237	.074	.447	3.198	.003

a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

Lampiran 25 : Hasil Uji Koefisien Determinasi Menggunakan IBM SPSS 23

Model Summary b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.447a	.200	.180	3.813

Lampiran 26 : Tabel F_{tabel} pada signifikan 0,05

$\alpha = 0,05$	df1=(k-1)							
df2=(n-k-1)	1	2	3	4	5	6	7	8
1	161.44		215.70			233.98		
8	199,500	7	224,583	230,162	6	236,768	238,883	
2	18,513	19,000	19,164	19,247	19,296	19,330	19,353	19,371
3	10,128	9,552	9,277	9,117	9,013	8,941	8,887	8,845
4	7,709	6,944	6,591	6,388	6,256	6,163	6,094	6,041
5	6,608	5,786	5,409	5,192	5,050	4,950	4,876	4,818
6	5,987	5,143	4,757	4,534	4,387	4,284	4,207	4,147
7	5,591	4,737	4,347	4,120	3,972	3,866	3,787	3,726
8	5,318	4,459	4,066	3,838	3,687	3,581	3,500	3,438
9	5,117	4,256	3,863	3,633	3,482	3,374	3,293	3,230
10	4,965	4,103	3,708	3,478	3,326	3,217	3,135	3,072
11	4,844	3,982	3,587	3,357	3,204	3,095	3,012	2,948
12	4,747	3,885	3,490	3,259	3,106	2,996	2,913	2,849
13	4,667	3,806	3,411	3,179	3,025	2,915	2,832	2,767
14	4,600	3,739	3,344	3,112	2,958	2,848	2,764	2,699
15	4,543	3,682	3,287	3,056	2,901	2,790	2,707	2,641
16	4,494	3,634	3,239	3,007	2,852	2,741	2,657	2,591
17	4,451	3,592	3,197	2,965	2,810	2,699	2,614	2,548

18	4,414	3,555	3,160	2,928	2,773	2,661	2,577	2,510
19	4,381	3,522	3,127	2,895	2,740	2,628	2,544	2,477
20	4,351	3,493	3,098	2,866	2,711	2,599	2,514	2,447
21	4,325	3,467	3,072	2,840	2,685	2,573	2,488	2,420
22	4,301	3,443	3,049	2,817	2,661	2,549	2,464	2,397
23	4,279	3,422	3,028	2,796	2,640	2,528	2,442	2,375
24	4,260	3,403	3,009	2,776	2,621	2,508	2,423	2,355
25	4,242	3,385	2,991	2,759	2,603	2,490	2,405	2,337
26	4,225	3,369	2,975	2,743	2,587	2,474	2,388	2,321
27	4,210	3,354	2,960	2,728	2,572	2,459	2,373	2,305
28	4,196	3,340	2,947	2,714	2,558	2,445	2,359	2,291
29	4,183	3,328	2,934	2,701	2,545	2,432	2,346	2,278
30	4,171	3,316	2,922	2,690	2,534	2,421	2,334	2,266
31	4,160	3,305	2,911	2,679	2,523	2,409	2,323	2,255
32	4,149	3,295	2,901	2,668	2,512	2,399	2,313	2,244
33	4,139	3,285	2,892	2,659	2,503	2,389	2,303	2,235
34	4,130	3,276	2,883	2,650	2,494	2,380	2,294	2,225
35	4,121	3,267	2,874	2,641	2,485	2,372	2,285	2,217
36	4,113	3,259	2,866	2,634	2,477	2,364	2,277	2,209
37	4,105	3,252	2,859	2,626	2,470	2,356	2,270	2,201
38	4,098	3,245	2,852	2,619	2,463	2,349	2,262	2,194
39	4,091	3,238	2,845	2,612	2,456	2,342	2,255	2,187

40	4,085	3,232	2,839	2,606	2,449	2,336	2,249	2,180
41	4,079	3,226	2,833	2,600	2,443	2,330	2,243	2,174
42	4,073	3,220	2,827	2,594	2,438	2,324	2,237	2,168
43	4,067	3,214	2,822	2,589	2,432	2,318	2,232	2,163
44	4,062	3,209	2,816	2,584	2,427	2,313	2,226	2,157
45	4,057	3,204	2,812	2,579	2,422	2,308	2,221	2,152

Lampiran 27 : Tabel Distribusi Nilai t_{tabel}

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63, 657	1
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	2
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	3
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	4
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	6
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	7
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	8
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	9
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	10
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	11
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	12
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	13
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	14
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	15
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	16
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	17
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	18
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	19
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	20

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	21
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	22
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	23
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	24
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	25
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	26
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	27
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	28
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	29
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	30
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	31
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	32
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	33
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	34
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	35
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	36
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	37
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	38
39	1,303	1,685	2,023	2,426	2,708	39
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	40
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	41

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	42
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	43
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	44
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	45

Lampiran 28 : Data Nama Responden Peserta Didik Kelas V di SDN 012 Samarinda Ilir Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Adhitya Pranata	Laki-Laki
2	Adi Syaputra	Laki-Laki
3	Afifah Syifa Mutmainah	Perempuan
4	Ahmad Irgi Maulana	Laki-Laki
5	Ahmad Nabil	Laki-Laki
6	Alkhalifi Naufal Azka	Laki-Laki
7	Anugrah Ramadhan	Laki-Laki
8	Arieta Septia T	Laki-Laki
9	Arka Saputra	Laki-Laki
10	Deanova	Perempuan
11	Della Sevana	Perempuan
12	Dimaz Setyo Pambudi	Laki-Laki
13	Ervina Azzahra	Perempuan
14	Ivan Rizky Fadilah	Laki-Laki
15	Kevin Aufar Rahman	Laki-Laki
16	M Abidzar	Laki-Laki
17	M Azkanio Saban	Laki-Laki
18	M Gilang Pramana	Laki-Laki
19	M Nizam Sanjaya	Laki-Laki
20	M Rafli Adittia	Laki-Laki

No	Nama	Jenis Kelamin
21	Malvino Dwi Andrian	Laki-Laki
22	Melisa Putri	Perempuan
23	Nasa Salsabila	Perempuan
24	Nur Fauzan Irawan	Laki-Laki
25	NurIsta Khusnul Khotimah	Perempuan
26	Riski Ananda	Perempuan
27	Salsabila Anna Saputri	Perempuan
28	Savira Eva Ananta	Perempuan
29	Sifah Nor Hatimah	Perempuan
30	Yuda Maulana	Laki-Laki

Lampiran 29 : Data Nama Responden Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Penelitian

Kelas	No	Nama	Jenis Kelamin
VA	1	Aditya Maulana	Laki-Laki
	2	Al Ghazali	Laki-Laki
	3	Angelina Abigail Lamablawa	Perempuan
	4	Anira Lienvana Zulkarnain	Perempuan
	5	Az Zahra Desfina Linggi	Perempuan
	6	Azalea Meysha Sibila	Perempuan
	7	Brevlin Muazara	Perempuan
	8	Dava Afrianto	Laki-Laki
	9	Dwi Ardhi Nugroho	Laki-Laki
	10	El Sharrawy Mil Sadyn	Laki-Laki
	11	Farohah	Perempuan
	12	Gadiza Prisia Sudirman	Perempuan
	13	Hijrah	Perempuan
	14	Julian Akmal Afdilah	Laki-Laki
	15	Kayla Stefanny	Perempuan
	16	Ledy Abdillah Saputra	Laki-Laki
	17	Lila Avika Azzahra	Perempuan
	18	Mufida Hanun Azkiya	Perempuan
	19	Muhammad Al Chasan	Laki-Laki
	20	Muhammad Al Chusain	Laki-Laki

Kelas	No	Nama	Jenis Kelamin
	21	Muhmmad Devgan Azahrawi	Laki-Laki
VB	22	Aasyifa Zahra Oktafia	Perempuan
	23	Muhammad Dzaky Dhiyaulhaq	Laki-Laki
	24	Muhammad Egen Rahindra	Laki-Laki
	25	Muhammad Rafa Febryan	Laki-Laki
	26	Muhammad Rival Aditya	Laki-Laki
	27	Mutmainah Ramadhan	Perempuan
	28	Nanda Fitriyadi Saputra	Perempuan
	29	Naraya Auka Putri	Perempuan
	30	Prasetio Indra Prananda	Laki-Laki
	31	Rafu Zubair Ahsanun	Laki-Laki
	32	Rasya Daffa Zaidan	Perempuan
	33	Rizky Dimas Zaidan	Laki-Laki
	34	Safa Renata	Perempuan
	35	Sandrina Lathisia	Perempuan
	36	Shifa Al Wahdah	Perempuan
	37	Shifani Maharani	Perempuan
	38	Syifa Putri Amanda	Perempuan
	39	Tsalis Sauqi Taufiqurrohman	Laki-Laki
	40	Yasmin Alifa Azzahra	Perempuan

Kelas	No	Nama	Jenis Kelamin
	41	Zaqira Aufa Amgua	Perempuan
	42	Aulia Rahmah Rahayu	Perempuan
	43	Aulia Izzatun Nisa	Perempuan

Lampiran 30 : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3 . Mengarahkan peserta didik dalam mengisi angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas V di sdn 012 Samarinda Ilir Uji Valid. Dilakukan pada Sabtu, 18 Mei 2024.



Gambar 4 . Peserta didik mengisi angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas V di sdn 012 Samarinda Ilir Uji Valid. Dilakukan pada Sabtu, 18 Mei 2024



Gambar 5 . Peserta didik mengisi angket angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas VA di sdn 009 Samarinda Ilir. Dilakukan pada Senin, 20 Mei 2024



Gambar 6 . Peserta didik mengisi angket angket Kesehatan Mental & Konsentrasi Belajar kelas VA di sdn 009 Samarinda Ilir. Dilakukan pada Senin, 20 Mei 2024

Lampiran 31 : Surat Izin Uji Validitas Angket di SDN 012 Samarinda Ilir



**UNIVERSITAS
WIDYA GAMA MAHAKAM SAMARINDA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

BANK
+ BPD KALTIM
+ BUKOPIN
+ MUJAMALAT
+ MANDIRI

Samarinda, 06 Mei 2024

Nomor : *218* / UWGM/FKIP-PGSD/ *2* / 2024
Lampiran :
Hal : Permohonan Izin Uji Validitas

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SDN 012 Samarinda Ilir
Di Samarinda

Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini :

Nama : Asyifa Nur Zahra
NPM : 2086206004
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.

Untuk keperluan tersebut diatas, maka kami mohon izin untuk mengadakan penelitian di Sekolah Bapak/Ibu. Pengurusan segala sesuatunya yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.



Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Dr. Ratna Kurniannisa, S.Pd., M.Pd.
NIK. 2016.089215

Telp : (0541) 734294 - 737222
Fax : (0541) 736572
Email : uwigama@cbn.net.id

*Kertan yang kurnan
Widyagama pilihanku*

Kampus Biru
Gedung UWIGAMA
Jl. K.H. Wahid Hasyim Sempaja
Samarinda 75124

Lampiran 32 : Surat Izin Penelitian di SDN 009 Samarinda Ilir

 UNIVERSITAS WIDYA GAMA MAHAKAM SAMARINDA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN	BANK : + BPD KALTIM + BUKOPIN + MUAMALAT + MANDIRI
Samarinda, 06 Mei 2024	
Nomor : 328/UWGM/FKIP-PGSD/5/2024 Lampiran : Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SDN 009 Samarinda Ilir Di Samarinda	
Sehubungan dengan rencana penelitian untuk Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tersebut di bawah ini :	
Nama : NPM : Program Studi : Judul Skripsi :	Asyifa Nur Zahra 2086206004 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Peserta Didik Kelas V di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.
Untuk keperluan tersebut diatas, maka kami mohon izin untuk mengadakan penelitian di Sekolah Bapak/Ibu. Pengurusan segala sesuatunya yang berkaitan dengan penelitian tersebut akan diselesaikan oleh mahasiswa yang bersangkutan. Atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.	
 Kepada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Ratu Khalunnisa, S.Pd., M.Pd. NIP. 2016.089.215	
Telp : (0541) 734294 - 737222 Fax : (0541) 736572 Email : uwigama@icbn.net.id	<i>Kerutan yang human Widagagama pilihanku</i>
Kampus Biru Gedung UWIGAMA Jl. K.H. Wahid Hasyim Sempaja Samarinda 75124	

Lampiran 33 : Surat Balasan Perizinan Penelitian di SDN 009 Samarinda Ilir

	PEMERINTAH KOTA SAMARINDA DINAS PENDIDIKAN & KEBUDAYAAN SEKOLAH DASAR NEGERI 009 KECAMATAN SAMBUTAN NPSN : 30400958 NIS : 100090 NSS : 101166008009 Email : sdn009sambutanind@gmail.com Alamat : Jl. Sekelahan Kel. Makroman, Sambutan Kode Pos 75381
---	---

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422.1/105/100.01/609/V/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 009 Kecamatan Sambutan Samarinda Ilir dengan ini menyatakan bahwa :

Nama	: Asyifa Nur Zahra
NPM	: 2086206004
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
Universitas	: Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
Judul Penelitian	: Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas V Di SDN 009 Samarinda Ilir Tahun Pembelajaran 2023/2024.

Bahwa nama yang bersangkutan diatas diberikan izin dan telah melakukan penelitian sejak tanggal 20 Mei 2024 sampai dengan 25 Mei 2024 untuk memenuhi tugas akhir di SDN 009 Sambutan.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 26 Mei 2024

Kepala Sekolah



Sumiati, S.Pd
NIP.196607121989092002