

BELAJAR YANG EFEKTIF

Oleh : Dra. Psi. Herlina

Abstrak:

Kegiatan belajar dikatakan efektif bila kegiatan belajar tersebut bisa mencapai tujuan yang ditentukan. Kegiatan belajar selalu berkaitan dengan penentuan tujuan belajar dan, tentu saja, persiapan/perencanaan dan pelaksanaan pencapaian tujuan tersebut.

Bila kita berbicara mengenai keberhasilan belajar, tentu saja akan terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar tersebut. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok faktor internal (faktor dari dalam diri individu pelajar) dan faktor eksternal (faktor dari luar diri individu pelajar).

Dari suatu penelitian ditemukan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh 70% faktor internal dan 30% faktor eksternal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keberhasilan atau kegagalan belajar seseorang lebih ditentukan oleh faktor internal daripada faktor eksternl..

Kata Kunci: Belajar, Keberhasilan Belajar, Faktor Internal dan Eksternal.

Untuk meningkatkan efektivitas kegiatan belajar, setidaknya ada dua langkah yang harus diperhatikan. Kedua langkah tersebut adalah (a) mengenali dan memahami diri dan (b) melaksanakan teknik pencapaian tujuan belajar.

A. Mengenali dan Memahami Diri

Mengenali dan memahami diri adalah mengetahui dan memahami kelebihan dan kelemahan, baik yang ada pada diri sendiri (faktor-faktor internal) maupun diluar diri yang berpengaruh terhadap diri sendiri (faktor-faktor eksternal), yang bisa mempengaruhi ketercapaian tujuan belajar.

Faktor-faktor internal terdiri atas faktor psikis dan faktor fisik. Faktor psikis terdiri atas faktor intelektual dan non intelektual, sedangkan yang termasuk faktor fisik adalah kesehatan dan kesempurnaan tubuh.

Faktor-faktor eksternal terdiri atas faktor lingkungan sosial dan lingkungan fisik.

Berikut ini adalah uraian mengenai faktor-faktor tersebut di atas, yang bila diketahui dan dipahami akan sangat bermanfaat dalam penentuan cara belajar yang efektif:

1. Faktor Internal

a. Faktor Psikis

1) Faktor intelektual

Yang termasuk faktor intelektual adalah kecerdasan/inteligensi umum dan bakat.

- Kemampuan/ Inteligensi.

Pengetahuan seseorang tentang kemampuan/inteligensinya akan sangat bermanfaat dalam pemanfaatan kemampuan tersebut seoptimal mungkin. Orang yang memiliki kemampuan tinggi, bila disertai usaha yang memadai, bisa berharap akan dapat mencapai tujuan belajar dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kemampuannya lebih rendah.

- Bakat

Merupakan kemampuan untuk belajar, yang baru kelihatan bila seseorang sudah belajar. Bakat ini sangat berpengaruh pada orang yang belajar. Seseorang yang berbakat dalam suatu bidang akan lebih berhasil dalam mempelajari bidang tersebut. Hal ini sangat menonjol pada bidang-bidang studi tertentu, seperti: belajar kesenian-musik, tari, seni lukis, dan sebagainya. Bakat-bakat seni atau olah raga bisa langsung terlihat dari kegiatan yang ditekuni seseorang (misalnya ekskul pada siswa sekolah). Adapula keberbakatan yang masih berupa potensi, yang bisa diketahui dengan menggunakan tes psikologi (misalnya dengan menggunakan battery test Differential Aptitude Test).

2) Faktor non intelektual.

Yang termasuk faktor non intelektual adalah minat, motivasi/kebutuhan, ambisi, gaya belajar, kebiasaan belajar.

- Minat

Merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan keberhasilan belajar. Seseorang yang berminat dalam mempelajari suatu bidang tertentu, biasanya bersemangat untuk berusaha mencapai prestasi yang baik.

- Kebutuhan.

Seseorang dapat belajar dengan baik bila kebutuhan-kebutuhan internalnya dapat dipenuhi. Abraham Maslow menyebutkan bahwa dalam diri manusia ada lima kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, yang tersusun secara hirarkis sebagai berikut:

- a) *Kebutuhan fisiologis*, yaitu kebutuhan jasmani seperti makan, minum, tidur, istirahat, kesehatan. Untuk dapat belajar efektif seseorang harus sehat sehingga tidak mengganggu kondisi dan konsentrasi belajar.
- b) *Kebutuhan akan keamanan*; Manusia membutuhkan ketentraman dan keamanan jiwa. Perasaan dendam,

kecewa, takut akan kegagalan, ketidakseimbangan mental serta kegoncangan-kegoncangan emosi yang lain dapat mengganggu kelancaran belajar seseorang. Oleh karena itu, keseimbangan emosi harus dijaga, sehingga perasaan aman dapat tercapai dan konsentrasi pikiran dapat dipusatkan pada pelajaran.

- c) *Kebutuhan sosial*; Kebutuhan akan hubungan sosial ini diantaranya memberi dan menerima rasa cinta, rasa diterima dalam kelompok, rasa dibutuhkan oleh manusia lain, rasa memiliki. Keinginan untuk diakui sama dengan orang lain merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi. Belajar dengan orang/kawan lain merupakan salahsatu cara untuk memenuhi kebutuhan sosial ini, selain dapat meningkatkan pengetahuan dan ketajaman berfikir seseorang.
 - d) *Kebutuhan akan harga diri*; Kebutuhan ini meliputi perasaan dapat melakukan sesuatu, penghargaan, pengakuan, kebebasan, status, prestise, dan kekuasaan. Pada tingkat ini misalnya seseorang mempunyai keinginan untuk menjadi yang terbaik, keinginan untuk berhasil. Untuk kelancaran belajar, seseorang perlu optimis, percaya akan kemampuan diri dan yakin bahwa dengan usaha ia dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.
 - e) *Kebutuhan aktualisasi diri*. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang tertinggi dalam hierarki *Maslow*. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan untuk mengembangkan potensi secara maksimal, apapun jenis potensi itu. Seorang guru akan berusaha menjadi guru yang baik dengan melakukan tugas mengajar sebaik-baiknya, membimbing siswa dan tugas-tugas lain yang menjadi bagian dari pekerjaannya. Rasa puas karena dapat mengekspresikan dirinya seperti apa yang ia kehendaki, merupakan sumber motivasi yang dapat dimanfaatkan untuk memacu kegiatan belajar.
- Ambisi/cita-cita
Ambisi yang cukup kuat untuk mencapai suatu tujuan akan mendukung keberhasilan pencapaian tujuan tersebut, sedangkan ambisi yang rendah atau sangat tinggi justru akan menghambat pencapaian tujuan.
 - Gaya/preferensi belajar
Ada orang yang memiliki gaya belajar visual (lebih menggunakan fungsi penglihatan dalam belajar, misalnya film, contoh-contoh gambar, warna warni), auditif (lebih menggunakan fungsi pendengaran, misalnya rekaman suara,

belajar sambil mendengarkan musik, membaca dengan bersuara), kinestetik (gerakan, misalnya belajar sambil menulis rangkuman/inti bahasan), dan taktil (perabaan, misalnya membaca sambil tangan menunjuk kata-kata yang dibaca). Bagaimana cara belajar yang dipilih seseorang harus disesuaikan dengan gaya belajarnya, sehingga proses belajarnya akan berlangsung efektif.

- Kebiasaan belajar.

Seseorang yang memiliki kebiasaan belajar tertentu akan mengalami kesulitan bila harus mengubah kebiasaannya tersebut. Namun ia harus selalu mengevaluasi apakah kebiasaan belajarnya tersebut membawa kepada pencapaian tujuan belajar atau tidak. Bila ya, ia bisa mempertahankannya, bila tidak, mau tidak mau ia harus mengubahnya dengan kebiasaan lain yang akan lebih efektif untuk mencapai tujuan belajar. Misalnya biasa belajar sambil mendengarkan musik, biasa belajar pagi hari, atau biasa belajar sambil tengkurap di karpet, dan sebagainya.

- Emosi.

Keadaan emosi seseorang yang terganggu atau labil akan sangat mengganggu pencapaian tujuan belajar, diantaranya karena mengganggu pemusatan perhatian/konsentrasi seseorang terhadap hal yang harus dipelajari. Oleh karena itu, bila seseorang menyadari bahwa keadaan emosinya sedang labil (sedang stress), jangan berusaha untuk mempelajari materi yang rumit atau membutuhkan perhatian yang serius karena tidak akan efektif bahkan mungkin makin menambah beban emosi karena sulit mencapai tujuan belajar yang diharapkan.

b. Faktor Fisik

Yang termasuk faktor fisik adalah kesehatan dan kesempurnaan tubuh.

- Kesehatan.

Pemahaman mengenai kesehatan sendiri akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan. Misalnya :bila seseorang menyadari bahwa kesehatannya fit, maka ia bisa belajar selama 2 jam berturut-turut, sementara orang lain yang kondisi kesehatannya kurang bagus mungkin belajar setiap seperempat jam untuk diselingi dengan beristirahat.

- Kesempurnaan tubuh.

Tubuh yang bisa berfungsi sempurna akan sangat menunjang bagi pencapaian tujuan belajar, sedangkan kecacatan akan menimbulkan hambatan. Bila memiliki kecacatan pada anggota tubuh (misalnya cacat pada tangan atau kaki), bukan tidak mungkin untuk menggunakan

bagian yang cacat tersebut, walaupun mungkin kualitas hasil belajarnya tidak sebaik bila tanpa kecacatan. Tetapi ada pula kecacatan yang cukup signifikan pengaruhnya, misalnya kebutaan. Oleh karena itu, optimalkan penggunaan bagian tubuh yang tidak cacat.

2. Faktor eksternal

a. Lingkungan sosial

- Sikap keluarga

Orang tua sangat berperan dalam keikutsertaannya mendorong keberhasilan belajar anak. Dalam hal ini perhatian orang tua terhadap kemajuan belajar, pengaturan waktu belajar, pemahaman akan kesulitan yang dihadapi anak akan sangat membantu kelancaran belajar anak. Sebaliknya, sikap orangtua yang tidak peduli (tidak memperhatikan kebutuhan anak, tidak menyediakan alat-alat pelajaran, kurang kontrol pada kegiatan belajar anak), sikap memanjakan (terlalu melindungi, terlalu banyak membantu sehingga tidak mendorong anak untuk mandiri), sikap terlalu menekan anak dengan disiplin yang ketat dapat menghambat kemajuan belajar.

- Keadaan ekonomi keluarga.

Keadaan ekonomi keluarga sangat berperan dalam mendukung keberhasilan belajar. Ekonomi keluarga yang kurang, menyebabkan tidak terpenuhinya sarana belajar seperti buku-buku serta peralatan belajar yang lain. Demikian pula gizi yang tak terpenuhi akibat kurang mampunya keluarga, mengakibatkan kesehatan tidak terjamin. Sebaliknya keadaan ekonomi keluarga yang kaya, dapat menjerumuskan anak bila orang tua tidak dapat mengendalikan. Anak yang biasa berlebihan uang, bila tidak terkendali akan cenderung untuk bermain tanpa tujuan, berfoya-foya sehingga lupa pelajaran.

- Hubungan antara anggota keluarga.

Antara orang tua dengan anak, antara sesama saudara, juga antara anggota yang lain yang ada dalam keluarga itu, bila kurang harmonis dapat menghambat kemajuan belajar. Sebagai contoh orang tua yang selalu bertengkar, adanya pertentangan dengan anak, percekocokan antara saudara/anggota yang lain akan mengganggu konsentrasi belajar. Anak tidak lagi memikirkan bagaimana meningkatkan prestasinya akan tetapi hanya sibuk memikirkan jalan keluar yang ingin ditempuh untuk memecahkan masalahnya.

- Pengajar

Pengajar yang kompeten dari segi keilmuan dan mampu mengajar dengan metode yang tepat serta memiliki motivasi tinggi untuk menciptakan keberhasilan belajar peserta didiknya akan sangat menunjang keberhasilan belajar, dan sebaliknya.

- Masyarakat

Masyarakat yang memahami pentingnya pendidikan akan memberikan suasana yang menunjang keberhasilan belajar seseorang, sedangkan masyarakat yang memandang pendidikan sebagai pemborosan yang tidak menghasilkan uang akan membuat seseorang merasa tidak perlu belajar sungguh-sungguh karena yang diutamakan adalah sesegera mungkin bisa menghasilkan uang.

- Teman bergaul.

Teman memiliki pengaruh yang sangat besar bagi keberhasilan seseorang. Pergaulan dengan teman-teman yang rajin belajar, disiplin, akan membawa seseorang untuk ikut belajar giat. Sebaliknya bila teman bergaul kurang baik, misalnya sering pergi berbondong-bondong tanpa tujuan, bergadang sampai jauh malam, minum minuman keras dan lain-lain, menyebabkan seseorang mengabaikan pentingnya belajar.

- Pengaruh media masa.

Dewasa ini banyak media yang tidak terkendalikan. Poster-poster film yang sangat mencolok, tayangan berbagai stasiun televisi yang sangat bersaing, majalah-majalah, film video porno serta mingguan-mingguan dan media lain, bisa membuat seseorang lebih memusatkan perhatian pada media-media tersebut dan kurang mementingkan kegiatan belajar untuk mengembangkan potensi positif yang dimilikinya.

b. Lingkungan fisik

- Suasana rumah.

Suasana yang tenang, tidak gaduh, dapat membantu konsentrasi belajar. Ruang belajar yang cukup bersih, rapih, dengan tata ruang yang menyenangkan mendukung suasana belajar. Di samping itu penerangan yang cukup serta sarana belajar yang memadai (buku-buku serta alat-alat pelajaran) akan membantu kelancaran belajar.

- Kondisi tempat belajar

Ruangan belajar (di rumah maupun di sekolah/kampus) yang memenuhi syarat baik dari segi ukuran/kapasitas, ventilasi, penerangan (cahaya), tenang, membuat seseorang senang belajar, demikian sebaliknya.

- Sarana pelajaran

Kelengkapan sarana pelajaran akan sangat membantu pencapaian tujuan belajar. Namun kelengkapan sarana tanpa pemanfaatan secara optimal tidak akan banyak membantu dalam pencapaian tujuan belajar.

- Waktu Sekolah.

Daya tampung sekolah yang tidak memungkinkan, menyebabkan sekolah menyelenggarakan pelajaran pada siang/sore hari. Kondisi belajar siswa pada siang hari berlainan dengan pagi hari. Bagaimanapun juga udara panas serta waktu siang adalah saat

istirahat/tidur, tidak akan membawa anak pada kesegaran jasmani yang prima untuk menerima pelajaran.

B. Melaksanakan Teknik Tencapaian Tujuan Belajar.

Bila seseorang sudah memahami dirinya, maka ia tinggal melaksanakan usaha pencapaian tujuan belajarnya sesuai dengan kondisi diri yang telah dipahaminya, sehingga kegiatan belajarnya akan mencapai tujuan yang ditetapkan, atau dengan perkataan lain, kegiatan belajarnya berlangsung efektif.

Biasanya seseorang sudah menentukan tujuan belajarnya, misalnya ingin hafal suatu pokok bahasan tertentu atau ingin memahaminya. Bisa juga tujuan sudah ditentukan oleh pengajar (contoh: TIK). Dengan berdasarkan tujuan tersebut, seseorang tinggal merencanakan langkah-langkah apa yang akan dilakukannya agar tujuan tersebut tercapai.

Untuk dapat mencapai tujuan belajar (belajar dengan efektif), maka hal-hal yang perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

- Mengumpulkan dan mengelompokkan bahan yang harus dipelajari.

Seseorang akan belajar dengan efektif kalau ia membuat suatu persiapan belajar yang akan dilakukannya. Persiapan yang dilakukan dengan baik akan membantu menyelesaikan tugas-tugas belajar. Misalnya, tugas mana yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, buku-buku/bahan-bahan mana yang harus disiapkan, materi mana yang harus dipelajari atau bab mana yang harus dicicil untuk persiapan ujian, dan sebagainya.

- Membagi waktu/membuat jadwal belajar.

Banyaknya informasi yang dapat diproses oleh sistem ingatan manusia pada saat tertentu itu terbatas, sehingga perlu adanya kesiapan mental demi efisiensi dan tercapainya tujuan belajar. Karena itu, buatlah jadwal kerja/belajar. Dengan jadwal kerja tersebut kita dapat membagi waktu antara mempelajari materi, mengerjakan tugas serta kegiatan-kegiatan lain sehingga waktu yang tersedia dapat dimanfaatkan seefisien mungkin. Pembagian waktu ini harus mempertimbangkan banyak dan beratnya materi yang harus dipelajari serta kemampuan kita mencerna materi tersebut. Makin banyak atau berat materi yang harus dipelajari, makin banyak waktu yang harus disediakan. Tentu saja juga harus disediakan waktu untuk istirahat, akan tetapi pada waktunya belajar, perhatian harus dicurahkan pada pelajaran atau tugas yang dihadapi.

- Bersikap optimis dan berpikir positif

Sikap optimis berarti belajar dengan tekun dengan harapan bahwa hasilnya akan lebih baik daripada belajar dengan sembarangan. Berpikir positif dalam hal ini berarti berprinsip bahwa hasil yang baik hanya akan didapatkan dari usaha yang optimal; usaha yang kuat bukan tanda ketidakmampuan mencerna materi, tetapi justru menunjukkan kesungguhan.

- Segera memulai belajar, tidak menunda-nunda.

Kelebihan beban informasi akan menimbulkan kecemasan dan mengurangi keefektifan pemrosesan informasi. Oleh karena itu, janganlah menunda-nunda belajar. Disamping itu, tugas atau pekerjaan yang selalu ditunda, cenderung untuk tidak dikerjakan. Apa yang menurut rencana harus diselesaikan, maka kerjakanlah sesuai dengan rencana semula. Pada mulanya kadang-kadang kita enggan untuk mengerjakan sesuatu, akan tetapi kalau kita timbulkan niat untuk segera memulai, seberapapun hasilnya, maka kalau sudah dimulai kita akan berusaha dan terpacu untuk menyelesaikannya.

- Mempelajari buku secara efektif.

Untuk mempelajari buku, yang pertama-tama kita lihat ialah daftar isi. Dalam daftar isi akan diketahui adakah bab yang akan dipelajari dari buku tersebut. Bila ada, dapat dibaca terlebih dahulu kata pengantar atau pendahuluan yang di dalamnya terdapat gambaran garis besar isi buku. Jika kita sudah tetapkan bahwa buku tersebut yang akan kita pelajari, maka kita tinjau judul-judul atau sub judul dari bab yang akan dipelajari. Akhirnya pelajarilah bagian yang diperlukan. Pelajari pula sumber lain (catatan/buku) yang membahas hal yang sama.

- Membuat “chunking”, jangan menumpuk pekerjaan.

Kelompokkan lalu pelajari bahan berdasarkan kesamaan topik bahasan (atau bisa per bab), sehingga akan mudah memahami ide utamanya. Jangan sampai terjadi, pelajaran ditumpuk tanpa disinggung sedikitpun sampai sehari sebelum ujian. Kebiasaan menumpuk pelajaran/pekerjaan akan menyebabkan kita makin malas mengerjakan, juga akan terburu-buru karena khawatir belum terselesaikan bila sampai saatnya tiba. Selain itu, menumpuk pekerjaan menyebabkan beban kerja otak lebih berat karena dipaksa mencerna materi yang banyak dalam waktu yang singkat. Akibatnya, materi yang tersimpan dalam memori pun lebih sedikit.

- Membuat catatan/rangkuman

Rangkuman yang dibuat dengan menggunakan kata-kata sendiri akan banyak membantu pada saat akan mengulangi pelajaran karena secara garis besar sudah tercatat di situ. Gunakan singkatan-singkatan/istilah-istilah yang akan memudahkan kita mengingat materi tertentu serta memberikan efisiensi dalam mencatat, sehingga waktu kita tidak habis untuk mencatat tetapi dapat digunakan untuk mempelajari materi.

Dari penelitian diketahui bahwa lebih dari 60% informasi diproses secara visual. Oleh karena itu, buatlah catatan semenarik mungkin, rapi, sistematis, beri warna pada bagian-bagian materi yang dianggap penting, bila perlu gunakan grafik, tabel, matriks, atau bagan (tapi jangan berlebihan).

- Kerjakan latihan soal, diskusi dengan orang lain.

Mengasosiasikan/menghubungkan materi yang dipelajari dengan sesuatu yang bermakna atau hal-hal nyata akan sangat membantu untuk mengingat atau memahami materi tersebut. Selain itu, waktu merupakan faktor yang berperan penting dalam terjadinya proses lupa. Oleh karena itu, informasi yang masuk kedalam ingatan akan lebih lama diingat dan mudah dipahami

bila setelah informasi tersebut masuk segera dilatih untuk diingat kembali. Salah satu caranya adalah dengan mengerjakan latihan-latihan soal atau berdiskusi dengan orang lain.

- Jauhkan/ jauhi variabel-variabel pengganggu konsentrasi.

Manusia secara sadar hanya dapat memikirkan mengenai satu hal pada satu saat, artinya informasi diproses satu persatu, tidak sekaligus. Karena konsentrasi merupakan faktor penting untuk tercapainya tujuan belajar, maka perlu adanya lingkungan belajar yang mendukung terhadap tugas-tugas belajar, misalnya tidak belajar sambil mendengarkan musik atau sambil menonton televisi, sambil membaca novel/komik/bacaan lain, sambil makan-makan, mengobrol, dan sebagainya. Hindarilah atau jauhkan hal-hal yang menarik minat bila hal tersebut bertentangan dengan tujuan belajar.

Sumber Rujukan

- Gulo, Dali, 1982, *Kamus Psikologi*, Bandung: Tonis.
- Gunarsa, Singgih D., 1982, *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B., 1990, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- , -----, Handout Mata Kuliah *Pengantar Psikodiagnostik*, Depok: Fakultas Psikologi UI.
- , -----, Handout Mata Kuliah *Psikologi Klinis*, Depok: Fakultas Psikologi UI.
- , -----, Handout Mata Kuliah *Metode, Observasi, dan Wawancara*, Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Makmun, Abin Syamsuddin, 1998, *Psikologi Kependidikan (Perangkat Sistem Pengajaran Modul)*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Morgan, Clifford Thomas, et.al., 1979, *Introduction to Psychology*, New York: McGraw-Hill Kogakusha.
- Nurkancana, Wayan, & PPN Sumartana, 1986, *Evaluasi Pendidikan*, Surabaya: Usaha Nasional.
- Purwanto, Ngalim, 1987, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remadja Karya.
- Soedarminto dkk., 1998, *Pengembangan Kurikulum dan Bahan Belajar-1 (Modul)*, Jakarta; Universitas Terbuka.
- Soekadji, Soetarlinah, -----, *Kesulitan Belajar (Kumpulan Naskah Kuliah)*, Jakarta: Jur. Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi UI.
- Sudjana, Nana, 1991, *Teori-teori Belajar untuk Pengajaran*, Jakarta: LPFE-Universitas Indonesia.

Sujanto, Agus, 1986, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Aksara Baru.

Warakitri,dkk, 1998, *Penilaian Pencapaian Hasil Belajar*, Jakarta: Universitas
Terbuka

Winkel, WJS, 1983, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*, Jakarta:
Gramedia.