

## BAB IV

### DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Dibagian ini juga mencakup, peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian berupa data Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Galis dan data statistic SPSS.

##### 1. Gambaran Lokasi

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Galis
Nomor Statistik	: 201052604018
Provinsi	: Jawa Timur
Kabupaten	: Pamekasan
Kecamatan	: Galis
Desa	: Galis
Jalan/Nomor	: Jalan Raya Galis
NPSN	: 20537422
Kode Pos	: 69382
Tahun Berdiri	: 1988
Status	: Negeri

##### 2. Visi Dan Misi Smp Negeri 1 Galis

###### a. Visi SMP NEGERI 1 Galis

Unggul dalam Prestasi, Berakhlak Mulia dan berwawasan Lingkungan.

###### b. Misi SMP Negeri 1 Galis

1. Mengefektikan proses belajar mengajar yang interaktif dan inovatif melalui MGMP dalam pengembangan penerapan CTL dan PAKEM.
2. Meningkatkan kualitas sumber daya tenaga pendidik dan tenaga kependidikan.
3. Menumbuhkan semangat belajar, disiplin, tertib, rajin, etos kerja yang tinggi dengan penuh percaya diri.
4. Menumbuhkan semangat keunggulan, kepada seluruh warga sekolah.
5. Membentuk, membina dan mengembangkan kelompok belajar bidang studi yang di UN-kan untuk menciptakan persaingan yang sehat dalam berprestasi di bidang akademik.
6. Membentuk, membina dan mengembangkan keterampilan siswa dalam berorganisasi dan bermasyarakat melalui LDK dan Pramuka.
7. Membentuk, membina dan mengembangkan ekstra kurikuler olah raga voli, futsal, bulu tangkis, basket baik putra maupun putri yang mampu menjadi juara umum dalam pertandingan di tingkat kabupaten.
8. Menumbuhkan semangat siswa dan membinanya untuk berkarya di bidang keterampilan.
9. Mengoptimalkan fungsi layanan BK.
10. Membekali siswa untuk mampu mengakses berbagai informasi yang positif melalui internet.

11. Meningkatkan penghayatan dan pengalaman ajaran agama islam, sehingga terwujud masyarakat sekolah yang mandiri untuk mendukung dan mensukseskan program pemerintah Kabupaten Pamekasan yaitu gerakan syari'at islam (Gerbang Salam).
12. Melaksanakan manajemen partisipatif.
13. Menerapkan budaya sehat dan bersih berbasis lingkungan.
14. Mengajak warga sekolah mencegah terjadinya pencemaran lingkungan.
15. Mengajak warga sekolah mencegah terjadinya kerusakan lingkungan.
16. Merangsang warga sekolah untuk aktif dalam mengelola limbah yang bernilai manfaat.
17. Mendorong warga sekolah peduli terhadap lingkungan di mana berada.
18. Melestarikan dan memanfaatkan keanekaragaman hayati di lingkungan sekolah.
19. Menumbuhkan semangat 7K bagi seluruh warga SMP Negeri 1 Galis.

### 3. Subjek Penelitian

Berikut adalah jumlah populasi dari subyek penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Jumlah Populasi**

No	Kelas	Jumlah peserta didik
1	VIII A	25
2	VIII B	25
3	VIII C	26
4	VIII D	26
5	VIII E	27
	Jumlah	129

#### 4. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum memberikan layanan klasikal mengenai *self management* dan konsentrasi belajar kepada responden atau siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Galis, peneliti menunjukkan surat izin penelitian kepada Kepala Sekolah pada tanggal 28 Maret 2024 dan diberikan izin untuk melakukan penelitian pada tanggal 28 Maret 2024. Penelitian dimulai pada tanggal 28 Maret 2024 karena pada hari itu, kepala sekolah langsung memberikan izin untuk melakukan penelitian tersebut. Setelah peneliti benar-benar mendapatkan izin dari beberapa pihak, akhirnya peneliti bisa memberikan layanan klasikal melalui Teknik ceramah menggunakan ppt, dan memberikan jadwal harian siswa kelas VIII agar terbiasa mengatur dirinya sesuai waktu yang di tentukan oleh dirinya sendiri. Pada tanggal 30 maret 2024 peneliti melanjutkan menyebarkan skala *self management* dan skala peningkatan konsentrasi belajar siswa yang telah diuji validitas dan

reliabilitas, karena peneliti telah di beri waktu dari kepala sekolah dan guru BK. Skala pertama yang di sebarakan kepada siswa adalah variabel self managment dengan waktu kurang lebih 30 menit peneliti menjelaskan cara pengisian dan pengerjaannya oleh siswa. Begitupun dengan skala variabel peningkatan konsentrasi belajar siswa yaitu 30 menit.

## 5. Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum menyebarkan instrumen kepada responden yang sesungguhnya, maka sebelumnya, peneliti perlu melakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Berikut rinciannya:

### a. Uji Validitas

Hasil analisis menggunakan SPSS versi 25.0 terhadap skala *self management* dan peningkatan konsentrasi belajar yang diberikan kepada 30 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis, memuktikan bahwasanya dari 25 item pernyataan, terdapat 5 pernyataan yang tidak valid, yaitu pernyataan nomor 4, 11, 12, 16, dan 23. Oleh karena itu, hanya 20 pernyataan yang dianggap valid dalam skala tersebut. Validitas ini telah terbukti melalui hasil uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

### **Hasil Uji Validitas *Self Management***

<b>No item</b>	<b>Pernyataan ke-</b>	<b>Nilai Korelasi</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
1	1	0,530	0,006	Valid

2	2	0,509	0,009	Valid
3	3	0,467	0,019	Valid
4	5	0,462	0,020	Valid
5	6	0,777	0,000	Valid
6	7	0,642	0,001	Valid
7	8	0,683	0,000	Valid
8	9	0,539	0,005	Valid
9	10	0,516	0,008	Valid
10	13	0,618	0,001	Valid
11	14	0,531	0,006	Valid
12	15	0,676	0,000	Valid
13	17	0,554	0,004	Valid
14	18	0,568	0,003	Valid
15	19	0,695	0,000	Valid
16	20	0,709	0,000	Valid
17	21	0,554	0,004	Valid
18	22	0,422	0,035	Valid
19	24	0,567	0,003	Valid
20	25	0,533	0,006	Valid

Tabel 4.3

## Hasil Uji Validitas Peningkatan Konsentrasi Belajar

No item	Pernyataan ke-	Nilai Korelasi	Signifikansi	Keterangan
1	3	0,514	0,009	Valid
2	4	0,693	0,000	Valid
3	5	0,422	0,036	Valid
4	6	0,573	0,003	Valid
5	9	0,682	0,000	Valid
6	10	0,615	0,001	Valid
7	11	0,758	0,000	Valid
8	12	0,563	0,003	Valid
9	13	0,617	0,001	Valid
10	14	0,550	0,004	Valid
11	15	0,507	0,010	Valid
12	16	0,555	0,004	Valid
13	17	0,457	0,022	Valid
14	18	0,572	0,003	Valid
15	19	0,613	0,001	Valid
16	21	0,573	0,003	Valid
17	22	0,436	0,029	Valid
18	23	0,602	0,001	Valid

19	24	0,784	0,000	Valid
20	25	0,641	0,001	Valid

Tabel 4.2 dan tabel 4.3 membuktikan bahwasanya terdapat 20 item yang sudah valid. Hal ini dapat diketahui dengan melihat nilai korelasi yang menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi ( $r \geq 0,30$ ) dan nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) nya  $\leq 0,05$ . Oleh karena itu, skala *self managment* dan peningkatan konsentrasi belajar siswa bisa digunakan sebagai penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Galis.

b. Uji Reliabilitas

Skala dapat dikatakan reliabilitas yang akseptabel jika koefisien alpha combach ( $\alpha$ ) lebih besar dari 0,6. Berikut yakni hasil dari pengujian reliabilitas:

**Tabel 4.4**

**Hasil Uji Reliabilitas *Self Managment***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N Of Items</i>
0,886	20

Terlihat bahwasanya nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,886, membuktikan bahwasanya angka tersebut melebihi 0,06, yang menandakan bahwasanya uji reliabilitas *self managment* sudah reliabel instrumennya.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Reliabilitas Konsentrasi Belajar**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N Of Items</i>
0,892	20

Terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892, sehingga hal ini menunjukkan di atas 0,06, yang menyatakan bahwasanya uji reliabilitas konsentrasi belajar sudah reliabel instrumennya.

#### 6. Hambatan-Hambatan

Dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Galis tersebut, tentu peneliti juga mengalami hambatan didalamnya karena tidak semua kegiatan yang sudah terencana secara matang bisa berjalan sesuai keinginan peneliti ketika sampai dilapangan yaitu: Waktu peneliti masih menunggu konfirmasi dari guru karena ingin meminta izin untuk memakai jam pelajarannya selama menyebarkan kuesioner secara langsung.

#### B. Pembuktian Hipotesis

Sebelum menguji hipotesis, peneliti harus melakukan uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat yang diperlukan untuk analisis statistik yang tepat. Salah satu persyaratan utama adalah uji asumsi klasik, yang meliputi pengujian normalitas dan pengujian linieritas. Kedua uji tersebut penting untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara normal dan

hubungan antara variabel tidak menunjukkan pola yang tidak biasa atau tidak linier.

Hasil dari kedua uji tersebut dapat memberikan gambaran tentang apakah data dapat diproses menggunakan metode statistik tertentu dengan validitas yang memadai. Misalnya, jika data tidak terdistribusi secara normal, analisis yang mengasumsikan distribusi normal mungkin tidak sesuai. Begitu pula jika hubungan antara variabel tidak linier, penggunaan analisis yang mengasumsikan hubungan linier mungkin tidak akurat. Oleh karena itu, hasil uji asumsi sangat penting untuk memastikan keandalan analisis statistik yang akan dilakukan, dan berikut akan dipaparkan hasil kedua uji tersebut:

#### 1. Hasil uji normalitas

Pengujian normalitas digunakan untuk menilai apakah nilai residual memiliki distribusi yang normal. Sebuah regresi dianggap baik jika nilai residualnya memiliki distribusi yang normal. Dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Apakah nilai  $\text{sig} \geq 0,05$  diasumsikan bahwa nilai residual memiliki distribusi normal.
- b. Sebaliknya jika nilai  $\text{sig} \leq 0,05$  diasumsikan bahwa nilai residual tidak memiliki distribusi normal.

Untuk mengevaluasi keberadaan distribusi normal dalam data, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Normalitas**

<i>Kolmogorov-Smirnova<sup>a</sup></i>				<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Self management</i>	0,105	25	0,200	0,973	25	0,732
Konsentrasi belajar	0,118	25	0,200	0,961	25	0,443

\*. *This is a lower bound of the true significance.*

*a. Lilliefors Significance Correction*

Analisis dilakukan dengan menyusun hipotesis sebagai berikut:

a. Membuat hipotesis dalam uraian kalimat

H<sub>0</sub>: menyatakan bahwasanya data berdistribusi normal

H<sub>a</sub>: menyatakan bahwa data berdistribusi tidak normal

b. Kaidah pengujian

Jika nilai probabilitas (sig) yakni  $\geq 0,05$  maka hipotesis H<sub>0</sub> diterima

Jika nilai probabilitas (sig) yakni  $\leq 0,05$  maka hipotesis H<sub>0</sub> ditolak

c. Perbandingan dilakukan antara nilai signifikan (sig) dan taraf signifikan ( $\alpha$ )

Untuk *Asymp. Sig (2-tailed)* dimana nilai sig = 0,732 dan 0,443 membuktikan bahwasanya Sig = 0,732 dan 0,443 > 0,05. Dengan demikian hipotesis H<sub>0</sub> diterima. Hal ini mengindikasikan bahwasanya data dalam penelitian ini membuktikan distribusi yang normal.

2. Hasil uji linearitas

Uji linieritas merupakan langkah penting dalam analisis statistik, terutama dalam konteks analisis regresi linear, yang bertujuan untuk

mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear diantara variabel independen dan variabel dependen. Dalam regresi linear, diasumsikan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen yaitu linear, artinya perubahan dalam satu variabel akan menghasilkan perubahan yang proporsional dalam variabel lainnya.

Imam Ghozali, dalam sebuah jurnal yang dibahas oleh Zara Dura Nabila dengan judul "Pengaruh Kewajiban Moral dan Lingkungan Sosial terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi Pengusaha," menjelaskan bahwa uji linieritas penting dalam menetapkan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen memang bersifat linier. Ini memberikan landasan yang kokoh untuk menggunakan regresi linier sebagaimana metode dalam menganalisis korelasi antar variabel-variabel tersebut.<sup>1</sup>

Diartikan juga, hasil pengujian linieritas akan membantu peneliti atau analis untuk memastikan bahwa metode regresi linier yang akan digunakan dapat memberikan estimasi yang akurat tentang pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam bentuk hubungan linier.

Dalam penelitian ini, digunakan uji *Test Of Linearity* untuk menilai keberadaan pola hubungan linier pada data dengan tingkat signifikansi 5%. Jika nilai *signifikansi linearity* melebihi 0,05, data dianggap memiliki

---

<sup>1</sup> Zara durah Nabila. "Pengaruh Kewajiban Moral dan Lingkungan Sosial Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi Pengusaha". Jurnal Nominal. Vol. 7, No. 1. 2019. 51.

hubungan linier, sedangkan apabila nilai tersebut kurang dari 0,05, data dimaknai tidak memiliki hubungan linier.

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Linieritas**

<i>ANOVA Table</i>							
			<i>Sum of</i>		<i>Mean</i>		
			<i>Square</i>	<i>df</i>	<i>Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Y*X	<i>Between</i>	<i>(Combined)</i>	1373,50	17	80,794	3,317	0,056
			0				
		<i>Linearity</i>	728.755	1	728.755	29,920	0,001
		<i>Deviation</i>	644,745	16	40,297	1,654	0,256
		<i>from</i>					
		<i>linearity</i>					
	<i>Within Groups</i>		170,500	7	24,357		
	<b>Total</b>		1544,00	24			
			0				

Dari tabel diatas, kesimpulan yang bisa diambil bahwasanya tingkat signifikansi dari semua korelasi yaitu  $0,256 \geq 0,05$  dapat di simpulkan bahwasanya setiap variabel independen terhadap dependen bersifat linier.

### 3. Hasil uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu teknik analisis data dalam uji homogenitas, perbandingan dilakukan antara kedua varian dari setiap kelompok sampel, dengan tujuan untuk memastikan keamanan analisis dari segi plagiasi menentukan apakah ada sampel yang di gunakan yang memiliki varian yang serupa. Jika variasi sampel tidak sama, maka uji regresi linier sederhana tidak bisa dilaksanakan, sebelum mengevaluasi uji homogenitas varians, hipotesis yang dibuat yakni sebagaimana berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_0$ : menyatakan bahwasanya data sampel berasal dari distribusi yang homogen, sedangkan,

$H_a$ : menyatakan bahwasanya data sampel berasal dari distribusi yang tidak homogen (heterogen), keputusan berdasarkan pada nilai probabilitas, dimana jika probabilitas (signifikan)  $\geq (\alpha)$ , maka

$H_0$  akan diterima. Nilai  $\alpha$  pada kasus ini adalah 0,05.

**Tabel 4.8**

**Hasil Uji Homogenitas**

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		<i>Levene Statistic</i>	<b>Df1</b>	<b>Df2</b>	<b>Sig.</b>
Hasil	<i>Based on Mean</i>	0,844	1	48	0,363
	<i>Based on Median</i>	0,777	1	48	0,383
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,777	1	47,981	0,383

	<i>Based on trimmed mean</i>	0,842	1	48	0,364
--	------------------------------	-------	---	----	-------

Dari tabel di atas, nilai signifikan sebesar 0,363. Maka dari itu nilai  $\text{sig} = 0,363 > \alpha (0,05)$ . Sehingga keputusannya  $H_0$  diterima yaitu: data sampel berasal dari distribusi homogen. Apabila sudah berdistribusi homogen, maka analisis regresi dapat dilanjutkan ke statistika parametris.

#### 4. Hasil uji Regresi linear sederhana

*R Square* atau Koefisien Determinasi yakni nilai yang berada dalam rentang 0-1, yang membuktikan seberapa besar kombinasi variabel independen secara kolektif mempengaruhi nilai variabel dependen. Di pengertian lain, *R Square* yakni sebuah nilai yang digunakan untuk membuktikan *R Square* di gunakan teruntuk mengukur sejauh mana variabel independen X (variabel bebas) bisa menjelaskan variasi dalam variabel dependen Y (variabel terikat), dalam hal ini kapabilitas *Self managment* dalam menjelaskan variabel terikat (konsentrasi belajar). Berikut yakni uji (*R Square*).

**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)**

<i>Model Summary</i>				
<b>Model</b>	<b>R</b>	<b><i>R Square</i></b>	<b><i>Adjusted R Square</i></b>	<b><i>Std.Error of the Estimate</i></b>

1	0,678 <sup>a</sup>	0,472	0,449	5,954
---	--------------------	-------	-------	-------

Berdasarkan hasil ringkasan model pengujian koefisien determinasi, ditemukan bahwasanya nilai koefisien korelasi *R Square* yakni 0,472 (47,2%). Ini mengindikasikan bahwasanya dalam model regresi, variabel bebas (*Self Management*) memiliki pengaruh sebesar 47,2% terhadap variabel terikat (konsentrasi belajar). Sisanya, sebanyak 52,8% variasi dalam variabel terikat tak bisa dijelaskan oleh variabel bebas yang diteliti, dan disebabkan oleh faktor lain yang tak dimasukkan dalam penelitian.

a. Regresi linear sederhana

**Tabel 4.10**

**Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

<i>ANNOVA</i>						
<b>Model</b>		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	<i>Regresision</i>	728,755	1	728,755	20,560	0,000 <sup>b</sup>
	<i>Residual</i>	815,245	23	35,445		
	Total	1544,000	24			

a. *Dependen Variabe*: Konsentrasi belajar

b. *Pridictor*: (*Contant*), *Self Managment*

Hipotesis kalimat pada tabel diatas adalah:

H<sub>0</sub>: regresi linier sederhana bisa memperkirakan *Self managment*

$H_a$ : penggunaan model regresi linear sederhana tidak bisa diandalkan untuk memprediksi konsentrasi belajar siswa secara akurat.

Namun berdasarkan tab regresi linier sederhana diatas, adanya pengaruh yang berarti terhadap variable X (*Self Management*) pada variabel Y (Konsentrasi Belajar). Dapat dilihat dari F hitung = 20,560 dengan tingkat (sig) probabilitas  $0,000 \leq 0,05$ , oleh karena itu, penggunaan model regresi linier bisa kita gunakan untuk memprediksi variabel konsentrasi belajar yang dipengaruhi oleh *Self managment*. ( $H_0$  Diterima).

b. Uji hipotesis (Uji T)

Syarat untuk uji regresi linier sederhana adalah data valid dan reliabel serta lolos uji normalitas dan linieritas. Uji regresi ini digunakan untuk mengkaji pengaruh self managment (X) terhadap konsentrasi belajar siswa.

Data tersebut analisis regresi linear sederhana dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS *for Windows* Versi 25 diperoleh data output koefisien persamaan regresi linier sederhana yang terdiri dari:

**Tabel 4.11**

**Hasil Uji Koefisien**

<i>Coefisients<sup>a</sup></i>					
<i>Coefisients</i>			<i>Coefisients</i>		
Model	B	Std.Error	Beta	T	Sig.

<i>(Constant)</i>	14,901	14,890		1,001	0,327
<i>Self Managament</i>	0,783	0,173	0,678	4,534	0,000

a. Dependen Variabel: Konsentrasi belajar

Dari output tabel SPSS diatas, terlihat nilai konstanta dan koefisien variabel dalam kolom *understandardized cefficients* B dengan model persamaan regresinya yakni:

$$Y = a + \beta X$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen

X = Variabel independen

$\alpha$  = Konstranta

$\beta$  = Koefisien regresi

$$Y = 14,901 + 0,783 X$$

- Nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 14,901 pada variabel nilai konsisten variabel *self managament* adalah sebesar 14,901.
- Nilai koefisien regresi ( $\beta$ ) sebesar 0,783 analisis menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% dalam nilai variabel *Self managament* (X), berkorelasi dengan peningkatan sebesar 0,783.

Dalam nilai konsentrasi belajar. Dikarenakan koefisien regresi tersebut positif (+) hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel konsentrasi belajar adalah positif.

Selain menampilkan *output* persamaan regresi juga menunjukkan hasil uji signifikansi dengan uji t, untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan (signifikansi) dari variabel X (*self managment*) terhadap variabel Y (konsentrasi belajar). Sebelum membuat keputusan, peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Variabel independen (*self managment*) memiliki pengaruh yang signifikan (*signifikansi*) terhadap variabel dependen (konsentrasi belajar)

H<sub>a</sub>: tidak ada pengaruh yang nyata (sig) variabel independen (*self managment*) terhadap variabel dependen (konsentrasi belajar)

Dengan berdasarkan syarat:

1. Apabila  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , maka H<sub>0</sub> diterima secara statistik dan pengaruh yang signifikan dari variabel Y
2. Apabila  $t < t \text{ tabel}$ , maka H<sub>0</sub> ditolak, artinya secara statistik, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y.

Dari tabel hasil dari persamaan regresi linier sederhana menunjukkan diatas,  $t_{hitung}$  self managment sebesar 4,534. dengan  $(df) = N - 2 = 25 - 2 = 23$ . Ditemukan T tabel dari 23 adalah 1,7387. dapat diambil kesimpulan bahwa T hitung lebih besar dari T tabel karena  $4,534 > 1,7387$ . Maka keputusannya adalah H<sub>0</sub> dari nilai kefasihan yang diterima, dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri mempunyai pengaruh yang signifikan antar *self managment* terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VII. Diketahui pula nilai signifikan dari hasil uji t,

sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ditemukan pengaruh yang erat antara *self managment* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil percobaan pengujian hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak. Selanjutnya, akan dibahas lebih rinci mengenai hasil penelitian tersebut.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Galis yang memiliki tujuan untuk memahami adakah pengaruh *self managment* terhadap konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis. Dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Ada beberapa tahapan uji sebelum melakukan uji regresi linier sederhana, diantaranya yaitu: uji normalitas, uji homogenitas, uji linieritas. Untuk uji normalitas, dapat kita ketahui Asymp. Sig. (*2-tailed*) nilai sig = 0,443. Artinya, nilai signifikan tersebut melebihi dengan nilai signifikansi sebesar 0,05, dapat kita simpulkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal. Diketahui perhitungan pada uji linieritas seperti dilihat nilai signikansi seluruh korelasi yaitu 0,256. Artinya ini lebih dari 0,05 sehingga dapat kita simpulkan bahwa masing-masing variabel bersifat linier. Untuk hasil dari uji homogenitas, data yang dapat diperoleh dari penelitian ini 0,363. Maka dari itu nilai sig = 0,363 >  $\alpha$  0,05. Dapat disimpulkan bahwa data sampel bersal dari distribusi homogen.

Apabila data sudah bersifat linier, karena data tersebut menunjukkan distribusi normal dan homogen, maka dapat kita lanjutkan ke dalam perhitungan regresi linier sederhana. Hasil dari perhitungan analisis regresi

linier sederhana telah dilakukan. Hasil perhitungan menggunakan uji koefisien pada regresi linier sederhana determinasi atau biasa disebut dengan *R Square*, Uji Anova, serta Uji T. Berdasarkan hasil uji determinasi model summary<sup>b</sup>, pada tabel uji R diketahui nilai *R Square* senilai 0,472 (47,2%). Dan sementara 52,8% disebabkan oleh faktor lain yang tidak teliti. Maka hal tersebut menunjukkan bahwa dengan model regresi linier dimana variabel bebas (*Self managment*) memiliki pengaruh terhadap variabel terikat (konsentrasi belajar) sebanyak 47,2%.

Uji Anova analisis statistik yang sering digunakan dalam penelitian eksperimen dan dikembangkan oleh R.A Fisher juga merupakan salah satu jenis uji hipotesis statistik di mana kesimpulan diambil berdasarkan data atau kelompok statistik inferensial. Pada tabel hasil uji, dapat diamati bahwa R diketahui dengan nilai F hitung sebesar 20,560 dan probabilitas yang signifikan pada Tingkat  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa model regresi linier dapat digunakan untuk memprediksi variable tersebut, kedisiplinan siswa yang dipengaruhi oleh bimbingan klasikal. Yang terakhir regresi linier sederhana dapat di uji menggunakan uji t, pada tabel uji t diketahui bahwa,  $Y = 14,901 + 0,783X$ . dari koefisien tersebut memperoleh nilai konstanta bernilai 14,901 menunjukkan bahwa variable *self management* bernilai nol atau tetap, maka akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VIII sebesar 14,901%. Variabel *self management* menunjukkan peningkatan 1%, bahwa apabila variabel *self management* meningkat satuan, maka akan meningkat sebesar 0,678 Atau 6,87%.

*Self management* strategi untuk mengubah kebiasaan yang melibatkan *self regulation*, yaitu proses pengaturan yang dilakukan oleh individu sendiri, seperti melakukan latihan pengamatan diri, mengendalikan rangsangan, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri. Ini menuntut keseriusan individu dalam mencapai kesadaran diri secara menyeluruh, termasuk dalam aspek fisik, emosional, mental, spiritual, dan realitas kehidupan, dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Dengan *self management*, individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri, sehingga diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatur diri mereka sendiri dan meningkatkan prestasi mereka. Dalam konteks pendidikan, *self management* dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar mandiri, mengatur waktu, dan memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan akademis mereka. Ini juga dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam proses pembelajaran dengan lebih efektif.

*Self managament* menurut Dian Novita dalam arikel yang ditulis oleh Siti Nur Jannah dkk, adalah kemampuan individu untuk mengatur berbagai aspek dalam dirinya seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Selain itu, *Self-Management* membantu individu untuk merapikan dirinya sendiri, baik dalam hal pikiran, perasaan, maupun perilaku, serta mengatur lingkungan sekitarnya. Hal ini memungkinkan individu untuk memahami prioritas, tanpa membedakan dirinya dengan orang lain. *Self Management* juga melibatkan penetapan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun langkah-langkah untuk

mencapai tujuan tersebut, serta belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.<sup>2</sup>

Dalam penelitian ini, *Self management* merujuk pada proses di mana peneliti mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi penelitian. Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola semua unsur dalam diri, termasuk pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Ketika seseorang telah mencapai *self management*, mereka mampu mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri secara efektif. Ini berarti mereka dapat mengelola emosi, mengarahkan perhatian, dan mengendalikan tindakan mereka sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, *self management* menjadi kunci dalam memperoleh hasil yang diinginkan dalam konteks penelitian, karena peneliti yang memiliki kemampuan *self management* yang baik lebih mungkin untuk mengelola waktu, sumber daya, dan strategi penelitian dengan efisien dan efektif.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan untuk memusatkan pikiran pada suatu hal tertentu dengan mengabaikan hal-hal lain yang tidak relevan. Ini adalah aspek psikologis yang mungkin sulit dipahami oleh orang lain selain individu yang sedang belajar. Siswa sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi saat belajar karena berbagai faktor yang memengaruhi, seperti lingkungan yang bising, kelelahan, atau ketidakminatan terhadap materi pelajaran. Untuk meningkatkan konsentrasi siswa, diperlukan

---

<sup>2</sup> Siti Nurjanah, Joko Sutrisnoab, Fiki Prayogi. "Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Menggunakan Teknik *Self Manajemen* melalui Bimbingan Kelompokkelas XI Ipa1 Sma Tamansiswa Teluk Betungtahun Pelajaran 2023/2024". Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK): Jil. 5 No.2. 2023.

waktu, kesabaran, serta bimbingan dan perhatian guru yang memadai. Guru perlu memberikan dukungan dan arahan yang tepat, mengatur lingkungan belajar yang kondusif, dan memberikan strategi atau teknik untuk membantu siswa mengatasi gangguan-gangguan yang mungkin muncul. Dengan demikian, siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan produktif.<sup>3</sup>

Konsentrasi memegang peranan penting dalam meningkatkan pemahaman materi serta memperkuat semangat dan motivasi siswa dalam proses belajar. Konsentrasi yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam proses belajar-mengajar; kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi dapat menghambat efektivitas belajar dan mengakibatkan pemborosan waktu, tenaga, dan sumber daya. Tanda-tanda kurang konsentrasi bisa berupa kebosanan, sering berpindah tempat, ketidakmampuan mendengarkan saat diajak berbicara, kecenderungan untuk mengalihkan pembicaraan, bicara berlebihan, serta mengganggu teman sekelas. Dengan mengenali tanda-tanda tersebut, pendidik dan siswa dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan konsentrasi, seperti mengatur lingkungan belajar yang tenang, mengatur jadwal istirahat yang teratur, menggunakan teknik-teknik relaksasi, atau menyesuaikan metode pengajaran agar lebih menarik minat siswa. Dengan demikian, kualitas dan efisiensi proses belajar dapat ditingkatkan.

Gangguan konsentrasi saat belajar bisa timbul dari berbagai sumber. Meskipun seseorang berada di lingkungan yang sesuai untuk belajar, pikiran mereka terkadang teralihkan ke hal-hal di luar materi yang sedang dipelajari.

---

<sup>3</sup> Riinawati. "Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi *Covid-19* Di Sekolah Dasar," Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 3, no. 4. 10 Agustus 2021. 2305–12.

Terbisa jenis-jenis diantaranya gangguan konsentrasi yang sering muncul yaitu:<sup>4</sup>

- a. Lingkungan: Kebisingan, gangguan visual, atau suasana yang tidak nyaman dapat mengganggu fokus belajar seseorang.
- b. Faktor internal: Hal-hal seperti kelelahan fisik, stres, atau perasaan cemas dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi.
- c. Teknologi: Gangguan dari perangkat elektronik seperti ponsel atau internet bisa menjadi penyebab gangguan konsentrasi.
- d. Kurang minat: Ketidakminatan terhadap materi pelajaran atau kegiatan yang sedang dilakukan dapat mengurangi konsentrasi.
- e. Kesehatan mental: Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan konsentrasi lainnya juga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dalam belajar.
- f. Kurangnya motivasi: Ketidakmampuan untuk melihat nilai atau relevansi dari apa yang dipelajari juga dapat mengurangi motivasi dan konsentrasi.
- g. Kebiasaan buruk: Kebiasaan seperti mengalihkan perhatian, multitasking, atau kurangnya disiplin dalam mengatur waktu juga dapat menghambat konsentrasi belajar.

Mengetahui faktor-faktor ini penting agar kita dapat mengidentifikasi gangguan konsentrasi dan mencari solusi untuk mengatasinya agar proses belajar menjadi lebih efektif.

---

<sup>4</sup> Mutia Rahma Setyani, Ismah. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar". Seminar Nasional Pendidikan Matematika Vol. 01. Oktober 2018.

Dari penjelasan di atas, bisa di tarik kesimpulan bahwasanya konsentrasi belajar merupakan upaya siswa guna mengalihkan perhatian sepenuhnya pada materi yang dipelajari dengan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan. Tujuannya yakni untuk melatih dan mengendalikan siswa agar mereka memiliki keterampilan dan kesiapan yang baik dalam proses pembelajaran. Konsentrasi belajar juga membentuk perilaku yang baik dengan mematuhi aturan-aturan yang telah ditetapkan dalam konteks pembelajaran. Dengan kata lain, siswa harus dapat menahan diri dari gangguan eksternal dan internal serta memprioritaskan pemahaman materi pelajaran yang sedang dipelajari.

Pembentukan *self management* berdasarkan kesadaran individu siswa dapat menciptakan lingkungan yang harmonis, meningkatkan efektivitas pembelajaran, dan memastikan integritas akademis serta efisiensi proses pembelajaran. Pentingnya pembinaan *self management* adalah untuk mendorong siswa melakukan perubahan pada diri mereka sendiri. Hasil penelitian di SMP Negeri 1 Galis menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis telah dilakukan dengan metode analisis menggunakan uji regresi linear sederhana setelah melalui serangkaian tahapan uji statistik, termasuk uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji normalitas adalah 0,443, yang lebih besar dari level signifikansi yang ditetapkan (0,05), mengindikasikan bahwa data memiliki distribusi yang normal.