

## ABSTRAK

Judul : Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi  
Nama : Qodriyah  
Nim : A1E118008  
Dosen Pembimbing I : Dr. Drs. Akmal Sutja, M.Pd  
Dosen Pembimbing II : Hera Wahyuni, S.Pd., M.Pd

Penelitian ini dilatar belakangi adanya fenomena mengenai konsentrasi belajar siswa yang belum maksimal pada saat kegiatan belajar, hal ini dilihat pada saat belajar ditemui siswa yang melamun, mengobrol dengan teman, dan perasaan bosan membuat siswa tidak konsentrasi belajar. Perasaan negatif saat belajar merupakan bagian dari hal yang berdampak pada konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar persentase kemampuan mengelola emosi dan konsentrasi belajar, serta pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi.

Konsentrasi belajar yaitu kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian pikiran dan perbuatan pada saat proses pembelajaran dengan mengesampingkan hal yang tidak berhubungan, dibatasi dengan memusatkan pikiran, perhatian, dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tujuan. Kemampuan mengelola emosi yaitu kemampuan individu dalam menangani emosinya sehingga dapat terungkap secara tepat dan tidak mengganggu aktivitasnya, dibatasi dengan mengenali emosi, mengetahui penyebab emosi, dapat menemukan alternatif cara mengatasi emosi, dapat menentukan cara mengatasi emosi, emosi terungkap secara tepat.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *expost facto* teknik pengumpulan data yaitu menggunakan angket dengan uji validitas dan reabilitas untuk mengetahui ketetapan instrumen. Teknik analisis data menggunakan rumus Formula C, uji normalitas, uji linearitas, analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 25. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 266 orang siswa kelas X dan XI .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi siswa 59% (sedang) dan konsentrasi belajar siswa 57% (sedang) dan pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA N 3 Kota Jambi berada pada persentase 23,2% atau 0,232 dengan klasifikasi cukup kuat. Maka semakin tinggi kemampuan mengelola emosi semakin tinggi pula konsentrasi belajar pada siswa di SMA N 3 Kota Jambi. Hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mengelola emosinya sehingga konsentrasi belajar siswa juga dapat lebih baik lagi.

**Kata kunci: Kemampuan mengelola emosi dan konsentrasi belajar**

