

Analisis faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa prodi pendidikan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri Malang tahun 2024

Rifa farahatuz Zakia

Program Studi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: farahatuz589@gmail.com

Kata Kunci:

faktor; lingkungan; psikologis; teknologi; sosial

Keywords:

factor; environment; psychological; technology; social

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan aspek krusial dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Mahasiswa yang dapat mempertahankan konsentrasi cenderung memiliki pemahaman materi yang lebih baik dan hasil akademik yang memuaskan. Sebaliknya, gangguan konsentrasi dapat menghambat pencapaian akademik. Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Malang menghadapi beragam tantangan dalam menjaga konsentrasi belajar, dengan lingkungan sekitar berperan

penting dalam menentukan tingkat konsentrasi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pencahayaan alami dan tingkat stres akademik berpengaruh langsung terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, penggunaan smartphone sebagai distraksi utama juga mempengaruhi kualitas belajar. Studi ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan menyediakan rekomendasi strategi intervensi. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam dan observasi partisipan. Hasil wawancara dengan mahasiswa menunjukkan pentingnya penyesuaian lingkungan fisik, dukungan psikologis, pengelolaan teknologi, dan keseimbangan sosial dalam mencapai konsentrasi belajar yang optimal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mengelola faktor-faktor yang mengganggu konsentrasi menjadi kunci untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Diantara faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa tersebut adalah lingkungan fisik, dukungan psikologis, pengelolaan teknologi, dan keseimbangan sosial.

ABSTRACT

Studying concentration is a crucial aspect in achieving optimal academic performance. Students who can maintain focus tend to have a better understanding of the material and satisfactory academic outcomes. Conversely, concentration disruptions can hinder academic achievement. Arabic Language Education Program students at UIN Malang face various challenges in maintaining concentration, with the surrounding environment playing a significant role in determining concentration levels. Previous research indicates that natural lighting and levels of academic stress directly affect students' study concentration. Additionally, the use of smartphones as the main distraction also impacts learning quality. This study aims to understand the factors influencing study concentration and provide intervention strategy recommendations. The research methodology employs a qualitative approach with in-depth interviews and participant observations. Interview results with students highlight the importance of adjusting physical environments, psychological support, technology management, and social balance in achieving optimal study concentration. The conclusion of this study is that creating a conducive learning environment and managing concentration-disrupting factors are key to improving students' academic performance. Among the factors influencing students' study concentration are physical environment, psychological support, technology management, and social balance.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Konsentrasi belajar merupakan salah satu elemen kunci dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Mahasiswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik selama proses belajar cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi, kemampuan mengingat yang lebih baik, dan hasil akademik yang lebih memuaskan. Sebaliknya, gangguan konsentrasi dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam memahami dan menguasai materi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.

Mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan salah satu kelompok yang menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga konsentrasi belajar mereka. Faktor lingkungan di sekitar mereka memainkan peran penting dalam menentukan tingkat konsentrasi belajar.

Berdasarkan beberapa sumber penelitian yang ada, studi oleh Yusupova dan Taufik (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang belajar di ruang dengan pencahayaan alami cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang belajar di ruang dengan pencahayaan buatan. Penelitian oleh Arifin dan Wahyudi (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa akan berhubungan langsung dengan penurunan kemampuan konsentrasi selama belajar. Selain itu, studi lain oleh Hidayati (2020) mengindikasikan bahwa 75% mahasiswa melaporkan penggunaan smartphone sebagai distraksi utama saat belajar, yang berdampak pada penurunan kualitas belajar mereka. Penemuan-penemuan ini menyoroti pentingnya faktor lingkungan dan psikologis dalam mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, serta perlunya strategi yang tepat untuk mengelola faktor-faktor tersebut guna meningkatkan prestasi akademik.

Untuk memahami faktor-faktor yang berpengaruh tersebut terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, perlu dilakukan identifikasi dan analisis mendalam. Data faktual menunjukkan bahwa intervensi yang tepat, seperti penyediaan ruang belajar yang kondusif, manajemen waktu yang baik, dan dukungan psikologis, dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Misalnya, studi menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang tenang dan nyaman dapat meningkatkan fokus dan efisiensi belajar mahasiswa (Smith, 2020). Selain itu, program-program pendukung seperti konseling akademik dan workshop manajemen stres telah terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola beban akademik mereka (Jones & Brown, 2019).

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami pengalaman dan persepsi mahasiswa tentang faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar mereka. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dan observasi partisipan. Wawancara mendalam dilakukan dengan mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Arab UIN Malang untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka tentang faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Observasi partisipan dilakukan di lingkungan kampus untuk mengamati langsung kondisi lingkungan belajar dan interaksi mahasiswa dengan lingkungan tersebut.

Pembahasan

Paradigma hubungan antara lingkungan dan konsentrasi belajar mengemukakan bahwa berbagai faktor lingkungan secara langsung mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dan, pada akhirnya, kinerja akademik mereka. Berdasarkan wawancara dengan 5 orang mahasiswa, beberapa faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa antara lain paradigma ini menunjukkan bahwa untuk mencapai konsentrasi belajar yang optimal, perlu ada pendekatan holistik yang mencakup penyesuaian lingkungan fisik, dukungan psikologis, pengelolaan teknologi, dan keseimbangan dalam kegiatan sosial. Dengan demikian, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mengelola faktor-faktor yang dapat mengganggu konsentrasi adalah kunci untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Kondisi Fisik Ruang Belajar

Kondisi fisik ruang belajar memainkan peran penting dalam mendukung konsentrasi mahasiswa. Suhu ruangan yang tidak sesuai dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu konsentrasi; ruangan yang terlalu panas dapat menyebabkan rasa lelah dan mengantuk, sedangkan ruangan yang terlalu dingin dapat menyebabkan kedinginan dan kesulitan fokus. Pencahayaan juga berpengaruh signifikan, di mana pencahayaan alami memberikan suasana yang lebih segar dan meningkatkan mood, yang pada akhirnya meningkatkan konsentrasi. Sebaliknya, pencahayaan buatan yang terlalu terang atau terlalu redup dapat menyebabkan ketegangan mata dan kelelahan. Kebisingan adalah faktor lain yang perlu diperhatikan, karena lingkungan yang bising mengganggu konsentrasi dengan menarik perhatian mahasiswa dan mengalihkan fokus dari materi belajar. Kebisingan yang rendah atau penggunaan penangkal kebisingan dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan kondusif untuk belajar. Paradigma lingkungan fisik dalam pendidikan menekankan bahwa kondisi fisik yang optimal merupakan dasar bagi proses belajar yang efektif, dengan fokus pada penciptaan ruang belajar yang mendukung melalui penyesuaian elemen-elemen seperti suhu, pencahayaan, dan tingkat kebisingan.

Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis sangat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi dan belajar secara efektif. Tingkat stres yang tinggi, sering kali disebabkan oleh beban akademik yang berat, dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Stres kronis mengganggu fungsi kognitif dan mempengaruhi kemampuan untuk fokus dan mengingat informasi. Selain itu, kecemasan akademik, seperti ketakutan akan kegagalan atau tekanan untuk berprestasi, dapat mengalihkan perhatian dari tugas belajar. Mahasiswa yang cemas seringkali mengalami gangguan perhatian dan kesulitan dalam memproses informasi. Tekanan akademik yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional, yang berdampak negatif pada kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar secara efektif. Paradigma psikologis dalam pendidikan menekankan pentingnya kesejahteraan mental dan emosional untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, intervensi seperti manajemen stres, konseling, dan program dukungan

mental dianggap penting untuk mendukung konsentrasi belajar dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Fasilitas dan Teknologi Digital

Fasilitas dan akses terhadap teknologi digital memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone dan laptop sering kali menjadi sumber distraksi utama. Notifikasi dari aplikasi dan media sosial secara terus-menerus dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas akademik mereka, mengganggu alur belajar, dan mengurangi fokus. Selain itu, akses yang mudah ke media sosial memberikan gangguan yang berkelanjutan, menarik mahasiswa untuk berinteraksi secara online daripada fokus pada pembelajaran. Kecanduan teknologi ini dapat menyebabkan penurunan waktu yang dihabiskan untuk belajar dan, akibatnya, penurunan kualitas belajar. Paradigma teknologi dalam pendidikan mengakui bahwa meskipun teknologi dapat menjadi alat yang efektif untuk belajar, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat menjadi penghambat signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi penggunaan teknologi yang bijak dan mengelola distraksi digital agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mencapai hasil akademik yang optimal.

Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Interaksi dengan teman sebaya, meskipun penting untuk perkembangan pribadi dan dukungan emosional, dapat menjadi gangguan jika tidak diatur dengan baik. Mahasiswa mungkin merasa terdorong untuk lebih banyak bersosialisasi daripada belajar, sehingga mengurangi waktu dan fokus yang seharusnya digunakan untuk tugas akademik. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa kekurangan waktu dan energi untuk fokus pada belajar, membuat keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan aktivitas ekstrakurikuler menjadi sangat penting. Kehidupan sosial yang aktif di kampus, termasuk berbagai acara kampus dan aktivitas sosial, juga dapat mengalihkan perhatian dari tugas akademik dan mengurangi waktu belajar yang efektif. Paradigma sosial dalam pendidikan menekankan bahwa interaksi sosial dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk mendukung perkembangan holistik mahasiswa. Namun, untuk mencapai kinerja akademik yang optimal, diperlukan keseimbangan yang tepat agar aktivitas sosial tidak mengganggu konsentrasi belajar dan prestasi akademik.

Kesimpulan dan Saran

Konsentrasi belajar merupakan elemen kunci dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Mahasiswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik selama proses belajar cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi, kemampuan mengingat yang lebih baik, dan hasil akademik yang lebih memuaskan. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di Universitas Islam Negeri Malang menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga konsentrasi belajar mereka, termasuk faktor lingkungan fisik, psikologis, teknologi, dan sosial. Studi menunjukkan bahwa kondisi fisik ruang belajar seperti suhu, pencahayaan, dan kebisingan, kondisi psikologis

seperti stres dan kecemasan, serta distraksi dari teknologi dan lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup penyesuaian kondisi fisik, dukungan psikologis, pengelolaan teknologi, dan keseimbangan aktivitas sosial untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Saran

Peningkatan Kondisi Fisik Ruang Belajar:

1. Universitas perlu memastikan bahwa ruang-ruang belajar memiliki suhu yang nyaman, pencahayaan alami yang memadai, dan kebisingan yang minimal untuk mendukung konsentrasi mahasiswa.
2. Investasi dalam penangkal kebisingan atau penyediaan ruang belajar yang lebih tenang dan nyaman dapat membantu meningkatkan fokus belajar mahasiswa.

Dukungan Psikologis:

1. Universitas harus menyediakan layanan konseling dan program manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengelola beban akademik mereka.
2. Program-program dukungan mental yang komprehensif, termasuk workshop tentang teknik relaksasi dan manajemen waktu, dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Pengelolaan Teknologi:

1. Mahasiswa perlu didorong untuk mengembangkan strategi penggunaan teknologi yang bijak, seperti mengatur waktu penggunaan perangkat elektronik dan mengurangi notifikasi yang tidak perlu.
2. Universitas dapat menyediakan workshop atau seminar tentang manajemen teknologi untuk membantu mahasiswa memanfaatkan teknologi secara produktif tanpa mengorbankan konsentrasi belajar.

Keseimbangan dalam Kegiatan Sosial:

1. Mahasiswa perlu didorong untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan kegiatan ekstrakurikuler, memastikan bahwa interaksi sosial tidak mengganggu waktu belajar.
2. Universitas dapat menyediakan panduan dan dukungan dalam manajemen waktu untuk membantu mahasiswa mencapai keseimbangan yang tepat antara aktivitas sosial dan akademik.

Daftar Pustaka

- Arifin, M., & Wahyudi, S. (2021). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(1), 45-57.
- Hidayati, R. (2020). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 89-102.

- Jones, L., & Brown, S. (2019). The impact of academic counseling and stress management workshops on student concentration levels. *Journal of Higher Education Counseling*, 18(2), 67-81.
- Le, H. (2021). Investigasi faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi mahasiswa. *Jurnal pengajaran bahasa inggris dan linguistik terapan* .
<https://doi.org/10.32996/JELTAL.2021.3.6.2>.
- Marzban, A., Rahmanian, V., Ayasi, M., Delavari, S., & Barzegaran, M. (2019). Faktor ekologis yang mempengaruhi konsentrasi siswa di kelas: sudut pandang mahasiswa di Universitas Ilmu Kedokteran Hormozgan. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Kedokteran* . <https://doi.org/10.18502/JMED.V14I1.684>.
- Smith, J. (2020). The effect of a quiet and comfortable learning environment on student focus and efficiency. *Journal of Educational Psychology*, 45(3), 201-215.
- Xinran, H. (2020). Pengaruh kognisi diri dan lingkungan belajar mahasiswa terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran daring. *Konferensi internasional ke-5 tentang teknik mesin, kontrol dan komputer (ICMCCE) tahun 2020* , 1850-1854.
<https://doi.org/10.1109/ICMCCE51767.2020.00406> .
- Yusupova, A., & Taufik, A. (2022). The impact of natural lighting on student concentration during studying. *Journal of Environmental Psychology*, 28(4), 567-582.