

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **A. Kajian Pustaka**

Berdasarkan dengan tujuan penilaian, perilaku belajar siswa dievaluasi secara adil, tidak memihak, dan bersifat instruksional. Sejarah, identitas, atau kebutuhan khusus seorang siswa tidak ada hubungannya dengan evaluasi ini. Secara obyektif, ini adalah evaluasi berdasarkan fakta terhadap perilaku belajar atau kemajuan siswa. Dalam konteks pendidikan, evaluasi ini memberikan masukan kepada orang tua, guru, dan siswa untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran. Proses penilaian perilaku belajar siswa mencakup pengembangan tujuan penilaian, pemilihan dan/atau pembuatan alat penilaian, evaluasi, pengolahan hasil evaluasi, dan pelaporan hasil evaluasi. Akhir belajar merupakan perubahan sikap siswa yang ditentukan peristiwa yang mereka alami menggunakan lingkungannya baik dalam diri atau pengalaman orang lain. Perilaku belajar ialah pencapaian siswa pada akhir pembelajaran menggunakan tujuan yang ingin dicapai (Prananda, 2019). Apalagi jika peserta didik belajar dengan semangat dan tujuan yang baik, lingkungan yang mendukung, melakukan latihan dengan konsisten pengembangan batin, dapat dipastikan hasil akhir yang memuaskan yang didapat. Dengan *silent sitting* menimbulkan konsentrasi, menumbuhkan karakter yang baik akan membantu meningkatkan motivasi belajar, sehingga perilaku belajar akan menjadi baik

(Indratmoko, n.d.). Motivasi siswa berasal dari minat dan fokus belajar, keinginan kuat untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, kemauan bekerja keras dan tidak mementingkan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas, reaksi terhadap tugas yang diberikan guru, dan perasaan senang hati. kegembiraan dan kegembiraan ketika menyelesaikan tugas yang diberikan oleh gurunya (Sudjana, 2005:61).

## **B. Kerangka Teoritis**

### **1. Perilaku Belajar**

#### **a. Pengertian Perilaku belajar**

Dalam bidang pendidikan, perilaku belajar berkaitan dengan urutan sikap dan tindakan yang ditunjukkan oleh individu selama proses pembelajaran. Pemeriksaan lebih lanjut akan dilakukan pada gagasan perilaku belajar. Perilaku belajar mencakup tanggapan dan sikap individu terhadap kegiatan yang berkaitan dengan mengajar dan belajar. Sesuai Asrori (2020), perilaku belajar menunjukkan sikap yang dimanifestasikan oleh siswa dalam reaksi dan interaksi dengan berbagai upaya mengajar dan belajar. Ini termasuk tingkat keinginan dan akuntabilitas siswa terhadap peluang pendidikan yang disajikan kepada mereka. Evaluasi perilaku belajar sebagai positif atau negatif bergantung pada persepsi individu yang mengalami pengalaman. Proses memperoleh pengetahuan dan keterampilan adalah upaya berkelanjutan, dengan tujuan menanamkannya ke dalam rutinitas. Seseorang yang

terlibat dalam studi yang rajin dan terfokus akan menumbuhkan kebijaksanaan dan keunggulan moral. Melalui praktik yang konsisten dan pertumbuhan pribadi, seseorang dapat mencapai pemahaman yang mendalam dan perilaku yang baik (Dh,282)

Dengan cara yang konsisten dengan setiap individu yang terpelajar, bersemangat, dan mencari kebenaran, ia siap untuk memperoleh, meneliti, dan menerapkan doktrin-doktrin yang sesuai. Sejalan dengan itu, ia akan memiliki pemahaman dan perspektif yang benar, selain menunjukkan perilaku yang tepat (M. I,19).

**b. Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku belajar siswa**

1) Motivasi Belajar

Seperti yang diartikulasikan oleh Sardiman (2011) dalam karya ilmiahnya *The Interaction and Motivation of Learning to Teach*, motivasi adalah penentu penting yang secara signifikan mempengaruhi pola perilaku siswa dalam upaya belajar mereka. Motivasi dapat bermanifestasi sebagai intrinsik (berasal dari dalam individu) atau ekstrinsik (berasal dari dorongan eksternal), dan sangat berdampak pada tingkat keterlibatan siswa dalam proses pendidikan.

2) Minat dan Bakat

Menurut Sudjana (2004) dalam analisisnya *Metode dan Teknik Pembelajaran*, minat dan bakat siswa terhadap materi pelajaran tertentu memberikan pengaruh kuat pada perilaku belajar mereka.

Siswa yang menunjukkan minat yang tajam dan kemampuan yang melekat dalam domain tertentu cenderung menunjukkan tingkat motivasi dan kesuksesan yang lebih tinggi dalam bidang itu.

3) Sikap

Sikap didefinisikan sebagai konstruksi internal yang dicirikan oleh dimensi afektif yang bermanifestasi sebagai kecenderungan untuk merespons secara relatif konsisten terhadap individu atau objek, dapat menguntungkan atau tidak menguntungkan.

4) Kecerdasan

Bakat dapat dipahami sebagai potensi inheren yang dimiliki seseorang untuk mencapai kesuksesan sementara di masa depan. Dalam konteks ini, bakat memiliki kesamaan dengan kecerdasan, terutama dalam kaitannya dengan perilaku belajar siswa. Kondisi fisik dan sosial di sekitar lingkungan belajar dapat memfasilitasi atau menghalangi proses Pendidikan (Nurjan,2016).

**c. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku belajar**

1) Lingkungan Belajar

Winkel (2009) dalam teks akademisnya Psikologi Pengajaran, lingkungan belajar yang mencakup konteks keluarga, pendidikan, dan teman sebaya memberikan pengaruh yang cukup besar pada perilaku belajar siswa. Atribut fisik dan sosial dari lingkungan belajar dapat memfasilitasi atau menghalangi pengalaman pendidikan.

## 2) Kesehatan Fisik dan Psikologis

Slameto (2010) dalam risalahnya yang komprehensif Pembelajaran dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ini menegaskan bahwa kesehatan fisik dan psikologis siswa, yang mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan fisik dan stabilitas emosional, merupakan penentu penting dari kualitas dan intensitas pengalaman belajar.

## 3) Gaya Belajar

Sumber: Seperti yang ditunjukkan oleh DePorter dan Hernacki (2013) dalam karya mereka *Quantum Learning: Getting Used to Comfortable and Fun Learning*, setiap siswa memiliki gaya belajar yang unik, yang dapat dikategorikan sebagai visual, pendengaran, atau kinestetik. Mengenali dan beradaptasi dengan gaya belajar individu siswa dapat secara signifikan meningkatkan kemandirian proses pendidikan.

## 4) Interaksi Guru-Siswa

Dalam studi penelitian yang dilakukan oleh Hamalik (2001) di Proses Pembelajaran Mengajar, ditekankan bahwa interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam konteks kelas memainkan peran penting dalam membentuk perilaku belajar siswa. Pendidik yang menumbuhkan lingkungan pendidikan yang interaktif, mendukung, dan memotivasi cenderung mendorong siswa untuk lebih terlibat dan responsif dalam kegiatan belajar mereka.

## 2. *Silent Sitting*

### a. *Pengertian Silent Sitting*

Meditasi adalah proses fokus dan pengendalian perasaan serta pikiran guna mencapai tingkat kesadaran dan ketenangan tertentu, seperti yang didefinisikan dalam KBBI daring. Dalam bahasa Pali, meditasi diartikan sebagai pengembangan batin. Meditasi dianggap sebagai metode latihan untuk memperbaiki kesadaran, sehingga memungkinkan pengendalian pikiran (R. Natassa, 2018). Konsep Sebab Terdekat (*padatṭhāna*) menekankan bahwa fokus atau konsentrasi merupakan sumber kebahagiaan (*sukha*), sejalan dengan pernyataan, "Kebahagiaan akan dirasakan ketika kita fokus pada sesuatu" (D.I,73).

Agar dapat menjalankan meditasi keheningan kita memerlukan indera bantu sesuai buat memusatkan perhatian kita. Sebuah objek meditasi berperan penting dalam menjalankan meditasi. Seorang bhikkhu, yang dicirikan oleh ketekunannya dalam disiplin meditasi, harus tinggal di lingkungan silvan, di bawah kanopi pohon, atau di tempat yang tenang. Dia harus menumbuhkan konsentrasi pikiran (*samādhi*) dan mencapai keadaan kepuasan batin yang mendalam (Dh, 305). Konsentrasj penting dalam belajar agar peserta didik fokus dan aktif. Jika kurang konsentrasi berimbas pada perilaku belajar yang kurang memuaskan.

Buddha menjelaskan bahwa batin yang menggembara sulit untuk dikendalikan, setelah dapat dikendalikan akan membawa kebahagiaan (Dh, 35).

#### **b. Objek Meditasi**

Objek meditasi ini juga memiliki arti melatih diri untuk melatih batin serta mengendalikannya. Dalam proses pengendalian batin, objek meditasi digunakan untuk pemusatan pikiran.

Salah satu dari 40 objek meditasi dalam Samatha Bhavana adalah Sepuluh Kasina (sepuluh jenis objek). Kasina mengacu pada "keseluruhan", baik dalam konteks dilihat secara menyeluruh dalam meditasi maupun dalam hal cahaya yang bersinar dari tanda atau gambaran yang dibayangkan, yang meluas tanpa batas ke segala arah. Di antara objek Sepuluh Kasina tersebut termasuk Kasina cahaya, Kasina putih, Kasina merah, Kasina kuning, Kasina biru, Kasina udara, Kasina api, Kasina air, dan Kasina tanah.

Cahaya matahari, yang dipantulkan ke dinding atau melalui jendela atau menggunakan cahaya lilin, adalah objek cahaya (aloka-kasina) yang digunakan dalam meditasi. *Silent Sitting* menggunakan metode mengheningkan pikiran agar pikiran lebih tenang sebelum pembelajaran. Jika siswa mengalami kesulitan akibat pelajaran tertentu maka prestasi belajarnya rendah. menggunakan metode meditasi keheningan ini dapat mengurangi timbunan beban pikiran serta memberikan sesuatu yang baik bagi kondisi pikiran kita. (Arifin, 2018)

*Silent Sitting* dilakukan dengan memusatkan pikiran, konsentrasi, duduk tenang, perilaku tubuh yang tak tegang. Meditasi dapat diartikan sebagai pemusatan pikiran yang bila dilatih akan dapat mengendalikan diri kita.

**c. Faktor -Faktor yang mempengaruhi *Silent sitting***

Elemen utama yang memberikan dampak pada meditasi adalah pemahaman dan niat di balik meditasi yang dilakukan.

**d. Indikator *Silent sitting***

Indikator *Silent sitting* yaitu perhatian, kesadaran, penyelidikan mendalam, kewaspadaan (Ong Cin Sui *et al.*, 2020).

**3. Motivasi Belajar**

**a. Pengertian Motivasi Belajar**

Kemajuan dan keberhasilan siswa pada perilaku belajar motivasi belajar menjadi pengaruh yang besar pada mata pelajaran tertentu (Annisa, 2020). Motivasi belajar ialah pendorong seorang menjalankan suatu aktivitas agar mendapat yang terbaik (Pratama, 2019). Motivasi artinya suatu usaha yang dilakukan guru pada siswa supaya bisa membantu rasa keyakinan diri dan semangat dalam belajar (Prananda, 2019).

Motivasi adalah kondisi diri dimana sesuatu dapat mendorong melakukan suatu aktivitas. Motivasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peserta didik pada mata pelajaran khusus dalam kegiatan pembelajaran, kebalikannya kurang adanya motivasi melemahkan

semangat belajar. Penurunan motivasi belajar akan berakibat terhadap kondisi pembelajaran di kelas sehingga berpengaruh pada yang akan terjadi belajar yg mereka capai. Motivasi adalah dorongan pada insan manusia dalam melakukan sesuatu hal sejalan pengharapan yang ingin dicapai (Syachtiyani & Trisnawati, 2021). Berdasarkan kutipan di atas motivasi ialah sebagai dorongan yang seorang individu miliki supaya menjalankan suatu hal tertentu, yakni dorongan belajar.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

Motivasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti cita-cita, keahlian, kondisi fisik, dan lingkungan di rumah maupun sekolah. Kemampuan siswa, lingkungan positif, dan dukungan guru memainkan peran penting. Proses pembelajaran yang menarik dan dukungan guru yang berdedikasi dapat meningkatkan motivasi siswa secara holistik (Saputra *et al.*, 2018)

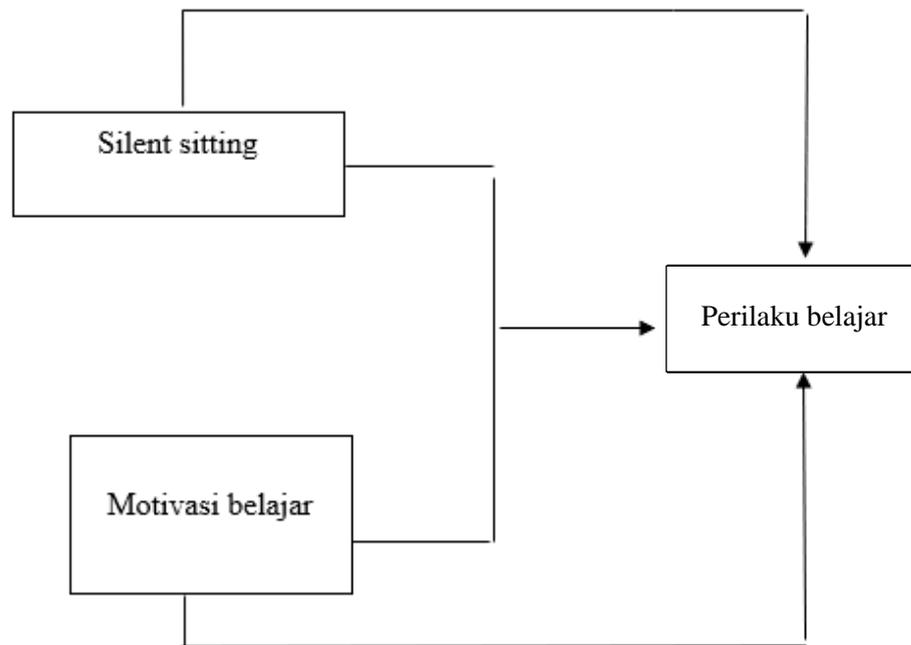
#### **c. Indikator Motivasi Belajar**

Terdapat indikator motivasi belajar, di antaranya ialah percaya diri, pantang menyerah, dorongan, kesiapan, kemandirian, semangat, rasa ingin tahu, serta konsentrasi (Sardiman, 2012).

### **C. Kerangka Berpikir**

Keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi di sekolah dipengaruhi oleh banyak hal. Pencapaian seorang individu dipengaruhi oleh minat terhadap hal yang ia sukai, keuletan dalam menghadapi kesulitan dan masalah. Dalam

mengerjakan ujian diperlukan juga konsentrasi yang baik dan semangat untuk menyelesaikannya. Untuk mencapai akhir yang memuaskan diperlukan motivasi, konsentrasi yang baik untuk mendapatkan hasil yang baik.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

**Sumber: Kerangka pemikiran oleh peneliti**

Pada Gambar 2.1 merupakan korelasi antara *silent sitting*, motivasi belajar dan perilaku belajar siswa. Yang mana *silent sitting* merupakan (X1) dan Motivasi belajar merupakan (X2) berpengaruh terhadap Perilaku belajar (Y)

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Mengacu teori serta kerangka berpikir yang disajikan tersebut, peneliti memiliki beberapa hipotesis penelitian:

**1. Terdapat hubungan positif *Silent Sitting* terhadap Perilaku belajar siswa**

Meditasi dapat menumbuhkan karakter baik. Meditasi memunculkan konsentrasi dalam siswa menyerap pembelajaran (Wahyuningsih ,2021). Adanya pengaruh konsentrasi belajar di nilai akhir belajar. Jika konsentrasi belajar baik, perilaku belajar menjadi baik.

Siswa dapat kemampuan mengontrol emosi yang dimilikinya dalam Jurnal Pengaruh Meditasi Dalam Regulasi Emosi (R.Natassa, 2018). Dengan dapat mengontrol emosi , ada pengaruh meditasi pada perilaku belajar. Terkendalinya emosi, menyebabkan keseimbangan dalam belajar yang menyebabkan hasil meningkat.

**2. Terdapat hubungan positif motivasi belajar dengan perilaku belajar siswa.**

Pravesti (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara motivasi siswa dengan perilaku belajar. Jika ada motivasi belajar, perilaku belajarnya mungkin menjadi tinggi.

**3. Terdapat pengaruh positif *silent sitting*, motivasi belajar terhadap perilaku belajar siswa**

Dengan *silent sitting* menimbulkan konsentrasi , menumbuhkan karakter yang baik akan membantu meningkatkan motivasi dalam belajar (Indratmoko, n.d.).