

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BELAJAR EFEKTIF DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA

Oleh:

YENNI ANIS

(Dosen Tetap STAI Diniyah Pekanbaru)

ABSTRAK

Prestasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor kecakapan dan ketangkasan belajar yang berbeda secara individual. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar adalah kebiasaan belajar siswa. Kebiasaan belajar yang dimaksud di dalam jurnal ini kebiasaan belajar efektif yaitu belajar dengan teratur, disiplin dan bersemangat, penuh konsentrasi, pengaturan waktu yang baik, serta istirahat dan tidur yang cukup. Melihat hubungan antara kebiasaan belajar efektif dengan prestasi belajar merupakan suatu hal yang perlu diteliti lebih mendalam.

Kata kunci: *Kebiasaan, Prestasi Belajar dan Siswa*

A. PENDAHULUAN

Pembangunan suatu bangsa akan berhasil dengan baik jika bangsa tersebut telah berhasil membangun sumber daya manusianya terlebih dahulu, oleh karena itu usaha untuk meningkatkan pembangunan sumber daya manusia melalui pendidikan perlu mendapat perhatian khusus. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 pendidikan berfungsi “Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.¹

Pendidikan merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Pendidikan itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan bagian dari pendidikan. Selain itu proses belajar merupakan suatu kegiatan yang pokok atau utama dalam dunia pendidikan. Belajar merupakan suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dari tidak bisa menjadi bisa sehingga proses belajar akan mengarah pada tujuan dari belajar itu sendiri. Banyaknya siswa gagal atau tidak mendapat hasil yang baik dalam pelajarannya

¹ [http:// www.depdknas.go.id/](http://www.depdknas.go.id/) UU RI N 20/2003-Sistem pendidikan nasional,html diakses 2 Juni 2017

karena mereka tidak mengetahui cara-cara belajar yang efektif. Mereka kebanyakan hanya mencoba menghafal pelajaran tanpa pemahaman yang lebih mendalam, dan belajar menjelang ujian saja atau lebih populer dengan sistem kebut semalam dikalangan siswa.

“Kebiasaan belajar yang efektif adalah belajar dengan teratur, disiplin dan bersemangat, penuh konsentrasi, pengaturan waktu yang baik, serta istirahat dan tidur yang cukup”.² Menurut pendapat Gie (1988) ada “tiga aspek untuk membentuk kebiasaan belajar yang efektif yakni: keteraturan, disiplin, dan konsentrasi”.³ Disamping itu membaca buku-buku pelajaran, melatih diri, mendengarkan pelajaran, tidak pernah absen dan menyimpan serta memelihara peralatan yang diperlukan adalah cara untuk menunjang kegiatan belajar. Bila hal-hal tersebut sudah dilakukan maka akan mempengaruhi jalan pikiran, perasaan serta perbuatan atau perlakuannya, sehingga diperoleh prestasi belajar yang memuaskan.

Kebiasaan belajar yang efektif ditandai oleh: pembuatan jadwal belajar dan pelaksanaannya; rajin membaca buku-buku pelajaran dan membuat catatan; mengulang pelajaran secara teratur; konsentrasi; mengerjakan tugas”.⁴ Kebiasaan belajar yang efektif hanya mungkin dimiliki dan dikuasai apabila sejak awal siswa telah dibiasakan belajar menurut cara-cara yang tepat.

² Syaiful Bahri Djamarah. *Rahasia Sukses Belajar* (Jakarta:Rineka Cipta,2002),h.10.

³ The Liang Gie. *Cara Belajar yang Efisien* (Yogyakarta:PKS,1985),h.57.

⁴ Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor*,h.82.

Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor kecakapan dan ketangkasan belajar yang berbeda secara individual. Walaupun demikian orang tua dan guru dapat membantu siswa dengan memberi petunjuk-petunjuk umum tentang atau cara-cara belajar yang efektif. Disamping memberi petunjuk -petunjuk tentang cara-cara belajar, siswa perlu diawasi dan dibimbing sewaktu mereka belajar, yang tujuannya dapat terbentuk kebiasaan belajar yang efektif guna tercapainya prestasi belajar yang tinggi. Peran serta orangtua sangat mendukung dalam pembentukan kebiasaan belajar yang efektif, karena untuk pertama kalinya pendidikan diperkenalkan oleh komunitas terdekat dalam lingkup terkecil yaitu keluarga. Siswa pada tingkat sekolah dasar memerlukan perhatian dan pengawasan dalam pekerjaan rumah untuk berprestasi dengan baik di sekolah. Jika kebiasaan belajar yang efektif dan teratur telah terbentuk dalam diri siswa sejak sekolah dasar maka akan mempengaruhi jalan pikiran, perasaan serta perbuatan atau perlakuannya, sehingga diperoleh prestasi belajar yang memuaskan.

Akibat dari kemajuan teknologi seperti TV, menyebabkan banyak siswa yang menghabiskan waktu belajarnya hanya untuk menonton film, sinetron, dan acara lainnya ditelevisi hingga lupa segalanya karena waktu untuk mengulang pelajaran dan mengerjakan pekerjaan rumah tidak mencukupi ataupun tidak ada sama sekali. Kondisi seperti ini disebut sebagai pengisian waktu luang yang tidak efektif dan terarah. Permasalahan tersebut di atas maka kiranya perlu pemikiran yang lebih

konkrit bahwa sebelum siswa mempunyai kebiasaan buruk yang menetap maka akan lebih baik jika sejak dini siswa sudah diajarkan tentang kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif dan terarah.

B. PEMBAHASAN

Agama Islam sangat memperhatikan pendidikan untuk mencari ilmu pengetahuan karena dengan ilmu pengetahuan manusia bisa berkarya dan berprestasi serta dengan ilmu, ibadah seseorang menjadi sempurna. Begitu pentingnya ilmu, Rasulullah SAW mewajibkan umatnya agar menuntut ilmu, baik laki-laki maupun perempuan. Rasulullah Saw., bersabda:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

Artinya: “*Menuntut ilmu itu diwajibkan bagi setiap orang Islam*” (Riwayat Ibnu Majah, Al-Baihaqi, Ibnu Abdil Barr, dan Ibnu Adi, dari Anas bin Malik).⁵

Di lain hadits Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa menuntut ilmu itu tidak mengenal batas usia:

أَطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى الْحَدِ

Artinya: “*Tuntutlah ilmu mulai dari buaian sampai liang lahat.*”⁶

⁵ <http://www.alhamidiyah.com/?v=fatwa&baca=19>, diakses 21 juni 2017

⁶ Ibid.

Dalam keseluruhan proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa “Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik”⁷. “Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respons utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan oleh adanya kematangan atau oleh adanya perubahan sementara karena keadaan sewaktu”⁸. “Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.”⁹

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*)¹⁰. Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan. Cronbach mengatakan bahwa “belajar

⁷ Slameto. *Belajar dan Faaktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm.1.

⁸ Painun, dkk, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka, 1992), hlm. 199.

⁹ Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor*, hlm. 2.

¹⁰ Oemar Hamalik. *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 27.

yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami; dan dalam mengalami itu si pelajar menggunakan panca inderanya.”¹¹

Gagne, dalam buku *The Conditions of Learning* (1977) menyatakan bahwa: belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya (*performance*-nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.¹² Sedangkan menurut Hilgard dan Bower belajar memiliki pengertian “memperoleh pengetahuan atau menguasai pengetahuan melalui pengalaman, mengingat, menguasai pengalaman, dan mendapatkan informasi atau menemukan.¹³ Dari definisi-definisi yang dikemukakan di atas, dapat dikemukakan adanya beberapa elemen yang penting yang mencirikan pengertian tentang belajar, yaitu bahwa :

1. Belajar merupakan suatu *perubahan dalam tingkah laku*, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk.
2. Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui *latihan atau pengalaman*; dalam arti perubahan-perubahan yang disebabkan oleh

¹¹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), hlm. 231.

¹² M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 84.

¹³ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm.13.

pertumbuhan atau kematangan tidak dianggap sebagai hasil belajar; seperti perubahan-perubahan yang terjadi pada diri seorang bayi.

3. Untuk dapat disebut belajar, maka perubahan itu harus relatif mantap; harus merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang. Berapa lama periode waktu itu berlangsung sulit ditentukan dengan pasti, tetapi perubahan itu hendaknya merupakan akhir dari suatu periode yang mungkin berlangsung berhari-hari, berbulan-bulan atau pun bertahun-tahun. Ini berarti kita harus mengenyampingkan perubahan-perubahan tingkah laku yang disebabkan oleh motivasi, kelelahan, adaptasi, ketajaman perhatian atau kepekaan seseorang yang biasanya hanya berlangsung sementara.
4. Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis, seperti: perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah/berpikir, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, atau pun sikap.

Kebiasaan Belajar Efektif

Kebiasaan berasal dari kata biasa yang berarti pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukan secara berulang untuk hal yang

sama.¹⁴ Kebiasaan belajar bukan bawaan dari lahir, tetapi dapat dibentuk dan ditanamkan pada siswa sejak sedini mungkin. Belajar efektif adalah kegiatan kegiatan yang dilakukan melalui metode yang sederhana, praktis, serta mudah diterapkan untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.¹⁵ Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai.

Kebiasaan belajar yang efektif adalah belajar dengan teratur, disiplin dan bersemangat, penuh konsentrasi, pengaturan waktu yang baik, serta istirahat dan tidur yang cukup.¹⁶ Menurut pendapat Gie (1988) ada tiga aspek untuk membentuk kebiasaan belajar yang efektif yakni : keteraturan, disiplin, dan konsentrasi.¹⁷ Disamping itu membaca buku-buku pelajaran, melatih diri, mendengarkan pelajaran, tidak pernah absen, dan menyimpan serta memelihara peralatan yang diperlukan

¹⁴ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka,1989), hlm. 113.

¹⁵ Spintententete.blogspot.com/2009/05/kiat-belajar-efektif.html?m=1, Diakses pada 15 Juni 2017

¹⁶ Syaiful Bahri Djamarah. *Rahasia Sukses Belajar* (Jakarta:Rineka Cipta,2002), hlm. 10.

¹⁷ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Efisien*, (Yogyakarta:PKS,1985), hlm. 57.

adalah cara untuk menunjang kegiatan belajar. Ketika hal-hal tersebut sudah dilakukan maka akan mempengaruhi jalan pikiran, perasaan serta perbuatan atau perlakuananya, sehingga diperoleh prestasi belajar yang memuaskan. Kebiasaan belajar yang efektif ditandai oleh: pembuatan jadwal belajar dan pelaksanaannya; rajin membaca buku-buku pelajaran dan membuat catatan; mengulang pelajaran secara teratur; konsentrasi; mengerjakan tugas.¹⁸ Kebiasaan belajar yang efektif hanya mungkin dimiliki dan dikuasai apabila sejak awal siswa telah dibiasakan belajar menurut cara-cara yang tepat.

Landasan utama dalam pembentukan cara belajar yang efektif adalah bahwa setiap siswa harus memiliki sikap mental tertentu. Menurut Gie, Sikap mental yang perlu diusahakan oleh setiap siswa sekurang-kurangnya meliputi empat segi yaitu tujuan belajar, minat terhadap pelajaran, percaya pada diri sendiri, dan keuletan.¹⁹ Menyiapkan diri dengan sikap mental serta perilaku yang tepat harus didukung oleh usaha belajar yang efektif. Cara belajar yang efektif bukan bakat yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan kecakapan yang dapat dimiliki setiap orang melalui latihan. Oleh karena itu kebiasaan belajar yang efektif dapat dibentuk dan dikembangkan. Membentuk kebiasaan belajar merupakan suatu aspek pembentukan sikap dan tingkah laku.

¹⁸ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor*, hlm. 82.

¹⁹ Gie, *Cara Belajar*, hlm. 17.

Mengelola kegiatan belajar secara efektif pada siswa dapat diajarkan dan ditanamkan sebelum siswa berada pada tingkat pendidikan yang tinggi yaitu pada saat siswa berada dibangku sekolah dasar. Peran serta orangtua dalam membimbing siswa belajar secara efektif sangat besar pengaruhnya bagi kemajuan prestasi belajar di sekolah. Cara orangtua mendidik anak-anaknya akan berpengaruh terhadap belajarnya. Kebiasaan didalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar, sehingga perlu kepada anak ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang efektif agar mendorong semangat anak untuk belajar. Orangtua dapat menerapkan disiplin yang ketat terhadap anak dalam belajarnya. Dalam hal ini orangtua harus selalu mengingatkan kepada anak perlunya memiliki konsentrasi yang penuh didalam belajar, meningkatkan waktu belajar, dan mengontrol kegiatan anak setelah pulang sekolah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar merupakan tingkah laku yang terbentuk karena dilakukan berulang-ulang sepanjang hidup individu dan biasanya mengikuti cara atau pola tertentu, sehingga akan terbentuk kebiasaan belajar. Jadi yang dimaksud dengan kebiasaan belajar di sini adalah cara-cara belajar yang paling sering dilakukan oleh siswa seperti dalam mengikuti pelajaran, membaca buku-buku pelajaran, melatih diri atau mengkaji ulang pelajaran, mendengarkan pelajaran dengan baik yang disampaikan oleh guru, tidak pernah absen, dan menyimpan serta memelihara peralatan yang diperlukan untuk menunjang kegiatan belajar.

1. Aspek-aspek Kebiasaan Belajar

Menurut pendapat Gie ada tiga aspek untuk membentuk kebiasaan belajar yang efektif yakni : (a) keteraturan, (b) disiplin, dan (c) konsentrasi.²⁰

a. Keteraturan. “Belajar secara teratur akan memperoleh hasil yang baik. Keteraturan meliputi kebiasaan mengikuti pelajaran secara teratur, menyimpan dan memelihara secara teratur alat perlengkapan untuk belajar, dan kebiasaan membaca buku-buku pelajaran.”²¹ Jika sifat keteraturan ini telah benar-benar dihayati sehingga menjadi sebuah kebiasaan, maka sifat ini akan mempengaruhi pula jalan pikiran yang teratur untuk menuntut ilmu. Asas keteraturan dalam belajar itu hendaknya senantiasa menjelma dalam tindakan-tindakan para siswa setiap harinya. Penguasaan atas semua bahan pelajaran dituntut secara dini, tidak harus menunggunya sampai menjelang ujian atau ulangan. Hal ini merupakan sikap yang kurang menguntungkan dalam belajar. Satu, dua, atau tiga hari lagi akan mengikuti ulangan, baru belajar adalah suatu tindakan yang kurang menguntungkan, sebab dalam waktu yang relatif dekat itu, tidak mungkin dapat menguasai semua bahan untuk semua mata pelajaran. Mengingat sangat terbatasnya pertemuan antara guru dan murid secara formal, sedangkan materi pelajaran yang perlu dikuasai sangat

²⁰ Gie, *Cara Belajar*, hlm. 57.

²¹ Syaiful Bahri Djamarah. *Rahasia Sukses Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 10.

banyak dan luas, serta sangat cepatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka dituntut kepada siswa untuk dapat memperluas ilmu dan kecakapannya dengan cara banyak membaca buku. Slameto menyampaikan salah satu metode membaca yang baik dan banyak dipakai untuk belajar adalah metode SOR4 yaitu *Survey* (menyelidiki), *Question* (mengajukan pertanyaan), *Read* (membaca), *Recite* (menghafal/mengucapkan kembali), *Write* (menulis), dan *Review* (mengingat kembali/menguji).²² Gie menyampaikan bahwa kebiasaan baik yang harus dimiliki individu dalam membaca antara lain adalah mengatur dan menyusun rencana untuk membaca, membuat tanda-tanda apa yang telah dibaca, menelaah, memahami dan mengerti isinya, memusatkan perhatian penuh waktu membaca.²³ Cara belajar yang efisien pada umumnya berupa rumus-rumus untuk bekerja secara teratur.²⁴ Hanya dengan bekerja secara teratur seseorang akan memperoleh hasil yang baik. Mengikuti pelajaran, membaca buku, dan membuat catatan juga harus dilakukannya secara teratur. Alat perlengkapan untuk belajar harus pula disimpan dan dipelihara secara teratur. Bila sifat keteraturan ini telah benar-benar dihayati sehingga menjadi kebiasaan dalam perbuatannya, maka sifat ini akan mempengaruhi pula jalan pikiran siswa. Pikiran yang teratur merupakan modal bagi seseorang dalam

²² Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor*, hlm. 84.

²³ Ibid.,

²⁴ Gie, *Cara Belajar*, hlm. 57.

menuntut ilmu, karena ilmu adalah hasil dari proses pemikiran yang dilakukan secara sistematis.

- b. **Disiplin.** Disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok.²⁵ Belajar secara teratur hanya mungkin dijalankan jika siswa memiliki disiplin untuk mentaati rencana yang sudah diatur sebelumnya. Godaan-godaan yang bertujuan menangguhkan usaha belajar dapat dihindari jika siswa memiliki disiplin diri. “Disiplin belajar yang dimiliki individu tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi tumbuh, terbentuk dan berkembang melalui latihan dan pendidikan yang memungkinkan timbulnya kesadaran dan kemauan untuk berbuat patuh atau taat tanpa adanya unsur paksaan dari luar.²⁶ Berdisiplin selain akan membuat seseorang memiliki kecakapan mengenai cara belajar yang baik, juga merupakan suatu proses ke arah pembentukan watak yang baik.²⁷ Dengan demikian peraturan-peraturan atau ketentuan-ketentuan yang berasal dari luar berfungsi untuk mengarahkan dan mengendalikan perbuatan agar sesuai dengan apa yang diharapkan. Disiplin tersebut meliputi disiplin dalam memantapkan penguasaan materi pelajaran, disiplin pelaksanaan terhadap jadwal belajar yang telah dibuat, dan disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas rumah (PR) dan tugas sekolah mencakup mengerjakan latihan-latihan tes,

²⁵ Djamarah, *Rahasia Sukses*, hlm. 12.

²⁶ Ibid.

²⁷ Gie, *Cara Belajar*, hlm. 59.

ulangan harian, ulangan umum atau ujian baik yang tertulis maupun lisan, kemampuan berdiskusi dengan teman dalam menyelesaikan tugas kelompok. Selain masalah disiplin, masalah semangat juga sangat penting dalam belajar. Cara menumbuhkan semangat dalam belajar tidaklah sukar. Cara yang termudah yaitu dengan melihat dan mengamati orang yang mempunyai semangat yang menyala-nyala dalam segala perbuatan dan tindakan. Jika seseorang telah mempunyai semangat yang tinggi, maka secara otomatis ia akan dapat mengusir, menghilangkan, rintangan-rintangan seperti malas, mengantuk, melamun dan sebagainya.²⁸ Disiplin dalam memantapkan pelajaran adalah usaha yang perlu dilakukan siswa agar segala kecakapan yang dipelajari dapat diingat-ingat dan difahami. Setelah selesai pelajaran hendaknya siswa membaca kembali catatan yang telah dibuat selama berlangsungnya pelajaran, tanpa menunda keesokan harinya agar terjadi penyerapan pengetahuan yang telah diperoleh. Untuk mendapatkan pemahaman yang baik dalam semua bidang pelajaran sangat diperlukan membaca dan latihan mengerjakan soal secara rutin, bervariasi dan berulang-ulang. Bahan pelajaran yang telah diterima tidak mungkin dapat dikuasai dengan hanya sekali membaca atau sekali latihan saja. Itulah sebabnya mempelajari suatu bahan pelajaran hendaknya dilakukan berkali-kali dengan ulangan-ulangan dan latihan- latihan.

²⁸ Djamarah. *Rahasia Sukses*, hlm. 13.

Ulangan dan latihan ini perlu dilakukan oleh seorang siswa, baik siswa yang cerdas maupun siswa yang kurang cerdas, karena dengan ulangan dan latihan pengertian-pengertian dan fakta-fakta akan lebih mudah dikuasai. Hal ini sesuai dengan hukum latihan (*The law of exercise*) yang dikemukakan oleh Thorndike, yaitu: “(a) *The law of use* (hukum penggunaan): hubungan stimulus dan respons makin kuat, dengan latihan berulang- ulang. (b) *The Law of disuse* (hukum tidak ada penggunaan): hubungan antara stimulus dan respons akan menjadi bertambah lemah atau terlupa kalau latihan-latihan atau penggunaan dihentikan.²⁹ Misalnya bila peserta didik dalam belajar bahasa inggris selalu menghafal perbendaharaan kata, maka bila ada stimulus yang berupa pertanyaan “ apa bahasa inggrisnya makan?” peserta didik langsung dapat memberi jawaban (respons) dengan benar. Tetapi bila peserta didik tidak pernah menggunakan kata itu, maka peserta didik tidak dapat memberi respons yang benar. Menurut hukum latihan, prinsip utama belajar adalah ulangan. Akan tetapi sebelum melakukan ulangan terlebih dahulu siswa harus memahami pelajaran itu, karena ulangan dimaksudkan agar pemahaman lebih mendalam dan tahan lama. Ulangan hendaknya dilakukan secara terus menerus, teratur dan perlu ada jarak antara kegiatan-kegiatan ulangan serta mengadakan suatu variasi untuk menghindari rasa bosan. Menurut Slameto “mengulangi bahan

²⁹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2005),.hlm. 252.

pelajaran besar pengaruhnya dalam belajar, karena dengan adanya pengulangan (*review*) bahan yang belum begitu dikuasai serta mudah terlupakan akan tetap tertanam dalam otak seseorang.”³⁰ Mengulang suatu pelajaran dapat secara langsung sesudah membacanya, tetapi yang bahkan lebih penting adalah mempelajari kembali bahan pelajaran yang sudah dipelajari secara teratur dan disiplin. Cara ini dapat ditempuh dengan cara membuat ringkasan, kemudian untuk mengulang cukup belajar dari ringkasan ataupun juga dapat dari mempelajari soal jawab yang sudah pernah dibuat oleh guru ataupun yang terdapat dalam buku latihan soal. Dengan cara tersebut dapat tercapainya pengertian dan pemahaman dalam belajar.

- c. Konsentrasi. “Konsentrasi adalah pemuatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemuatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut.”³¹ Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap belajar. Seseorang tidak akan berhasil mendalami bahan pelajaran yang sedang dipelajari jika upaya itu dilakukan tanpa konsentrasi. Seluruh perhatian harus dicurahkan kepada apa yang harus dipelajarinya. Bila tidak ada konsentrasi maka dapat diyakinkan apa yang dipelajarinya itu tidak akan mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Banyak siswa yang

³⁰ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor*, hlm. 85.

³¹ Gie, *Cara Belajar*, hlm. 61.

kelihatannya belajar, tetapi karena perhatiannya tidak dikonsentrasi kepada apa yang dipelajari, maka ia tidak tahu apa yang dipelajari itu. Tidak semua siswa memiliki kemampuan konsentrasi yang sama terhadap suatu pelajaran. Ada yang sebentar ada yang bisa lama. Pada dasarnya konsentrasi merupakan akibat dari perhatian yang ditimbulkan oleh minat terhadap suatu pelajaran tertentu. Agar dapat berkonsentrasi dengan baik perlulah diusahakan sebagai berikut: “pelajar hendaknya punya motivasi yang tinggi, ada tempat belajar dengan meja belajar yang bersih dan rapi, menjaga kesehatan dan memperhatikan kelelahan, menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu dan bertekat untuk mencapai hasil terbaik setiap kali belajar.”³²

³² Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor*, hlm. 87.

C. PENUTUP

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan maka diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Orangtua diharapkan mampu memberikan arahan, bimbingan dan pengawasan mengenai kebiasaan belajar yang efektif kepada siswa terutama di lingkungan keluarga, karena berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa disekolah untuk mencapai hasil yang tinggi ataupun rendah.
2. Guru tidak hanya berfungsi sebagai tenaga pendidik tetapi juga sebagai pembimbing siswa untuk lebih mengeksplorasi kemampuan anak di sekolah dalam mengembangkan sejumlah bakat dan kemampuan dalam meraih prestasi belajar di sekolah. Dalam proses belajar mengajar guru sebaiknya memeriksa dan membagikan kembali hasil ujian, tugas kepada siswa sehingga siswa mengetahui hasil yang diperolehnya, dan belajar lebih giat lagi (untuk memperbaiki kebiasaan belajar).
3. Siswa perlu memiliki kebiasaan belajar yang efektif dalam belajarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan jalan belajar secara teratur, disiplin dan penuh konsentrasi dalam belajar.

Bibliografi

- Baharudin dan Esa Nur Wahyuni. 2010. *Teori Belajar an Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. 2007. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gie, The Liang. 1985. *Cara Belajar yang Efisien*. Yogyakarta: PKS.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Painun,dkk. 1992. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka.
- Purwanto, M. Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faaktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

