

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai korelasi antara tingkat kecemasan belajar matematika dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 6 Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan belajar matematika siswa di SMA Negeri 6 Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu, bahwa tingkat kecemasan belajar matematika siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 51%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan belajar matematika yang tidak berlebihan dan masih berada dalam batas wajar.
2. Tingkat konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 6 Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu, bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa berada pada kategori sedang sebesar 63%. Hal ini menandakan bahwa kemampuan

konsentrasi belajar siswa cukup baik, meskipun belum optimal.

3. Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan belajar matematika dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 6 Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,393 yang berada pada kategori hubungan positif namun tergolong lemah. Artinya, kecemasan belajar memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar, namun bukan sebagai satu-satunya faktor penentu. Kecemasan belajar yang dialami siswa berada pada tingkat adaptif, sehingga mampu mendorong kewaspadaan, kesiapan, dan fokus dalam belajar tanpa mengganggu proses pembelajaran secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah dan pendidik

Diharapkan pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan dan Konseling, dapat memberikan Layanan bimbingan belajar, Layanan Konseling kelompok agar siswa mampu

mengelola kecemasan belajar matematika secara positif dan meningkatkan konsentrasi belajar.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengenali dan mengelola kecemasan belajar matematika yang dialami dengan cara mempersiapkan diri sebelum pembelajaran dan ujian, mengatur waktu belajar, serta membangun motivasi belajar yang positif.

3. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Program studi diharapkan mampu memperkuat integrasi antara teori-teori psikologi modern dengan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa memiliki kompetensi yang utuh, baik secara akademik maupun spiritual, dalam memberikan layanan konseling. Selain itu, prodi juga diharapkan mendorong pengembangan model layanan konseling Islam yang aplikatif dalam menangani kecemasan belajar, seperti teknik relaksasi berbasis dzikir, penguatan motivasi

belajar melalui pendekatan spiritual, serta pembinaan akhlak dan pengendalian diri sesuai ajaran Islam.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi belajar, lingkungan keluarga, metode pembelajaran, atau dukungan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen, serta memperluas subjek dan lokasi penelitian agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Siti. "Pengaruh Kejenuhan Belajar Dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dengan Sistem Pesantren Modern." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 4 (2019): 27–29. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4827>.
- Andriana, Encep, Siti Rokmanah, and Lusi Aprilia. "Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran Di Sd Negeri Tembong 2." *Jurnal Holistika* 7, no. 1 (2023): 1. <https://doi.org/10.24853/holistika.7.1.1-5>.
- Apriani, "Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Kelas X Selama Study From Home Di SMK Negeri 1 Bantaeng". *Skripsi*.
- Ardianto, IPatuh. "Jurnal Ilmiah Bimbingan Undiksha (Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Patuh)" 9, no. 2 (2018): 87–90. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>.
- Artha Margiathi, Sagitha, Oni Lirian, Risma Wulandari, Nursita Delia Putri, Vina Febiani Musyadad, Rakeyan Pgmi, and Indonesia Santang. "Dampak Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik." *Jurnal Primary Edu (JPE)* 1, no. 1 (2023): 63.
- Aseta, Pandu, and Siswanto. "Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 9, no. 2 (2021): 35–37.
- Candra Susanto, Primadi, Dewi Ulfah Arini, Lily Yuntina, Josua Panatap Soehaditama, and Nuraeni. "Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)." *Jurnal Ilmu Multidisplin* 3, no. 1 (2024): 1–3 <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>.

Fadli Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kuantitatif ", *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33-35, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, and Zakiyya Asroh Yulandari. "Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender." *Educate : Journal Of Education and Learning* 1, no. 2 (2023): 49–52. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>.

Firmansyah. *Kecemasan*. 45-46, Jakarta:Pustaka Belajar.

GoodStats, "15,5 Juta Remaja Indonesia Mengalami Masalah Kesehatan Mental". Diakses 2025, <https://googstats.id>.

Hernawati, "Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa SMA. *Quanta*, 7 no 1, (2023):1-2, <https://E-Journal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/Index.Php/Quanta/Article/View/1709>.

Kusumastuti, Dhian. "Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa." *Analitika* 12, no. 1 (2020): 22–25. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>.

Lailatul Masturoh, "Gangguan Konsentrasi Pada Siswa Mata Pelajaran Matematika di Kelas X Ipa MAN 1 Merangin. *Masyarakat Universitas Sahid Surakarta*, no 1(1), 62-63. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/>

Laksmi Anggita Mumpuni, "Hubungan Antara Kecemasan Belajar dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah". (2025) *Skripsi*.

Lestari, Nia Fuji. "JPdK Volume 1 Nomor 2 Tahun 2020 Halaman 105-109 Jurnal Pendidikan Dan Konseling Research & Learning in Faculty of Education Jurnal Pendidikan Dan Konseling Volume 1 Nomor 2

Tahun 2020 Jurnal Pendidikan Dan Konseling Volume 1 Nomor 2 Tahun 2020.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 2 (2020): 105–107.

Lalu Iswandi, “Upaya Guru Kelas dalam Menangani Gangguan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 25-27. <https://doi.org/10.26594/diglossia.v8il.672>

Manik, H., and M. Imamuddin. “Empat Landasan Konseling Islam Dalam Alquran.” *Al-Hashif: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2023): 62–64.

M. Syarifuddin Kabsuro, “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Belajar Dengan Hasil Belajar Remedial Pada Pembelajaran Fiqih Siswa Kelas X Di MAN Gandeka Bantul Tahun Ajaran 2014/2015”. *Skripsi*

Mukholil. “Kecemasan Dalam Proses Belajar Mukholil *).” *Kecemasan Dalam Proses Belajar* 8 (2018): 1–4.

Nevid, *Kecemasan (Pengkajian, Penatalaksanaan dan Psikoterapi)*. Penerbit : Cv.Literasi. (2003): 39-40.

Nugroho, *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka. (2007): 6-7.

Nur Aziz, “Gejala Kecemasan”, *Jurnal Ilmiah*, no.1 (2020): 4-5

Pemba, Yasintha, Darmawang Darmawang, and Nur Risnawati Kusuma. “Peran Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Smk Katolik Muktyaca.” *Jurnal Pendidikan Dan Profesi Keguruan* 2, no. 1 (2022): 12. <https://doi.org/10.59562/progresif.v2i1.29859>.

Permana, Hara, Farida Harahap, and Budi Astuti. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*

13, no. 2 (2018): 51–53.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.132-04>.

Putri, R.A, “Gangguan kecemasan pada Orang Dewasa di Amerika Serikat”. Diakses: 19 juni, (2020),
<https://fkm.unair.ac.id/gangguan-kecemasan-pada-orang-dewasa-di-amerika-serikat-tahun-2020/>

Ramadhan, Andri. “Pengaruh Lingkungan Belajar Di Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP N 19 Kota Jambi,” 2022, 1–111.

Sari, Adinda Kartika, and Nuriza Dora. “Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Peran Orang Tua Dalam Persiapan Pola Makan Dan Kecukupan Gizi” 15, no. 1 (2024): 59–62.

Setiani, Amalia Cahya. “Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 1 (2018): 37–39.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>.

Setiyorini, Erni. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Semester 1 Program Studi Pendidikan Ners Stikes Patria Husada Blitar.” *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 3, no. 3 (2019): 247–252.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p247-252>.

Sigmund Frued, *Kecemasan hambatan, gejala, dan kecemasan (Inhibitions, Symptoms, and Anxiey)*. Penerbit: Basabasi. (1926):56-58.

Sita Mawarni, Rahma, and Frita Devi Asriyanti. “Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dalam Proses Pembelajaran Matematika Pada Materi Pengumpulan Dan Penyajian Data Di Sdn 2 Tanggulwelahan.” *Jurnal Jipdas 5(Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)* 3, no. 1 (2023): 110–113.
<https://doi.org/10.37081/jipdas.v3i1.1303>.

Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Asdi Mahasatya. (2003):17-18.

Spielberger, C. D, *Anxiety as an emotional state*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press. (1972):45-46.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. (2009):26-27

Suhendri, Sugiharto, D., and Suwarjo, “Efektifitas Konseling Kelompok Rational-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2),6.

Tuah Aji, Erawati, Safitri, and Sani, “Identifikasi Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7, no 2, 263,<https://doi.org/10.29240/Jbk.V7i2.8212>.

Wahyuni Hendro, and Agustina Chatrina Maria, “*buku ajar keperawatan jiwa*”, *Buku Keperawatan Kecemasan*. http://books.google.co.id/books?hl=id&lr=id=LOJsrMTwYAcC&oi=fnd&pg=PA3&dq=buku+kecemasan&ots=v6porxay2&sig=hO3ziLPn0nqQBc8dbNCTHaD5a&redir_esc=y#v=onepage&q=buku%20kecemasan&f=false

Wulandari, Intan Putri. “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja SMA.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2023, 22–24 http://repository.unissula.ac.id/33950/2/30902000116_fullpdf.pdf.

Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi” 3, no. 2 (2021): 96–100

Yerkes-Dodson. "The Relation of Strenght of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation". *The Journal of Comparative Neurology and Psychology*, vol 18, hal 459-462.

