



## Hubungan *Silent Sitting* Terhadap Konsentrasi Belajar PAI Di SMP Insan Teladan Bogor

Sarah Choirunnisa<sup>1</sup>, Sari Narulita<sup>2</sup>, Amaliyah<sup>3</sup>,  
Universitas Negeri Jakarta  
[Sarahchoirunnisa@mhs.unj.ac.id](mailto:Sarahchoirunnisa@mhs.unj.ac.id)

### Abstract

*The dependence of students on cell phones during online learning makes it difficult for students to concentrate when participating in learning in class. Various strategies are carried out to increase the concentration of students in learning. The aim of the study was to find out whether there was a relationship between silent sitting and the concentration of PAI learning in the Insan Teladan Middle School. This study used a mixed methods method with the Sequential Explanatory type. The sample used in this study were students who actively participated in Silent Sitting activities. Data collection techniques used are observation, interviews, questionnaires, and documentation. Data analysis used a simple regression formula for the coefficient of determination through the SPSS version 26.0 for Windows. The findings obtained are the silent sitting correlation score with learning concentration of (R) = 0.66 which means that silent sitting and learning concentration are very strongly correlated and the contribution of silent sitting variables to learning concentration is 44.3%.*

**Keywords :** *silent sitting, concentration, Islamic Religious Study*

**Abstrak :** Ketergantungan peserta didik kepada HP selama pembelajaran daring, membuat peserta didik sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar saat mengikuti pembelajaran dalam kelas. Berbagai strategi dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi Peserta didik dalam belajar. Tujuan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan *silent sitting* dan konsentrasi belajar PAI di SMP Insan teladan. Penelitian ini menggunakan metode campuran *mix methods* dengan jenis *Sequential Explanatory*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan *Silent Sitting* dengan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan rumus regresi sederhana koefisien korelasi melalui program SPSS versi 26.0 *for Windows*. Hasil temuan yang diperoleh menunjukkan skor korelasi *silent sitting* dengan konsentrasi belajar sebesar (R) = 0,66 yang berarti antara *silent sitting* dengan konsentrasi belajar berkorelasi sangat kuat dengan kontribusi variable *silent sitting* terhadap konsentrasi belajar sebesar 44,3%.

**Kata Kunci :** *Silent Sitting, Konsentrasi belajar, Pendidikan Agama Islam.*

## PENDAHULUAN

Pasca pandemic covid-19 pendidikan di Indonesia mengalami masa peralihan dalam pembelajaran; dari pembelajaran dalam jaringan (daring) yang dilaksanakan 2 (dua) tahun kebelakang menjadi kembali di luar jaringan (luring). Tahun ajaran baru 2022/2023 telah dilaksanakan dan sebagian besar sekolah kembali menyelenggarakan pembelajaran secara tatap muka (PTM). Hal tersebut menjadi satu tantangan dalam untuk kembali beradaptasi, baik bagi pendidik maupun peserta didik. Ketergantungan peserta didik pada handphone (Hp) yang menjadi media belajar saat pandemik, mengakibatkan rendahnya minat baca pada buku serta kurangnya fokus dan semangat dalam belajar. Minimnya konsentrasi dalam belajar bisa mengakibatkan peserta didik menjadi malas untuk aktif dalam proses belajar; sebaliknya, adanya konsentrasi dalam belajar dapat meningkatkan prestasi belajar secara signifikan (Kintari, 2014).

Berbagai strategi dilakukan agar peserta didik mampu berkonsentrasi dalam belajar sehingga mampu menyerap dengan baik materi yang disampaikan. Salah satu sekolah daerah kabupaten Bogor yaitu SMP Insan Teladan menerapkan kegiatan *silent sitting* sebagai salah satu strateginya. Kegiatan ini menjadi pengawal sebelum kegiatan proses belajar dimulai dan wajib oleh seluruh warga SMP Insan Teladan. Peserta didik melakukan duduk diam dengan mata tertutup, duduk dengan posisi bersila, lalu mereka mengatur nafas dengan meresapi makna kalimat-kalimat yang diutarakan oleh guru yang memimpin kegiatan *silent sitting* selama lima belas menit. Sesi *silent sitting* diakhiri dengan membuka mata secara perlahan.

Kegiatan ini sudah berlangsung dalam waktu yang cukup lama, namun diartikan berbeda-beda oleh setiap peserta didik. Kegiatan tersebut yang dilaksanakan setiap hari tersebut diharapkan mampu untuk mengubah karakter peserta didik; kalimat-kalimat yang disampaikan oleh guru ketika memimpin *silent sitting* secara terus menerus diharapkan dapat meresap dalam ingatan peserta didik serta dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melihat dan menganalisis hubungan antara *silent sitting* dan konsentrasi dalam belajar, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam.

*Silent Sitting* dalam penelitian ini mengacu pada konsep Jumsai yang mendefinisikan "*silent sitting is the light meditation is generally used alternatively, simple*

*relaxation exercise or visual imagery may be used*”, silent sitting berarti sebuah meditasi cahaya yang umumnya digunakan sebagai alternatif untuk latihan relaksasi sederhana. (Jumsai, 2003). Juga mengacu pada buku YPSII yang menggambarkan *Silent sitting* (duduk hening) sebagai latihan yang baik dimana manfaat yang dirasakannya akan mendorong anak-anak untuk menjadikannya sebagai kebiasaan. (Ayudhya, 2002)

Dalam ajaran Agama Islam, duduk hening biasanya indentik dengan dzikir (mengingat Allah, Tuhan Yang Maha Esa), yaitu dengan mengucapkan kalimat tasbih, tahlil atau tahmid dan asma Allah; dzikir dapat memperkuat keimanan, serta jiwa dan pikiran yang senantiasa tentram. Selain itu juga dapat mengurangi rasa cemas, gelisah, ataupun rasa takut yang berlebihan. Ayat Al-Qur’an yang dapat dikaitkan dengan kegiatan *silent sitting* dan konsentrasi dalam konteks pendidikan agama islam adalah Q.S Al-Qiyamah (75:2)

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

*“aku bersumpah demi jiwa yang menyesali dirinya sendiri” (yakni jiwa yang menyesali keinginan dan hawa nafsunya).*

Ayat tersebut mengingatkan akan pentingnya menjaga dan mengendalikan hawa nafsu. Dalam konteks beribadah, dibutuhkan fokus dan konsentrasi untuk menjauhkan diri dari gangguan-gangguan internal yang dapat menghalangi ketenangan pikiran dan batin. Ayat menggaris bawahi akan pentingnya ketenangan, kesunyian, dan konsentrasi saat beribadah. Dengan mengendalikan pikiran dan menjaga hati yang khusyuk dalam beribadah untuk mencapai tingkat konsentrasi yang lebih dalam berhubungan dengan Allah Subhanahu Wata’alaa.

*Silent sitting* (duduk hening) pun dapat diartikan sebagai meditasi yang merupakan pendekatan psikologis untuk mengembangkan, melatih dan memurnikan pikiran. Meditasi juga dapat memusatkan pikiran pada kesadaran yang menghadirkan pada nuansa ketenangan dan kebahagiaan. Meditasi juga dapat diartikan untuk memberikan kesempatan kepada manusia mengenal diri sendiri dan mengembangkan ilmu yang sangat berguna (Wirmayani & Supriyadi, 2018). *Silent sitting* diklaim bermanfaat untuk mengubah karakter peserta didik meskipun tidak semua peserta didik mampu berubah dalam waktu singkat. Karakter yang dimaksud

adalah peserta didik terlihat lebih tenang, lebih fokus dan siap memulai aktivitas pembelajaran. (Wardani & Budi Aman, 2018)

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah *Mix Method Research Sequential Explanatory*. Menurut Creswell dalam (Sugiyono, 2018) metode kombinasi (*mix method research*) merupakan pendekatan penelitian dengan menggabungkan atau menghubungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data kuantitatif dan data kualitatif secara bertahap. Tahap awal yang dilakukan dalam penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mendapatkan hasil data statistik hubungan variable (X) *silent sitting* terhadap variable (Y) konsentrasi belajar PAI. Data didapatkan melalui jawaban angket kusioner peserta didik yang aktif mengikuti kegiatan Silent Sitting di SMP Insan Teladan. Untuk pengayaan dan penguatan hasil. peneliti menggunakan data kualitatif yakni hasil wawancara dengan berbagai pihak terkait, yakni pihak sekolah dan guru khususnya mengenai penerapan silent sitting dan tingkat konsentrasi belajar pada peserta didik SMP Insan Teladan.

Penelitian ini akan dilakukan di SMP Insan Teladan dengan Alamat Jl. Raya Kalisuren RT. 02 RW.05, desa kalisuren. Kec. Tajurhalang, Kab. Bogor, kode pos 16320, provinsi Jawa Barat. Sampel dan responden dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Insan Teladan dengan teknik sampling jenuh (*sensus sampel*) dengan 68 sampel dari 68 populasi. Instrument yang digunakan berupa item pernyataan kusioner mengenai *Silent Sitting* dan konsentrasi belajar PAI. Selanjutnya peneliti melakukan uji validitas dengan rumus *Product Moment* untuk melihat instrument yang valid dan tidak valid, kemudian uji reabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* yang pengolahan datanya menggunakan bantuan program SPSS.V.26.0.

## **HASIL TEMUAN**

SMP Insan Teladan merupakan sekolah model dalam penerapan Pendidikan Nilai-nilai Kemanusiaan (PNK). Salah satu bentuk penerapannya adalah kegiatan *silent sitting*. Kegiatan tersebut dilaksanakan di SMP Insan Teladan mulai tahun 2011, yakni sejak awal berdirinya sekolah tersebut. *Silent sitting* dilakukan sebelum memulai pembelajaran dikelas diikuti oleh seluruh pendidik dan peserta didik dari kelas VII

sampai kelas IX. Rangkaian *silent sitting* berlangsung dengan waktu yang cukup lama yaitu lima belas menit, namun memiliki makna yang berbeda-beda berdasarkan peserta didik yang mengikutinya. Adapun proses *silent sitting* dilakukan sebagai berikut:

1. *Silent sitting* dilaksanakan di tempat yang tenang dan nyaman, duduk tanpa ada gangguan dengan posisi bersila, tubuh keadaan tegak dengan menggunakan bantal agar menjaga postur tubuh tetap tegak. *Silent sitting* tersebut dilaksanakan di Aula SMP Insan Teladan.
2. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama dengan membaca basmallah, surat al-fatihah, doa belajar, doa untuk orangtua dan guru.
3. Selanjutnya peserta memejamkan mata dengan fokus pikiran pada suara guru yang memimpin *silent sitting* dengan untaian kata-kata dan afirmasi-afirmasi positif.
4. Peserta mulai mengamati nafas, membiarkan napas masuk dan keluar dengan alami. Kemudian memfokuskan pikiran pada sensasi napas di hidung ataupun perut, lalu mengikuti alunan suara instrumental dan untaian kata-kata positif yang diutarakan guru yang memimpin dengan menggunakan suara yang halus dan lembut yang akan menanamkan ketenangan pada diri peserta didik.
5. Sesi *silent sitting* diakhiri dengan membuka mata secara perlahan-lahan dan menghirup napas lalu mengeluarkannya kembali.
6. Setelah Sesi *silent sitting* selesai, peserta didik tetap duduk tenang. Kemudian perwakilan peserta didik maju ke depan untuk bernyanyi lagu nasional dan lagu daerah.
7. Selanjutnya perwakilan peserta didik membaca cerita ataupun puisi dan kata-kata Mutiara, dan yang terakhir peserta didik senyum, salam, dan sapa pada semua guru SMP Insan Teladan.

Praktik *silent sitting* yang dilakukan dapat membantu peserta didik mencapai ketenangan, konsentrasi yang lebih baik, serta kedamaian pada diri dalam melaksanakan kehidupan sehari-hari. Berikut adalah gambar proses *silent sitting* berlangsung.



**Gambar 1. Proses *Silent sitting***

**A. Tingkat dampak *silent sitting* pada siswa**

Angket disebar kepada sampel dan dijawab oleh 68 (enam puluh delapan) siswa secara virtual melalui *google form*. Angket mengukur intensitas dampak *silent sitting* yang dirasakan siswa dengan rentang selalu hingga tidak pernah. Jawaban angket menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Tingkat Dampak Silent Sitting**

Dimensi	Rata-Rata Skor	Rata-rata Skor Variabel
Kedamaian	4.007	4.047
Ketenangan	4.095	
Konsentrasi	4.040	

Mengacu kepada rata2 skor jawaban siswa, maka dapat dilihat bahwa sata-rata skor ada dalam rentang 4 - 5 yang menunjukkan bahwa tingkat dampak *silent sitting* yang dirasakan siswa masuk dalam kategori tinggi. Dilihat dari rata-rata skor dimensi pun menunjukkan hasil yang senada, yakni masuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasakan kedamaian, ketenangan dan konsentrasi sebagaimana yang diharapkan dalam kegiatan ini.

**B. Tingkat Konsentrasi belajar siswa**

Angket mengukur tingkat konsentrasi belajar siswa. Jawaban angket menunjukkan hasil sebagai berikut

**Tabel 2. Tingkat konsentrasi siswa**

<b>Dimensi</b>	<b>Rata-Rata Skor</b>	<b>Rata-rata Skor Variabel</b>
Fokus Pandangan	4,099	4.035
Perhatian	3.790	
Aktif bertanya	3.992	
Berani Menjawab	4.261	

Mengacu kepada rata2 skor jawaban siswa, maka dapat dilihat bahwa sata-rata skor konsentrasi siswa ada dalam rentang 4 - 5 yang menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi siswa masuk dalam kategori tinggi. Dilihat dari rata-rata skor dimensi, tampak bahwa dimensi focus dan keberanian menjawab masuk dalam rentang rata-rata 4 - 5 sehingga masuk dalam kategori tinggi; sedangkan dimensi perhatian dan keaktifan bertanya masuk dalam rentang rata-rata 3-4 sehingga masuk dalam kategori sedang.

### **C. Uji Instrumen Penelitian**

Untuk mellihat hubungan antar variabel, peneliti melakukan beberapa uji instrument dengan hasil sebagai berikut,

#### **1) Uji Validitas**

Uji validitas dilakukan dengan kriteria kategori soal apabila responden manjawab selalu(S) berarti skor 5, sering(SR) skor 4, kadang-kadang(KD) skor 3, jarang(JR) skor 2, dan tidak pernah(TP) skor 1, jawaban tersebut dihitung validitas nya menggunakan rumus *pearson product moment*. Dengan kriteria pengujinya yaitu jika nilai uji validitas lebih besar dari nilai  $R_{tabel}$  maka instrument dikatakan valid. Nilai  $R_{tabel}$  dilihat berdasarkan jumlah responden 68 siswa maka  $R_{tabel}$  adalah 0,2387. Dari 30 butir soal terdapat 27 valid dengan data sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Jumlah Butir Soal**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Nomor Item Soal</b>
Valid	27	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20,21,23,24,25,27,28,29
Tidak Valid	3	22,26,30

Berdasarkan tabel diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dari 30 butir soal, diperoleh 27 soal yang valid dan tidak valid berjumlah 3 soal, dan 27 soal inilah yang akan digunakan sebagai alat instrument penelitian

## **2) Uji Reabilitas**

Uji reabilitas digunakan untuk melihat nilai reliabel dari masing-masing variable berdasarkan hasil responden, berikut adalah hasil uji reabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach*.

**Tabel 3 . Hasil Uji Reabilitas Variable (X) Silent Sitting**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	12

**Tabel 4. Hasil Uji Reabilitas Variable (Y) Konsentrasi Belajar PAI**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.824	15

Menurut (Nunnally dalam Yusup, 2018) instrument dikatakan reliabel apabila nilai alpha Cronbach  $>0,7$ , berdasarkan tabel diatas, maka hasil yang diperoleh dapat dikatakan “reliabel” karena nilai  $\text{Alpha} > r_{\text{tabel}} = \text{reliabel}$  atau  $\text{Alpha} < r_{\text{tabel}} = \text{tidak reliabel}$ . Dari hasil pengolahan data yang telah diolah menggunakan program SPSS V.26.0, dapat dilihat bahwa Alpha pada variable X (Silent sitting) yaitu:  $0,825 > 0,7$ , dan nilai Alpha cronbach pada variable Y (Konsentrasi belajar PAI) yaitu:  $0,824 > 0,7$ .

Dengan demikian, maka dinyatakan bahwa angket yang digunakan dalam penelitian ini reliabel atau bisa digunakan berulang.

### **3) Uji Normalitas**

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan guna mengetahui nilai residual yang dihasilkan dari distribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, analisis untuk menguji hitpotesis dapat dilakukan. Dapat dikatakan normal apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 dan sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini

menggunakan uji normalitas dengan bantuan SPSS.V.26.0 dengan taraf signifikan yakni 5% dan banyaknya sampel 68 responden.

**Tabel. 5 Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		68
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.72553065
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.087
	Negative	-.092
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil perhitungan maka didapatkan data hasil uji normalitas yang telah diolah menggunakan program SPSS. V.26.0 diketahui nilai signifikansi pada uji normalitas Kolmogorov-smirnov Variable (X) silent sitting dan Variable (Y) konsentrasi belajar PAI yaitu  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan nilai residual pada kedua variable tersebut berdistribusi normal.

#### 4) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variable X dan Y mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Berikut adalah hasil uji linearitas menggunakan program SPSS.V.26.0

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas**

Correlations		Silent sitting	Konsentrasi belajar PAI
Silent sitting	Pearson Correlation	1	.666**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	68	68
Konsentrasi belajar PAI	Pearson Correlation	.666**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	68	68

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada kolom deviation from *linearity* > 0,05. Data yang diperoleh dari uji linearitas pada *Deviation from Linearity* menunjukkan 0,255 > 0,05. Dapat diartikan bahwa dari Variable (X) silent sitting dan Variable (Y) Konsentrasi belajar PAI dapat dikatakan hubungan dari kedua variable tersebut dikatakan Linear berarti memiliki hubungan yang signifikan yaitu 0,255.

#### D) Gambaran Hubungan Dampak Silent Sitting dan Konsentrasi Siswa

Untuk melihat hubungan *silent sitting* dan konsentrasi belajar peneliti melakukan Uji statistik Korelasi dan Koefisien determinasi dengan bantuan SPSS. V.26.0 yaitu sebagai berikut:

##### a) Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur hubungan antara kedua variable, baik variable bebas maupun variable terikat. Adapun uji korelasi dilakukan dengan menguji nilai total item pernyataan antara variable (X) dengan variable (Y), dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi yaitu: Jika nilai signifikansi < 0,05 maka berkorelasi, selanjutnya jika nilai signifikansi > 0,05 tidak berkorelasi.

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi**

		Correlations	
		Silent sitting	Konsentrasi belajar PAI
Silent sitting	Pearson Correlation	1	.666**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	68	68
Konsentrasi belajar PAI	Pearson Correlation	.666**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	68	68

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi data yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,00 < 0,05 maka dikatakan variable (X) dan variable (Y) saling berkorelasi.

## b) Penentuan Koefisien Determinasi

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.666 <sup>a</sup>	.443	.435	4.761

a. Predictors: (Constant), Silent sitting

Koefisien determinasi dalam regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan korelasi dan sumbangan pengaruh kedua variable tersebut variable indenpenden (X) dan variable dependen (Y). Hasil uji pada tabel model summary uji koefisien determinasi diatas, dapat diartikan bahwa besarnya nilai korelasi (hubungan) yaitu (R) korelasi = 0,66 yang berarti kedua variable tersebut berkorelasi dan diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) R Square = 0,443 yang dapat disimpulkan bahwa besarnya sumbangan pengaruh antara variable (X) silent sititing terhadap variable (Y) konsentrasi belajar PAI adalah sebesar 44,3%, sedangkan sisanya sebesar 55,7% dipengaruhi oleh variable lain yang ada diluar penelitian ini atau dapat disebut juga sebagai koefisien non-determinasi.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan *Silent sitting* yang dilaksanakan secara rutin memiliki dampak positif bagi siswa terkhusus pada tingkat konsentrasi belajar mereka. Menurut (Clear, 2019) mengatakan bahwa *The Power of Habits* "Kekuatan pada pembiasaan mengalahkan bakat seseorang". Pernyataan tersebut memperkuat praktik *silent sitting* yang dilaksanakan secara rutin disekolah guna mendapatkan dampak positif terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Dengan adanya *silent sitting* mempersiapkan bathin siswa agar fokus pada makna pembelajaran, yaitu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki menjadi siswa yang berkarakter.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang telah di analisis maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

### 1) Hubungan silent sitting terhadap konsentrasi belajar PAI di SMP Insan Teladan

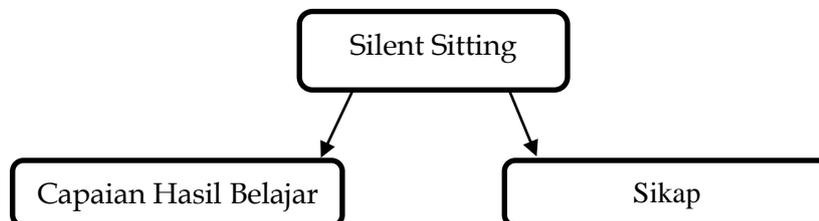
Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *silent sitting* dengan konsentrasi belajar pada peserta didik. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil uji korelasi dimana didapatkan nilai R korelasi yaitu 0,66 yang berarti kuat.

Semakin sering peserta didik melakukan *silent sitting*, maka semakin tinggi tingkat konsentrasi yang mereka miliki. *Silent sitting* yang dilaksanakan secara rutin dan menjadi kebiasaan sebagai pengawal sebelum dimulai pembelajaran. Hasil pada temuan ini mendukung hipotesis bahwa *silent sitting* dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik. *Silent sitting* juga menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan fokus pada peserta didik dan meningkatkan konsentrasi belajar pendidikan agama islam.

## 2) Efektivitas Penerapan *Silent sitting* terhadap tingkat Konsentrasi Belajar

*Silent sitting* dikatakan efektif terhadap konsentrasi belajar peserta didik, hal ini dapat dibuatkan bagan hasil penerapan *silent sitting* terhadap tingkat konsentrasi belajar.

**Bagan 1. Hasil Penerapan *Silent Sitting***



Berdasarkan bagan diatas dapat disimpulkan bahwa pada penerapan *silent sitting* dikatakan efektif terhadap tingkat konsentrasi belajar, *silent sitting* menjadi sebuah solusi untuk guru dalam menerapkan metode belajar yang bervariasi agar peserta didik tidak jenuh ataupun bosan dalam mengikuti proses pembelajaran. Sikap pada peserta didik menjadi sebuah proses dalam belajar, sikap tersebut yaitu konsentrasi belajar dan motivasi dalam belajar, dari sikap tersebut mempengaruhi proses belajar peserta didik menjadi baik dan mempengaruhi pada capaian hasil belajar yang baik. Capaian hasil belajar peserta didik dapat meliputi pada ranah Afektif, ranah kognitif dan ranah psikomotorik. Kegiatan belajar mengajar (KBM)

berjalan efektif dan sejalan berdasarkan teori belajar yaitu teori belajar behavioristik, teori belajar kognitif, dan teori belajar humanistik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Adanya hubungan positif dan signifikan antara variable (X) *Silent sitting* terhadap variable (Y) konsentrasi belajar mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMP Insan Teladan. Hal ini dibuktikan dengan Uji statistik korelasi bahwa nilai yang diperoleh menunjukkan nilai R (korelasi) 0,66 yang berarti kedua variable tersebut berkorelasi atau berhubungan. Adapun nilai R Square sebagai kontribusi variable *silent sitting* terhadap konsentrasi belajar sebesar 44,3%. Penerapan *silent sitting* di SMP Insan Teladan dikatakan efektif terhadap tingkat konsentrasi belajar pada peserta didik terkhusus pada mata pelajaran PAI. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa *silent sitting* memiliki dampak positif dan manfaat bagi peserta didik terutama memfokuskan dan membantu peserta didik untuk berkonsentrasi dengan baik. Penerapan *silent sitting* efektif dan sesuai berdasarkan teori belajar yakni teori belajar behavioristik, teori belajar kognitif, dan teori belajar humanistic.

Berdasarkan hasil temuan, kegiatan ini dianggap mampu meningkatkan konsentrasi belajar sehingga bisa dijadikan alternatif dalam strategi peningkatan hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayudhya, A.-O. J. N. (2002). *Lima Nilai Kemanusiaan dan Keutamaan Manusia (Human Excellence)*. Jakarta: YPPSI.
- Clear, J. (2019). *Atomic Habits Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa* (Penguin Pu). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitri, M. (2016). Pengaruh Kreativitas Guru dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa di SMP Lancang Kuning Dumai. *Tamaddun Ummah (JTU)*, 1(1), 19-28.
- Francis, K. (2021). *Silent Sitting in School Counselling: An Educational Practice to Improve Academic Performance and Personal Well-being. A Human Values Pathway for Teachers: Developing Silent Sitting and Mindful Practices in Education*, 79-88.
- HIDAYAT, T., & MAENOMAH, M. (2022). ASESMEN DIAGNOSTIK: ANALISIS HASIL KONSENTRASI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PAI DI SMP PLUS NUSANTARA KOTA MEDAN. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 7(2), 277-287.

- Jumsai, A.-O. (2003). *A Development Of The Human Values Integrated Instructional Model Based On Intuitive Learning Concept*. Thailand: University Chulalongkom, Faculty Of Education.
- Kintari, F. F. (2014). *PENGARUH KONSENTRASI BELAJAR DAN KREATIVITAS BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR AKUNTANSI SISWA KELAS IX IPS DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN TAHUN AJARAN 2013/2014*. <http://eprints.ums.ac.id/29518/>
- Menezes, C. B., Pereira, M. G., & Bizarro, L. (2012). Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation. *Psychology & Neuroscience*, 5, 027-036.
- Rahayu, R. F. (2019). Korelasi antara tanggung jawab belajar dengan prestasi belajar pada mata pelajaran pai siswa smpn 1 muara pahu. *Tarbiyah wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 158-169.
- Scherer, S., Talley, C., & Hill, O. (2021). Mindfulness and Silent Sitting in the Classroom. *A Human Values Pathway for Teachers: Developing Silent Sitting and Mindful Practices in Education*, 55-78.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mix methods)*. Bandung: CV ALfabeta.
- Taplin, M. (2011). Silent sitting: A cross-curricular tool to promote resilience. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(2), 75-96.
- Wardani, N. R. P., & Budiaman. (2018). Pendidikan Nilai-nilai Kemanusiaan di SMP Insan Teladan Kalisuren Bogor. *Edukasi IPS*, 2(2), 1-9.
- Wirmayani, P., & Supriyadi, D. (2018). *PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SD NEGERI DI DENPASAR*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 460. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p20>
- Yanti, A. (2021). *Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Pada Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Negeri 3 Lirik Kabupaten Indragiri Hulu Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).