

MANAJEMEN PSIKOLOGIS SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Vivin Nur Isnaini *¹
Hafsawati Dayana Z.H ²
Moh. Musta'in Billah ³
Mu'alimin ⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia.

*e-mail: vivinnurIsnaini0@gmail.com¹, hafsawatidayana@gmail.com²,
billahmustain848@gmail.com³, mualimin@uinkhas.ac.id⁴

Abstrak

Manajemen psikologis adalah cara yang penting untuk meningkatkan mutu proses belajar, terutama dalam membantu siswa menjadi lebih fokus saat belajar. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti kondisi emosional, motivasi, dan kesehatan mental, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar, pola hidup, serta distraksi teknologi. Penelitian ini bertujuan mengupas peran manajemen psikologis sebagai cara untuk meningkatkan fokus belajar siswa dengan melalui cara membaca dan menganalisis karya tulis yang relevan. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan mempelajari berbagai jurnal ilmiah terbaru yang berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi manajemen psikologis seperti mindfulness, self-management, serta teknik hypnoteaching terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Penerapan mindfulness bisa membantu siswa lebih sadar akan diri sendiri dan lebih mampu mengelola perasaan mereka, sehingga meningkatkan kemampuan fokus saat belajar. Selain itu, metode self-management dan hypnoteaching juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi dan semangat belajar siswa. Dengan demikian, pendekatan manajemen psikologis bisa menjadi solusi yang strategis untuk mengatasi rendahnya fokus belajar siswa di zaman modern yang banyak dihimpit gangguan, serta berkontribusi pada peningkatan hasil belajar secara keseluruhan.

Kata kunci: manajemen psikologis, konsentrasi belajar, mindfulness, hypnoteaching, self-management

Abstract

Psychological management is an essential approach in improving the quality of learning, particularly in enhancing students' learning concentration. Learning concentration is influenced by various factors, including internal aspects such as emotional conditions, motivation, and mental health, as well as external factors like the learning environment, lifestyle, and technological distractions. This study aims to analyze the role of psychological management as an effort to improve students' learning concentration through a literature review approach. The method used is library research by examining relevant recent scientific journal articles. The results indicate that psychological management strategies such as mindfulness, self-management, and hypnoteaching are effective in improving students' focus and engagement in the learning process. Mindfulness practices help students develop self-awareness and emotional regulation, leading to improved concentration. In addition, self-management and hypnoteaching techniques also show positive effects on enhancing students' concentration and motivation. Therefore, psychological management can serve as a strategic solution to overcome low student concentration in the modern era characterized by high levels of distraction and can contribute to improved overall learning outcomes.

Keywords: psychological management, learning concentration, mindfulness, hypnoteaching, self-management

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk memaksimalkan potensi siswa melalui pembelajaran yang efektif dan berarti. Salah satu elemen yang sangat berpengaruh terhadap suksesnya proses tersebut adalah konsentrasi dalam belajar siswa. Konsentrasi belajar berperan sebagai faktor utama dalam memahami materi, mengolah informasi, dan mencapai hasil belajar yang optimal. Akan tetapi, pada kenyataannya, banyak siswa yang menemukan tantangan dalam menjaga fokus belajar, terutama di zaman sekarang yang penuh dengan gangguan. Menurut

Ida, Halistin, dan Ilham (2023), konsentrasi dalam belajar memiliki dampak besar terhadap pencapaian belajar siswa, sehingga rendahnya konsentrasi dapat berakibat langsung pada menurunnya prestasi akademis.

Konsentrasi dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Aspek yang berasal dari dalam mencakup kondisi mental seperti semangat, perasaan, dan kesehatan jiwa siswa, sementara aspek dari luar meliputi suasana belajar, pola makan, serta teknik pengajaran yang diterapkan. Menurut Sari dan Dora (2024), pola makan yang sehat dan nutritif berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa. Di sisi lain, Sinaga, Harefa, dan Simatupang (2023) menambahkan bahwa penerapan strategi pembelajaran seperti ice breaking dapat meningkatkan konsentrasi siswa saat kegiatan belajar berlangsung.

Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa dapat dilakukan melalui penerapan manajemen psikologis yang tepat. Manajemen psikologis mencakup berbagai strategi yang berorientasi pada pengelolaan kondisi mental dan emosional siswa agar lebih siap dalam menerima pembelajaran. Nurjanah, Sutrisno, dan Prayogi (2023) menjelaskan bahwa teknik self-management efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa karena membantu siswa mengatur perilaku dan emosinya secara mandiri. Selain itu, pendekatan mindfulness juga terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri dan fokus siswa dalam belajar (Hayati, 2024; Martaliana, Primadoni, dan Muslim, 2025; Rizka, Sauri, dan Putra, 2024).

Selain mindfulness dan self-management, pendekatan lain seperti hypnoteaching juga menjadi alternatif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Nuryani, Hapsari, dan Kusuma (2024) mengemukakan bahwa metode hypnoteaching dapat meningkatkan fokus siswa melalui pemberian sugesti positif yang mampu memengaruhi kondisi psikologis siswa. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen psikologis memiliki peran strategis dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, kajian mengenai penerapan manajemen psikologis menjadi penting untuk memberikan solusi terhadap rendahnya konsentrasi belajar siswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dengan mengacu pada pedoman pelaksanaan tinjauan pustaka yang sistematis untuk memastikan transparansi, akuntabilitas, dan replikasi penelitian. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi, menyeleksi, serta menganalisis artikel-artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian secara komprehensif. Dengan mengikuti pedoman tersebut, penelitian ini menjaga validitas kajian pustaka serta memberikan dasar yang kuat dalam mengembangkan argumen penelitian.

Strategi pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dan aplikasi Publish or Perish (PoP) dengan memasukkan kata kunci *resolusi konflik*. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah artikel ilmiah yang bersumber dari jurnal, terbit pada rentang waktu dua tahun terakhir (2019–2025), serta relevan dengan topik penelitian. Dari hasil pencarian awal diperoleh sebanyak 6 artikel. Selanjutnya, dilakukan proses screening dan eligibility dengan mengeliminasi artikel yang memiliki kesamaan topik untuk meminimalisasi duplikasi gagasan penelitian serta menyeleksi artikel berdasarkan tahun terbit. Dari hasil penyaringan tersebut, diperoleh 3 artikel yang memenuhi kriteria. Artikel yang telah divalidasi kemudian dianalisis melalui proses pengelompokan berdasarkan coding definisi yang sesuai dengan gagasan penelitian. Hasil pengelompokan tersebut disajikan dalam bentuk tabel tema untuk mempermudah interpretasi dan penarikan kesimpulan.

Tabel 1. Artikel yang telah divalidasi

No	Penulis	Artikel	Metode Penelitian	Konteks Temuan Utama
1.	Cindy	Kepemimpinan	Kualitatif	Kepemimpinan inklusif

	Margareta, Debora Eflina Purba (2022)	Inklusif dan Persepsi Keamanan Psikologia	(korelasional)	meningkatkan psychological safety yang berdampak pada kenyamanan individu dalam beraktivitas, termasuk meningkatkan fokus dan keterlibatan belajar.
2.	Siti Nurjanah, Joko Sutrisno AB, Fiki Prayogi	Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Menggunakan Teknik Self-Management melalui Bimbingan Kelompok	Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus (perencanaan, tindakan, observasi, refleksi)	Teknik self-management melalui bimbingan kelompok terbukti efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor konsentrasi dari 50,25% (awal) menjadi 56,25% (siklus I) dan meningkat lagi hingga kategori tinggi pada siklus II
3.	Sri Rizqi Wahyuningrum, Mery Catur Octa Damayanti	Self-Management: Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 1 Galis	Penelitian kuantitatif dengan analisis statistik (korelasi/regresi)	Self-management berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar dengan kontribusi sekitar 47,2%, menunjukkan pengelolaan diri sangat penting dalam meningkatkan fokus siswa
4.	Aep Tata Suryana, Dila Adelia	Pengaruh Manajemen Psikologi Pendidikan terhadap Hasil Belajar Peserta Didik	Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur	Manajemen psikologi pendidikan berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa melalui peningkatan motivasi, keterlibatan, dan kinerja belajar. Pengelolaan aspek psikologis seperti motivasi, pengelolaan kelas, dan lingkungan belajar yang kondusif terbukti meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa
5.	Dewi (dkk.)	Pengaruh Manajemen Psikologi Pendidikan terhadap Hasil Belajar Peserta Didik	Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur	Manajemen psikologi pendidikan berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa melalui peningkatan motivasi, keterlibatan, dan kinerja belajar. Pengelolaan aspek psikologis seperti motivasi, pengelolaan kelas, dan lingkungan belajar yang kondusif terbukti meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pustaka menunjukkan bahwa fokus belajar menjadi elemen penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam kegiatan belajar. Fokus memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengarahkan perhatian mereka pada materi yang diajarkan sehingga dapat memahami informasi dengan lebih baik. Ida, Halistin, dan Ilham (2023) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara fokus belajar dan hasil belajar siswa, di mana semakin tinggi tingkat fokus, semakin baik hasil belajar yang dicapai.

Konsentrasi dalam belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup motivasi, keadaan emosi, dan kesehatan psikologis. Sementara itu, faktor eksternal meliputi suasana belajar, cara pengajaran, dan gaya hidup siswa. Sari dan Dora (2024) menjelaskan bahwa pola makanan yang bergizi dapat mendukung peningkatan konsentrasi siswa saat mereka belajar.

Selain itu, lingkungan belajar yang menyenangkan sangat penting dalam mempertahankan konsentrasi siswa. Saat proses pembelajaran terasa membosankan, siswa cenderung akan kehilangan perhatian. Menurut Sinaga, Harefa, dan Simatupang (2023), aktivitas seperti *ice breaking* bisa mendukung siswa untuk kembali fokus karena menciptakan suasana belajar yang lebih santai dan menyenangkan.

Salah satu metode untuk memperbaiki konsentrasi adalah dengan menerapkan manajemen psikologis. Manajemen psikologis merupakan teknik untuk mengatur keadaan mental dan emosional siswa agar lebih siap dalam proses pembelajaran. Nurjanah, Sutrisno, dan Prayogi (2023) menyatakan bahwa metode pengelolaan diri dapat mendukung siswa untuk mengelola dirinya sendiri sehingga lebih teratur dan berkonsentrasi dalam belajar.

Selain pengelolaan diri, terdapat pula teknik *mindfulness* yang dapat meningkatkan perhatian. *Mindfulness* adalah latihan untuk membangun kesadaran diri agar para siswa lebih terfokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Hayati (2024) mengungkapkan bahwa *mindfulness* bisa membantu siswa merasa lebih tenang dan lebih mampu berkonsentrasi saat belajar.

Penelitian ini juga didukung oleh Martaliana, Primadoni, dan Muslim (2025) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan fokus dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini membuat siswa tidak mudah terganggu oleh berbagai hal lain. Selain untuk meningkatkan konsentrasi, *mindfulness* juga berperan dalam menurunkan tingkat stres siswa. Rizka, Sauri, dan Putra (2024) menjelaskan bahwa siswa yang mampu mengendalikan stres dengan baik akan lebih gampang berkonsentrasi saat belajar.

Metode lain yang dapat diterapkan adalah *hypnoteaching*. Teknik ini memanfaatkan sugesti positif untuk mempersiapkan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Nuryani, Hapsari, dan Kusuma (2024), *hypnoteaching* mampu meningkatkan motivasi serta konsentrasi siswa karena membuat mereka merasa lebih percaya diri dan nyaman. Secara umum, berbagai pendekatan seperti manajemen diri, *mindfulness*, *hypnoteaching*, dan penerapan metode pembelajaran yang menarik terbukti dapat memperbaiki fokus belajar siswa. Ini menunjukkan bahwa keadaan psikologis siswa sangat berpengaruh dalam proses belajar.

Oleh karena itu, manajemen psikologis dapat menjadi cara yang efektif untuk memperkuat konsentrasi siswa dalam belajar. Diharapkan para guru dapat menerapkan berbagai metode tersebut agar pembelajaran lebih menarik, siswa lebih konsentrasi, dan hasil belajar menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

konsentrasi belajar merupakan faktor penting yang sangat memengaruhi keberhasilan siswa dalam memahami materi dan mencapai hasil belajar yang optimal. Konsentrasi tidak

muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa seperti motivasi, kondisi emosi, dan kesehatan mental, maupun dari luar seperti lingkungan belajar, pola makan, serta metode pembelajaran yang digunakan. Jika faktor-faktor tersebut tidak dikelola dengan baik, maka siswa akan kesulitan untuk fokus dan hasil belajar pun menjadi kurang maksimal.

Manajemen psikologis terbukti menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Melalui penerapan strategi seperti self-management, siswa dapat belajar mengatur dirinya sendiri agar lebih disiplin dan fokus. Selain itu, teknik mindfulness membantu siswa menjadi lebih sadar dan tenang sehingga tidak mudah terdistraksi. Metode hypnoteaching juga memberikan pengaruh positif dengan memberikan sugesti yang dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan belajar siswa. Ditambah dengan penggunaan metode pembelajaran yang menarik seperti ice breaking, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Dengan demikian, penerapan manajemen psikologis dalam proses pembelajaran sangat penting untuk dilakukan secara konsisten. Guru diharapkan mampu memahami kondisi psikologis siswa dan menerapkan strategi yang tepat agar pembelajaran lebih efektif. Sementara itu, siswa juga perlu dilatih untuk mengelola dirinya sendiri agar lebih siap dalam belajar. Jika manajemen psikologis diterapkan dengan baik, maka konsentrasi belajar siswa akan meningkat, suasana belajar menjadi lebih kondusif, dan hasil belajar yang dicapai pun akan lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT. yang sudah memberikan nikmat yang berupa kesehatan kepada penulis sehingga bisa mengerjakan tugas dengan nyaman hingga akhir, penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua serta keluarga yang sudah mendukung seluruh proses dan juga bantuan materi kepada penulis. Tak lupa pula ucapan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Manajemen Konflik, yaitu Bapak Dr. Mu'alimin, S.Ag.,M.Pd.I, karena beliau lah yang sudah memberikan seluruh ilmu nya kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuryani, S. W., Hapsari, W., & Kusuma, P. J. (2024). *Perbedaan Konsentrasi Belajar melalui Hypnoteaching Telling Method*. Journal of Psychosociopreneur.
- Hayati, N. (2024). *Implementasi Program Mindfulness untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi Belajar*. Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan.
- Sari, A. K., & Dora, N. (2024). *Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Pola Makan dan Gizi*. Jurnal Bimbingan Konseling.
- Nurjanah, S., Sutrisno, J., & Prayogi, F. (2023). *Peningkatan Konsentrasi Belajar melalui Teknik Self-Management*. JIMBK.
- Rizka, Y., Sauri, A., & Putra, M. D. (2024). *Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran*. Jurnal Ilmu Pendidikan Islam.
- Sinaga, S. D., Harefa, S., & Simatupang, L. (2023). *Pengaruh Ice Breaking terhadap Konsentrasi Belajar*. Jurnal Pendidikan.
- Martaliana, K. A., Primadoni, A. B., & Muslim, R. I. (2025). *Mindfulness-Based Learning dan Konsentrasi Siswa*. Jurnal Pendidikan Dasar.
- Ida, N., Halistin, H., & Ilham, M. (2023). *Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar*. Diniyah: Jurnal Pendidikan Dasar.