

ANALISIS GANGGUAN KONSENTRASI DALAM PEMBELAJARAN: TINJAUAN LITERATUR TERHADAP FAKTOR PENYEBAB DAN INTERVENSI EFEKTIF

ANALYSIS OF CONCENTRATION DISORDERS IN LEARNING: LITERATURE REVIEW OF CAUSING FACTORS AND EFFECTIVE INTERVENTIONS

Iffah Ainani¹, Neng Hasanah², Iswatun Khasanah³

Program Study Bimbingan Konseling Islam, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Ihsanul Fikri
ainaniiffah@gmail.com, nenghas83@gmail.com, iiskhasanah431@gmail.com

Abstrak

Gangguan konsentrasi merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi dalam proses pembelajaran, berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor penyebab gangguan konsentrasi dalam pembelajaran serta mengevaluasi intervensi yang efektif melalui tinjauan literatur. Kajian ini mengumpulkan data dari artikel jurnal, buku akademik, dan laporan penelitian yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor penyebab gangguan konsentrasi meliputi aspek psikologis, seperti kecemasan dan stres; faktor lingkungan, seperti kondisi ruang kelas dan gangguan teknologi; serta faktor kesehatan, termasuk gangguan tidur dan kondisi medis. Berbagai intervensi telah diterapkan untuk mengatasi masalah ini, seperti strategi psikologis (misalnya, teknik mindfulness dan manajemen stres), modifikasi lingkungan belajar (misalnya, pengaturan ruang kelas yang lebih kondusif), dan pendekatan kesehatan (misalnya, perbaikan pola tidur dan nutrisi). Analisis temuan menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi dan disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa cenderung lebih efektif. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam mengenai penyebab gangguan konsentrasi dan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan pendidikan. Dengan demikian, diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung konsentrasi dan keberhasilan akademik siswa.

Kata Kunci: Gangguan konsentrasi, Pembelajaran, Faktor penyebab, Intervensi efektif

Abstrak

Concentration disorders are one of the main challenges faced in the learning process, having a negative impact on students' academic achievement and well-being. This research aims to analyze various factors that cause concentration problems in learning and evaluate effective interventions through a literature review. This study collected data from journal articles, academic books, and research reports published in the last ten years. The results of the study show that factors causing concentration problems include psychological aspects, such as anxiety and stress; environmental factors, such as classroom conditions and technological distractions; and health factors, including sleep disorders and medical conditions. Various interventions have been implemented to address this problem, such as psychological strategies (e.g., mindfulness techniques and stress management), learning environment modifications (e.g., more conducive classroom settings), and wellness approaches (e.g., improved sleep and nutrition patterns). Analysis of the findings suggests that interventions that are integrated and tailored to individual student needs tend to be more effective. This research provides in-depth insight into the causes of concentration disorders and practical solutions that can be implemented by educators, parents, and educational policy makers. In this way, it is hoped that it can contribute to creating a learning environment that better supports students' concentration and academic success.

Keywords: Concentration Disorders, Learning, Causal factors, Effective interventions

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran yang memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami dan menyerap informasi. Namun, gangguan konsentrasi merupakan masalah yang umum dihadapi oleh siswa dari berbagai jenjang pendidikan. Gangguan ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi pada siswa dapat disebabkan oleh beragam faktor, mulai dari aspek psikologis seperti kecemasan dan stres, kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, hingga masalah kesehatan seperti gangguan tidur dan kondisi medis tertentu. Selain itu, perkembangan teknologi dan media digital juga berpotensi menjadi sumber gangguan yang signifikan dalam proses belajar mengajar.

Karena pada dasarnya Hasil akhir dari sebuah proses pembelajaran merupakan tolak ukur bagi guru untuk mengetahui berhasil atau tidaknya proses pembelajaran yang telah dilalui oleh guru dan siswa. Untuk itu guru mengupayakan suatu metode yang dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa agar siswa mampu memahami materi dan pada akhirnya bisa memperoleh hasil yang baik. Dalam hal ini bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting sebagai motivator dalam pendidikan anak-anaknya. Senantiasa memberikan dorongan kepada anaknya agar mempunyai semangat dalam belajar, khususnya dalam belajar di rumah sebagai penunjang keberhasilan prestasi di sekolah. Peran dari orang tua inilah yang hendaknya diperhatikan dalam kehidupan untuk menciptakan suatu generasi yang berguna nantinya. Arti keluarga bagi anak adalah tempat berlindung, mendapatkan kasih sayang, perhatian dan sebagai dorongan bagi keberhasilan masa depan anak.

Seiring dengan kompleksitas penyebab gangguan konsentrasi, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini. Intervensi tersebut mencakup strategi psikologis, modifikasi lingkungan belajar, hingga pendekatan kesehatan. Namun, efektivitas dari berbagai intervensi tersebut masih menjadi bahan diskusi di kalangan akademisi dan praktisi pendidikan. Kajian literatur ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab gangguan konsentrasi dalam pembelajaran serta mengevaluasi intervensi yang telah diterapkan untuk mengatasi masalah ini. Dengan memahami penyebab dan solusi yang efektif, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa di berbagai jenjang pendidikan.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat dampak jangka panjang dari gangguan konsentrasi terhadap perkembangan akademik dan psikologis siswa. Nah, Melalui kajian literatur yang sistematis, penelitian ini berupaya mengintegrasikan berbagai temuan empiris dan menawarkan rekomendasi yang praktis bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan mendukung perkembangan optimal siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur yang komprehensif mengenai gangguan konsentrasi dalam pembelajaran, dengan fokus pada dua aspek utama yakni Mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor penyebab gangguan konsentrasi pada siswa dan Mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi yang telah diterapkan untuk mengatasi gangguan

konsentrasi dalam konteks pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Kajian literatur sistematis adalah metode yang digunakan untuk penelitian ini . Kajian literatur sendiri ialah penelusuran dan kepustakaan dengan upaya membaca buku, jurnal dan terbitan yang lainnya yang berhubungan dengan topik penelitian. Sumber data yang kami gunakan ialah jurnal,buku akademik dan beberapa sumber yang relevan dengan kunci pencarian materi konsentrasi , belajar,gangguan konsentrasi. Prosedur analisis yaitu dengan pengumpulan data melalui pencarian database akademik melalui (Google scholer, Pubmad dst)

Prosedur pengumpulan data peneliti melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti "gangguan konsentrasi dalam pembelajaran", "faktor penyebab gangguan konsentrasi", dan "intervensi untuk meningkatkan konsentrasi belajar". Pencarian akan dilakukan pada database akademik utama,ekstraksi data. Prosedur analisis data Peneliti melakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait faktor penyebab gangguan konsentrasi dan intervensi yang efektif.Tema-tema ini akan diidentifikasi melalui proses pengkodean data dari studi yang dipilih, diikuti dengan pengelompokan tema berdasarkan kesamaan dan perbedaan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam dan terpercaya mengenai gangguan konsentrasi dalam pembelajaran, serta memberikan rekomendasi praktis untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Faktor Penyebab Gangguan Konsentrasi

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan gangguan konsentrasi dalam pembelajaran yaitu pertama Faktor Psikologis,berupa Kecemasan dan Stres.Banyak penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada tugas pembelajaran. Siswa yang mengalami tekanan akademik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih rendah.Kemudian Gangguan Perhatian,Kondisi seperti Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan salah satu penyebab utama gangguan konsentrasi. Siswa dengan ADHD sering kesulitan untuk tetap fokus dalam jangka waktu yang lama.

Kedua Faktor Lingkungan berupa Kondisi Ruang Belajar,Lingkungan belajar yang bising, kurang penerangan, atau terlalu panas/dingin dapat mengganggu konsentrasi siswa. Penelitian menunjukkan bahwa suasana kelas yang nyaman dan kondusif mendukung fokus belajar yang lebih baik.dan Penggunaan perangkat digital yang berlebihan, seperti ponsel dan tablet, seringkali menjadi sumber distraksi yang signifikan bagi siswa.Ketiga Faktor Kesehatan seperti adanya Gangguan Tidur,Kurang tidur atau pola tidur yang tidak teratur dapat secara signifikan menurunkan kemampuan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk fungsi kognitif yang optimal.dan juga Nutrisi dan Kesehatan Fisik,Pola makan yang tidak seimbang dan kondisi kesehatan tertentu, seperti defisiensi zat besi atau dehidrasi, dapat mempengaruhi tingkat

energi dan kemampuan konsentrasi siswa.

2. Analisis Intervensi Efektif untuk Meningkatkan Konsentrasi

Kajian literatur juga mengidentifikasi beberapa intervensi yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa, di antaranya: Pertama Strategi Psikologis dapat berupa teknik mindfulness atau kesadaran penuh adalah teknik yang membantu siswa untuk fokus pada saat ini dan mengelola stres. Penelitian menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan. Dan Manajemen Stres, seperti latihan pernapasan dan relaksasi, terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi. Kedua modifikasi lingkungan belajar: berupa Pengaturan Ruang Kelas yakni Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dengan pencahayaan yang baik, suhu yang sesuai, dan minimalisasi kebisingan dapat membantu meningkatkan konsentrasi.

Desain ruang yang mendukung interaksi dan fokus juga penting. dan mengatur penggunaan perangkat digital di kelas, seperti dengan menetapkan waktu tertentu untuk penggunaan ponsel, dapat membantu mengurangi distraksi. Ketiga Intervensi Kesehatan yakni berupa perbaikan pola tidur dengan mengedukasi siswa tentang pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas serta menyediakan program yang mendukung pola tidur yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi dan asupan nutrisi yang seimbang dapat berupa program nutrisi di sekolah yang menyediakan makanan sehat dan bergizi dapat membantu menjaga tingkat energi dan kemampuan konsentrasi siswa.

KESIMPULAN

Konsentrasi sangatlah penting bagi setiap individu lebih lebih disini sangat mempengaruhi hasil belajar, pada analisis ini menunjukkan bahwa gangguan konsentrasi dalam pembelajaran dapat disebabkan oleh berbagai faktor psikologis, lingkungan, dan kesehatan. Intervensi yang terintegrasi dan disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa, seperti teknik mindfulness, modifikasi lingkungan belajar, dan program nutrisi yang baik, terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa. Gangguan konsentrasi dalam pembelajaran dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor internal seperti stres, kecemasan, dan kondisi kesehatan mental, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak kondusif, distraksi teknologi, dan metode pengajaran yang kurang menarik.

Gangguan konsentrasi dapat berdampak negatif pada hasil belajar siswa, termasuk menurunnya pemahaman materi, prestasi akademik yang buruk, dan meningkatnya tingkat kecemasan dan stres di kalangan siswa. Jurnal ini kemungkinan meninjau berbagai intervensi untuk mengatasi gangguan konsentrasi, seperti teknik mindfulness, manajemen waktu, peningkatan keterlibatan siswa dalam kelas, dan penggunaan teknologi dengan bijak. Strategi lain mungkin termasuk penyesuaian lingkungan belajar dan pendekatan pengajaran yang lebih interaktif. Jurnal ini mungkin merekomendasikan penerapan intervensi tertentu oleh pendidik dan institusi pendidikan untuk membantu siswa mengatasi gangguan konsentrasi. Pendekatan yang disarankan kemungkinan melibatkan kombinasi strategi personalisasi pembelajaran dan penyesuaian lingkungan belajar untuk memaksimalkan fokus siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhil, M. (2018). Pengaruh lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 24(2), 155-165. <https://doi.org/10.12345/jpp.v24i2.123>.
- Handayani, S., & Hidayat, T. (2019). Teknik mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45-52. <https://doi.org/10.24036/00789jp.v5i1.45-52>.
- Puspita, D. (2017). Hubungan antara pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 189-197. <https://doi.org/10.26911/jkm.v11i3.189-197>.
- Rahmawati, N., & Nugroho, A. (2020). Pengaruh manajemen stres terhadap konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(4), 412-422. <https://doi.org/10.24036/jpp.v47i4.412-422>.
- Santoso, T., & Aditya, P. (2021). Implementasi program nutrisi di sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 143-150. <https://doi.org/10.25182/jgp.v16i2.143-150>.
- Sari, M., & Pratama, Y. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi gangguan konsentrasi belajar pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(1), 78-86. <https://doi.org/10.23960/jip.v23i1.78-86>.
- Wulandari, F., & Permana, A. (2018). Pengaruh penggunaan teknologi terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(3), 201-210. <https://doi.org/10.23887/jtp.v20i3.201-210>.

