



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa  
Volume 3, No 2, Oktober 2023  
e-ISSN 2807-789X



## **Penerapan Relaksasi Atensi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa**

**Nurfitriany Fakhri, Amirah Aminanty Agussalim\*, Nurul Ilmi, Nirmawati, Laila Qadriany Saputri**

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia*

*\*E-mail: amirah.aminanty@unm.ac.id*

### **Abstract**

*This study aims to determine the effect of attentive relaxation on the learning concentration ability of Makassar State University students. The theory of attention relaxation used is Robert McKim's theory which is divided into three stages, namely loosening up, letting go, going to close (problem approach). The method carried out in this study is an experimental method. This study used the Two Independent Group Design research design model consisting of pre-test and post-test. The participants involved were 20 people who were divided into two groups consisting of 10 experimental groups and 10 control groups. The experimental group will be given treatment in the form of relaxation of attention while the control group does not get treatment. Participants will be measured for their concentration ability using the Army Alpha test. Data analysis techniques use the T Test or Independent-Sample T Test and Paired Sample T Test from the SPSS program. The results of the analysis using the T Test obtained a significance value or Sig. (2-tailed) was  $0.000 < 0.05$  which means that there is a difference in the value of student learning concentration between the group that was treated in the form of relaxation of attention and the group that was not given treatment. There was an increase from the low category participants in the pre-test to the high category in the post-test in the experimental group.*

**Keyword:** *Attentive relaxation, Learning concentration, College students*

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi atensi terhadap kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Teori relaksasi atensi yang digunakan yaitu teori Robert McKim yang terbagi menjadi tiga tahap yaitu loosening up (peregangan), letting go (pembebasan ketegangan), going to close (pendekatan masalah). Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan model desain penelitian Two Independen Group Desain yang terdiri dari pre-test dan post-test. Partisipan yang terlibat berjumlah 20 orang yang terbagi menjadi dua kelompok terdiri atas 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberi perlakuan berupa relaksasi atensi sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Partisipan akan diukur kemampuannya dengan menggunakan tes Army Alpha. Teknik analisis data menggunakan Uji T atau*

*Independen-Sample T Test dan Paired Sample T Test dari program SPSS. Hasil dari analisis menggunakan Uji T diperoleh nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan nilai konsentrasi belajar mahasiswa antara kelompok yang diberi perlakuan berupa relaksasi atensi dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Terjadi peningkatan dari partisipan kategori rendah di pre-test menuju kategori tinggi di post-test pada kelompok eksperimen.*

Keyword: *Relaksasi atensi, Konsentrasi belajar, Mahasiswa*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dalam kesehariannya di kampus akan menjumpai berbagai materi yang menuntut mereka untuk berpikir secara kompleks maupun berpikir secara visual. Pada beberapa mata kuliah memiliki materi pelajaran yang lebih kompleks dikarenakan tujuan dari mata kuliah mereka adalah mampu dan siap bersaing di dunia kerja. Oleh karena itu, orientasi materi yang diberikan kepada mahasiswa di tiap jurusan bisa dikatakan tidak sama dengan materi-materi yang diberikan kepada mahasiswa jurusan lain.

Kemampuan berpikir visual sangat berguna bagi aktivitas manusia, begitu pula bagi mahasiswa (Douglas, 1996). Bagi para mahasiswa, dalam kesehariannya mereka akan menjumpai materi-materi pelajaran yang menuntut mereka untuk berpikir secara visual, contohnya penggunaan diagram statistik, rancangan praktikum, dan lain sebagainya. Materi-materi tersebut akan dapat terselesaikan dengan baik ketika mereka mampu berpikir secara visual. Sedangkan untuk berpikir yang berkaitan dengan mengingat teori-teori dari materi pelajaran mereka, para mahasiswa membutuhkan kemampuan berkonsentrasi yang baik agar mereka mampu memahami dan mengingat materi-materi tersebut (Nasution, 2005). Pada kenyataannya masih banyak ditemui mahasiswa yang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi jika dihadapkan pada materi-materi pelajaran yang lebih kompleks, misalnya berhitung, menghafal, dan sebagainya (Hakim, 2001).

Berdasarkan penjelasan di atas maka diketahui dengan jelas faktor yang mempengaruhi kemampuan berpikir visual individu. Menurut McKim (dalam Hasan, dkk, 2000), pikiran visual individu dapat terpengaruh oleh dua hal, yaitu internal dan eksternal pada individu yang sedang berpikir. Eksternal dapat berupa faktor materi dan faktor lingkungan. Materi dapat berupa alat-alat atau benda yang di hadapi, sedang lingkungan dapat berbentuk ruangan. Internal yang mempengaruhi pikiran visual adalah kemampuan mengorganisasi perhatian dengan rileks.

Ketidakmampuan melakukan relaksasi menyebabkan individu kesulitan untuk fokus memperhatikan. Pikiran bahwa setiap distraksi yang berpotensi sehingga patut diperhitungkan

(McKim, dalam Hasan, dkk. 2000). Konsentrasi pada sebuah masalah akan berkaitan dengan masalah lain yang tidak berhubungan dengan masalah tersebut sehingga jalan penyelesaiannya menjadi semakin jauh.

Relaksasi merupakan sebuah teknik untuk merelaksasikan fisik maupun batin. relaksasi berfungsi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan stamina, dan memulihkan daya ingat. Teknik relaksasi berorientasi pada kesegaran pikiran yang stres akibat tekanan dari aktivitas sehari-hari dari dampak beban penyakit. Pada kondisi seperti itu harus diupayakan untuk penyegaran. Relaksasi adalah mengistirahatkan fisik dan pikiran dengan kondisi kesadaran penuh.

Para peneliti menyusun sebuah program relaksasi yang dapat diterapkan oleh siswa untuk meningkatkan konsentrasi mereka dalam proses belajar mengajar di kelas. Peneliti memberi nama program ini Relaksasi Atensi karena program ini disusun dengan pendekatan ketenangan perhatian (attention) mahasiswa melalui relaksasi yang sesuai dengan teori Robert McKim (dalam Hasan, dkk, 2000).

Relaksasi adalah sebuah teknik pereduksian kecemasan, stres, dan tegangan yang dialami oleh individu. Relaksasi memuat peregangan, membiarkan berlaku dan pergi tidur. Prinsip utama dari relaksasi adalah seakan-akan memudahkan segala urusan (make it seem easy) dan mengurangi ketegangan yang tidak berguna (relaxing irrelevant tension).

Relaksasi atensi sendiri dibangun dengan tiga tahapan dasar, yaitu loosening up (peregangan), letting go (pembebasan ketegangan), dan going to close (pendekatan masalah). Pada loosening up (peregangan) relaksasi memiliki pendekatan pada peregangan otot-otot tubuh yang mengalami ketegangan sehingga dengan menjadi rileks otot yang tegang dapat kembali normal. Dalam relaksasi posisi yang diambil adalah kerenggangan seluruh anggota tubuh. Pada tahap letting go (pembebasan ketegangan) individu membebaskan ketegangan-ketegangan yang ada dengan bebas dan menyadari bahwa ketegangan-ketegangan itu telah lepas. Pikiran dan anggota tubuh mengalami ketegangan yang menekan. Sedangkan pada tahapan going to close (pendekatan masalah), relaksasi dilakukan dengan membuka kesadaran dan memusatkan perhatian hanya pada satu perhatian dengan mengabaikan masalah yang lain.

Sebagai mahasiswa, perhatian atau konsentrasi yang harus diutamakan adalah pada proses belajar dan mengabaikan masalah yang lain (konsentrasi belajar). Konsentrasi belajar berasal dari dua kata, yaitu konsentrasi dan belajar. Slameto (2003: 86) mengartikan konsentrasi sebagai “pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.” Sedangkan konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam

pelajaran. Ciri- ciri mahasiswa yang dapat berkonsentrasi belajar tampak pada perhatiannya yang terfokus pada hal yang diterangkan guru atau pelajaran yang sedang dipelajari (Slameto, 2003).

Bagi mahasiswa, relaksasi atensi bermanfaat penting karena melalui kegiatan tersebut mereka akan lebih mampu meningkatkan konsentrasi mereka sehingga mereka akan lebih bisa memahami materi yang diberikan pada mereka di kampus. Dengan memahami materi pelajaran dengan baik, mereka akan mampu meningkatkan fokus belajar menjadi lebih optimal. Relaksasi atensi juga mendapatkan manfaat lainnya selain untuk meningkatkan konsentrasi, yaitu akan mampu berpikir dengan tenang dan meningkatkan daya ingat hingga membuat mereka mampu memecahkan berbagai permasalahan yang akan ditemui. Relaksasi atensi mampu mengoptimalkan fokus belajar hingga tidak mudah jenuh saat belajar dan lain-lain.

Kegiatan relaksasi atensi ini dipandang efektif dan tepat dalam meningkatkan konsentrasi mahasiswa karena dalam kegiatan mereka akan merasakan situasi yang tenang dan jauh dari rasa tegang dan tertekan. Dalam kondisi yang tenang mereka bisa lebih fokus terhadap suatu hal dengan perasaan tenang dan damai. Diharapkan dengan relaksasi atensi akan membuat pikiran menjadi lebih fresh atau segar kembali sehingga memudahkan mereka untuk mengawali hal baru dengan lebih baik, misalnya mereka bisa lebih maksimal dalam berkonsentrasi atau dalam mengingat segala hal. Relaksasi atensi erat kaitannya dengan meningkatkan kemampuan konsentrasi dan dengan memaksimalkan konsentrasi melalui relaksasi atensi, semua gangguan dalam bentuk titik atau sudut yang tidak relevan akan dapat disingkirkan dari perhatian.

## **METODE**

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa program relaksasi atensi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Sebelum dan sesudah pelatihan, subjek diukur kemampuan konsentrainya dengan menggunakan tes kemampuan konsentrasi.

## **HASIL**

Tabel 1. Two Independent Group Design

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen(E)	O1	X1	O1
Kontrol (K)	O2	-	O2

Tabel 2. Hasil Tes Konsentrasi Belajar

Kontrol		Eksperimen	
Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
3	8	9	11
3	5	9	9
7	8	8	9
6	9	10	10
5	5	7	7
4	6	11	11
2	3	9	9
6	6	5	6
5	7	6	7
6	7	7	8

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil tes konsentrasi belajar berupa tes *Army Alpha* yang diberikan kepada 20 partisipan. Tes tersebut diberikan baik *pre-test* maupun *post-test* kepada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi setelah melewati tahap *pre-test* sebanyak 2 kali pertemuan. Adapun kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi.

Berdasarkan hasil kategorisasi *empiric*, diketahui pada kelompok eksperimen partisipan yang berada dikategori rendah sebanyak 6 orang dengan persentase 60% pada *pre-test* dan 5 orang dengan persentase 50% pada *post-test*. Kemudian, partisipan yang berada pada kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentase 40% pada *pre-test* dan 5 orang dengan persentase 50% pada *post-test*. Sebaliknya, tidak terdapat partisipan yang mencapai kategori tinggi.

Pada kelompok kontrol tidak terdapat partisipan yang berada dikategori rendah baik *pre-test* maupun *post-test*. Partisipan yang berada dikategori sedang yaitu 1 orang dengan persentase 10% untuk *pre-test* dan 3 orang dengan persentase 30% pada *post-test*. Lalu, partisipan yang berada ada kategori tinggi sebanyak 9 orang dengan persentase 90% pada *pre-test* dan 7 orang dengan persentase 70% pada *post-test*.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik ketika memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi  $>0,5$ , maka nilai residual berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai residual  $<0,5$ , maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas *Kolmogrov Smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dari program komputer SPSS. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pre-test Kontrol	,187	10	,200*	,934	10	,487
	Post-test Kontrol	,132	10	,200*	,965	10	,841
	Pre-test Eksperimen	,186	10	,200*	,969	10	,883
	Post-test Eksperimen	,170	10	,200*	,939	10	,541

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan *output* dari tabel diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) untuk semua data baik *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada uji *Kolmogorof Smirnov* maupun Uji *Shapiro Wilk*  $>0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data penelitian bedistribusi normal. Oleh karena itu, dapat dilanjutkan untuk analisis data menggunakan Uji-T atau *Independen-Sample T Test* dan *Paired-Sample T Test*.

Tabel 4. Uji Homogenitas

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil konsentrasi belajar	Based on Mean	,096	3	36	,962
	Based on Median	,219	3	36	,882
	Based on Median and with adjusted df	,219	3	32,344	,882
	Based on trimmed mean	,106	3	36	,956

Berdasarkan hasil analisis data melalui *Levene's test probabilitas*  $>0,05$ , diketahui nilai signifikansi (Sig.) *Based on Mean* adalah sebesar 0,962 atau  $0,962 > 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data *pre-post test* kelompok eksperimen dan *pre-post test* kelompok kontrol memiliki varian yang homogen atau dalam hal ini berasal dari populasi dengan varian yang sama.

Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian menggunakan Uji T atau *Independent Samples Test* diperoleh hasil probabilitas nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) adalah 0,000, berarti lebih kecil dari 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ . Artinya, ada perbedaan nilai konsentrasi belajar antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan relaksasi atensi.

Teknik analisis statistik yang digunakan yaitu *Paired-Samples T Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan konsentrasi belajar *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Adapun hasil analisis data sebagai berikut:

- a. Diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,024 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan skor tes konsentrasi belajar antara pre-test dan post-test pada kelompok Eksperimen.
- b. Dari hasil analisis uji *Paired-Samples Test* diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,051 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan skor tes konsentrasi belajar antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol
- c. Diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,009 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan skor konsentrasi belajar pada *pre-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok control.

Diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar  $0,007 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan skor konsentrasi belajar pada *post-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

## **DISKUSI**

Penelitian ini menggunakan desain model penelitian Two Independent Group Desain yang membutuhkan dua kondisi perlakuan dengan menempatkan partisipan penelitian pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan control (Mayers & Hansen, 2002). Adapun kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi sesuai dengan teori Robert McKim sedangkan untuk kelompok control tidak diberikan perlakuan relaksasi atensi. Setiap partisipan penelitian baik kelompok eksperimen maupun control diberikan pre-test dan post-test berupa tes Army Alpha.

Hasil analisis menggunakan Uji T atau *Independent Samples Test* menunjukkan hasil bahwa ada peningkatan konsentrasi belajar antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan relaksasi atensi (Sig. (*2-tailed*) = 0,000,  $p < 0,05$ ). Hasil analisis tersebut juga ditunjang dengan menggunakan uji *Paired-Samples T-Test* yang menyatakan bahwa ada perbedaan skor konsentrasi belajar pada *post-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok control (Sig. (*2-tailed*) = 0,007,  $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis ada pengaruh relaksasi atensi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Psikologi dan relaksasi atensi ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa Psikologi diterima atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Pelatihan relaksasi atensi menunjukkan pengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa. Relaksasi atensi ini efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar disebabkan salah satunya karena pelatihan relaksasi atensi yang dilaksanakan dengan baik oleh mahasiswa

Psikologi. Selain itu, kontribusi penuh dari mahasiswa dalam melaksanakan pelatihan relaksasi sehingga berjalan dengan maksimal.

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa psikologi sebelum mendapatkan perlakuan berupa relaksasi atensi (*pre-test*) partisipan yang berada pada kategori rendah sebanyak 60% dan partisipan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 40%. Selanjutnya, setelah diberikan perlakuan berupa relaksasi atensi (*post-test*) partisipan yang berada dikategori sedang mengalami penurunan menjadi 50% dan untuk partisipan yang berada pada kategori tinggi mengalami peningkatan menjadi 50%. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa mengalami peningkatan kearah yang lebih baik setelah melakukan kegiatan relaksasi atensi.

Dari pandangan McKim relaksasi atensi merupakan suatu peregangan dari perhatian kita. Dasar relaksasi atensi adalah ketegangan seseorang yang nantinya akan mempengaruhi pengoptimalan kinerja saraf indera penglihatan (dalam Hasan, dkk.). Relaksasi ini berkaitan erat dengan peningkatan konsentrasi. Diharapkan dengan melakukan kegiatan relaksasi ini dapat membuat pikiran menjadi segar kembali sehingga memudahkan mereka untuk memulai hal yang baru dan lebih baik (Winger, 2004).

Penerapan relaksasi atensi ini sangat berguna bagi mahasiswa karena dalam hal ini mereka akan lebih mampu untuk meningkatkan konsentrasi khususnya dalam hal memahami pelajaran. Dengan begitu, mereka juga akan mampu meningkatkan prestasi secara lebih optimal (Dahar, 1999). Selain itu, melalui kegiatan relaksasi atensi dapat menjadi waktu yang baik dalam melakukan peregangan sehingga membuat pikiran kembali menjadi segar dan memulihkan tenaga sebagai persiapan menghadapi permasalahan yang akan ditemui kedepannya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan relaksasi atensi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa psikologi. Relaksasi atensi ini efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen tes lain dalam menjalankan proses relaksasi atensi. Selain itu perguruan tinggi dapat mempertimbangkan untuk menerapkan metode relaksasi ini pada mahasiswa yang berkuliah sehingga masalah konsentrasi belajar dapat dicegah untuk terjadi, maupun diminimalkan permasalahannya.



## REFERENSI

- Aprilia, Diana dkk. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singajaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. Vol.2(1) Doi: <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3940>
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*, 03(01), 1–4.
- Arif, Tarman A. (2018). penerapan Relaksasi Atensi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas V SD. *Konfiks Jurnal Bahasa dan Sastra*. Vol.4(2) Doi: <http://dx.doi.org/10.26618/jk.v4i2.1338>
- Birda, Andri Mahardhika, Kamid Kamid, and M. Rusdi. „Proses Atensi Pengetahuan pada Siswa Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam Memecahkan Masalah Matematika Materi Aritmetika Sosial“. *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam* 5, no. 1 (9 April 2016). <https://doi.org/10.22437/jmpmipa.v5i1.2850>.
- Basami, Mudafar Syah. (2021). penerapan Relaksasi Atensi Dalam Meningkatkan Literasi Matematika Pada Materi Aritmatika Sosial. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ambon: Ambon.
- I Komang W. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 13-24.
- Luh Putu Ayu Widya Ningsih, Kadek Suranata dan Ketut Dharsana, Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Dengan Teknik Mediasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di Titl 3 SMK negeri 3 Singaraja, Diambil dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/indeks.php/JJBK/article/view/3913>, e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2, no.1, Tahun 2014, (diakses pada tanggal 12 Februari 2018).
- Mulyana, Olievia Prabandini, dkk. (2013). Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. Vol.3(2) Doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p103-112>
- Praja, Susi. (2020). Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Kelas Khusus Olahraga. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th edition. USA: John Wiley & Sons, Inc