ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Relaksasi Atensi terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasantri Ma'had Jami'ah UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar dan pengaruh relaksasi atensi terhadap konsentrasi belajar pada mahasantri Ma'had Jami'ah UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 75 mahasantri. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, sedangkan analisis data menggunakan uji asumsi klasik, uji regresi linear sederhana, dan uji koefisien determinasi.Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya Tingkat konsentrasi belajar mahasantri Ma'had Jami'ah UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe berada pada kategori sedang yaitu 80%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri telah memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang cukup baik, namun masih terdapat beberapa hambatan seperti rasa bosan, kelelahan, stres, dan padatnya aktivitas akademik maupun kegiatan keagamaan yang menyebabkan konsentrasi belajar belum maksimal. Terdapat pengaruh relaksasi atensi terhadap konsentrasi belajar pada mahasantri Ma'had Jami'ah UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe sebanyak 30,4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik relaksasi atensi yang dilakukan, maka semakin baik pula konsentrasi belajar mahasantri. Relaksasi atensi membantu mahasantri menjadi lebih tenang, rileks, nyaman, dan mampu memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi atensi terhadap konsentrasi belajar pada mahasantri Ma'had Jami'ah UIN Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe.

Kata Kunci: Relaksasi Atensi, Konsentrasi Belajar, Mahasantri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTANAH NAHRASIYAH
LHOKSEUMAWE