



Kontribusi Konsentrasi Belajar Dan Critical Thinking Terhadap Self-Awareness Siswa Sma Negeri 10 Mataram

I Gusti Ayu Yohanda Wutama¹ I Nyoman Wijana² Gusti Ayu Santi Patni R.³
Institut Agama Hindu Negeri Gde Pudja Mataram
Email: gusti4006@gmail.com

Keywords:	Abstract
<i>Learning Concentration, Critical Thinking, Self-Awareness, Multiple Linear Regression, Learning Process</i>	<i>This quantitative study aims to: (1) describe the level of students' learning concentration, critical thinking skills, and self-awareness at SMA Negeri 10 Mataram; and (2) analyze the influence of learning concentration and critical thinking on self-awareness in the learning process. The research is grounded in three key theoretical frameworks: Goleman's emotional intelligence theory for measuring self-awareness, Sweller's cognitive load theory for learning concentration, and Facione's critical thinking framework for assessing critical thinking skills. Data were collected through questionnaires using stratified proportional random sampling and non-participant observation. Multiple linear regression analysis revealed that learning concentration and critical thinking simultaneously have a significant effect on self-awareness, with a determination coefficient (R^2) of 0.671 ($p = 0.00$). This indicates that the two independent variables contribute 67% to self-awareness, while the remaining 33% is influenced by other factors beyond this study. These findings have important implications for developing learning strategies that enhance students' cognitive and emotional skills</i>

Kata kunci:	Abstrak
<i>Konsentrasi Belajar, Berpikir Kritis, Kesadaran Diri, Regresi Linier Berganda dan Proses Pembelajaran</i>	<i>Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat konsentrasi belajar, kemampuan berpikir kritis (critical thinking), dan kesadaran diri (self-awareness) siswa di SMA Negeri 10 Mataram; serta (2) menganalisis pengaruh konsentrasi belajar dan critical thinking terhadap self-awareness dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan tiga landasan teori utama, yaitu emotional intelligence (Goleman) untuk mengukur self-awareness, cognitive load theory (Sweller) untuk konsentrasi belajar, dan kerangka critical thinking (Facione) untuk kemampuan berpikir kritis. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan metode stratified proportional random sampling dan observasi non-partisipan. Analisis data menggunakan regresi linier berganda menunjukkan bahwa konsentrasi belajar dan critical thinking secara simultan berpengaruh signifikan terhadap self-awareness dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,671 ($p = 0,00$). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen berkontribusi sebesar 67% terhadap self-awareness, sementara 33% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi</i>

	<i>pengembangan strategi pembelajaran yang mendorong keterampilan kognitif dan emosional siswa.</i>
--	---

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pengembangan potensi manusia, tidak hanya dalam aspek kognitif tetapi juga pembentukan karakter dan kemampuan berpikir kritis. Di Indonesia, tantangan pendidikan tercermin dari hasil studi PISA (2018) yang menempatkan siswa Indonesia pada peringkat rendah dalam literasi membaca (peringkat 74 dari 79 negara) dengan skor rata-rata 371 (Hewi & Shaleh, 2020). Fenomena ini mengindikasikan perlunya penguatan kemampuan kognitif dan kesadaran diri (self-awareness) siswa, khususnya di jenjang SMA sebagai fase kritis persiapan menuju perguruan tinggi atau dunia kerja.

Pada masa transisi ini siswa rentan mengalami distraksi dalam proses belajar baik yang berasal dari faktor internal seperti motivasi serta ambisi (Gustiawati & Murwani, 2020), selain itu faktor lain yang berasal dari eksternal seperti lingkungan belajar, pergaulan, hingga penggunaan media sosial yang berlebih menjadi tantangan tersendiri dalam menghadapi pilihan hingga keputusan yang ditentukan. Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian pada hal yang spesifik dan terarah. Hal ini menjadi kunci utama dalam mengoptimalkan proses pembelajaran.

Kemampuan ini sangat penting dalam membantu siswa memperoleh pengetahuan yang akan diproses menjadi informasi baru dalam sistem intelegensi mereka (Winata, 2021). Proses konsentrasi tidak hanya melibatkan fokus mental, tetapi juga pengoptimalan indra, seperti penglihatan, pendengaran, dan postur tubuh yang siaga. Dengan demikian, konsentrasi belajar sangat berperan dalam membentuk kemampuan berpikir kritis yang diperlukan untuk memecahkan masalah dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari. SMAN 10 Mataram, sebagai sekolah baru (berdiri 2018), tantangan seperti distraksi belajar (media sosial, lingkungan sosial) dan rendahnya kesadaran diri siswa terlihat dari gejala stres akademik (UNICEF, 2022) serta kesulitan mengelola emosi dan mengambil keputusan (Susilowati & Haryati, 2024). Padahal, kesadaran diri—kemampuan memahami emosi, kelebihan, dan kekurangan diri—merupakan komponen kunci kecerdasan emosional (Goleman, 2001) yang mendukung keberhasilan akademik dan sosial.

Penelitian ini berfokus pada dua faktor kognitif yang diduga berkontribusi terhadap self-awareness: konsentrasi belajar (kemampuan memusatkan perhatian) dan berpikir kritis (keterampilan analitis-evaluatif). Keduanya diyakini membentuk fondasi metakognitif untuk introspeksi diri, namun studi yang mengintegrasikan ketiga aspek ini masih terbatas. Melalui pendekatan teori beban kognitif (Sweller), critical thinking (Facione), dan kecerdasan emosional (Goleman), penelitian ini bertujuan mengisi gap tersebut dengan konteks lokal di SMAN 10 Mataram.

Teori Beban Kognitif (Sweller, 2010) Menjelaskan bahwa konsentrasi belajar dipengaruhi oleh tiga jenis beban: Intrinsik (kompleksitas materi), Ekstrinsik (cara penyajian materi), dan Germane

(usaha memahami informasi). Konsentrasi optimal mengurangi beban ekstrinsik, memungkinkan alokasi sumber daya mental untuk refleksi diri. Teori Berpikir Kritis Facione. Berpikir kritis melibatkan enam keterampilan kognitif (interpretasi, analisis, evaluasi, inferensi, eksplanasi, regulasi diri) dan sikap mental (keterbukaan, keingintahuan intelektual). Kemampuan ini mendorong evaluasi diri (self-regulation) yang beririsan dengan self-awareness (Facione, 2015). Teori Kecerdasan Emosional Goleman (2001) Self-awareness sebagai komponen utama kecerdasan emosional mencakup: Kesadaran emosional, Penilaian diri akurat, dan Kepercayaan diri. Faktor ini dipengaruhi oleh proses kognitif seperti analisis dan regulasi diri.

Studi Badriyah (Badriyah, 2021) menunjukkan hubungan lemah ($r=0,287$) antara penggunaan smartphone dan konsentrasi, sementara Saputro dkk. (2022) membuktikan pendekatan behavioristik meningkatkan fokus belajar siswa SD. Berpikir Kritis: Chairunnisa & Eminita (2023) menemukan pendekatan PMRI meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa ($\beta=0,62$), dan Sutiani (2021) mencatat peningkatan signifikan (72-97%) melalui model inkuiri. Self-awareness: Morin (2011) membuktikan kesadaran diri meningkatkan konsistensi perilaku-sikap, sementara penelitian UNICEF (2022) mengungkap 45% siswa Indonesia mengalami stres akibat rendahnya kesadaran diri. Selain itu, Izhar dkk (2022) menunjukkan bahwa praktik pembelajaran berbasis berpikir kritis berkorelasi positif dengan kemampuan refleksi diri siswa, sejalan dengan temuan Chen & Chan yang menemukan bahwa lingkungan belajar yang terfokus dapat meningkatkan kapasitas siswa dalam merefleksikan emosi dan perilaku diri (self-monitoring).

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif dengan metode *ex-post facto*. Metode ini dipilih karena peneliti mengkaji hubungan antara variabel yang sudah terjadi secara alami, yaitu konsentrasi belajar (X1) dan kemampuan berpikir kritis (X2) terhadap self-awareness (Y), tanpa memberikan perlakuan khusus (Arikunto, 2010). Subjek penelitian adalah siswa SMAN 10 Mataram yang dipilih karena sekolah tersebut merupakan lembaga pendidikan baru (berdiri 2018) dan masih dalam tahap pengembangan identitas akademik, sehingga hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi untuk peningkatan kualitas pembelajaran. Penelitian dilaksanakan di SMAN 10 Mataram pada kurun waktu 6 bulan (1 semester). Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik populasi yang homogen, yaitu siswa kelas X, XI, dan XII berjumlah 419 orang. Sampel diambil menggunakan teknik stratified proportional random sampling sebanyak 100 siswa dengan pembagian proporsional: kelas X (35 siswa), kelas XI (35 siswa), dan kelas XII (30 siswa). Teknik ini memastikan keterwakilan setiap strata (tingkatan kelas) dalam populasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert (1–4) yang mengukur tiga variabel: konsentrasi belajar, critical thinking, dan self-awareness. Instrumen diuji validitasnya dengan construct validity (melalui expert judgment) dan reliabilitas menggunakan Alpha

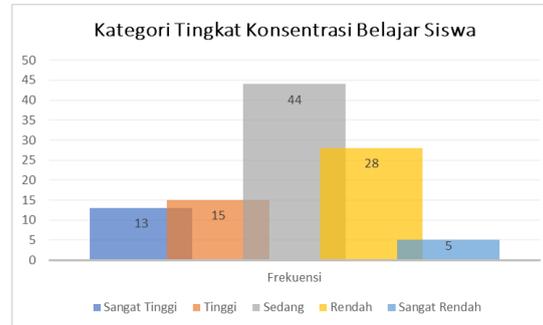
Cronbach (kriteria koefisien ≥ 0.60 . Selain kuesioner, data juga didukung oleh dokumentasi sekolah untuk konteks analisis.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Deskriptif

1) Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMAN 10 Mataram

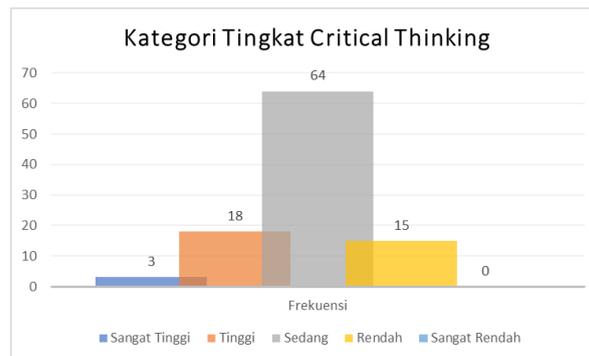
Berdasarkan tabulasi data dari 100 sampel responden tingkat konsentrasi belajar siswa 44% berada pada kategori sedang, 28% pada kategori rendah, 15% pada kategori tinggi, 13% pada kategori sangat Tinggi dan hanya 5% pada kategori rendah.



Gambar 1. Histogram Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa (Sumber: Yohanda, 2025)

2) Tingkat Critical Thinking Siswa SMAN 10 Mataram

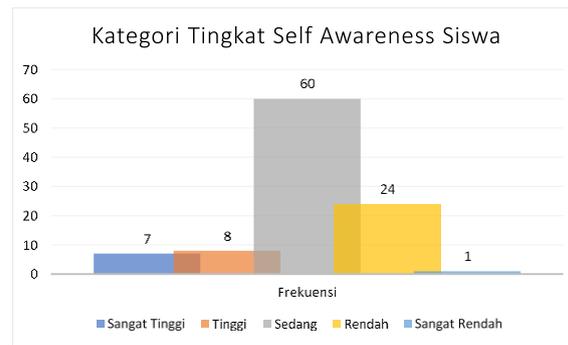
dari 100 sampel responden tingkat Critical thinking siswa 64% berada pada kategori sedang, 18% pada kategori tinggi, 15% pada kategori rendah, 3% pada kategori sangat Tinggi.



Gambar 2. Histogram Tingkat *Critical Thinking* siswa (Sumber: Yohanda, 2025)

3) Tingkat Self-Awareness Siswa SMAN 10 Mataram

Data yang diperoleh dari kuesioner variabel Y dengan item pernyataan sebanyak 14 butir dan responden sebanyak 100 siswa diperoleh hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 100 sampel responden tingkat self awareness siswa 60% berada pada kategori sedang, 24% pada kategori rendah, 18% pada kategori tinggi, 7% pada kategori sangat Tinggi dan hanya 1% pada kategori sangat rendah.



Gambar 3. Histogram Tingkat *Self Awareness* Siswa
(Sumber: Yohanda, 2025)

b. Analisis Inferensial

1) Uji Normalitas

Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi semua variabel di atas 0,05, yaitu: konsentrasi belajar (X_1) = 0,103, critical thinking (X_2) = 0,59, dan self-awareness (Y) = 0,20. Karena nilai signifikansi > 0,05, data ketiga variabel terdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik.

2) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mendeteksi adanya korelasi antar variabel independen dalam model regresi. Nilai tolerance yang dimiliki variabel konsentrasi belajar siswa dan critical thinking sebesar 0,175 > 0,10, sedangkan nilai VIF pada variabel konsentrasi belajar siswa dan critical thinking sebesar 5,727 < dari 10, maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi tidak terjadi gejala Multikolinearitas.

3) Uji Heteroskedastitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mendeteksi adanya ketidaksamaan varian residual dalam model regresi antara observasi yang satu dengan lainnya. Berdasarkan hasil pengujian yang disajikan pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel konsentrasi belajar siswa sebesar 0,301 (lebih besar dari $\alpha=0,05$) dan variabel critical thinking sebesar 0,732 (juga melebihi $\alpha=0,05$). Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengujian Glejser, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini terbebas dari masalah heteroskedastisitas.

4) Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linier Berganda)

Analisis Simultan (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independent secara bersama sama (simultan) berpengaruh terhadap variabel dependen. Nilai F hitung didapat sebesar 98,975 dengan tingkat signifikan sebesar 0,000. Maka dapat diketahui bahwa F hitung (98,975) > F tabel (3,09), sehingga $H(3)_a$ diterima dan $H(3)_o$ ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar siswa dan critical thinking secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap self awareness siswa SMA Negeri 10 Mataram.

Analisis Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas (Konsentrasi belajar dan *critical thinking*) terhadap variabel terikat (*self awareness siswa*). Hasil uji t dapat dilihat di dalam tabel yang terdapat pada kolom sig (significance). Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel konsentrasi belajar siswa memiliki nilai t hitung $(1,167) < t \text{ tabel } (1,984)$, atau juga dapat dilihat dari nilai signifikansinya sebesar $0,246 > \alpha = 0,05$, dari perhitungan tersebut, artinya variabel konsentrasi belajar siswa tidak berpengaruh atau berkontribusi terhadap *self awareness* siswa secara signifikan, dapat diterima. Temuan konsentrasi belajar tidak signifikan berbeda dengan hasil Badriyah (2021) yang menunjukkan pengaruh lemah teknologi terhadap fokus siswa. Variabel *critical thinking* memiliki nilai t hitung $(10,683) > t \text{ tabel } (1,984)$, atau juga dapat dilihat dari nilai signifikansinya sebesar $0,00 < \alpha = 0,05$, dari perhitungan tersebut, artinya variabel *critical thinking* berpengaruh positif terhadap *self awareness* siswa dapat diterima. *Critical thinking* melibatkan keterampilan seperti *self-regulation* dan evaluasi (Facione, 2015), yang secara intrinsik memaksa siswa untuk menganalisis emosi, keyakinan, dan kelemahan diri (Morin, 2011). Hal ini sejalan dengan temuan Izhar et al. (2022) yang menunjukkan bahwa latihan berpikir kritis meningkatkan kemampuan *self-monitoring* siswa melalui proses evaluasi berulang.

5) Koefisien Determinan

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel independent. Hasil analisis menunjukkan nilai R Square yaitu sebesar 0,671 atau 67% . hal ini berarti variabel independen yang terdiri dari variabel konsentrasi belajar dan *critical thinking* memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (*self awareness*) sebesar 67% sedangkan sisanya sebesar 33% $(100 \% - 67\%)$ dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model regresi. Temuan penelitian ini mendukung teori beban kognitif (Sweller, 1988) dan penelitian Chen dkk (2021) yang menunjukkan bahwa konsentrasi belajar tinggi mengurangi beban kognitif tidak perlu, memungkinkan siswa melakukan introspeksi dan *self-monitoring*. Hal ini sejalan dengan teori *self-awareness* Goleman dan *critical thinking* Facione (2015), di mana analisis mendalam mendorong refleksi diri. Meta-analisis Abdool dkk (2022) juga membuktikan korelasi positif antara berpikir kritis dan refleksi diri. Namun, 33% varians dalam *self-awareness* dipengaruhi faktor non-kognitif seperti motivasi, pengalaman emosional, dan pengaruh sosial, sebagaimana ditunjukkan penelitian Sakti (2023) tentang peran budaya dan relasi sosial. Disimpulkan bahwa meskipun konsentrasi dan *critical thinking* penting sebagai landasan kognitif, pengembangan *self-awareness* yang holistik memerlukan pendekatan pembelajaran yang mencakup aspek motivasional, emosional, dan sosio-kultural.

Hasil penelitian dan pembahasan memuat tabulasi data hasil penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan metode dan peubah yang digunakan. Analisis dan evaluasi terhadap data tersebut sesuai dengan formula hasil kajian teoritis yang telah dilakukan. Pembahasan hasil analisis dan evaluasi dapat

menerapkan metode komparasi, penggunaan persamaan, grafik, gambar, dan tabel. Setiap tabel dan grafik harus diberi nomor dan nama dan ditempatkan sedekat mungkin dengan paragraf di mana tabel dan grafik tersebut dibahas. Interpretasi hasil analisis untuk memperoleh jawaban, nilai tambah, dan kebermanfaatannya yang relevan dengan permasalahan dan tujuan penelitian.

Penjelasan mengenai hasil penelitian, dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan (jumlah halaman maksimal 30-40% dari keseluruhan halaman naskah). Pembahasan berisi pemberian makna secara substansial terhadap hasil temuan analisis dan perbandingan dengan temuan sebelumnya berdasarkan hasil kajian pustaka yang relevan, mutakhir dan primer. Perbandingan tersebut sebaiknya mengarah pada adanya perbedaan dengan temuan penelitian sebelumnya, sehingga berpotensi memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Mengemukakan hasil analisis dan originalitas artikel/jurnal.

SIMPULAN

Pengaruh Konsentrasi Belajar (X_1) terhadap Self Awareness (Y): Tidak signifikan secara parsial ($t\text{-hitung} = 1,167 < t\text{-tabel} = 1,984$; signifikansi = $0,246 > 0,05$). Konsentrasi belajar hanya berperan sebagai prasyarat kognitif tetapi tidak cukup untuk membentuk kesadaran diri secara mandiri. Pada situasi ini variabel Konsentrasi belajar hanya menciptakan kondisi optimal untuk pemrosesan informasi, tetapi tidak secara otomatis memicu refleksi diri. Temuan ini didukung penelitian Chen & Chan (2021) yang menunjukkan bahwa lingkungan terfokus (high concentration) hanya berkorelasi lemah ($r = 0.21$) dengan *self-awareness* jika tidak diiringi aktivitas analitis. Pengaruh Critical Thinking (X_2) terhadap Self Awareness (Y): Signifikan secara parsial ($t\text{-hitung} = 10,683 > t\text{-tabel} = 1,984$; signifikansi = $0,000 < 0,05$). Kemampuan berpikir kritis secara langsung mendorong refleksi diri dan regulasi emosional. Konsentrasi belajar hanya menciptakan kondisi optimal untuk pemrosesan informasi tetapi tidak secara otomatis memicu refleksi diri. Lingkungan terfokus (high concentration) hanya berkorelasi lemah ($r = 0.21$) dengan *self-awareness* jika tidak diiringi aktivitas analitis. Pengaruh Gabungan X_1 dan X_2 terhadap Y: Signifikan secara simultan ($F\text{-hitung} = 98,975 > F\text{-tabel} = 3,09$; signifikansi = $0,000$). Kedua variabel bersama-sama menjelaskan 67% variasi self awareness ($R^2 = 0,67$), menunjukkan peran penting landasan kognitif. 33% sisanya dipengaruhi faktor non-kognitif seperti motivasi, emosi, dan lingkungan sosio-kultural. Simpulan merupakan hasil analisis dan pembahasan atau uji hipotesis tentang fenomena yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *A. Participants*.

Badriyah, R. (2021). Hubungan antara penggunaan smartphone dengan konsentrasi belajar siswa: studi kreatifitas dalam smartphone untuk pembelajaran. *Journal of Creative Attitudes Culture ; Vol. 2 No. 1 (2021): April 2021; 1 - 4 ; Journal of Creative Attitudes Culture; Vol 2 No 1 (2021): April 2021; 1 - 4 ; 2797-7854*. <https://journalofdiversity.com/index.php/jcac/article/view/37>

- Chairunnisa, K., & Eminita, V. (2023). The Effect Of Indonesian Realistic Mathematics Education (Irme) Approach On Students' Learning Achievement And Critical Thinking Ability. *Proceeding of International Seminar and Joint Research Universitas Muhammadiyah Jakarta; Vol 1, No 1 (2023): Strengthening Cultural Organization of Islamic Education Based on Information and Communication Technology*; 156-163. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ISJR/article/view/18079>
- Djiwandono, P. I. (2015). *Meneliti itu tidak sulit: metodologi penelitian sosial dan pendidikan bahasa*. Deepublish.
- Facione, P. A. (1990). *The California Critical Thinking Skills Test--College Level. Technical Report# 1. Experimental Validation and Content Validity*.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The Emotionally Intelligent Workplace*, 13, 26.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107–113.
- Hewi, L., & Shaleh, M. (2020). Refleksi hasil PISA (the programme for international student assesment): Upaya perbaikan bertumpu pada pendidikan anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 4(01), 30–41.
- Izhar, L. I., Babiker, A., Rizki, E. E., Lu, C.-K., & Abdul Rahman, M. (2022). Emotion self-regulation in neurotic students: A pilot mindfulness-based intervention to assess its effectiveness through brain signals and behavioral data. *Sensors*, 22(7), 2703.
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. In *Social and Personality Psychology Compass* (Vol. 5, Issue 10, pp. 807–823). Wiley-Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Sakti, M. B., Adha, M. M., & Siswanto, E. (2023). Implementasi pendidikan berbasis multikultural sebagai upaya penguatan nilai karakter toleransi dan cinta damai. *JURNAL KULTUR DEMOKRASI (JKD)*, 12(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Cetakan Ke). Alfabeta.
- Susilowati, I., & Haryati, T. (2024). Peran Guru Berkompetensi Sosial Emosional dalam Pembelajaran Pendidikan Pancasila untuk Membangun School Well-Being di SMA Negeri 5 Semarang. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 735–742.
- Sutiani, A. (2021). Implementation of an inquiry learning model with science literacy to improve student critical thinking skills. *International Journal of Instruction*, 14(2), 117–138.
- Sweller, J. (2010). *Cognitive load theory: Recent theoretical advances*.
- UNICEF. (2022). *Laporan Tahunan Indonesia 2022*. https://www.unicef.org/indonesia/id/Laporan_Tahunan_UNICEF_Indonesia_2022.pdf
- Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13.