

Hubungan antara Tingkat Stress dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Talun

Tri Tegar Nofia Rahmadan¹

¹Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, telp. [\(024\) 8316377](tel:024-8316377)
e-mail: *1ramadhantegar236@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the relationship between stress levels and learning concentration among eighth-grade students at SMPN 1 Talun. The research method employed a quantitative correlational approach. The study population consisted of all 108 eighth-grade students, with a sample of 32 students selected using a random sampling technique. The research instruments included a stress level questionnaire adapted from the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and a learning concentration questionnaire based on learning behavior indicators. Data were analyzed using validity and reliability tests, classical assumption tests, and simple linear regression analysis. The results indicated that all instruments were valid and reliable, the data were normally distributed, and there was no heteroscedasticity. Regression analysis produced the equation $Y = 13.514 + 0.862X$, with a t-count (10.674) > t-table (1.697) and a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a positive and significant relationship between stress levels and learning concentration. These findings suggest that the higher the students' stress level, the lower their learning concentration.

Keywords: Learning concentration, Junior high school students, Stress

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 1 Talun. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII sebanyak 108 orang, dengan sampel 32 siswa yang diambil menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat stres yang diadaptasi dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan kuesioner konsentrasi belajar berdasarkan indikator perilaku belajar. Data dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linier sederhana. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh instrumen valid dan reliabel, data berdistribusi normal, serta bebas heteroskedastisitas. Analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 13,514 + 0,862X$ dengan nilai t hitung (10,674) > t tabel (1,697) dan signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dan konsentrasi belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres siswa, semakin menurun konsentrasi belajarnya.

Kata kunci: Konsentrasi belajar, Siswa SMP, Stres

A. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa, serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang berpengaruh signifikan adalah kondisi psikologis, khususnya tingkat stres. Siswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, yang berdampak pada pencapaian akademik (Widiarta et al., 2023). Secara yuridis, pendidikan merupakan hak setiap warga negara sebagaimana tercantum dalam UUD 1945 Pasal 31 ayat (1), dan pemerintah menegaskan pentingnya kesehatan mental siswa melalui Peraturan Bersama Menteri terkait pembinaan kesehatan sekolah (2014) serta Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.

Stres adalah respon tubuh terhadap tekanan atau ancaman, baik nyata maupun yang dibayangkan, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kognitif. Pada siswa, stres dapat timbul dari tuntutan akademik, lingkungan sosial, maupun faktor keluarga. Pembelajaran daring selama pandemi, misalnya, dilaporkan memicu stres akibat berkurangnya interaksi sosial dan kesempatan bermain (Antara News, 2020). Tekanan yang tidak dikelola dapat mengganggu daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta konsentrasi belajar, meskipun pada intensitas rendah stres dapat memotivasi siswa untuk berprestasi (Aliyah et al., 2024).

Berbagai penelitian telah menunjukkan keterkaitan antara stres dan kemampuan kognitif. Adryana et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan stres rendah memiliki konsentrasi belajar lebih baik. Romadhoni & Widiatie (2020) melaporkan bahwa stres tinggi pada remaja memengaruhi fungsi kognitif dan menghambat aktivitas belajar. Pambudi et al. (2022) juga membuktikan hubungan signifikan antara stres dan prestasi belajar, di mana stres tinggi berkontribusi pada penurunan konsentrasi.

Hasil observasi di SMPN 1 Talun mengungkap permasalahan konsentrasi pada siswa kelas VIII, seperti kurang memperhatikan guru, melamun saat pembelajaran, dan mengeluhkan beban tugas sekolah. Wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami masalah keluarga, kurang

perhatian orang tua, hingga tuntutan berlebihan, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres dan menurunkan konsentrasi belajar. Kondisi ini menjadi dasar perlunya penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Talun.

B. LANDASAN TEORI

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap berbagai tekanan atau tantangan yang dialami individu, termasuk siswa. Dalam konteks pendidikan, siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres, seperti tugas yang menumpuk, ujian, serta tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Stres, dalam taraf tertentu, dapat memotivasi siswa untuk bekerja lebih keras, namun jika berlebihan, stres justru bisa berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologi (Mutiar, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tingkat stres dapat mempengaruhi aspek-aspek penting dalam kehidupan akademik siswa, salah satunya adalah konsentrasi belajar.

Stress yang berlebihan dapat mengganggu fungsi kognitif siswa, termasuk kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh memproduksi hormon stres seperti kortisol, yang dalam jumlah tinggi dapat memengaruhi kerja otak, terutama pada area yang berkaitan dengan konsentrasi dan daya ingat. Dengan kata lain, stres dapat membuat siswa sulit untuk fokus pada materi pelajaran dan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat menghambat pemahaman dan penyelesaian tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Mutiar, 2021).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian pada tugas akademik tanpa mudah teralih. Dalam keadaan stres, konsentrasi belajar siswa dapat terganggu karena beban pikiran yang berlebihan. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu pikiran yang berkecamuk, kesulitan mengorganisasi informasi, dan penurunan efisiensi dalam menyerap materi pelajaran. Akibatnya, siswa mungkin akan mengalami penurunan prestasi akademik karena ketidakmampuan untuk fokus secara optimal pada pembelajaran (Aliyah et al., 2024).

Beberapa penelitian relevan diantaranya hasil penelitian oleh Mustofa et al., (2023) dengan judul “Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI)” menghasilkan kesimpulan berupa terdapat strategi yang dapat diterapkan oleh guru untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Penelitian oleh Pambudi et al., (2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Pada Masa Study From Home Pandemi Covid - 19 Dengan Hasil Prestasi Belajar Siswa” juga menunjukkan hasil Kesimpulan berupa terdapat korelasi antara tingkat stress mahasiswa dengan prestasi belajar selama melakukan perkuliahan dari rumah. Orang tua memiliki peran penting dalam mengawasi dan memotivasi anak untuk menjadi lebih baik tanpa ada tekanan dalam pencapaian belajar selama masa pembelajaran dari rumah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al., (2024) dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X SMAN 6 Semarang” menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan bimbingan klasikal, kemampuan belajar mandiri peserta didik umumnya berada pada Tingkat rendah. Setelah menerima layanan tersebut, kemampuan belajar mandiri peserta didik meningkat menjadi tingkat tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) dengan judul “Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa” menunjukkan bahwa stress berdampak terhadap lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa dengan dampak terbesar pada aspek fisik, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh. Dampak yang demikian dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan konsentrasi belajar siswa. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin besar kemungkinan konsentrasi belajar mereka terganggu. Sebaliknya, siswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam proses belajar. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana tingkat stres yang berbeda dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa, serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mengelola stres secara efektif.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Talun, Kabupaten Blitar, Jawa Timur, pada tahun ajaran 2024/2025. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 108 orang dari empat kelas. Sampel penelitian berjumlah 32 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 15% dan teknik simple random sampling, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi responden.

Variabel independen adalah tingkat stres yang diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang telah dimodifikasi menjadi 14 butir pertanyaan khusus mengukur stres. Skor jawaban menggunakan skala 0-3 dan dikategorikan menjadi: normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (34-42).

Variabel dependen adalah konsentrasi belajar, diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Astuti et al. (2018) dengan lima indikator, yaitu: perhatian, tanggung jawab, aktif mengajukan pendapat, percaya diri, dan kemauan untuk belajar. Penilaian menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari "sangat setuju" hingga "sangat tidak setuju."

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, observasi langsung, dan wawancara terbuka. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik (normalitas dan heteroskedastisitas), serta analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan konsentrasi belajar siswa.

D. HASIL PENELITIAN

Uji validitas

Pada penelitian ini di peroleh nilai df (degree of freedom) = $n-k = 32-2 = 30$, sehingga diperoleh nilai $r_{tabel} = 0,3494$).

Table 1. Hasil Uji Validitas Variabel Stres (X1)

Instrumen	r hitung	r tabel	Keterangan
X1.1	0,394	0,3494	Valid
X1.2	0,724	0,3494	Valid
X1.3	0,563	0,3494	Valid
X1.4	0,361	0,3494	Valid
X1.5	0,405	0,3494	Valid
X1.6	0,776	0,3494	Valid
X1.7	0,499	0,3494	Valid
X1.8	0,821	0,3494	Valid
X1.9	0,583	0,3494	Valid
X1.10	0,856	0,3494	Valid
X1.11	0,767	0,3494	Valid
X1.12	0,772	0,3494	Valid
X1.13	0,614	0,3494	Valid
X1.14	0,843	0,3494	Valid
X1.15	0,884	0,3494	Valid
X1.16	0,669	0,3494	Valid
X1.17	0,900	0,3494	Valid
X1.18	0,671	0,3494	Valid
X1.19	0,860	0,3494	Valid
X1.20	0,648	0,3494	Valid
X1.21	0,869	0,3494	Valid
X1.22	0,809	0,3494	Valid
X1.23	0,467	0,3494	Valid
X1.24	0,831	0,3494	Valid
X1.25	0,425	0,3494	Valid
X1.26	0,722	0,3494	Valid
X1.27	0,512	0,3494	Valid

X1.28	0,492	0,3494	Valid
-------	-------	--------	-------

Table 2. Hasil Uji Validitas Variabel Konsentrasi Belajar (Y)

Instrumen	r hitung	r tabel	Keterangan
Y.1	0,417	0,3494	Valid
Y.2	0,645	0,3494	Valid
Y.3	0,780	0,3494	Valid
Y.4	0,616	0,3494	Valid
Y.5	0,485	0,3494	Valid
Y.6	0,680	0,3494	Valid
Y.7	0,598	0,3494	Valid
Y.8	0,530	0,3494	Valid
Y.9	0,629	0,3494	Valid
Y.10	0,762	0,3494	Valid
Y.11	0,552	0,3494	Valid
Y.12	0,546	0,3494	Valid
Y.13	0,470	0,3494	Valid
Y.14	0,551	0,3494	Valid
Y.15	0,650	0,3494	Valid
Y.16	0,730	0,3494	Valid
Y.17	0,500	0,3494	Valid
Y.18	0,725	0,3494	Valid
Y.19	0,563	0,3494	Valid
Y.20	0,798	0,3494	Valid
Y.21	0,687	0,3494	Valid
Y.22	0,500	0,3494	Valid
Y.23	0,800	0,3494	Valid
Y.24	0,730	0,3494	Valid
Y.25	0,709	0,3494	Valid

Y.26	0,617	0,3494	Valid
Y.27	0,754	0,3494	Valid
Y.28	0,859	0,3494	Valid
Y.29	0,545	0,3494	Valid

Dari berdasarkan tabel-tabel tersebut, maka dapat diketahui bahwa masing-masing item pertanyaan mempunyai r hitung $>$ r tabel dan bernilai positif. Maka dari itu, keseluruhan pertanyaan yakni 32 butir yang digunakan oleh peneliti semuanya sudah valid.

Uji reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan keandalan suatu indikator. Instrumen yang telah diuji melalui metode *cronbach alfa*, di mana jika nilai *cronbach alfa* suatu variabel lebih dari 0,60, maka variabel tersebut dianggap reliabel atau konsisten. (Firmansyah & Dede, 2022).

Table 3. Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen	Cronbach's Alpha	Keterangan
Stres	0,955	Reliabel
Konsentrasi Belajar	0,945	Reliabel

Dari tabel di atas diketahui bahwa seluruh variabel mempunyai nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60. Oleh karena itu, seluruh variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

Uji statistik deskriptif

Table 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
TOTAL.X1	32	73.00	142.00	109.8438
TOTAL.Y	32	66.00	136.00	108.2188
Valid N (listwise)	32			
TOTAL.X1	N	Minimum	Maximum	Mean

Pada tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa variabel stres mempunyai nilai jawaban terkecil (minimum) 73, terbesarnya (maximum) 142, dengan nilai rata-rata 109,84 dan nilai jumlah standar deviasinya 20,66. Sedangkan untuk variabel konsentrasi belajar mempunyai nilai jumlah terkecil (minimum) 66, terbesarnya (maximum) 136, dengan nilai rata-rata senilai 108,21 dan nilai jumlah standar deviasinya yaitu 20,02.

Keseluruhan variabel mempunyai nilai standar deviasi yang lebih kecil dari rata-ratanya, yang mana dapat dikatakan bahwa persebaran datanya adalah merata atau cukup baik sehingga tidak meninggalkan bias. Karena apabila nilai standar deviasi setiap variabel lebih tinggi dari rata-rata maka persebaran datanya dapat dikatakan tidak baik dan dapat menimbulkan bias.

Uji normalitas

Table 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			32
Normal		Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}		Std. Deviation	9.14392080
Most	Extreme	Absolute	.154
Differences		Positive	.154
		Negative	-.128
Test Statistic			.154
Asymp. Sig. (2-tailed)			.052 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi dari uji normalitas diperoleh senilai 0,052 yang berarti bahwa $\text{sig.} > 0,05$. Sehingga dikatakan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji heterokedasitas

Table 6. Hasil Uji Heterokedasitas

Coefficients ^a						
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	14.058	5.528		2.543	.016
	TOTAL.X1	-.064	.049	-.231	-1.300	.203

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel 6, diperoleh hasil signifikansi uji Glejser pada variabel stres adalah $0,203 > 0,05$. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel independen dalam penelitian ini bebas dari gejala heterokedasitas.

Uji linearitas

Table 7. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
TOTAL.Y *	Between	(Combined)	12317.635	26	473.755	20.103	.002
TOTAL.X1	Groups	Linearity	9843.519	1	9843.519	417.688	.000
		Deviation	2474.117	25	98.965	4.199	.058
		from					
		Linearity					
	Within Groups		117.833	5	23.567		
	Total		12435.469	31			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (P Value Sig.) pada baris *Linearity* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi

$< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Stres (X1) dan Konsentrasi Belajar (Y) terdapat hubungan yang linier.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Table 8. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		
			Std.		
Model		B	Error	Beta	t
1	(Constant)	13.514	9.023		1.498
	TOTAL.X1	.862	.081	.890	10.674

a. Dependent Variable: TOTAL.Y

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

$$Y = 13,514 + 0,862X$$

Koefisien-koefisien persamaan regresi linear sederhana di atas dapat diartikan koefisien regresi untuk konstan sebesar 13,514 menunjukkan bahwa jika variabel Stres bernilai nol atau tetap maka akan meningkatkan Konsentrasi Belajar sebesar 13,514 satuan. Nilai koefisien variabel Stres sebesar 0,862 menunjukkan bahwa jika variabel Stres meningkat satu satuan maka akan meningkatkan Konsentrasi Belajar sebesar 0,862 satuan atau 86,2%.

Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t. Uji t digunakan untuk menguji tingkat signifikansi variabel X terhadap Y secara parsial. Sampel yang digunakan sebanyak 32 orang, sehingga pengujian menggunakan uji t dengan $df = n - k$

Maka $Df = 32 - 2 = 30$

Tingkat signifikansi (α) = 5% maka diperoleh t tabel sebesar 1,697.

Table 9. Hasil Uji T

Coefficients ^a						
		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		Std.				
Model		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	13.514	9.023		1.498	.145
	TOTAL.X1	.862	.081	.890	10.674	.000

a. Dependent Variable: TOTAL.Y

Berdasarkan tabel 9 tersebut yang diperoleh dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} variabel Stres (10,674) > t_{tabel} (1,697) dan nilai signifikan yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga H_1 yang berbunyi variabel stres mempunyai pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Konsentrasi Belajar diterima, sedangkan H_0 di tolak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa Stres mempunyai pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap Konsentrasi Belajar.

E. PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisa data, maka langkah selanjutnya yaitu membahas hasil data yang telah diperoleh tentang pengaruh Stres terhadap Konsentrasi Belajar. Pengujian terhadap hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara Stres terhadap Konsentrasi Belajar terbukti. Hal ini bisa dilihat dari hasil output SPSS 26 dengan nilai t_{hitung} variabel Stres (10,674) > t_{tabel} (1,697). Hasil penelitian ini menunjukkan Stres berpengaruh terhadap Konsentrasi Belajar. Hal ini berarti, tingkat stres yang dialami siswa SMPN 01 Talun dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, maka konsentrasi belajar akan menurun.

Pengaruh Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan terganggunya fokus siswa selama proses pembelajaran. Individu yang mengalami stres berat cenderung mudah terdistraksi oleh pikiran negatif, kekhawatiran, atau beban masalah yang sedang dihadapi. Hal ini mengakibatkan kemampuan otak untuk memproses dan

menyimpan informasi menjadi berkurang. Gejala seperti sulit mengingat materi, mudah lelah secara mental, dan menurunnya motivasi belajar sering muncul. Dalam jangka panjang, stres tinggi dapat memicu kelelahan kognitif yang membuat siswa tidak mampu mengikuti pelajaran dengan optimal.

Sebaliknya, tingkat stres yang rendah justru dapat berdampak positif terhadap konsentrasi belajar. Stres dalam kadar yang wajar berfungsi sebagai pemicu atau motivator alami yang mendorong siswa untuk tetap waspada dan fokus pada tugas yang dihadapi. Kondisi ini memicu pelepasan hormon yang membantu otak tetap aktif, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Siswa dengan stres rendah biasanya lebih tenang, mampu mengelola waktu belajar dengan baik, dan dapat mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lebih lama.

Seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik ketika mereka dapat memfokuskan perhatian mereka selama kegiatan belajar, dapat dengan mudah menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi pelajaran, mendengarkan penjelasan guru, mencatat materi penting, mendengarkan pendapat teman, menjawab pertanyaan guru, dan santai di kelas. Hal lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi adalah mengendalikan sesuatu yang dapat mengganggu, tetap tenang, fokus pada tujuan yang ingin dicapai, fokus pada pikiran, menghindari hal-hal negatif, beristirahat yang cukup, dan berhenti sejenak untuk belajar (Lestari & Putri, 2024).

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres dengan konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMPN 1 Talun. Nilai $t_{hitung} (10,674) > t_{tabel} (1,697)$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh nyata terhadap konsentrasi belajar. Meskipun model regresi menunjukkan hubungan positif secara matematis, interpretasi hasil mengindikasikan bahwa siswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, seperti mudah terdistraksi, sulit memahami materi, dan menurunnya motivasi belajar.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Adryana, N. C., Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University (MAJORITY)*, 9(2), 142–149
- Aliyah, M., Man, N., Kota, D. I., & Raya, P. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Nilai Akademik Siswa.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114
- Lestari, S. A., & Putri, D. K. (2024). The Measurement of Job Stress Levels on Study Concentration in Students Who Study While Working (Case Study)
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Mustofa, Z., Ulya, I. L., Muqorrobbin;lfddddd , Z., Pangestu, R. T., Rochim, R. L., & Prayitno, M. A. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa dalam Memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). *Damhil Education Journal*, 3(1), 19–35.
- Mutiara. (2021). Studi identifikasi faktor penyebab stres akademik pada siswa sma swasta budisatrya Medan. ii–90
- Pambudi, H. A., Pratama, A. S. C., & Kandar. (2022). Hubungan Tingkat Stress Pada Masa Study From Home Pandemi COVID -19 Dengan Hasil Prestasi Belajar Siswa. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 1(2), 97–107.
- Rahman, A. K., Setianingsih, E. S., Ismanto, H. S., & Respati, A. R. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X SMAN 6 Semarang. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 228–236
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86
- Widiarta, M. B. O., Rahayuni, I. G. A. R., Putra, I. P. G. Y. S., Riyanto, D., Rahmi, C., Ariyani, I., Agustiningsih, A., Pertiwi, E., & Surudani, C. J. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia