

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan di Indonesia mengalami masa peralihan dari pembelajaran dalam jaringan (*daring*) yang dilaksanakan 2 (dua) tahun kebelakang menjadi luar jaringan (*luring*). Tahun ajaran baru 2022/2023 telah dilaksanakan dan sebagian besar sekolah menyelenggarakan pembelajaran secara tatap muka (PTM), hal tersebut menjadi tantangan tersendiri untuk para pendidik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM), karena setelah mengalami pembelajaran secara online yang cukup lama membuat para pendidik dan peserta didik mulai beradaptasi kembali dengan suasana pembelajaran yang baru.

Tantangan yang pertama bagi pendidik yaitu pada pola perilaku peserta didik, karena mereka masih ketergantungan pada *handphone* (Hp) yang menjadi media belajar saat pandemi dan mengakibatkan rendahnya minat baca pada buku (literasi), tantangan berikutnya ialah membangkitkan fokus dan semangat belajar kembali pada peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah dengan strategi belajar yang berbeda.

Berdasarkan fakta yang terjadi, bahwa sejak kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring berdampak positif dan negatif, Adapun dampak positif ialah pembelajaran dapat diakses lebih mudah, dengan waktu yang fleksibel, serta memperluas wawasan, namun adapun dampak negatif dari belajar secara online yaitu kurangnya interaksi sosial antara pendidik dan peserta didik, serta

peserta didik yang kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang disampaikan oleh pendidik karena saat menjelaskan materi terkadang keterbatasan pada sinyal yang mengakibatkan pembelajaran tidak efektif, dalam peralihan pembelajaran dari daring ke luring mengakibatkan kurangnya fokus pada peserta didik karena mereka sudah terlalu nyaman belajar secara online dirumah.

Pendidik dituntut untuk dapat membangkitkan kembali semangat belajar peserta didik, dan memberikan motivasi untuk peserta didik dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, namun pada kenyataannya banyak peserta didik yang tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Hal ini berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada kegiatan magang Praktek Keterampilan Mengajar (PKM) Fakultas Ilmu Sosial Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta Tahun Akademik 2022/2023 di SMA Negeri 66 Jakarta.

Diketahui berdasarkan fakta yang dinyatakan oleh guru mata pelajaran pendidikan agama islam bahwa disekolah tersebut menunjukkan peserta didik lebih nyaman belajar secara *online* dirumah dibanding belajar secara langsung, hal tersebut dilihat dari kurangnya konsentrasi saat belajar, terutama pada mata pelajaran pendidikan agama islam tingkat konsentrasi belajar peserta didik stabil pada awal pembelajaran dimulai, namun secara bertahap mulai menurun hingga memasuki pertengahan jam pelajaran, dan semakin menurun hingga akhir pembelajaran. Hal ini dapat diketahui dengan adanya peserta didik yang

belajar sambil bersandar diatas meja, dan juga peserta didik yang sibuk dengan memainkan *handphone* nya saat guru menjelaskan materi.

Hal yang sama juga terjadi ketika peneliti melakukan observasi disalah satu SMP SULTHAN pada tahun 2023, bahwa guru pendidikan agama islam berpendapat mengenai peserta didik yang kurang semangat belajar dan kurang fokus terkait materi yang disampaikan, hal ini menjadi tantangan bagi para pendidik untuk memotivasi peserta didik dan membuat teknik mengajar yang lebih bervariasi agar menarik perhatian peserta didik untuk fokus kembali dalam belajar.

Adapun kemungkinan karena mata pelajaran pendidikan agama islam ialah pelajaran yang kebanyakan pendidik memakai metode ceramah, menghafal ayat Al-Qur'an serta memahami setiap bab pelajaran yang mengakibatkan peserta didik merasa bosan serta jenuh ketika belajar mata pelajaran tersebut, oleh karena itu pendidik harus memberikan motivasi semangat belajar dan konsentrasi pada peserta didik agar fokus saat pembelajaran berlangsung.

Kurangnya konsentrasi belajar pada peserta didik dapat mengakibatkan peserta didik mengalami kesulitan dalam belajar, hal tersebut dikarenakan konsentrasi belajar merupakan hal yang mempengaruhi semangat belajar pada peserta didik, dan biasanya peserta didik yang kurang konsentrasi dalam belajar mengakibatkan mereka menjadi malas dalam proses belajar, adanya konsentrasi dalam belajar dapat meningkatkan prestasi belajar secara signifikan (Kintari, 2014), konsentrasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik akan membuat mereka memiliki perhatian penuh terhadap penjelasan yang diberikan oleh guru

di kelas. peningkatan konsentrasi ini dapat menjadi faktor pendorong meningkatnya pemahaman peserta didik dan penguasaan materi.

Dalam proses belajar Pendidikan Agama Islam, konsentrasi belajar sangat diperlukan oleh peserta didik untuk memusatkan perhatian saat pembelajaran, memahami materi dan penjelasan dari guru dengan baik seperti, peserta didik dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan guru, serta menghafal ayat Al-Qur'an, memahami konsep setiap bab pelajaran, serta soal-soal yang diberikan guru.

Oleh karena itu, jika peserta didik tidak dapat berkonsentrasi saat proses kegiatan belajar mengajar (KBM) berlangsung, maka peserta didik akan mengalami kesulitan untuk memahami materi yang guru sampaikan dan dapat menyulitkan diri peserta didik tersebut, namun pada kenyataannya yang terjadi adalah kebanyakan peserta didik yang kehilangan konsentrasi saat mempelajari pendidikan agama islam, dan tidak hanya pada saat akhir proses pembelajaran, tetapi terkadang terjadi pada awal pembelajaran baru dimulai.

Kurangnya konsentrasi merupakan salah satu sebuah masalah yang paling penting karena dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, khususnya pada proses pembelajaran di sekolah. Di dalam agama islam konsentrasi dianggap hal yang penting sebagaimana islam sangat menekankan tentang konsentrasi dan dikatakan bahwa terpecahnya konsentrasi pada manusia disebabkan oleh campur tangan setan (Setyani, 2018).

Rasulallah Shalallahu'Alahi Wasallam menganjurkan umatnya untuk berdo'a sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Q.S Al-Mukmin

40:60 dan Q.S Al-Qiyamah ayat 75:2 yang berbunyi: Artinya: “*Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"* (Q.S Al-Mukmin 40:60).

Artinya: “*aku bersumpah demi jiwa yang menyesali dirinya sendiri (yakni jiwa yang menyesali keinginan dan hawa nafsunya)*” (Q.S Al-Qiyamah 75:2).

Pada ayat tersebut mengingatkan akan pentingnya menjaga dan mengendalikan hawa nafsu, dalam konteks beribadah perlu adanya fokus dan konsentrasi untuk menjauhkan diri dari gangguan-gangguan internal yang dapat menghalangi ketenangan pikiran dan bathin.

Meskipun tidak spesifik ayat tersebut menyebutkan kata “konsentrasi”, akan tetapi ayat tersebut menggaris bawahi akan pentingnya ketenangan, kesunyian, dan konsentrasi saat beribadah. Dengan mengendalikan pikiran dan menjaga hati yang khushyuk dalam beribadah untuk mencapai tingkat konsentrasi yang lebih dalam berhubungan dengan Allah Subhanahu Wata’alaa.

Oleh sementara itu berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di salah satu sekolah daerah kabupaten Bogor yaitu SMP Insan Teladan, di sekolah tersebut menerapkan teknik mengajar baru yang belum banyak digunakan oleh sekolah pada umumnya yang disebut lima teknik mengajar, yang didalamnya terdapat kegiatan berdoa, untaian kata mutiara, *silent sitting* “duduk hening”, bernyanyi dengan kelompok, bercerita dan aktivitas kelompok lainnya.

*Silent sitting* atau dikenal dengan “duduk hening” adalah salah satu kegiatan dari program Pendidikan Nilai Kemanusiaan (PNK). *Silent sitting* atau duduk hening merupakan kegiatan yang menjadi pengawal sebelum kegiatan proses belajar dimulai dan kegiatan tersebut diikuti oleh seluruh warga SMP Insan Teladan termasuk peserta didik, mereka 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 mereka melakukan *silent sitting* atau duduk hening ini selama lima belas menit dan sesi *silent sitting* diakhiri dengan membuka mata secara perlahan.

Penerapan *silent sitting* tersebut berlangsung dengan waktu yang cukup lama, namun diartikan berbeda-beda oleh setiap peserta didik, dari kegiatan tersebut yang dilaksanakan setiap hari diharapkan mampu untuk mengubah karakter peserta didik, kalimat-kalimat yang disampaikan oleh guru ketika memimpin *silent sitting* (duduk hening) secara terus menerus dapat tertanam dalam ingatan mereka, agar dapat meningkatkan konsentrasi selama belajar, menumbuhkan rasa motivasi, semangat dan keseriusan dalam belajar.

Penerapan *silent sitting* (duduk hening) juga memberikan dampak positif yaitu dapat menenangkan pikiran dan memfokuskan atau mengkonsentrasikan pikiran dengan baik. sehingga jika mereka berkonsentrasi dalam belajar dengan baik maka prestasi belajarnya akan semakin baik seperti yang diharapkan dari orang tua mereka yang menginginkan putra/putri nya menjadi anak yang baik, cerdas, memiliki karakter yang baik dan berbudi pekerti luhur (Astuti, 2019).

Dalam agama islam duduk hening biasanya dilakukan dengan cara berdzikir (beribadah), yaitu dengan mengucapkan kalimat tasbih, tahlil atau tahmid dan asma Allah, karena dengan dzikir dapat memperkuat keimanan, serta jiwa dan pikiran yang senantiasa tenang. Selain itu juga dapat mengurangi rasa cemas, gelisah, ataupun rasa takut yang berlebihan. lain hal nya dengan *silent sitting* (duduk hening) yang dapat diartikan sebagai meditasi.

Meditasi adalah 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).

Oleh karena itu, peneliti memilih SMP Insan Teladan sebagai lokasi penelitian, karena di Sekolah tersebut merupakan sekolah model dalam menerapkan Pendidikan Nilai Kemanusiaan (PNK) yang didalamnya terdapat *silent sitting*. Kegiatan tersebut dilakukan sebelum memulai pembelajaran dikelas untuk seluruh peserta didik dari kelas VII sampai kelas IX, kemudian peneliti melihat bahwa peserta didik di sekolah tersebut memiliki keberhasilan yang tak terhitung jumlahnya.

Sehingga peneliti menduga dengan adanya *silent sitting* yang diterapkan disekolah tersebut dapat membantu peserta didiknya berkonsentrasi dengan baik, dengan demikian peneliti termotivasi untuk mengkaji lebih dalam penelitian dengan judul “PENGARUH *SILENT SITTING* TERHADAP

## KONSENTRASI BELAJAR PAI DI SMP INSAN TELADAN BOGOR”.

Urgensi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan pengaruh *silent sitting* (duduk hening) terhadap konsentrasi belajar di SMP Insan Teladan pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti membuat identifikasi masalah dalam proses pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi pada peserta didik yang kurang semangat untuk mengikuti proses pembelajaran berlangsung.
2. Tantangan bagi pendidik untuk menerapkan strategi pembelajaran guna meningkatkan semangat belajar dan konsentrasi belajar pada peserta didik.
3. Konsentrasi belajar mempengaruhi proses belajar.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana pengaruh *silent sitting* terhadap konsentrasi belajar PAI di SMP Insan Teladan?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan membuktikan pengaruh *silent sitting* terhadap konsentrasi belajar PAI di SMP Insan Teladan.



## E. Manfaat Penelitian

### 1) Manfaat Teoritis

Sebagai Referensi untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai informasi tentang *silent sitting* di bidang pendidikan pada umumnya dan bidang pembelajaran pada khususnya. Sebagai Literatur pembanding atau acuan untuk penelitian selanjutnya

### 2) Manfaat Praktis

#### a) Bagi sekolah

Memberi masukan bagi sekolah mengenai pentingnya konsentrasi belajar pada peserta didik yang dapat membantu sekolah untuk menerapkan strategi pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) yang baru yang lebih bervariasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada peserta didik seperti halnya *silent sitting*.

#### b) Bagi Guru

Memberikan informasi dan pemahaman bagi guru sebagai pendidik tentang bagaimana cara menerapkan dan melatih peserta didik untuk melakukan *silent sitting*.

#### c) Bagi Peneliti

Sebagai calon pendidik, untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *silent sitting*, dalam kegiatan pembelajaran sebelum menjalani profesi sebagai pendidik. Hasil penelitian ini juga diharapkan berguna dan bermanfaat sebagai masukan untuk penelitian lebih lanjut.

## **F. Sistematika Penulisan**

### **BAB I: PENDAHULUAN**

Berisikan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian yang relevan dan sistematika penulisan

### **BAB II: LANDASAN TEORI**

Berisikan tentang kajian teori yang meliputi: Deskripsi teoritik terdiri dari: *silent sitting* (duduk hening), konsentrasi belajar, pengaruh *silent sitting* terhadap konsentrasi belajar PAI, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Berisikan tentang tempat dan waktu penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, kisi-kisi dan instrument penelitian, uji validitas, uji reliabilitas, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

### **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berisikan tentang deskripsi data, hasil analisis data, interpretasi hasil penelitian dan pembahasan.

### **BAB V: PENUTUP**

Berisikan tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan serta saran penelitian akan terkait dengan temuan di lapangan saat penelitian.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*