

PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN PESERTA DIDIK

**Evi Afiati
Putri Dian Dia Conia
Rahmawati
Deasy Yunika Khaerun
Arga Satrio Prabowo
Alfiandy Warih Handoyo**



UNTIRTA PRESS
Menebar Ilmu Menembus Waktu

PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN PESERTA DIDIK

Copyright © Evi Afiati, Putri Dian Dia Conia, dkk.

Penulis:

**Evi Afiati, Putri Dian Dia Conia, Rahmawati, Deasy Yunika Khaerun,
Arga Satrio Prabowo, Alfiandy Warih Handoyo**

Editor:

Firman Hadiansyah dan Desma Yuliadi Saputra

Desain Sampul & Tata Letak:

Desma Yuliadi Saputra

Cetakan Pertama: Februari 2022

x + 128 hlm.: 16 x 24 cm

ISBN 978-623-5604-19-0

Diterbitkan

UNTIRTA PRESS

Tercatat sebagai Anggota APPTI dan IKAPI

Jl. Raya Jakarta, Km. 4, Telp. (0254) 280330 Ext 111 Serang

Gedung UPBK Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

email: up@untirta.ac.id | website: <https://upress.untirta.ac.id/>

Kutipan Pasal 44, Ayat 1 dan 2, Undang-Undang Republik Indonesia tentang HAK CIPTA. Tentang Sanksi Pelanggaran Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA, sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang No. 7 Tahun 1987 jo, Undang-Undang No. 12 Tahun 1997, bahwa:

- 1 Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau menyebarkan suatu ciptaan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- 2 Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Segala bentuk, isi, dan yang berkaitan dengan konten dalam buku ini merupakan tanggung jawab sepenuhnya dari penulis.

PRAKATA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt., atas segala Arida dan kemuliaan-Nya yang memudahkan kami dalam berproses menyelesaikan buku ajar Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik. Buku ini kami tulis berdasarkan kebutuhan akan penyediaan persepsi dalam memberikan pengajaran mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik yang merupakan mata kuliah wajib Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Selain itu, buku ini dituliskan dengan harapan memudahkan dosen dan peserta didik dalam melaksanakan proses pembelajaran perkuliahan.

Keberhasilan terselesainya buku ini tentunya karena dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Karenanya kami mengucapkan terimakasih kepada kolega, keluarga, dan

kawan-kawan yang telah berkontribusi baik pikiran, waktu, dan tenaga dalam terselesaikannya buku ini. Melalui terbitnya buku ini, besar harapan kami bahwa buku ini dapat membantu para dosen/pendidik dan mahasiswa dalam memahami teori yang berkaitan dengan mata kuliah Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik.

Akhirnya, semoga buku ini bermanfaat, saran serta kritik yang bersifat membangun dari para pembaca, sangat kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini kedepannya.

Wassalammualaikum Wr. Wb.

Serang, Februari 2022

Tim Penyusun

KATA PENGANTAR

Wakil Dekan Bidang Akademik, Pengembangan Inovasi, Pengabdian, dan Hilirisasi Riset

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, atas rida dan kemuliaan Allah Swt., kawan-kawan dosen dari Prodi Bimbingan dan Konseling Untirta dapat menyelesaikan buku ajar Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik, sebagai panduan dalam mata kuliah wajib Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Saya selaku wakil dekan 1 bagian akademik mengucapkan selamat atas kerjakeras dan dedikasi kinerja Dr. Hj. Evi Afiati, M.Pd., dan kawan-kawan di Prodi Bimbingan dan Konseling, dalam menyamakan persepsi membuat buku panduan bersama dalam memberikan mata kuliah wajib fakultas yaitu Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik. Tentunya hal ini tidaklah mudah bagi kawan-kawan dalam merealisasikannya.

Buku Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Peserta Didik ini sangat jelas membahas konsep dasar secara psikologi pendidikan agar dapat dipergunakan dengan mudah oleh para calon pendidik dalam menerapkan bimbingan peserta didiknya. Besar harapan saya adanya buku ini akan dapat lebih memudahkan dosen dan peserta didik dalam melaksanakan proses pembelajaran perkuliahan.

Wassalammualaikum Wr. Wb.

Serang, Februari 2022

Dr. Suroso Mukti Leksono, M.Si.

DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
KONSEP DASAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN	1
Rahmawati	
A. Pengantar	1
B. Pengertian Psikologi	2
C. Pengertian Psikologi Pendidikan	4
D. Ruang Lingkup Psikologi Pendidikan	5
E. Teori Psikologi Pendidikan	10
F. Metode Riset dalam Psikologi Pendidikan	14
G. Manfaat Psikologi Pendidikan	19
Tugas	23
Daftar Pustaka	24

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN	25
Arga Satrio Prabowo	25
A. Pengantar	25
B. Pertumbuhan Fisik	25
C. Perkembangan Fisik	33
Tugas	48
Daftar Pustaka	48
TEORI KEPERIBADIAN MANUSIA	49
Putri Dian Dia Conia	49
A. Apakah Kepribadian itu?	49
B. Fokus dalam Teori Kepribadian	50
C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepribadian	51
D. Beberapa Tokoh Teori Kepribadian	55
Tugas	61
Daftar Pustaka	61
POTENSI PESERTA DIDIK DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA	63
Evi Afiati	63
A. Pengantar	63
B. Pengertian Potensi	64
C. Jenis-Jenis Potensi	64
Tugas	72
Daftar Pustaka	73
TEORI BELAJAR	75
Putri Dian Dia Conia	75
A. Pengertian Belajar	75
B. Teori Belajar Behaviorisme	77
C. Teori Belajar Kognitivisme	83
D. Faktor yang Memengaruhi Belajar	89
E. Daya Ingat dalam Belajar	91

F. Motivasi Belajar	94
G. Minat Belajar dan Bakat	95
Tugas	98
Daftar Pustaka	98
HAMBATAN DALAM BELAJAR: TEORI DAN KASUS (TERKAIT <i>PROBLEM STUDENTS IN CLASSROOM</i>)	99
Deasy Yunika Khaerun	99
A. Definisi Hambatan Belajar	99
B. Faktor-Faktor <i>Learning Difficulties</i>	100
C. Kasus Hambatan Belajar	103
Tugas	107
Daftar Pustaka	109
MENJAGA KESEHATAN MENTAL GURU DAN PESERTA DIDIK	111
Alfiandhy Warih Handoyo	111
A. Kesehatan Mental Guru	111
B. Mendampingi Peserta Didik	119
Tugas	122
Daftar Pustaka	122
BIODATA PENULIS	125

KONSEP DASAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Rahmawati

A. Pengantar

Konsep ilmu psikologi pendidikan adalah ilmu yang penting untuk diketahui, juga dipelajari pendidik atau calon pendidik. Sebagai seorang pendidik, kita juga tidak terlepas dari tuntutan untuk mengerti tentang aspek-aspek dari perilaku peserta didik untuk mempermudah pendidik dalam menjalankan peran dan tugasnya. Kata psikologi dan pendidikan menjadi hal yang sangat penting untuk dipahami karena pendidikan tidak terlepas dari pemahaman konsep psikologis. Karenanya terpenuhinya kebutuhan pengetahuan psikologis bagi calon guru menjadi hal penting dalam pendidikan karena hal tersebut menjadi kebutuhan bagi guru dan calon guru untuk dapat membantu mendampingi peserta didik dalam mengikuti proses belajar dengan baik tanpa adanya tekanan ataupun permasalahan psikologis lainnya.

Psikologi pendidikan didedikasikan untuk studi dan peningkatan pembelajaran manusia, sepanjang umur,

dalam pengaturan kondisi apa pun. Pengaturan tersebut tidak hanya mencakup sekolah, tetapi juga tempat kerja, olahraga terorganisir, lembaga pemerintah, dan komunitas pensiun— di mana pun manusia terlibat dalam pengajaran dan pembelajaran dari beberapa jenis. Psikologi pendidikan menjadi penting karena fokusnya pada pemahaman dan peningkatan kapasitas manusia untuk belajar. Selain itu, psikologi pendidikan memiliki misi untuk meningkatkan dan membantu siswa dan guru dalam hal kualitas pembelajaran.

Pada proses mendidik, selain diberi beban tentang tugas mata pelajaran yang harus dikuasai dalam mentransfer ilmu, pendidik juga memiliki tantangan untuk membantu peserta didik dalam membentuk karakternya. Hal tersebut berguna dalam membantu pendidik dalam menyelesaikan masalah perbedaan karakter dan kepribadian peserta didik dan memudahkan untuk menghadapi permasalahan penyesuaian karena kondisi perbedaan tersebut. Karenanya sebagai pendidik ataupun calon pendidik perlu keterampilan tidak hanya mengajarkan materi pelajaran dalam kelas, tetapi juga mampu memberi pengarahan atau bimbingan kepada peserta didik terkait masalah akademiknya. Selain memberi solusi kepada peserta didik juga penting punya kemampuan dalam menjalin keterikatan sosial dengan lingkungan juga teman-temannya, yang pada akhirnya akan berdampak baik dalam menciptakan suasana positif saat kegiatan pembelajaran di kelas.

B. Pengertian Psikologi

Kata psikologi asal katanya dari bahasa Yunani yaitu “psyche” dan “logos”. Kata “psyche” artinya jiwa, sedangkan “logos” artinya ilmu pengetahuan. Kedua kata tersebut dapat disimpulkan secara etimologi merupakan ilmu yang mempelajari jiwa manusia, baik tentang gejala, proses, ataupun latar belakang dari proses dan gejala tersebut. Sementara pengertian psikologi dalam perspektif klasik adalah ilmu jiwa. Jiwa jika diartikan secara harfiah dari kata Sangsekerta *JIV* yakni merupakan lembaga kehidupan (*lebensbeginsel*) atau daya kehidupan (*lebenscracht*). Jiwa merupakan pengertian abstrak karena

belum dapat diungkap secara jelas dan lengkap juga tidak bisa dilihat. Karenanya orang cenderung mempelajari “jiwa yang memateri” atau gejala “jiwa yang meraga atau menjasmani” yakni sebuah bentuk dari tingkah laku manusia baik berupa aktivitas, perbuatan, penampilan diri yang terjadi sepanjang hidupnya (Kartono,1996).

Psikologi merupakan disiplin ilmu yang mempelajari keadaan secara umum pada manusia dan hewan terkait kondisi proses mental dan perilakunya. Psikologi mempelajari segala sesuatu tentang pengalaman manusia mulai dari cara kerja dasar otak manusia hingga kesadaran, ingatan, penalaran, bahasa hingga kepribadian dan kesehatan mental. Sebagai ilmu, psikologi menerapkan metode ilmiah untuk mempelajari fenomena psikologis. Boyack, Klavans, & Borner (2005) menyampaikan bahwa psikologi merupakan studi mengenai pikiran dan perilaku manusia. Bidang psikologi dipahami sebagai “*Hub Science*” yang terkoneksi kuat dengan ilmu pendidikan, ilmu sosial, dan ilmu kedokteran.

Tujuan psikologi adalah untuk memahami proses yang mendasari pemikiran dan perilaku manusia dan menerapkan pemahaman itu untuk memecahkan masalah praktis. Adapun fungsi dari ilmu psikologi di antaranya adalah:

- a. Menjelaskan tentang bagaimana, apa, dan mengapa sebuah tingkah laku terjadi
- b. Memprediksi atau meramalkan tentang apa, bagaimana, dan mengapa sebuah tingkah laku bisa terjadi. Hal yang terkait dengan memprediksi di antaranya adalah prognosis, estimasi atau prediksi
- c. Pengendalian akan tingkah laku disesuaikan dengan harapan. Perwujudan dari tindakan sifatnya mengarah tindakan preventif/ pencegahan, intervensi/tritmen, serta kuratif/rehabilitatif/atau perawatan.

Beberapa ilmu terapan psikologi diantaranya adalah psikologi pendidikan, psikologi industri dan organisasi, psikologi kerekeyasaan, psikologi klinis, psikologi sosial. Pada bahasan bab ini kita akan

lebih membahas terkait dengan psikologi pendidikan. Di mana secara umum kita akan belajar mengenai ilmu psikologi pendidikan yang merupakan cabang ilmu psikologi yang menggunakan teori-teori psikologi dalam menganalisis pendidikan dan masalah pendidikan. Hal tersebut berguna untuk menciptakan situasi yang berguna bagi anak didik mengembangkan ketrampilan dan kemampuan akademiknya, sosialnya, dan emosinya dengan tujuan membentuk cara pandang anak.

C. Pengertian Psikologi Pendidikan

Psikologi pendidikan adalah studi mengenai bagaimana seseorang belajar, termasuk metode dalam pengajaran, juga proses instruksional, dan juga perbedaan individu dalam belajar. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana orang belajar dan menyimpan informasi baru. Psikologi pendidikan adalah cabang ilmu psikologi yang melibatkan proses belajar peserta didik baik secara proses sosial, emosional, dan kognitif dalam pembelajaran sepanjang hidupnya. Jika dilihat secara keseluruhan ilmu ini merupakan penggabungan dari disiplin ilmu lain termasuk di dalamnya ada psikologi perkembangan, psikologi perilaku, dan psikologi kognitif.

Reynold & Miller (2003; dalam Slavin 2011) menyampaikan bahwa tentang psikologi pendidikan merupakan studi mengenai belajar, pembelajaran, dan pengajaran. Ilmu ini juga merupakan akumulasi pengetahuan, kebijaksanaan, dan teori berdasarkan pengalaman yang mestinya dimiliki pendidik dalam memecahkan masalah pengajaran secara cerdas. Pada konsep psikologi pendidikan diharapkan dapat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran (proses belajar dan mengajar) berjalan efektif dengan memperhatikan respons kondisi jiwa dan tingkah laku peserta didik. Pemahaman tersebut dikarenakan kondisi sistem dalam pembelajaran, baik itu cara mengajar dan proses belajar pada anak didik setiap wilayah tentunya berbeda-beda. Karena kondisi wilayah dan adat akan kebiasaan siswa/peserta didik baik di lingkungan keluarga dan sekolah juga lah berbeda.

Adanya pemberian pengetahuan psikologi pendidikan berguna membantu perbaikan pada proses pendidikan terutama saat menerapkan kurikulum pada peserta didik, proses belajar mengajar, dan pemberian layanan konseling pada peserta didik, dan juga evaluasi akan hasil pembelajaran untuk meningkatkan kualitas *output* lebih baik. Para tokoh psikologi pendidikan melakukan penelitian mengenai sifat dasar peserta didik, prinsip-prinsip pembelajaran, dan metode pengajaran agar dapat memberi informasi yang dibutuhkan pendidik, agar pendidik mampu berpikir kritis tentang keahliannya dan dapat mengambil keputusan tepat tentang pengajaran yang bermanfaat bagi peserta didik (Alexander, 2004; dalam Slavin, 2011).

D. Ruang Lingkup Psikologi Pendidikan

Secara umum psikologi pendidikan membahas mengenai: hereditas dan lingkungan peserta didik; pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; potensi dan karakter perlakuan peserta didik; masalah kesehatan mental dan pendidikan dari peserta didik; juga termasuk evaluasi dari hasil pendidikan. Sementara menurut Sumadi Soryabrata (1987) menyampaikan bahwa ruang lingkup psikologi pendidikan terdiri dari:

1. Pendidikan

Adanya proses belajar mengajar memiliki dampak positif pada perkembangan pengetahuan siswa. Karenanya peran pendidik sangatlah penting dalam memberikan pengajaran yang berkualitas. Pendidik perlu dibekali kemampuan pengetahuan dan ketrampilan yang lebih baik dalam mengelola siswa dan mentransfer pembelajaran agar siswa dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik. Tidak hanya pengetahuan akan aspek kognitif guru juga perlu dibekali pengetahuan tentang kondisi psikologis, potensi inteligensi, kepribadian, karakter individu, bakat, proses tumbuh kembang, motivasi dalam belajar, perilaku, strategi dalam belajar dan masalah-masalah khusus yang bisa terjadi dalam proses belajar mengajar.

2. Bawaan

Proses belajar interaktif sangat diharapkan oleh siswa. Karena hal tersebut tidak membuat siswa bosan dalam mengikuti proses belajar. Pada pembelajaran tersebut guru perlu belajar memberikan motivasi dan respons positif pada siswa sebagai bentuk *support* dan penguatan positif akan keberhasilan peserta didik. Kondisi pembawaan seorang guru dalam menyampaikan materi, konsep mengajar di kelas juga perlu diperhatikan dalam rangka memberikan stimulasi siswa untuk tetap aktif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

3. Pendidikan Karakter

Pembentukan karakter peserta didik juga menjadi *goal* dalam tujuan proses pembelajaran, karenanya perlunya penerapan budaya pembelajaran yang baik sejak dini pada peserta didik. Budaya tersebut dapat berupa aturan-aturan mengenai kedisiplinan ataupun asas kebudayaan daerah setempat yang diadopsi dalam pembelajaran guna memberikan pendidikan karakter bagi peserta didik.

4. Perkembangan Peserta Didik

Pendidik punya peran besar dalam perkembangan peserta didik dari perilaku yang ditunjukkan saat di dalam pembelajaran. Adanya rasa tertarik dan perilaku aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dapat terlihat saat akhir evaluasi. Sementara perkembangan sikap dapat terlihat pada sikap, cara bicara, perilaku proaktif dengan pendidik dan teman sebayanya. Semua hal tersebut adalah hasil proses dari pembelajaran yang telah dilakukan. Adanya perkembangan yang positif lainnya adalah didapatinya kemajuan siswa dalam hal prestasi dan perkembangan kognitifnya.

5. Pengukuran Pendidikan

Pada kegiatan evaluasi pembelajaran pendidik menggunakan pengukuran sebagai media untuk melihat bagaimana hasil proses belajar mengajar telah terlaksana. Pengukuran dilakukan di waktu

tertentu pada peserta didik dalam melihat gambaran keberhasilan atau kemajuan positif dalam proses belajar.

6. Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Terdapat faktor kondisi belajar yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses belajar seperti tempat dan suasana belajar. Adanya kelas, fasilitas laboran, perpustakaan sangat berpengaruh dalam peningkatan kualitas mutu hasil pembelajaran. Ruang yang bersih, sirkulasi udara yang nyaman, penerangan yang cukup, kondisi lingkungan yang tenang merupakan kondisi yang membantu dalam meningkatkan minat belajar siswa. Adapun faktor lain yang tidak kalah penting adalah faktor internal yaitu dari diri individu peserta didik berupa motivasi, bakat, kemampuan inteligensi, dan juga kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

7. Transfer Materi Belajar

Pemberian pembelajaran dengan memberikan sistem pengajaran dan proses interaksi menarik dan positif melalui komunikasi menyenangkan bagi peserta didik akan memudahkan mereka menerima informasi materi dari pengajarnya. Karena rasa senang dan bahagia akan berpengaruh pada meningkatkan minat anak dalam belajar. Tetapi sebaliknya bila proses interaksi belajar dan komunikasi pendidik kurang menyenangkan dan tidak disukai peserta didik akan berdampak pada menurunnya minat belajar. Sikap positif dalam mentransfer ilmu akan berdampak baik para perubahan sikap belajar siswa, baik itu perubahan dalam disiplin belajar juga perubahan pada hasil belajar.

8. Proses-Proses Tingkah Laku

Adanya proses pembelajaran yang interaktif dari pendidik pada peserta didik akan memunculkan perubahan pada pengetahuan dan ketrampilan peserta selama proses pembelajaran. Keterampilan yang didapat misalnya kemampuan dalam berbicara di hadapan

teman kelasnya, berdiskusi dengan timnya, juga kegiatan yang melibatkan respons sensorik dan motorik peserta didik. Selain itu adanya perubahan dalam proses interaksi di dalam kelas di mana anak diajarkan untuk saling memahami dan membantu antar siswa akan berdampak baik dalam perkembangan afeksi siswa. Sikap positif yang terbentuk sebagai hasil dari pembelajaran akan berdampak positif dalam hubungan interaksi di dalam keluarga juga di dalam masyarakat.

9. Hakikat dan Ruang Lingkup Belajar

Adapun hakikat dan ruang lingkup dari belajar mengacu pada proses pembelajaran antara pendidik dan peserta didik seperti adanya interaksi, dan materi yang diberikan pada siswa.

10. Aspek Praktik Pengukuran

Aspek pengukuran merupakan aspek praktis di mana digunakannya alat ukur untuk mengukur perilaku peserta didik sebagai bentuk *output* proses pembelajaran yang sudah terlaksana.

11. Kesehatan Mental

Kondisi kesehatan mental peserta didik menjadi perhatian penting yang dibutuhkan untuk dipahami oleh pendidik. Kesehatan mental siswa yang optimal akan terlihat dalam keikutsertaan dan keaktifannya dalam mengikuti setiap proses belajar antara peserta didik dan pendidik. Sementara ketika siswa mengalami masalah dalam kesehatan mental hal ini akan berdampak pada interaksi pembelajaran, proses belajar, juga hasil dari pembelajaran.

Selain ruang lingkup di atas, Good dan Broopy (1997) juga menyampaikan beberapa hal terkait ruang lingkup dari psikologi pendidikan sebagai berikut:

1. Psikologi perkembangan

Merupakan bidang psikologi yang spesifik dalam mempelajari perkembangan dari manusia dan faktor pembentuk perilaku ma-

nusia sejak ia lahir sampai dengan usia lanjut. Konsep psikologi perkembangan berkaitan erat dengan psikologi sosial. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar dari perkembangan terjadi pada konteks interaksi sosial. Selain itu juga berkaitan dengan psikologi kepribadian karena adanya perkembangan individu dapat membentuk kepribadian individu yang khas.

2. Psikologi Sosial

Terdapat 3 ruang lingkup yakni:

- a. Studi mengenai pengaruh interaksi sosial terhadap proses pembentukan sikap dan kemampuan individu. Misalkan studi mengenai proses belajar, persepsi, dan motivasi.
- b. Studi mengenai proses individu bersama, seperti adanya tata bahasa, sikap dan perilaku meniru, sikap interaksi sosial, dan lainnya.
- c. Studi mengenai interaksi dalam kelompok, di antaranya adanya komunikasi yang berhubungan dengan individu dan kepemimpinan di dalam kelompok. Kekuatan akan kerja sama di dalam kelompok dan juga adanya persaingan di dalam kelompok.

3. Psikologi Kepribadian

Merupakan bidang dari psikologi yang berfungsi mempelajari tentang tingkah laku dari manusia di dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sekitarnya. Ilmu psikologi kepribadian berkaitan erat dengan psikologi sosial dan perkembangan. Karena kepribadian adalah hasil dari perkembangan individu dari kecil dan bagaimana caranya melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya.

4. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan bidang ilmu yang mempelajari kemampuan kognisi manusia. Seperti kemampuan dalam proses persepsi, proses belajar, memori, potensi inteligensi, bahasa dan emosinya.

E. Teori Psikologi Pendidikan

Beberapa teori yang biasa digunakan untuk melakukan perubahan perilaku pada penerapan psikologi pendidikan dalam proses belajar mengajar yang bisa diterapkan pendidik di antaranya:

1. Teori Behaviorisme

Teori behaviorisme adalah teori yang berdasar perubahan perilaku manusia yang bisa dilihat. Fokusnya adalah ketika ada perilaku baru diulang sampai menjadi otomatis atau membudaya pada diri seseorang. Tokoh dari teori ini di antaranya Ivan Pavlov, Thorndike, Watson, dan B.F. Skinner.

- a. Teori Ivan Pavlov terkenal dengan teori pengondisian klasik atau *classical conditioning*. Pavlov menggunakan stimulus netral bersamaan stimulus bersyarat di mana ia melakukan penelitian eksperimen yang melibatkan anjing, bel, dan makanan. Prosedur tersebut menghasilkan respons bersyarat lebih efektif dan sederhana dalam melatih manusia ataupun hewan (Smith, 2009).
- b. Teori dari Thorndike dikenal dengan teori koneksionisme. Pada teorinya, tokoh Thorndike telah menyampaikan mengenai hukum latihan, hukum efek, dan hukum kesepian. Jika dilihat dari hukum latihan ketika ikatan stimulus-respons diperkuat maka akan menjadi semakin kuat, sebaliknya jika stimulus-respons jarang dipraktikkan maka akan semakin lemah. Pada hukum efek jika koneksi antar stimulus-respons diberi imbalan positif maka koneksi diperkuat. Berbeda halnya ketika stimulus-respons diberi imbalan negatif maka koneksi jadi melemah. Sedangkan pada hukum kesiapan, struktur sistem saraf merupakan unit koneksi dalam situasi tertentu menjadi berpengaruh pada perilaku yang terjadi.
- c. Teori behavioristik dari Watson menyatakan bahwa manusia tercipta dengan beberapa refleks dan juga reaksi emosional kemarahan dan cinta. Semua dari perilaku terbentuk karena asosiasi dari stimulus-respons dengan jalan pengondisian. Eksperimennya melibatkan tikus kecil, di mana saat anak yang tadinya tidak takut dengan tikus setelah mendapat pengondisian menjadi

takut. Berdasarkan hal tersebut pengondisian sangat berpengaruh dalam pembentukan perilaku manusia.

- d. Teori lain disampaikan oleh B.F. Skinner, ia percaya bahwa pola stimulus respons perilaku telah terkondisikan lebih dahulu sebelumnya. Skinner meneliti tentang *operant behavior* bahwa perilaku yang disengaja digunakan untuk mengondisikan lingkungan. Adapun mekanisme dari *operant conditioning* meliputi:
- 1) Penguatan yang positif: saat respons mendapatkan imbalah yang baik, kemungkinan perilaku akan diulang.
 - 2) Penguatan yang negatif: di mana saat respons yang menjadikan terhindar dari situasi tidak diharapkan dimungkinkan akan terulang kembali.
 - 3) Penghilangan atau penghentian penguatan: saat respons tidak diberi penguatan dimungkinkan perilaku tidak terulang lagi.
 - 4) Hukuman: saat respons yang membawa rasa tidak nyaman/konsekuensi yang tidak tidak diharapkan memungkinkan perilaku ditekan.

Dari pemahaman di atas, sekarang ini penggunaan teori belajar behaviorisme telah melahirkan berbagai *design* pembelajaran penting dan berdampak luas pada pengajaran dan penggunaan perangkat pembelajaran. Teori ini menjadi pondasi dalam munculnya model-model baru pembelajaran seperti belajar terprogram, *mastery learning*, pembelajaran berbentuk komputer, pembelajaran individu, serta pendekatan sistem pembelajaran lainnya.

2. Teori Manajemen Operasional

Pada teori ini perilaku dikontrol oleh kondisi yang mungkin terjadi baik itu mendapat *support* negatif dan positif, juga hukuman negatif dan positif. Pada *support* positif yaitu suatu yang membuat senang pada tingkah laku, sedangkan *support* negatif merupakan penghilangan/penghapusan dari hal yang tidak menyenangkan sebagai sikap yang dapat diterima. Berbeda halnya dengan hukuman positif

yaitu hukuman untuk mengurangi perilaku yang tidak diharapkan/menyenangkan. Sedangkan hukuman negatif merupakan hukuman yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku tidak menyenangkan melalui pengambilan sesuatu yang menjadi kesenangan.

3. Teori Kognitif

Para ahli teori kognitif berpendapat tentang belajar merupakan hasil dari upaya seseorang dalam memahami mengenai dunianya. Adapun caranya adalah dengan berpikir mengenai situasi, berpikir mengenai keyakinan, harapan, dan juga perasaan yang akan berpengaruh pada bagaimana dan apa yang telah dipelajari. Pada cara pandang teori kognitif menganggap belajar merupakan sesuatu kondisi aktif di mana mereka berusaha mencari pengalaman belajar, mencari informasi dalam penyelesaian masalah, mengaturnya kembali, dan mengorganisasikan apa yang telah diketahui agar mendapatkan pembelajaran yang baru. Menurut Bransford (1989, dalam Djiwandono, 2004) yang terpenting dalam belajar tentang teori kognitif ialah kondisi di mana seseorang belajar, memahami dan mengingat akan informasi. Pada teori kognitif terdapat pendekatan proses pengolahan informasi. Pada sistem pengolahan informasi, pemandangan, suara, bau-bauan, rasa, musik mengelilingi kita setiap waktu. Pada kondisi tersebut kita belajar untuk menerima, memproses, dan mengingat informasi. Pada sistem pemrosesan informasi terdapat 4 konsep yang dibutuhkan untuk memasukkan informasi ke dalam otak, di antaranya:

- a. Sensasi (alat indra): alat indra memiliki peranan aktif dalam sistem pengolahan informasi. Contohnya saat anak mendengarkan cerita sambil memperagakan gerakan sehingga secara auditori ataupun visual dia dapat mengerti dan merekam informasi dengan cara mendengar dan melihatnya.
- b. Persepsi (berpikir): merupakan proses mental kedua setelah sensasi di dalam keseluruhan proses informasi dan simbol yang diberikan oleh lingkungan atau orang lain. Contohnya: saat melihat beberapa foto masa lalu, seseorang akan dapat mengenali

beberapa orang yang ada di dalam foto tersebut dan mengingat kejadian-kejadian bersama orang tersebut yang telah lama tersimpan.

- c. **Atensi (perhatian):** merupakan pemusatan perhatian atau konsentrasi yang dilakukan seseorang terhadap objek atau pekerjaannya dan di saat bersamaan mengabaikan objek atau tugas lainnya. Contohnya saat seseorang melihat arya seni pada sebuah galeri seni, ketika matanya tertuju pada benda seni yang menarik ia bisa berlama-lama memperhatikan dengan konsentrasi dan jeli benda tersebut hingga mengabaikan benda-benda seni lainnya.
- d. **Memory (Ingatan):** pada konsep ini penyimpanan pengetahuan di dalam sistem memori otak manusia berlangsung dari hitungan detik sampai sepanjang kehidupannya. Dari itu ada 4 jenis memori di antaranya: *sensory memory-SM/ingatan sensori*, *short term memory-STM/ingatan jangka pendek*, *long term memory-LTM/ingatan jangka panjang*, dan *very long term memory-VLTM/ingatan jangka panjang yang sangat lekat*. Contohnya saat mengingat alamat, nomor telepon, jadwal undangan, mengingat jawaban ujian dan sebagainya.

4. Teori Gestalt

Teori ini merupakan teori belajar yang disampaikan oleh Max Wertheimer (1880-1943). Ia dengan kawannya Wolfgang Kohler (1887-1967) dan Kurt Koffka (1886-1941). Teori Gestalt dicontohkan dengan contoh jika kita bertemu seseorang dari kejauhan kita akan saksikan bukan pulpennya yang baru atau bajunya yang baru, ataupun bagian dari wajahnya yang terluka, tetapi yang kita lihat adalah secara keseluruhan dari dirinya. Menurut teori Gestalt memberi gambaran bahwa keseluruhan dalam satu bulatan atau kesatuan atau totalitas memiliki arti yang penuh saat setiap bagian mendukung bagian yang lainya dan juga mendapat arti yang mendalam secara keseluruhan.

Menurut teori Gestalt terdapat satu hukum pokok yang berlaku yaitu hukum Pragnanz yakni suatu prinsip yang menyampaikan kecenderungan terhadap apapun yang dipandang untuk menerima kemungkinan kondisi terbaik. Hukum tersebut dipakai untuk mempelajari tentang persepsi belajar, proses memori, dan hukum tambahan (*subsider*) di antaranya:

a. Hukum kesamaan

Pada saat pengamatan, objek yang punya kesamaan (*similarity*) satu sama lainnya akan terpersepsikan dalam satu kesatuan persepsi. Jadi jika memiliki kesamaan akan dipersepsikan sebagai satu kelompok atau satu totalitas.

b. Hukum kedekatan

Pada saat pengamatan, objek yang berdekatan antara satu dengan lainnya akan terlihat sebagai satu kesatuan persepsi. Artinya objek yang saling berdekatan dalam satu tempat dan waktu akan cenderung dianggap satu kelompok atau satu totalitas.

c. Hukum ketertutupan

Hukum ini menjelaskan bahwa setiap orang punya kemungkinan untuk mengisi atau melengkapi pengalaman yang kurang lengkap, sehingga menjadi lebih berarti. Atau melengkapi sesuatu yang cenderung tertutup akan membentuk kesan mendalam tersendiri.

F. Metode Riset dalam Psikologi Pendidikan

Metode riset yang dapat dipakai dalam psikologi pendidikan menurut Slavin (2011) sebagai berikut:

1. Eksperimen

Terdapat berbagai macam teknik penelitian. Tetapi ada metode penelitian eksperimental yang memungkinkan peneliti dalam melihat masalah dari hubungan sebab akibatnya. Pada metode eksperimen, peneliti dapat mengidentifikasi dan mendefinisikan dari variabel kunci, memformulasi hipotesis, juga memanipulasi variabel dan mengumpulkan data yang dihasilkannya. Berdasarkan hal ter-

sebut mari kita pahami beberapa karakteristik dari penelitian eksperimen di antaranya:

- a. Memanipulasi variabel independen atau variabel bebas.
Adapun tujuan dari memanipulasi variabel independen adalah untuk mengukur efek dari manipulasi terhadap perubahan perilaku yang diharapkan. Adapun cara memanipulasinya dengan memberikan perlakuan atau *treatment* terhadap subjek penelitian.
- b. Memonitor dari efek perlakuan
Monitoring perlakuan penting dilakukan untuk melihat efek yang ditimbulkan dari manipulasi pada variabel dependen. Perubahan yang terjadi pada variabel dependen merupakan perubahan yang benar disebabkan karena adanya manipulasi dengan memonitor melalui observasi.
- c. Fenomena yang terjadi adalah disengaja
Penelitian sengaja merancang suatu fenomena perubahan perilaku. Variabel terikat akan diukur tentang efek perlakuan.
- d. Adanya kontrol
Adanya kontrol diperlukan dalam penelitian eksperimen untuk melihat efek yang ditimbulkan dari variabel dependen ke variabel independen. Cara memberikan kontrol adalah dengan memberikan *random assignment* terhadap subjek penelitian.
- e. Faktor variasi dan faktor konstan
Variabel independen merupakan faktor yang diberikan variasi dengan memberikan jenis dan kualitas yang berbeda pada kelompok subjek yang berbeda juga.
- f. Random
Merupakan cara untuk melibatkan subjek penelitian secara acak dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang direncanakan.

Terdapat beberapa tipe eksperimen yang dapat digunakan dalam psikologi pendidikan di antaranya:

a. Eksperimen laboratorium atau *laboratory experiment*

Eksperimen laboratorium merupakan penelitian yang dilakukan dengan pengontrolan pada macam-macam dari semua variabel independen yang dapat berpengaruh, termasuk di dalamnya yang mungkin dan namun tidak relevan dengan masalah yang sedang diteliti peneliti (kerlingan, 1990). Penelitian ini dilakukan dengan membatasi penelitian dalam suatu kondisi fisik yang terpisah dari kebiasaan kehidupan keseharian subjeknya dengan memanipulasi satu atau lebih variabel bebas dalam situasi spesifik, operasional, dikendalikan dengan teliti dan cermat. Contohnya jika memberikan penelitian melakukan kontrol ketat pada perilaku subjek, subjek ditempatkan pada kondisi ia dapat merasakan perbedaan mencolok dibandingkan kehidupannya sehari-hari.

b. Eksperimen lapangan atau *field experiment*

Westley dalam Wimmer dan Dominict (1983) menyampaikan tentang eksperimen lapangan di mana peneliti memosisikan diri dekat dengan responden/mendatangi responden penelitian. Berbeda dari penelitian laboratorium di mana kontrol fisik penelitian laboratorium lebih ketat dibandingkan pada penelitian eksperimen lapangan. Pada eksperimen lapangan situasi yang terjadi wajar, alami, dan juga longgar. Contoh dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan pada kehidupan sosial dan sedikit mendapat campur tangan peneliti. Meski berbeda dengan eksperimen laboratorium, eksperimen lapangan memiliki kelebihan di antaranya:

- 1) Memiliki keuntungan pada validitas eksternal
- 2) Bersifat non reaktif, artinya pada kondisi penelitian subjek merasa tidak sedang diteliti atau diukur perilakunya
- 3) Secara ekonomi lebih murah saat pelaksanaan, dikarenakan tidak butuh perlengkapan dan peralatan khusus
- 4) Adapun hasilnya sesuai dengan realistis dan situasi yang ada di lapangan
- 5) Penelitian ini bisa menjadi alternatif pilihan

c. **Design Eksperimen kasus tunggal (DEKT) atau *Single Case Experimental Design (SCED)***

Design ini merupakan metode evaluasi yang dapat digunakan untuk menguji secara ketat akan ketercapaian *design* intervensi/*treatment* pada kasus tertentu. Design penelitian ini diberikan kepada manusia, sekolah, komunitas sosial, atau pada ukuran sampel yang lebih kecil untuk membuktikan efektivitas sebuah intervensi/*treatment* (Ryan & Filene, 2012). DEKT juga dapat digunakan dalam menguji hubungan sebab-akibat di antara satu atau lebih variabel dependen dan satu atau lebih variabel independen (Alqraini, 2017). DEKT dapat menjadi satuan analisis juga dapat sekaligus fokus digunakan pada penelitian individu. Meskipun penelitian ini melibatkan lebih dari satu individu sebagai responden, penelitian fokusnya tidak membandingkan antar responden tetapi melakukan perbandingan perubahan perilaku tiap responden pada rangkaian waktu tertentu sebagai akibat dari perlakuan intervensi (Purswel & Ray, 2014).

2. Studi Korelasi

Studi korelasi adalah membandingkan dan menentukan hubungan yang terjalin antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasi memiliki 3 karakter khas menurut Sukardi (2008) sebagai berikut:

- a. Penelitian korelasi terbilang tepat jika variabel dalam penelitian tidak dilakukan manipulasi data atau tidak ada kemungkinan mengontrol variabel yang diteliti, berbeda dari penelitian eksperimen
- b. Pada penelitian ini memungkinkan peneliti melakukan pengukuran variabel secara intensif di dalam lingkungan yang nyata.
- c. Pada penelitian ini memungkinkan peneliti mendapatkan derajat asosiasi yang terbilang signifikan.

Pada penelitian korelasi terdapat beberapa jenis di antaranya:

- a. Studi hubungan
- b. Studi prediksi
- c. Korelasi multivariat

3. Riset Deskriptif

Penelitian ini digunakan untuk mencari gambaran atau hasil dari peristiwa, perilaku, situasi, subjek ataupun fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Pada penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan tentang apa, kapan, siapa, di mana dan bagaimana kaitan masalah dalam penelitian yang diteliti. Pada penelitian ini berusaha mengumpulkan jawaban pertanyaan peneliti dengan memperhatikan beberapa aspek dari data penelitian, sehingga dapat menggambarkan kondisi/peristiwa/fenomena secara urut dan spesifik. Terdapat 3 tujuan dalam penelitian deskriptif di antaranya:

- a. Mendeskripsikan temuan penelitian
- b. Menjelaskan hasil deskripsi penelitian
- c. Memvalidasi kebenaran dan keakuratan hasil penelitian

Terdapat beberapa ciri penelitian deskriptif, di antaranya:

- a. Memiliki tujuan mendeskripsikan atau menjelaskan variabel subjek studi baik berupa jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan, status ekonomi, dan lainnya.
- b. Tidak memerlukan kelompok kontrol dikarenakan bertujuan untuk menjelaskan hal yang berkaitan dengan fenomena atau peristiwa tertentu
- c. Pengumpulan data dilakukan selama satu tahapan atau satu periode penelitian
- d. Penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu survei sampling
- e. Wilayah penelitian terbatas, seperti desa, kelurahan, kecamatan, kabupaten, dan lainnya.
- f. Hasil disajikan dalam data-data dan dianalisis secara mendalam
- g. Penyajian dari hasil penelitian bisa berupa bentuk grafik, tabel, silang, dan distribusi frekuensi tertentu.
- h. Adapun perhitungan yang dilakukan berupa rata-rata, proporsi, persentase, rasio, simpangan baku, dan lainnya sesuai dengan ukuran data yang telah didapatkan.

4. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

PTK merupakan penelitian praktis yang bermaksud mengevaluasi dan memberikan perbaikan akan pembelajaran di dalam kelas. Penelitian dilakukan di dalam proses pengajaran yang dilakukan guru untuk memperbaiki ataupun meningkatkan mutu dari pembelajaran di dalam kelas. Secara umum PTK diartikan sebagai penelitian masalah pembelajaran yang terjadi di dalam kelas melalui refleksi diri untuk mengusahakan pemecahan masalah pembelajaran melalui perencanaan tindakan terencana pada kondisi nyata disertai upaya analisis akan pengaruh dari perlakuan yang diberikan tersebut. Penelitian tindakan atau penelitian tindakan kelas ternyata metode ini mulai dikembangkan seiring dengan kebutuhan penyelesaian masalah dalam kelas yang dihadapi oleh guru. Kondisi ini tidak hanya berlangsung di Indonesia, juga terdapat di negara-negara maju lainnya. Beberapa proyek kemitraan antar sekolah dan universitas misalnya dikembangkan untuk membantu dalam penelitian tindakan kelas. Menurut Tanggart (1997) bahwa penelitian tindakan dapat dilakukan oleh manajer, direktur, dosen, guru, ataupun pekerja sosial lainnya, asalkan mengandung beberapa syarat sebagai berikut:

- a. Penelitian berguna dalam memperbaiki pekerjaannya sendiri
- b. Penelitian ini berkolaborasi dengan kelompok atau orang untuk memperbaiki pembelajaran di dalam kelas
- c. Penelitian ini juga dapat berkolaborasi dengan instansi lain dalam rangka memunculkan proyek atau mengembangkan sebuah sistem baru yang bermanfaat dalam proses pembelajaran

G. Manfaat Psikologi Pendidikan

Manfaat mempelajari dan mempraktikkan pengetahuan tentang psikologi pendidikan dalam proses belajar mengajar di antaranya:

1. Pendidik dapat lebih memahami perbedaan siswanya
Tentunya jika kita melihat peserta didik secara masing-masing mereka memiliki potensi/kemampuan yang tentunya berbeda-beda satu dengan lainnya. Karena itulah sebagai pendidik kita diarahkan

untuk memandang peserta didik/siswa sebagai individu yang istimewa dengan segala keunikan dan kelebihan yang dimilikinya. Karena setiap siswa istimewa, maka sebagai seorang pendidik kita perlu memahami perbedaan karakteristik setiap siswa, tahap tumbuh kembangnya, juga tipe perilaku yang dimilikinya. Melalui pemahaman akan peserta didiknya, maka pendidik akan lebih mudah dalam menerapkan pembelajaran yang efektif, efisien, dan pembelajaran dapat diterima siswa dengan mudah. Karena tidak membedakan siswa secara personal ataupun pilih kasih dalam pembelajaran.

2. Menciptakan kondisi lingkungan belajar mengajar yang kondusif di antara pendidik dan peserta didik.

Adanya kemampuan guru dalam memberikan kondisi lingkungan belajar yang nyaman dan menyenangkan akan membantu dalam meningkatkan *output* hasil dalam proses belajar mengajar. Penerapan pengetahuan akan interaksi yang nyaman dan menyenangkan pada siswa dengan menyesuaikan pada karakteristik peserta didik akan sangat membantu dalam proses pembelajaran efektif dan efisien.

3. Memilih penerapan strategi pembelajaran tepat guna pada peserta didik.

Melalui mempelajari psikologi pendidikan untuk memahami karakter dari masing-masing peserta didik dan mengenal metode pembelajaran yang sesuai dalam membantu dalam menentukan strategi pembelajaran tepat guna. Penerapan strategi pembelajaran tepat guna sangat membantu dalam memberikan situasi yang efektif dan efisien dalam pembelajaran juga memudahkan tercapainya kualitas pembelajaran yang diharapkan.

4. Dapat memberikan bimbingan pada peserta didik.

Pemahaman akan psikologi pendidikan akan membantu guru dalam memberikan kemampuan menjadi guru sekaligus sebagai pembimbing bagi siswanya. Hal tersebut karena adanya pemaham-

an dalam melakukan pendekatan secara emosional terhadap peserta didik untuk mendapatkan kepercayaan mereka. Disaat peserta didik sudah memberikan kepercayaan kepada pendidik, hal ini sangat membantu dalam mempercepat penyelesaian masalah yang dihadapi dan membantu dalam proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan mudah diterima.

5. Pendidik dapat berinteraksi secara tepat dengan peserta didik.

Prinsip dari psikologi telah menjadi dasar yang dapat digunakan sat berkomunikasi yang tepat dalam proses belajar mengajar. Komunikasi yang sesuai adalah saat seorang pendidik mampu menempatkan diri dan menerapkan materi sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik. Sehingga apa yang diusahakan dalam pembelajaran menumbuhkan suasana interaksi yang menyenangkan dan dapat mudah diterima oleh peserta didik.

6. Pendidik dapat memberi evaluasi dari proses pembelajaran.

Bagi pendidik memahami dan mempelajari psikologi pendidikan akan membantu dalam penilaian hasil dari proses belajar mengajar secara adil pada peserta didik. Tidak hanya itu evaluasi proses pembelajaran dapat digunakan dalam penyesuaian yang lebih baik lagi pada peserta didik tanpa membedakan satu dengan lainnya. Evaluasi hasil pembelajaran bisa berupa nilai ujian secara kemampuan kognitif secara umum, nilai keaktifan di dalam kelas, juga nilai sikapnya dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketiga hal tersebut dapat menentukan kualitas akan perbaikan tingkah laku siswa menjadi lebih baik dalam pembelajaran.

7. Dapat membantu dalam memberikan memotivasi belajar peserta didik.

Adanya bekal kemampuan psikologi pendidikan untuk pengajar bermanfaat dalam proses pengajaran di antaranya memberikan *support*/dukungan, dorongan, dan motivasi pada peserta didik agar lebih semangat belajarnya. Konteks keilmuan psikologi pendidikan

mengajarkan tentang bagaimana pengajar untuk dapat memahami karakteristik siswa dan memotivasi agar karakter yang dimilikinya dapat membantu proses belajar dengan efektif. Adanya pemberian dukungan positif dapat membantu dalam menghasilkan peningkatan semangat belajar siswa.

8. Menetapkan arah dan tujuan dari proses pembelajaran

Ilmu psikologi pendidikan yang diterapkan dapat membantu pengajar dalam menentukan tujuan pembelajaran yang mengarah terhadap adanya perubahan dari perilaku yang diinginkan sebagai hasil belajar mengajar. Tujuan dari belajar dirumuskan pada tiap materi yang rencananya akan diberikan pada peserta didik. Karena itu, hal tersebut harus mampu dijadikan panduan yang sesuai pada hasil pembelajaran, apakah tujuan pembelajaran tercapai atau tidak.

9. Membantu menentukan media pembelajaran yang tepat untuk peserta didik

Pengetahuan akan psikologi pendidikan memiliki manfaat menentukan penggunaan media pembelajaran yang sesuai bagi peserta didik. Misalnya penggunaan media pembelajaran audio, visual, motorik, dan lain-lainnya sebagai aktivitas dari pembelajaran yang menyenangkan sesuai kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Penggunaan media tersebut juga perlu disesuaikan dengan kebutuhan materi dan juga tujuan pembelajaran yang perlu untuk disampaikan. Meski kita pahami bahwa siswa lebih tertarik dengan pembelajaran menggunakan audio visual tetapi tetap diperlukan juga media yang berguna dalam membantu menstimulasi komponen motorik siswa. Hal tersebut disesuaikan dengan karakteristik peserta didik agar proses pemahaman materi akan lebih efektif dan tepat guna sesuai kebutuhan siswa.

10. Penyusunan jadwal pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa

Kondisi tersebut dapat dilakukan dengan melakukan pemikiran akan ketepatan kebutuhan waktu pelajaran. Seperti matematika akan

tepat bila diletakkan di awal jam pembelajaran, karena pada masa tersebut kondisi pikiran masih *fresh* dan dimungkinkan akan lebih mudah dalam konsentrasi belajar tentang hitungan. Jika pelajaran yang membutuhkan konsentrasi diletakan di akhir waktu kelas, peserta didik kemungkinan mengalami kelelahan, konsentrasi belajar mulai menurun, daya tangkap juga menurun, dan memungkinkan pembelajaran yang terjadi menjadi tidak efektif bagi peserta didik.

Tugas

1. Menjadi calon pendidik tentu tidak mudah, perlu adanya persiapan yang matang. Berbagai teori, pengetahuan, dan praktik, tentunya Anda pelajari agar menjadi pendidik yang berkarakter dan berintegritas dalam menjalankan perannya. Apa yang menjadi alasan mendasar Anda sehingga perlu mempelajari tentang psikologi pendidikan dan bimbingan peserta didik?
2. Pemanfaatan ilmu pengetahuan sangatlah penting dalam mendidik siswa. Coba Anda sampaikan metode riset apa saja yang dapat digunakan dalam psikologi pendidikan!
3. Tentu saja Anda akan mendapatkan manfaat dari mempelajari psikologi pendidikan dan bimbingan peserta didik. Coba Anda ceritakan apa manfaat dari mempelajari dan mempraktikkan pengetahuan tentang psikologi pendidikan dalam proses belajar mengajar!

Daftar Pustaka

- Abdullah, F. A. (2016). Aplikasi Teori Gestalt dalam Mewujudkan Pembelajaran Bermakna (Meaningful Learning). *Jurnal Edukasi*. 2(2):117-124.
- Alqraini, F. (2017). Single-Case Experimental Research: A Methodology for Establishing Evidence-Based Practice in Special Education. *International Journal for Special Education*. 32(3):551-566.
- Boyack, K.W., Klavans, R., Broner, K. 2005. Mapping the Backbone of Science. *Journal Scientometrics*. 64:351-374.
- Djiwandono, S.E.W. 2004. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia
- Kartono, K. 1996. *Psikologi Umum*. Edisi 3. Bandung: Mandar Maju
- Kerlinger, F. N. 1990. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Purswell, K.E., & Ray, D.C. (2014). Research With Small Samples: Considerations for Single Case and Randomized Small Group Experimental Designs. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 1-11. DOI: 10.1177/2150137814552474
- Ryan, K., Filene, J. 2012. *Selecting appropriate single case designs for evaluating MIECHV funded home visiting programs*. Single Case Design Brief, March, 1-9.
- Slavin, R.E. 2011. *Educational Psychology: Theory And Practice*. 9th ed. USA: Johns Hopkins University
- Smith, A.J. 2009. *Psikologi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi, dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suryabrata, S. 1987. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Taggart, R.M. 1997. Management Learning. *The Journal Of Managerial And Organizational Learning*. 28(2)
- Taggart, R.M. 1997. *Races of Participatory Actoin Research: A Sort Modern History*. Geelong Deakin University.
- Wimmer, R.D., Dominick, J.R. 1983. *Mass Media Research*. Thomson Learning EMEA

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

Arga Satrio Prabowo

A. Pengantar

Ketika membahas mengenai perkembangan, maka biasanya beberapa teori perkembangan berusaha ditampilkan. Seperti halnya yang akan disampaikan dalam buku ini guna menjelaskan berbagai aspek perkembangan yang terjadi. Perkembangan yang dijelaskan adalah perkembangan dari aspek fisik, kognitif (pikiran) dan psikososial.

B. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan anak-anak terjadi sepanjang tiga tahun pertama, terutama selama beberapa tahun pertama. Pertumbuhan gigi di mulai di usia 3 atau 4 bulan, ketika bayi hampir memungut semua hal yang tampak dan memasukkannya ke dalam mulut mereka. Tapi, biasanya gigi utama baru akan muncul pada rentang usia 5-9 bulan, atau bahkan lebih lama dari itu. Pada kondisi ini biasanya di usia anak menginjak satu tahun, ia telah punya enam gigi. Di rentang

usia tiga tahun pada anak biasanya gigi utama telah tumbuh lengkap sehingga anak mampu mengunyah apa pun yang diinginkan.

Perilaku Otak dan Refleks

Apa yang membuat seorang anak bayi yang baru lahir merespons puting? Penyebabnya adalah kerja sistem saraf sentral otak dan *spinal cord* (sekelompok saraf yang bekerja sepanjang tulang belakang) dan pertumbuhan jaringan luar saraf yang mengembang di setiap bagian dari tubuh. Lewat jaringan tersebut, adanya pesan sensoris akan tersalurkan menuju ke otak dan saraf motor akan memberikan perintah kembali.

Pembentukan Otak

Pertumbuhan otak sangat penting bagi perkembangan fisik, kognitif dan emosional. Melalui alat pencitraan otak, para periset mendapatkan gambaran lebih jelas tentang proses pertumbuhan tersebut terjadi (Behrman, 1992; Casear, 1993; Gabbard, 1996). Misalnya melalui pemindaian *Pasitron Emmision Tomography* (PET), telah kita ketahui bersama bahwa kematangan otak butuh waktu yang cukup lama (Chugani, 1998). Saat lahir berat otak yaitu sekitar 25 persen dari berat finalnya di periode dewasa yaitu 3.5 pon. Otak mendapatkan 70 persen dari berat tersebut pada usia 1 Tahun dan nyaris 90% pada usia 3 tahun. Saat usia 6 tahun ukuran otak hampir mirip dengan ukuran otak orang dewasa, tapi pertumbuhan dan perkembangan fungsi bagian spesifik dari otak terus berlanjut hingga manusia dewasa. Pertumbuhan otak pun terjadi tidak teratur dan pada beberapa bagian yang berbeda dari otak tumbuh pesat pada waktu yang berbeda.

Bagian Utama Otak

Bagian utama otak mulai pembentukan sekitar dua minggu pasca pembuahan, secara gradual otak akan berkembang dari sebuah tabung panjang menjadi sekelompok sel-sel yang berbentuk bulat. Melalui kelahiran, semburan pertumbuhan dari *spinal cord* dan

batang otak (yaitu bagian otak yang berperan penting pada fungsi dasar tubuh seperti bernafas, suhu tubuh, detak jantung, siklus tidur dan terjaga) yang terjadi hampir pada saat yang bersamaan. Perkembangan tercepat *Cerebelum* (yaitu bagian dari otak yang memelihara keseimbangan dan koordinasi motor) menjadi pada satu tahun pertama dari kehidupan manusia (Casear, 1993).

Cerebrum, yang merupakan bagian otak paling besar, terbagi menjadi 2 belahan yakni belahan kiri dan kanan, dengan fungsi khusus masing-masing. Spesialisasi dari belahan otak disebut lateralisasi (*lateralization*). Belahan otak sebelah kiri berhubungan dengan bahasa dan pemikiran logis. Sedangkan belahan otak sebelah kanan berkaitan dengan fungsi visual dan spesial seperti membaca peta dan menggambar. Pada kedua belahan tersebut terhubung oleh jaringan *corpus callosum*, yang membantu kedua belahan otak untuk saling bertukar informasi dan mengkoordinasi perintahnya. *Corpus callosum* berkembang sangat pesat sepanjang pada masa kanak-kanak, dan mencapai kematangan pada usia 10 tahunan.

Setiap belahan dari otak (*hemisfer*) punya 4 lobe atau bagian yaitu *occipital*, *parietal*, *temporal*, dan *frontal*, yang mengontrol fungsi yang berbeda. Belahan tersebut berkembang dengan kecepatan berbeda pula. Bagian *cerebral cortex* (lapisan luar dari *cerebrum*) berfungsi mengatur pendengaran dan penglihatan yang akan mencapai kematangan pada usia 6 bulan. Sementara daerah *lobus frontal* bertanggung jawab pada proses mengingat, penciptaan asosiasi mental, dan menghasilkan sebuah respons motor. Hal tersebut diharapkan mencapai kematangan setelah beberapa tahun.

Sel Otak Neuron

Pada sel otak *neuron*, atau sel saraf, pengirim dan penerima informasi. Sel *Glial* berfungsi melindungi dan mendukung dari *neuron*. Saat kehamilan, diperkirakan 250.000 neuron mentah dihasilkan dengan cara pembelahan sel (*mitosis*). Ketika kelahiran sekitar 100 triliun *neuron* di otak telah terbentuk, meski belum berkembang begitu sempurna. Pembentukan neuron terjadi peningkatan paling

cepat terjadi pada minggu kedua puluh lima saat kehamilan dan beberapa bulan pasca kelahiran. Peningkatan jumlah sel tersebut diiringi oleh pertumbuhan dramatis dari ukuran sel.

Asal dari neuron adalah inti sel dengan *nucleus* atau inti, yang terdiri atas *deoxyribonucleic acid* (DNA). DNA ini merupakan program genetik sel. Seiring pertumbuhan otak sel dasar, DNA bergerak ke seluruh penjuru bagian tubuh. Di sana mereka menumbuhkan *axon* dan *dendrites-narrow* yang merupakan bagian yang men cabang. Axon akan mengirimkan sinyal ke arah neuron lain dan dendrit akan menerima pesan yang masuk dari neuron tersebut, melalui *synapses*, jaringan sistem komunikasi syaraf. *Sinaps* merupakan celah tipis yang dijembatani berkat pertolongan neurotransmitters kimia. Akhirnya neuron tertentu bisa memiliki 5000 sampai dengan 100.000 koneksi sinaptik ke dan dari sensor tubuh, ototnya, dan neuron lainnya di dalam system syaraf pusat.

Penggandaan dari koneksi *dendrit* dan *sinaps* terutama sepanjang 2,5 bulan terakhir kehamilan dan 6 bulan pertama sampai 2 tahun kehidupan (Lihat gambar 4-7), bertanggung jawab akan sejumlah berat pertumbuhan otak dan mengizinkan timbulnya kemampuan motor dan perseptual kognitif. Sebagian besar dari neuron berada di *cortex* yang bertanggungjawab pada fungsi kompleks tingkat tinggi, dan berada di tempat tersebut pada minggu ke 20 kehamilan, dan strukturnya menjadi cukup jelas selama 12 minggu kemudian. Akan tetapi, setelah kelahiran dari sel mulai membentuk hubungan yang berperan pada terjadinya komunikasi.

Seiring terjadinya penggandaan dari neuron, bergerak ke arah yang seharusnya dan mengembangkan koneksinya, mereka juga melaksanakan proses tambahan berupa integrasi dan diferensiasi. Dari integrasi neuron yang mengontrol berbagai kelompok dari otot yang mengoordinasikan aktivitas mereka. Dari diferensiasi, tiap neuron bertanggung jawab terhadap fungsi dan struktur tertentu dan khusus.

Di masa awal, otak akan memproduksi neuron dan sinaps (*Sinapses*) lebih banyak dari yang dibutuhkan. Sementara yang tidak berfungsi akan mati. Proses dari kematian sel atau gugurnya sel yang

berlebih, dimulai sepanjang periode prenatal dan terus berlangsung sampai setelah lahir dan membantu menciptakan sistem syaraf dan efisien. Jumlah sinaps akan mencapai puncak di usia 2 tahun, dan proses pengeliminasian ini berlanjut hingga dewasa. Bahkan saat sebagian neuron telah mati, neuron lain akan terus terbentuk sepanjang kehidupan orang dewasa (Eriksson et al., 1998; Gould, Reeves, Graziano, & Gros, 1999). Koneksi di antara sel kortikal terus berkembang sampai masa dewasa, memungkinkan fungsi kognitif dan motorik yang lebih tinggi dan fleksibel. Meilinisasi dari jalur motoris dan sensoris, pertama pada *spinal cord fetus*, dan setelah kelahiran pada *cerebral cortex*. Hal tersebut bisa jadi bertanggungjawab terhadap kemunculan dan ketidakmunculan dari refleks awal.

Reflek Awal (*Early Refleks*)

Saat seseorang berkedip ketika menatap lampu yang menyala terang maka alis mata akan bergerak tidak teratur. Respons yang otomatis dan alami dari rangsangan disebut perilaku refleks. Perilaku refleks dikontrol oleh inti otak bagian bawah. Otak bagian bawah ini mengatur proses otomatis lain, seperti menghirup udara dan detak jantung. Terdapat bagian dari otak yang meilinisasi secara penuh pada saat terjadinya kelahiran. Perilaku refleks memiliki peran yang penting berupa merangsang perkembangan awal dari sistem saraf pusat dan otot. Jika diperkirakan pada seorang bayi manusia mempunyai sekitar dua puluh tujuh refleks, dan sebagian besar terlihat pada saat kelahiran atau segera setelah kelahiran (Gabbard, 1996). *Refleks primitive* seperti mencari puting susu, menghisap, dan refleks moro (respons terkejut dan jatuh) lebih berhubungan dengan kondisi instingtif untuk bertahan hidup dan kebutuhan perlindungan. Beberapa dari refleks primitif merupakan warisan dari evolusi perubahan manusia. Di antaranya contohnya adalah refleks menggenggam yang digunakan oleh bayi kera dalam menggenggam bulu tubuh dari ibunya. Seiring perjalanan semakin aktifnya pusat otak tingkat tinggi pada dua sampai dengan empat bulan pertama, bayi mulai menunjukkan refleks postural seperti reaksi keseimbangan

atau mengubah posisi. Contohnya saat seorang bayi yang sempoyongan saat mengembangkan kedua tangannya dalam refleksi parasutnya. Hal tersebut merupakan usaha naluriah saat menghindari diri agar tidak terjatuh. refleks dari lokomotor, contohnya refleks berenang dan berjalan, menunjukkan gerakan tertentu yang tidak muncul kecuali sebulan setelah refleks lainnya telah menghilang.

Sebagian besar dari refleks awal akan menghilang pada masa enam bulan pertama sampai satu tahun. refleks akan melakukan fungsinya sebagai protektif seperti menguap, batuk, berkedip, tertawa, gemetar, bersin, dan refleks pupularis (mengecilnya pupil dalam kegelapan) akan tetap ada. Hilangnya refleks jalur motorik dalam korteks telah di eliminasi memungkinkan untuk berpindah ke gerakan kesengajaan. Oleh karenanya, kita dapat melakukan evaluasi perkembangan saraf tubuh dengan melihat apakah refleks tertentu itu ada atau tidak ada.

Membentuk Otak: Peran Pengalaman

Pertumbuhan yang pesat dari otak yang dimulai trisemester ketiga kehamilan sampai usia 4 tahun, yang merupakan masa penting dalam perkembangan fungsi saraf. Senyum, mengoceh, berjalan, merangkak, dan berbicara. Semua dasar sensoris, kognitif, dan motor, pada masa anak bayi dan dewasa memungkinkan otak yang cepat terutama *cerebral cortex*.

Sampai pada abad pertengahan ke dua puluh, para ilmuwan meyakini bahwa otak tumbuh sesuai pola yang telah ditentukan secara genetik dan tidak dapat berubah. Kesimpulan ini bisa dibenarkan sebelum kelahiran. Tapi yang diyakini saat ini, yang sebagian besar bersumber pada studi binatang, otak postnatal dibentuk oleh pengalamannya. Hal ini tersebut terutama pada bulan pertama kehidupan, saat korteks masih tumbuh dengan cepat dan mengorganisasikan diri sendiri (J. E. Black, 1998). Terminology Teknik yang membentuk otak ini disebut plastisitas (*plasticity*). Koneksi sinaps pada awal, sebagian tergantung pada stimulus sensoris, menghapus dan menstabilkan "kabel" otak yang telah di desain secara genetic.

Karenanya, adanya pengalaman dimasa awal dapat berefek permanen kepada kemampuan system saraf pusat dalam belajar dan menyimpan akan informasi (Black, 1998; Chugani; Greenough, Black, & Wallace, 1987; Pally, 1997; Wittrock, 1980).

Kondisi kekurangan akan nutrisi dapat berpengaruh pada perkembangan kognitif yang normal (Rose, 1994). berdasarkan alasan yang sama, kesalahan di masa awal atau kemiskinan sensoris dapat meninggalkan bekas di otak (J. E. Black, 1998). Neuron di korteks visual terprogram untuk merespons kepada garis yang diperkenalkan untuk dilihat oleh si kucing. Kerenannya bila koneksi kortekal tertentu terjadi di masa awal dari kehidupan, dan tidak ada intervensi lanjutan akan hal itu (Bruer, 2001), Maka koneksi jalur sirkuit ini akan “padam” selamanya.

Perkembangan secara emosional pada masa awal juga tergantung akan pengalamannya. Bayi yang mempunyai ibu yang sangat tertekan akan menunjukkan keaktifan yang lebih sedikit pada lobus frontal sebelah kiri yang merupakan bagian otak yang terlibat dalam emosi positif seperti rasa senang/ gembira dan nikmat, dan aktivitas akan lebih banyak pada lobus frontal kanan, yang diasosiasikan sebagai emosi negatif (Dawson, Frey, Panagiotides, Hill, & Spieker, 1992).

Plastisitas otak akan terus berlanjut sepanjang perkembangannya seiring dengan perubahan volume ukuran dan bentuk dari neuron sebagai respon akan pengalaman dari lingkungan (M. C. Diamond, 1988; Pally, 1997; Rutter, 2002). Terkadang pengalaman korektif dapat dilakukan untuk menambal kekurangan dimasa lalu (J. E. Black, 1998). Seekor tikus dengan kerusakan otak yang tumbuh dilingkungan yang diperkaya, menumbuhkan banyak koneksi dendritis (M. C. Diamond, 1988). Dari hasil penelitian tersebut telah menstimulasi upaya untuk merangsang perkembangan mental dan fisik anak dengan *Down Syndrom* dan membantu para korban kerusakan otak berproses memperbaiki fungsi otak yang rusak.

Kemampuan Sensor Awal

Pada perkembangan otak bayi baru lahir memungkinkan melakukan pengindraan yang cukup baik terkait apa yang mereka lihat, sentuh, rasa, cium, dan dengar dengan perkembangan indra yang cepat selama beberapa bulan pertama.

Sentuhan dan Rasa Sakit. Sentuhan adalah indra pertama yang berkembang, dan pada beberapa bulan awal ini merupakan sistem sensorik yang paling matang. Saat pipi disentuh ke pipi dekat mulut bayi baru lahir, bayi akan bereaksi mencari puting. Hal tersebut merupakan syarat awal dari refleks dasar. Pada minggu ke-32 dari kehamilan seluruh bagian tubuh bayi sangat sensitif akan sentuhan, dan akan meningkat selama lima hari pertama kehidupan (Haith, 1986).

Mencium dan merasa. Pada indra penciuman dan perasa juga mulai berkembang di Rahim. Rasa dan bau makanan yang telah dikonsumsi ibu tertransmisikan melalui cairan amniotik kepada janin. Setelah persalihan, proses transmisi juga sama, tetapi terjadi melalui air susu ibunya (Mennela & Beauchamp, 1996).

Pemilihan akan aroma yang menyenangkan pelajari dari masa janin yakni beberapa hari pertama setelah kelahiran, dan aroma tersebut juga dikontribusikan melewati air susu ibu dalam memberikan kontribusi kelanjutannya (Bartoshuk & Beauchamp, 1994). Pada bayi berusia 6 hari yang meminum air susu ibu akan lebih memilih aroma susu ibunya dibandingkan ibu lain yang menyusui, tetapi berbeda halnya pada bayi berusia 2 hari tidak seperti itu. Hal ini menunjukkan informasi bahwa bayi perlu beberapa hari dalam mengenali aroma tubuh ibunya sendiri (Macfarlane, 1975).

Pemilihan akan rasa tertentu merupakan hal alami (Bartoshuk & Beauchamp, 1994). Bayi baru lahir lebih memilih rasa manis dibandingkan dengan rasa pahit atau asam (Haith, 1986). Air yang berasa manis akan menenangkan tangisan bayi baru lahir, terlepas bayi itu lahir prematur atau lahir cukup bulan. Bukti tersebut menyimpulkan bahwa bukan hanya rasa menumbuhkan dirinya sendiri (yang tampaknya berkembang cukup baik pada minggu ke-20

kehamilan) tetapi mekanismenya saat memproduksi efek tenang juga berfungsi sebelum masa normalnya (B. A. Smith & Blass, 1996).

C. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan fisik manusia dijelaskan melalui tahapan-tahapan umur, meskipun pada dasarnya agak sulit untuk menetapkan batas-batas usia perkembangan, namun dalam keseharian sering kali diperlukan adanya pembatasan yang tegas mengenai batasan usia tersebut. Dalam hukum misalnya, diperlukan batasan kapan seseorang masih disebut anak? dan kapan sudah dikatakan dewasa? sehingga ada keputusan hukuman yang berbeda apabila seseorang melakukan kesalahan. Demikian juga untuk keperluan administrasi, usia yang diperbolehkan untuk mendapat SIM, KTP atau memiliki hak dalam pemilu. Atas dasar keperluan tersebut pembatasan perkembangan disusun, meskipun demikian tidak dapat dijadikan patokan mutlak. Dalam buku ini tahapan perkembangan akan merujuk kepada Hurlock (1992) yang memberikan penjelasan setiap tahapan dengan mengikutsertakan usia.

Tabel 2.1 Tahapan Usia Perkembangan Fisik

No.	Usia	Tahap Perkembangan
1	-	Masa Pre natal
2	0 s.d. 2 minggu	Masa Orok (<i>infancy</i>)
3	2 minggu s.d. 2 tahun	Masa Bayi
4	2 s.d.6 tahun	Masa Awal kanak-kanak
5	6 s.d. 12 tahun	Masa Akhir kanak-kanak
6	12 s.d. 14 tahun	Masa Pubertas
7	14 s.d. 17 tahun	Masa Remaja awal
8	17 s.d. 21 tahun	Masa Remaja akhir
9	21 s.d. 40 tahun	Masa Dewasa awal
10	40 s.d. 60 tahun	Masa Setengah baya
11	60 tahun ke atas	Masa Lansia

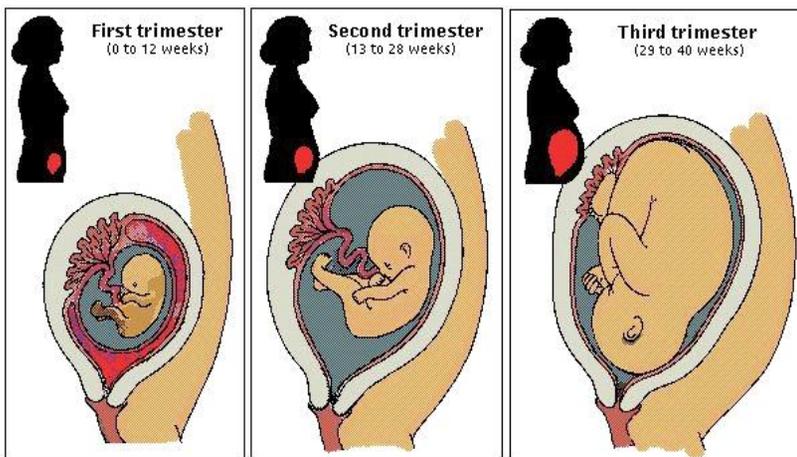
Selain mengikut tahapannya kita juga akan membahas aspek-aspek perkembangan secara umum berdasarkan tahapan usia di atas.

a. Masa Konsepsi

Periode perkembangan pada tahap ini terjadi ketika ovum dibuahi sperma. Proses ini terjadi secara normal di dalam uterus (rahim ibu).

b. Masa Prenatal

Merupakan periode perkembangan yang terjadi dalam rahim. Proses ini dari pembentukan segumpal darah, berlanjut sampai terjadinya proses pembentukan organ-organ di dalam tubuh bertahap dan mulai dihembuskannya ruh sehingga janin terus mengalami pertumbuhan sampai menjadi manusia yang lengkap. Pada periode tersebut pertumbuhan dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan fisik dari ibunya. Pada keadaan fisik ibu bugar dan sehat akan sangat membantu perkembangan janin yang normal. Jika terjadi berbagai gangguan baik berupa radiasi (termasuk rontgen), benturan (trauma), penggunaan obat yang berdampak buruk, dan polusi (termasuk rokok) akan berpengaruh sekali kepada proses pertumbuhan janin di dalam rahim ibu. Tidak hanya itu kondisi psikologis dari ibu yang tidak stabil juga akan berdampak pada pertumbuhan janin.



c. Masa Bayi

Masa bayi berlangsung setelah melalui masa kelahiran. Ketika dilahirkan bayi berada dalam kondisi tak berdaya, hidupnya sangat tergantung kepada orang lain. Anak manusia memerlukan waktu yang lebih lama untuk mendapatkan perawatan dan pengasuhan sampai dapat mandiri dibandingkan dengan makhluk lain. Namun karena proses yang lama ini membuat manusia memiliki banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya sehingga dalam taraf perkembangan memiliki kemampuan yang sangat tinggi dibanding dengan makhluk mana pun.

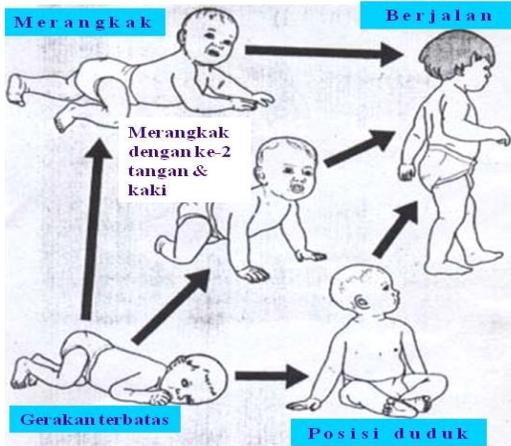
Periode bayi ini dapat dibagi kepada beberapa subperiode

1) Orok (*infancy*) (baru lahir sampai \pm 2 minggu), masa orok dapat dibedakan dalam dua fase, yaitu

- Fase postnatal (baru lahir sampai \pm 30 menit setelah kelahiran) ciri yang tampak menonjol di masa ini bayi sangat tergantung ibunya dan *placenta* belum dipotong.
- Fase neonatal (dari pemotongan plasenta sampai 2 minggu). Masa ini memiliki ciri yaitu bayi menjadi bebas, saat plasenta terpotong bayi akan mengalami proses penyesuaian sangat cepat dari ketergantungan terhadap ibu (makanan, oksigen yang disalurkan lewat plasenta) menjadi tubuh individu yang lebih mandiri (mulai bernafas lewat hidungnya, dan memenuhi kebutuhan nutrisi lewat mulutnya dengan cara menyusui ibunya)

2) Masa bayi (2 minggu sampai 2 tahun)

Pada masa ini bayi mengalami percepatan akan pertumbuhan fisik dan mulai memasuki tahapan sosialisasi dan individualitas. Diferensiasi yang terjadi pada tubuhnya menyebabkan bayi belajar melepaskan ketegangan ketika terlepas dari ibu. Bayi mulai melakukan latihan gerakan terkoordinasi yang melibatkan mata dan tangan, mulut dan tangan, juga suara dan telinganya.



d. Masa Awal Kanak-Kanak (2 sampai 6 tahun)

Masa ini merupakan masa prasekolah, artinya periode sebelum memasuki jenjang sekolah formal (tingkat SD dan seterusnya) meskipun belakangan banyak anak mulai masuk sekolah dasar pada usia 6 tahun. Di mana ciri-ciri perkembangan yang sangat menonjol adalah anak mulai terdengar cerewet dan banyak bertanya. Penyebabnya dari hal tersebut karena besarnya rasa ingin tahu, eksplorasi untuk berusaha mencari tahu tentang apa yang dilihatnya. Adanya rasa keingintahuan inilah yang menjadikan anak banyak akan bertanya. Bila pertanyaannya mendapatkan tanggapan baik dari orang dewasa maka anak akan berkembang kepercayaan dirinya dan memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap dunia sekitar dan juga menjadi lebih kreatif. Sebaliknya apabila sebaliknya yakni tidak mendapat tanggapan yang sesuai, seperti ia dimarahi oleh orang tua, maka anak akan tumbuh menjadi pemurung, kurang antusias dan daya tangkap menjadi kurang berkembang baik.

Di masa 2 sampai dengan 3 tahun anak akan mulai mengalami perubahan sikap, di satu kondisi masih membutuhkan orang tuanya, tetapi di sisi lain sudah mulai berkembang sifat "ke-aku-annya", ia mulai mengikuti keinginannya sendiri. Oleh orang dewasa kondisi ini dianggap sebagai "susah diatur" dan sering kali mengganggu. Kondisi ini disebut dengan **masa negativistik yang pertama**. Se-

mentara masa negativistik kedua pada usia 6 tahun ketika mereka mulai memasuki sekolah, pembahasannya akan disampaikan pada bagian berikutnya.



e. Masa Kanak-Kanak Akhir (6 sampai 12 tahun)

Pada usia ini anak mulai memasuki masa usia sekolah di tingkat formal. Anak mulai bersekolah di sekolah dasar (SD), berteman dengan anak lain dari daerah yang jauh dari rumahnya, dan bertemu dengan guru-gurunya. Pada masa ini anak mulai belajar memahami bahwa pendapat orang tuanya bukan satu-satunya, karena ia mulai mendengarkan ilmu dan pendapat dari para guru dan teman-temannya. Meski terkadang pendapat tersebut berbeda dengan apa yang ia dapat dari orang tuanya, sehingga anak mulai berperilaku membantah atau tidak mau menuruti orang tuanya. Kondisi ini disebut sebagai **masa negativistik kedua**. Pada periode ini ditandai dengan tingkah laku mengamuk (*temper tantrum*) seperti merusak, menjerit, menyakiti diri sendiri dan juga menyerang (Sarlito, 1992). Pada masa ini anak mulai kritis terhadap berbagai hal, sehingga tidak dengan gampang anak untuk begitu saja menerima pendapat dari orang tua dan orang lain.

f. Masa Pubertas (12 sampai 14 tahun)

Pada ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Periode ini ini ditandai dengan mulai berkembangnya organ seksual anak (sistem reproduksi), baik secara primer ataupun sekunder sampai mencapai *mature*/matang. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah (*wet dream*), untuk organ seks sekunder perubahan akan terlihat dengan mulai tumbuhnya jakun.

Masa pubertas untuk wanita adalah fase penting dalam kehidupan. Ada dua penanda masa pubertas pada wanita, pertama adalah menstruasi pertama (*menarche*), ke dua adalah percepatan pertumbuhan. Menstruasi merupakan tanda kematangan organ seksual, yang berarti dia sudah memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas reproduksi. *Menarche* bagi setiap wanita adalah hal biasa dan alamiah, tetapi apabila tidak dipersiapkan dengan baik, dapat menjadi pengalaman yang menakutkan. Keluarnya darah dari vagina dapat membuat beberapa menjadi takut dan khawatir, karena bukan sesuatu yang biasa. Untuk itu orang tua terutama ibu harus memberikan penjelasan mengenai hal ini. Penjelasan ini dilengkapi dengan memberikan petunjuk praktis yang harus dilakukan apabila sedang “dapat”, seperti cara menggunakan “pembalut wanita” yang benar. Persiapan dan informasi yang tepat akan membuat anak perempuan yang mengalami *menarche* lebih siap menghadapinya, sehingga tidak menjadi pengalaman yang menakutkan.

Wanita pada fase pubertas akan mengalami percepatan pertumbuhan. Percepatan ini yang merupakan bentuk dari perkembangan seks sekunder, berupa pembesaran payudara dan panggul. Selain itu sistem hormonal juga mengalami perkembangan, sehingga mereka lebih banyak berkeringat. Efek sekresi keringat yang berlebih yang sering membuat para remaja khawatir adalah munculnya banyak jerawat.

Keringat yang berlebihan memicu bau badan yang tidak sedap serta kemunculan jerawat. Hal Ini membuat remaja menjadi malu karena menjadi bahan ejekan teman-temannya sehingga mereka berusaha menghindari kegiatan sosial. Itu sebabnya banyak remaja

yang menutup diri dan membatasi pergaulan, atau bahkan minder. Sebenarnya untuk kondisi sekarang peningkatan sekresi keringat lebih mudah di atasi, demikian juga dengan jerawat.

g. Masa Remaja (14 sampai 21 tahun)

Pada periode remaja terbagi menjadi remaja awal (14–17 tahun) dan remaja akhir (18 - 21 tahun). Kita mencoba membahas setiap tahapan tersebut.



1) Remaja Awal

Masa ini merupakan masa yang indah dan penuh romantika, meskipun sebenarnya masa ini merupakan periode yang kerap dihadapkan dengan masalah, bukan cuma untuk dirinya sendiri, tetapi juga bagi lingkungan sosialnya dan keluarganya. Pada masa ini remaja dihadapkan pada kondisi kebingungan, di satu sisi dianggap anak-anak, tetapi disisi yang lain dituntut untuk bertingkah laku seperti orang dewasa. Situasi seperti ini dapat menjadikan remaja berada pada kondisi konflik dan menjadikannya bertingkah laku aneh, canggung dan jika tidak terkontrol dengan baik dapat dianggap menjadi penyebab dari kenakalan (*delinquency*). Remaja pada masa pencarian identitas diri kerap bersikap membantah orang tuanya. Hal tersebut dikarenakan ia mulai belajar memiliki cita-cita, pendapat sendiri, dan nilai-nilai sendiri yang berbeda dari orang tuanya.

Seseorang yang remaja anggap penting di masa perkembangannya adalah teman sebaya. Remaja akan berusaha mengikuti gaya dan pendapat dari teman yang ia punya kemiripan dengannya. Oleh karenanya remaja terlihat terlibat dengan geng-geng, melalui menjadi bagian dari geng ia akan saling memberi dan mendapatkan dukungan secara psikologis dari teman sebayanya. Terdapat beberapa kasus seperti geng motor yang terlibat kejahatan, kondisi tersebut terjadi saat dilakukan secara berkelompok. Jadi ada keberanian secara berkelompok muncul karena satu sama lain saling menguatkan. Hal tersebut akan berbalikan saat mereka sendiri, keberanian itu tidak akan muncul.

Perkembangan psikologis yang terjadi terutama berkaitan dengan kondisi emosi. Remaja mengalami emosi yang tidak stabil, kondisi ini disebabkan oleh faktor hormonal dan juga sosial. Mereka menjadi lebih sensitif, *moody* (mengalami perubahan *mood*/suasana hati dengan cepat). Sehingga mereka mudah marah dengan hal-hal yang sepele.

Perkembangan sosial yang tampak adalah dalam bentuk *group reference* (kelompok rujukan) pada usia ini remaja akan lebih banyak meluangkan waktunya bersama teman sebayanya. Bagi remaja kedudukan teman-teman sangat penting, bahkan dalam situasi tertentu lebih penting dibanding orang tua atau guru. Kelompok remaja biasanya memiliki cara berbicara cara berpakaian yang khas. Perbedaan ini sengaja dibuat dan bertujuan untuk membangun identitas diri dan untuk membedakan antara kelompok mereka dengan kelompok lain atau usia lain.



2) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Periode ini ditandai dengan kematangan fisik dan kematangan kelenjar seks. Pada masa ini remaja mulai merasa mantap dan lebih stabil. Remaja berkeinginan untuk dapat hidup dan mengenal-Akunya, mulai memahami ke mana arah dan tujuan hidup, mulai belajar memiliki pendirian dan pola hidup yang khas. Di masa ini, remaja mulai mendapatkan nilai-nilai kehidupan, memiliki pemahaman yang semakin baik tentang dirinya. Ia mulai belajar bersikap kritis tentang objek di luar diri dia dan mampu mengambil kesimpulan antara dunia di luar dirinya dengan dunia di dalam dirinya. Untuk hal tertentu remaja perempuan umumnya lebih banyak memfokuskan arah pandangannya ke dalam diri, karenanya remaja wanita cenderung banyak menuntut. Hal ini akan menyebabkan perempuan sangat sensitif terhadap kekecewaan, kurang tahan terhadap kritik, memiliki ekspresi emosi kesepian yang kuat karena merasa tidak dimengerti oleh lingkungan. Kombinasi antara harga diri dan rasa kesepian ini mengakibatkan remaja wanita menjadi mudah murung, cepat kecewa, lekas marah, mudah tersinggung, dan terlalu peka. Penghayatan emosi yang terlalu besar pada remaja perempuan juga membuat mereka mudah mengorbankan segala sesuatunya untuk orang yang ia cintai walau sekadar bentuk pembuktian.

Pada remaja akhir seseorang telah mengetahui jenis-jenis cinta, rasa cinta yang mendalam dan keterikatan yang bertahan lama. Ketika remaja laki-laki bertemu remaja perempuan, sesuatu yang besar terjadi pada diri mereka yang membuat mereka memiliki ketertarikan satu sama lain. Masing-masing pihak telah melewati fase kedewasaan emosional menuju suatu tahapan di mana mereka dapat mencintai dan dicintai. Sehingga tumbuh perasaan mencintai, baik sebagai individu dan sebagai pasangan. (Duvall 1963:47)



h. Masa Dewasa

Masa dewasa, sebenarnya terbagi atas dua periode, yaitu masa dewasa awal dan dewasa akhir. Pada masa dewasa awal, kondisi emosi tidak lagi bergejolak seperti pada masa sebelumnya. Pada usia dewasa, seorang wanita sudah mulai merencanakan untuk menikah dan mungkin segera memiliki anak. Wanita memiliki peran penting dalam rantai reproduksi, karena memiliki tugas untuk hamil dan melahirkan. Pada masa sekarang keputusan menikah tidaklah sederhana pada zaman sebelumnya. Di beberapa negara maju tidak semua wanita memutuskan untuk menikah, karena pertimbangan karier. Mereka mulai memfokuskan kepada pekerjaan dan mengembangkan karier, terutama bagi mereka yang memiliki pendidikan yang tinggi. Orientasi karier menyebabkan banyak perempuan yang enggan untuk hidup berkeluarga, mereka lebih mementingkan pekerjaan. Bagi mereka mengurus suami dan merawat anak bukan lagi kegiatan yang ingin dilakukan. Kondisi ini akan berdampak kepada usia perkawinan yang semakin tua, angka perkawinan dan kelahiran yang semakin berkurang. Tidak aneh angka pertumbuhan penduduk bergerak minus, karena angka kelahiran lebih sedikit dibanding dengan angka kematian. Untuk kasus Indonesia kondisi

ini mulai terjadi di perkotaan, sementara wilayah pedesaan perubahannya tidaklah terlalu drastis. keinginan untuk segera menikah tetap menjadi dambaan dan cita-cita mereka.

Menikah pada hakikatnya bukan hanya merupakan tugas biologis, tetapi juga merupakan refleksi dari tugas sosial dan agama. Untuk itu diperlukan kesiapan ketika seseorang memutuskan akan menikah. Bagi wanita kesiapan ini sangat penting, karena berkaitan dengan tugas di masa yang akan datang. Meskipun banyak di antara mereka yang merasakan kebahagiaan dari sebuah pernikahan tetapi tidak jarang yang merasakannya sebagai belenggu, terutama apabila tidak dibangun dengan kesepakatan yang saling mendukung antara berbagai pihak, yaitu istri, suami dan keluarga besar keduanya.

Fase dewasa terbagia atas tiga fase, yakni dewasa awal (20 s/d 30 tahun), dewasa tengah (30 s/d 60 tahun) dan dewasa akhir (60 tahun lebih).

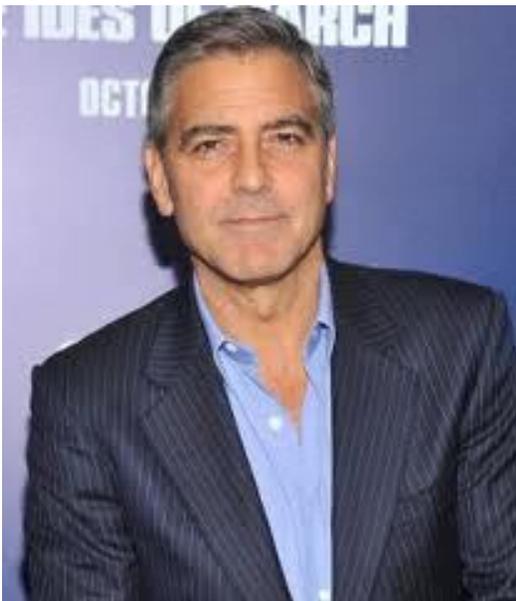
1) Dewasa awal (20-30 tahun)

Di fase dewasa awal setelah melewati usia 20 tahun pertama sebagai anak dan sebagai remaja, seseorang akan hidup dalam harapan yang lebih realistis. Saat ini, menjadi orang dewasa muda, seseorang akan menapaki dunia masa depan yang ia rancang sendiri. Adapun keberhasilan atau kegagalan akan tergantung kepada pilihan-pilihan yang ia rancang. Oleh karena itu, seorang perempuan dewasa muda kerap dihadapkan dengan membuat pilihan antara keluarga dan karier.

Tidak terdapat pada periode lain dalam hidup yang punya banyak kesempatan untuk belajar seperti pada fase ini. Setiap orang dewasa muda berhadapan langsung dengan dunia nyata dan belajar secara langsung lewat tindakannya. Pada masa ini, terdapat beberapa peluang untuk belajar tentang apa yang dibutuhkan dalam mengambil keputusan penting di dalam kehidupan. Namun demikian, fase dewasa muda merupakan periode hidup yang individualistis, paling kesepian, hanya mendapat sedikit dukungan sosial dan perhatian dari orang lain untuk menjalankan tugas hidupnya.

2) Dewasa Madya (40–60 tahun)

Pada periode dewasa akhir (rentang 40 sampai 60 tahun) umumnya kaum laki-laki sudah mencapai tahap stabilitas finansial (keuangan), kariernya sudah mantap; mereka sudah mencapai posisi-posisi yang baik dalam pekerjaannya. Meskipun secara fisik kondisinya sudah mulai menurun, tetapi memiliki semangat yang tinggi. Pada beberapa laki-laki mulai mengalami beberapa perubahan tingkah laku, seperti senang bersolek, kembali jatuh cinta dan sering kali terlihat pemarah. Gejala ini sering disebut oleh orang awam dengan “**remaja kedua atau puber kedua** “ Sementara kaum wanita mulai memasuki usia **menopause** (berhentinya menstruasi). Mereka mulai ketakutan kehilangan perhatian dan kasih sayang, sehingga sering terlihat murung, cepat marah dan mudah cemas. Kondisi yang berlawanan ini akan memunculkan berbagai ketegangan-ketegangan. Oleh Jung (dalam Schultz & Schultz, 2005) kondisi ini disebut dengan **krisis tengah baya** (*midlife crisis*), karena sering muncul masalah dan percekocokan dengan suami, tetapi pada kebanyakan pasangan dapat melewati masa ini dengan baik sehingga tidak memunculkan masalah-masalah yang lebih berat.



3) Masa Usia Lanjut (60 tahun lebih)

Masa usia lanjut atau lebih dikenal dengan lansia, merupakan masa di mana terjadi penurunan/degeneratif baik dari penurunan kemampuan fisik dan penurunan akan aktivitas rutin lainnya. Pada masa ini seseorang biasanya mulai berhenti bekerja, dan mulai ditinggalkan oleh anak-anak mereka. Sehingga sering kali pada masa ini seseorang akan mulai muncul perasaan kesepian, tidak berguna dan tidak diperlukan oleh lingkungan. Seiring itu mulai muncul berbagai gejala penyakit baik fisik, terutama penyakit degeneratif seperti penyakit darah tinggi, diabetes (*diebetus mellitus*), penyakit jantung, stroke. Kemunduran dalam fungsi-fungsi otak, seperti lupa dan berkurangnya daya konsentrasi.



Pada kelompok masyarakat yang dapat menjaga kesehatan, masa pensiun tidak selalu berarti kemampuan yang berkurang, bahkan terdapat beberapa orang yang memulai karier di usia ini. Sebuah contoh yang sangat terkenal untuk menggambarkan ini adalah Ray Kroch pendiri restoran cepat saji Mc Donald. Dia baru memulai usahanya di usia pensiun setelah lama bekerja sebagai marketing di perusahaan lain. Untuk sebagian pensiunan yang tidak bisa seperti Ray Kroch ada beberapa cara yang dapat dilakukan agar merasa bahagia, sebelum pensiun, di antaranya:

- Memberikan masa kebebasan akan tugas sebelum datangnya masa pensiun
- Mulai belajar memberikan pekerjaan yang lebih ringan sebelum masa pensiun, misalnya menjadi penasihat.
- Mulai belajar melakukan kegiatan yang bersifat hobi atau kegemaran dan sosial keagamaan.



Mempelajari Perkembangan Kognitif:

Tabel 2.2 Tahapan Masa Perkembangan Kognitif

Periode	Usia (tahun)	Deskripsi Perkembangan
Sensori motor	0–2	Skema, operasi Pengetahuan didapat dari interaksi fisik dengan orang/ objek. Skema-skema baru berbentuk refleks-refleks yang sederhana.
Praoperasional	2–7	Egosentris, penalaran transduktif, sinkretik Pada masa ini seseorang mulai dapat berpikir dengan menggunakan simbol, masih dibatasi oleh persepsinya, terfokus pada satu atribut/ dimensi terhadap objek dalam waktu yang sama. Cara berpikirnya mulai bersifat memusat (<i>centering</i>), masih kaku, tidak fleksibel. Anak pada tahap ini mulai belajar mengerti dasar pengelompokan sesuatu berdasarkan kesamaan bentuk, warna, dan ukurannya.

Periode	Usia (tahun)	Deskripsi Perkembangan
Operasional konkret	7-11	Konservasi, seriasi Pada masa ini anak mulai dapat membentuk operasi-operasi mental atas pengetahuan yang ia miliki. Ia mulai dapat mengurangi, menambah, mengubah, dan dapat memecahkan masalahnya secara logis.
Operasional formal	11- ke atas	Berpikir yang abstrak, simbolis Pada periode ini, yakni merupakan periode operasi mental tingkat tinggi. Di mana seseorang mulai belajar untuk berpikir abstrak dalam memecahkan masalah melalui pengujian semua alternatif yang ia miliki.

Gambaran secara umum tentang tahapan

Dari ke empat tahapan tersebut terdapat beberapa karakteristik sebagai berikut:

- 1) Meskipun waktu perkembangannya bervariasi, urutannya biasanya sama.
- 2) Prosesnya tidak dipengaruhi budaya tertentu (*universal*)
- 3) Proses tahapannya dapat digeneralisasikan: di mana operasinya yang logis dan representatif sesuai yang dialami seorang anak seharusnya meluas ke semua konsep dan isi pengetahuan.
- 4) Adapun tahapannya secara keseluruhan adalah logis.
- 5) Terdapat hierarki alamiah pada urutan tahapan (setiap tahapan lanjutan merupakan elemen kesatuan dari tahapan sebelumnya, namun lebih bervariasi dan terpadu).
- 6) Pada tiap tahapan mempresentasikan adanya perbedaan kualitatif dalam model berpikir, bukan hanya perbedaan kuantitatif saja.

Tugas

1. Jelaskan berbagai kendala dalam setiap fase perkembangan fisik dan bagaimana cara mengatasinya?
2. Jelaskan mengapa masa remaja merupakan fase yang sangat kritis dalam perkembangan manusia?
3. Jelaskan perbedaan mendasar dari perkembangan kognitif anak pada fase Operasional kongkret dan operasional formal?

Daftar Pustaka

- Hurlock, E.B., 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D.E., 2007. *Human Development, 10th ed.*, Boston: McGraw-Hill
- Rosdianawati, S. 2012. *Perkembangan Anak Secara Holistik sebagai Pribadi yang Unik*. Diakses melalui <http://www.depdiknas.go.id>.
- Santrock, J. P, 2002. *Life Span Development, Jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. P, 2003. *Life Span Development, Jilid 2*, Jakarta: Erlangga.
- Schickedanz, J.A., et.al. 2001. *Understanding Children and Adolescents, 4th ed.*, Boston: Allyn and Baco.
- Sudono, A. 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Grasindo,
- Yusuf, S. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya

TEORI KEPRIBADIAN MANUSIA

Putri Dian Dia Conia

A. Apakah Kepribadian itu?

Personality atau kepribadian sering kali dikaitkan sebagai alat identitas diri. Namun jika mengacu pada istilah 'kepribadian,' maka istilah tersebut berasal dari bahasa Latin yaitu *Persona*. *Persona* memiliki arti topeng. Siapa pun kemudian dapat saja mendefinisikan kepribadian layaknya sebuah topeng yang digunakan oleh seseorang yang ditampilkan di hadapan publik. Maka dengan kata lain, kepribadian menjadi aspek "kedirian" yang setiap orang pilih untuk ditampilkan ke dunia. Namun definisi kepribadian tersebut dapat dikatakan lemah karena hanya bersifat evaluatif atau menilai saja. Menurut Suryabrata (2002) bagaimanapun pada dasarnya kepribadian merupakan sesuatu yang tidak dapat dinilai 'baik' atau 'buruk,' karena kepribadian sendiri bersifat netral.

Salah satu tokoh teori kepribadian yaitu George Kelly, menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu cara yang unik dari setiap individu dalam mengartikan pengalaman-

pengalaman hidup yang dialaminya. Tokoh lainnya yaitu Gordon Allport mendefinisikan kepribadian merupakan sesuatu yang terdapat di dalam diri setiap individu, yang akan membimbing dan memberikan arahan terhadap seluruh tingkah laku dari individu tersebut. Allport juga menyatakan bahwa kepribadian merupakan suatu organisasi yang dinamis dari sistem psikofisik individu, yang dapat menentukan tingkah laku maupun pikiran individu tersebut secara khas.

Berdasarkan fungsinya, teori kepribadian memiliki dua fungsi yaitu fungsi Deskriptif dan fungsi Prediktif. Menurut fungsi deskriptif, teori kepribadian dapat menjelaskan atau menggambarkan mengenai perilaku atau kepribadian individu perseorangan secara rinci, lengkap, dan juga sistematis. Sedangkan berdasarkan fungsi prediktifnya, teori kepribadian dapat menjelaskan menjelaskan tentang apa, mengapa, dan bagaimana tingkah laku manusia saat ini, dan juga harus bisa memperkirakan apa, mengapa, serta bagaimana tingkah laku manusia di kemudian harinya.

Kepribadian merupakan salah satu pengetahuan yang harus dipelajari, hal tersebut dikarenakan kepribadian berkaitan juga dengan pola penerimaan lingkungan sosial terhadap individu. Keterampilan dan kecakapan sosial juga merupakan bagian dari kepribadian. Hal yang menonjol yang ditunjukkan individu pada dunia, dapat terlihat dari keterampilan dan kecakapan sosialnya. Kepribadian dapat membuat seseorang untuk menjadi lebih efektif secara sosial.

B. Fokus dalam Teori Kepribadian

Menurut Kluckhohn dan Murray (Olson & Hergenhahn, 2011), terdapat tiga fokus dalam teori kepribadian bahwa jika setiap manusia: (1) mirip dengan setiap manusia lainnya; (2) mirip dengan beberapa manusia lainnya; (3) tidak mirip dengan manusia lainnya. Ketiga fokus ini dapat kita telusuri maksudnya satu persatu:

- Semua manusia mirip dengan manusia lainnya, sejauh adanya sebuah **hakikat manusia** yang mendeskripsikan mengenai “kemanusiaan” kita. Kita ketahui bahwa salah satu tugas pakar teoritis kepribadian adalah mendeskripsikan apa yang dimiliki

oleh semua manusia pada umumnya, bahwa apa yang dilengkapkan pada diri kita sejak lahir—maka itulah yang dapat menjelaskan hakikat kemanusiaan kita.

- Selanjutnya, kita mirip dengan beberapa manusia lainnya sejauh kita berbagi sebuah budaya yang sama dengan mereka. Misalnya, salah bagian dari hakikat manusia adalah memuja tubuhnya, serta untuk berusaha memahaminya lewat akal sehat, lalu mencari pasangan dan menghasilkan keturunan, yang dilanjutkan dengan merawat dan mengasuh keturunan hingga mandiri, dan hidup dengan layak secara kooperatif dengan sesama manusia lainnya. Tetapi, budaya tempat di mana kita dibesarkan itulah yang kemudian akan menentukan bagaimana cara kita dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Contohnya di dalam budaya yang modern, jika seseorang kan menikah, maka dapat diartikan akan menjadi suami/istri, sehingga jika orang tersebut memiliki keinginan menikah dengan yang lain, ia harus menceraikan suami/istrinya terlebih dahulu agar bisa menikah kembali.
- Pada akhirnya kita tidak memiliki kemiripan dengan siapa pun di dunia ini. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap manusia memiliki keunikan tertentu pada dirinya, yang dapat disebabkan oleh adanya pembentukan gen-gen kelahirannya, serta pembentukan pengalaman-pengalaman pribadinya selama hidup.

Ketika para teoritis mendeskripsikan kepribadian, mereka berusaha untuk menunjukkan bagaimana seseorang dapat sama dengan orang lain, dan bagaimana kita pun bisa berbeda dengan orang yang lainnya.

C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepribadian

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kepribadian, hal tersebut juga ditekankan oleh berbagai teorisi kepribadian dalam upaya menjelaskan kepribadian. Beberapa teorisi dapat saja menitikberatkan satu atau lebih faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian, namun teorisi lainnya lebih meminimalkan atau bahkan mengabaikan

kannya. Maka kita akan bersama-sama melihat apa sajakah faktor-faktor yang memengaruhi kepribadian seseorang:

1. Genetik

Peran genetik dititikberatkan oleh para teorisi Psikologi Evolusi. Psikologi evolusi menitikberatkan mengenai peran genetik dan juga adanya pengembangan adaptasi kepribadian. Pada faktanya, hampir semua teori kepribadian didasarkan pada asumsi tertentu mengenai suatu kualitas sifat yang diwariskan pada seseorang, entah itu berupa kebutuhan fisiologis seperti halnya yang diungkapkan oleh Sigmund Freud, Skinner, ataupun Maslow.

Sedangkan menurut para teorisi behaviorial, bahwa dari peran genetik yang paling mencolok yaitu lingkungan yang meskipun terlihat sama tidak begitu berperan di dalam penciptaan sebuah kemiripan kepribadian di antara anggota-anggota di keluarga yang sama juga. Maka dari itu tidak akan pernah ada sebuah lingkungan yang akan selalu sama persis bagi dua orang individu manapun, meskipun pada kembar identik sekalipun. Namun peran genetik yang dapat terlihat misalnya saja adalah hanya dari warna mata, rambut, kulit, ciri fisik.

Menurut Sjarkawi (2006), faktor genetik termasuk dalam faktor internal yaitu berasal dari dalam diri individu tersebut. Faktor yang berupa bawaan sejak lahir dan merupakan pengaruh keturunan dari salah satu sifat yang juga dimiliki salah satu dari kedua orang tuanya atau pun bisa jadi merupakan gabungan atau kombinasi dari sifat kedua orang tuanya. Misalnya saja seorang ayah yang pemarah, maka kemungkinan anaknya pun akan menjadi anak yang mudah marah.

2. Sifat-sifat

Terdapat istilah pembawaan, yang biasanya akan membedakan sifat-sifat yang dimiliki seseorang dari orang lainnya. Beberapa dari sifat-sifat ini diyakini bahwa didapatkan melalui proses pembelajaran individu tersebut. Misalnya saja mengenai selera musik, makan-

an, ataupun yang lainnya. Sedangkan pembawaan emosi, diyakini merupakan hal yang ditentukan secara genetis.

Para teorisi sifat meyakini bahwa sifat atau pembawaan yang dimiliki individu merupakan hal yang relatif konstan di seluruh kehidupannya, oleh karena itu para teorisi sifat meyakini juga bahwa perilaku manusia akan cenderung tetap konsisten di sepanjang hidupnya, dalam situasi-situasi yang juga mirip. Salah satu tokoh yang menjelaskan mengenai pentingnya sifat dalam kepribadian yaitu Allport, Cattell dan juga Eysenck.

3. Pengaruh Sosial Budaya

Budaya dianggap penting dalam menentukan kepribadian seseorang. Beberapa teorisi kepribadian menyatakan bahwa manusia dapat dilihat bagaimana perpaduan berbagai macam peran yang dimainkannya. Faktor-faktor sosial budaya yang turut memengaruhi kepribadian meliputi tingkat sosial ekonomi, jumlah anggota keluarga, urutan kelahiran, agama, tingkat pendidikan orangtua, wilayah tempat dibesarkan, dan lainnya. Teori dari Alfred Adler, Horney, ataupun Erikson juga menekankan pentingnya faktor sosial budaya terhadap kepribadian seseorang.

Sjarkawi (2006) juga menjelaskan bahwa faktor sosial budaya juga merupakan salah satu faktor eksternal. Yaitu faktor yang berasal dari luar orang tersebut. Faktor eksternal merupakan pengaruh yang berasal dari lingkungan seseorang mulai dari lingkungan terkecilnya, yakni keluarga, teman, tetangga, sampai dengan pengaruh dari berbagai media audiovisual seperti TV, VCD, internet, atau media cetak seperti koran, majalah dan lain sebagainya.

4. Proses-Proses Kognitif

Proses-proses kognitif juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kepribadian seseorang. Proses kognitif dapat menentukan bagaimana sebuah informasi dari lingkungan dapat diserap, ditransformasikan, ataupun diingat dan juga ditindaklanjuti oleh manusia. Teori-teori yang lebih menekankan pada proses kognitif biasanya

berkaitan dengan perilaku yang secara sadar diatur oleh sendiri, dan juga berfokus pada pentingnya penghargaan terhadap diri ataupun bisa juga penghukuman diri, yang biasanya berasal dari tercapai atau tidaknya sebuah tujuan. Teori yang menitikberatkan pada proses kognitif biasanya tidak akan menghiraukan pentingnya masa lalu. Teori yang menitikberatkan proses kognitif ini dimiliki oleh Bandura, Mischel, dan juga Kelly.

Selain faktor yang dapat memengaruhi kepribadian, juga terdapat konsep-konsep yang memengaruhi kepribadian. Hal tersebut diungkapkan oleh Alwisol (2004), konsep tersebut di antaranya adalah karakter, temperamen, *traits* (sifat), *type attribute* (ciri), dan juga *habbit* (kebiasaan). Karakter merupakan penggambaran dari sebuah tingkah laku dengan menonjolkan nilai (yaitu benar-salah atau baik-buruk). baik secara eksplisit maupun implisit. Sedangkan temperamen merupakan kepribadian yang berkaitan erat dengan determinan biologis ataupun fisiologis. Selanjutnya yang ketiga adalah *traits*, yang merupakan respons yang sama terhadap sekelompok stimulus yang mirip, serta berlangsung dalam kurun waktu yang (relatif) lama. *Type attribute* atau ciri merupakan hal sama dengan sifat, namun ciri lebih berfokus pada kelompok dalam stimulus yang terbatas. Konsep yang terakhir adalah *habbit* atau kebiasaan, ini merupakan respon yang sama dan cenderung berulang untuk stimulus yang sama pula.

D. Beberapa Tokoh Teori Kepribadian

Alfred Adler

Aliran Neo-Psikoanalisis/Sosial Budaya



Adler dikenal dengan teorinya yang dinamai Psikologi Individu. Hal tersebut bukan untuk menyatakan bahwa manusia dimotivasi secara egois untuk memuaskan setiap dorongan biologisnya, melainkan bahwa setiap individu itu unik dan lebih dicirikan dengan keharmonisan batinnya dan juga oleh sebuah perjuangan untuk bekerja sama dengan individu lainnya yaitu manusia. Adler lahir di Wina pada tanggal 7 Februari 1870, Adler lahir dari orangtua yang merupakan pedagang gandum yang sukses di daerahnya. Ia tumbuh di lingkungan keluarga yang kaya dan juga sukses. Adler pun sangat mencintai musik, lalu ia pun belajar menekuni musik. Namun dibalik kenyamanan yang dimilikinya, Adler merasa ia melihat masa depannya begitu suram. Ia terkadang menganggap dirinya sebagai pribadi yang memiliki kemampuan yang rendah dan juga memiliki paras yang jelek. Adler merupakan anak ketiga dari 7 bersaudara, sehingga ia harus bersaing dengan salah satu

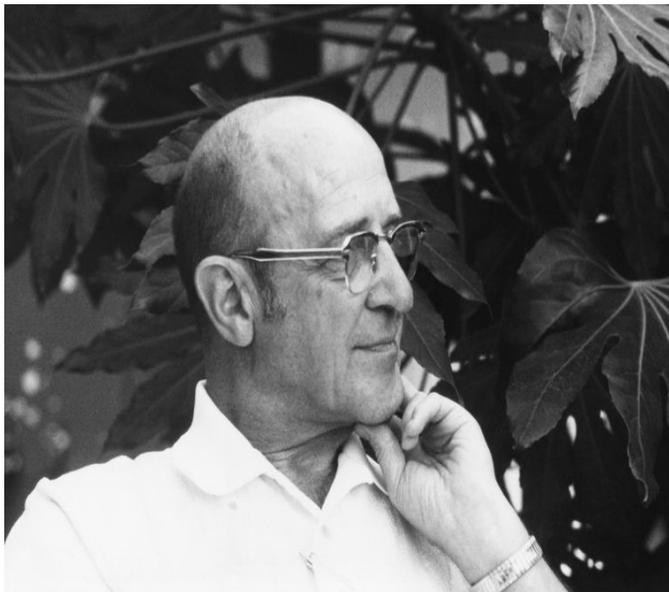
kakak laki-lakinya yang berparas tampan, memiliki tubuh yang atletis, dan menjadi *role model* atau panutan bagi anak-anak pada usianya. Adler pun merasa bahwa ibunya lebih menyayangi kakaknya, tetapi Adler mampu untuk membangun hubungan yang baik dengan ayahnya.

Ketika berusia 5 tahun, Adler pernah di vonis terkena radang paru dan dokter menyatakan ia sudah tidak ada harapan lagi. Sehingga sejak kecil ia sudah berjuang keras melawan sakitnya dan perasaan inferior yang ia rasakan pada kakaknya dan teman-teman sebayanya. Adler juga dianggap bodoh oleh gurunya, oleh karena itu pengalaman-pengalaman masa kecilnya sangat berdampak terhadap pengembangan teorinya. Pada tahun 1900 Adler membaca sebuah karya dari Sigmund Freud yaitu *The Interpretation of Dreams* dan beberapa bulan kemudian Adler menulis sebuah artikel yang membela pandangan teoretis Freud. Saat itu artikelnya dianggap sangat cemerlang oleh berbagai pihak, ia pun kemudian diundang oleh Freud untuk bergabung dengan komunitas Psikoanalitik di Wina pada tahun 1902. Namun pada tahun 1911 ia merasa ada sebuah kekeliruan mengapa ia harus bergabung dengan komunitas Freud. Adler menekankan pandangannya pada satu kesatuan dari kepribadian, bahwa manusia hanya dapat dipahami sebagai suatu kesatuan yang utuh atau lengkap. Menurut Adler manusia merupakan penciptaan dan ciptaan dari kehidupan mereka sendiri, yaitu manusia dapat mengembangkan cara yang unik dalam menjalani kehidupannya untuk maju ke masa depan dan juga berekspresi dengan tujuan hidup mereka. Manusia pun memiliki kemampuan untuk menciptakan dirinya sendiri dan bukannya dibentuk oleh pengalaman masa kecil manusia tersebut. Pada tahun 1910 mengeluarkan teori mengenai *inferioritas subjektif* atau perasaan-perasaan inferioritas. Menurut Adler bahwa semua manusia memulai hidupnya dengan perasaan-perasaan inferior tertentu, karena sepenuhnya saat itu manusia masih bergantung pada individu dewasa yang kuat di mana ia menyandarkan hidupnya. Misalnya anak-anak sepenuhnya belum berdaya dibandingkan dengan orang dewasa.

Adler mengeluarkan istilah kekuasaan (*power*) dan kekuatan (*strength*) dengan menyebutnya sebagai Maskulinitas, sedangkan inferioritas menyebutkan dengan Feminitas. Menurut Adler setiap individu memiliki perasaan feminitas dan juga sebuah dorongan atau impuls untuk menjadi maskulinitas. Namun Adler pun meyakini bahwa perasaan inferioritas pun dapat menimbulkan pertumbuhan yang positif, dan begitu pun sebaliknya. Menurut Adler perkembangan kepribadian pada setiap orang mulai terbentuk dan cenderung menetap sejak usia 5–6 tahun.

Carl Ranson Rogers

Aliran Humanistik



Rogers lahir di Oak Park, Chicago pada tanggal 8 Januari 1902. Ayah Rogers merupakan insinyur sipil dan merupakan kontraktor yang sukses. Rogers tidak mengalami masalah persoalan ekonomi di kehidupan awalnya. Ia menggambarkan dirinya sebagai seorang “anak tengah” di keluarganya yang besar, namun harmonis, juga tempat bekerja keras, dengan keagamaan (Kristen Protestan) yang sangat konservatif. Dimasa kecilnya, orangtua Rogers merupakan

orangtua yang sangat membatasi perkembangan persahabatan anaknya di luar lingkungan rumah. Oleg karena itu, Rogers banyak menghabiskan waktunya sendirian dengan membaca segala hal yang bisa dipegang oleh tangannya, termasuk buku ensiklopedia dan juga kamus. Rogers juga merupakan seorang sarjana pertanian, lalu ia setelah lulus ia pun melanjutkan pendidikan ke Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan di Universitas Colombia.

Menurut Rogers semua manusia adalah sama seperti makhluk hidup lainnya, semuanya memiliki kebutuhan bawaan untuk bertahan hidup, bertumbuh, dan mengembangkan diri mereka. Rogers juga melihat bahwa pada dasarnya semua manusia itu merupakan pribadi yang baik, dan oleh karena itu tidak perlu dikontrol. Menurut Rogers bahwa upaya untuk mengontrol manusia, justru akan semakin membuat manusia berperilaku buruk. Rogers juga berpendapat bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasi diri. Setiap manusia memiliki dorongan yang menonjol serta memotivasi eksistensi dirinya yang dapat memengaruhi seluruh kepribadiannya, yang disebut dengan istilah aktualisasi diri. Menurut Rogers juga bahwa diri yang sehat memerlukan *positive regard-love warmth* (hal positif, cinta dan kehangatan), kepedulian, dan juga penerimaan.

Gordon Allport Paradigma Sifat



Allport lahir di Montezuma, Indiana pada tanggal 11 November 1897. Ia adalah anak bungsu dari 4 bersaudara, ayahnya seorang dokter dan ibunya seorang guru. Orangtua Allport sangat banyak memberikan pengaruh yang kuat dan positif terhadap Allport. Menurut Allport setiap individu dapat dikatakan individu yang sehat jika memiliki fungsi yang baik pada tingkat yang rasional dan sadar. Selain itu Allport juga meyakini bahwa setiap individu sepenuhnya menyadari adanya kekuatan-kekuatan yang membimbing mereka dan juga dapat mengontrol kekuatan-kekuatan itu juga.

Menurut Allport kepribadian merupakan organisasi yang dinamis dari sebuah sistem psikofisik dari diri individu tersebut yang menentukan penyesuaian yang juga unik, terhadap karakteristik perilaku dan juga pemikirannya. Allport juga menyatakan bahwa kepribadian yang sehat akan mempersatukan dan mengintegrasikan seluruh kepribadian tanpa dibimbing oleh kekuatan-kekuatan yang tak sadar ataupun pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak serta prinsip penguasaan kemampuan. Menurut Allport juga terdapat ciri-ciri yang menyatakan bahwa seseorang tumbuh menjadi pribadi yang matang, di antaranya yaitu:

- Memiliki eksistensi *sense of self*
Seseorang yang memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dan menikmati kegiatan dalam jangkauan yang luas, dapat dikatakan sebagai pribadi yang matang. Selain itu seseorang tersebut juga memiliki kemampuan untuk merencanakan masa depan.
- Mampu memiliki hubungan yang hangat atau akrab dengan orang lain
Seseorang dikatakan matang jika memiliki kapasitas sebuah *intimacy* atau hubungan kasih dengan keluarga dan teman, serta *compassion* atau pengungkapan hubungan yang penuh dengan rasa hormat dan saling menghargai dengan setiap orang.
- Adanya penerimaan diri
Ketika seseorang memiliki kemampuan untuk mengatasi reaksi yang berlebih dari hal-hal yang menyinggung dorongannya (misalnya dorongan seksualitas) dan juga mampu mengha-

dapi rasa frustrasi ataupun kontrol diri, maka ia dapat dikatakan seseorang dengan pribadi yang matang.

- Memiliki pandangan yang realistis
Pribadi yang matang akan memiliki kemampuan untuk memandang orang lain, objek dan situasi dengan realistis. Juga mampu untuk mengatasi berbagai masalah tanpa panik, ataupun dengan melakukan perilaku yang merusak.
- Memiliki objektivikasi diri
Ketika mampu untuk lebih objektif serta memahami tentang diri dan orang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki pribadi yang matang.
- Adanya filsafat hidup
Memiliki latar belakang yang mendasari semua yang akan dikerjakan dan memberikan tujuan serta arti, juga dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki pribadi yang matang.

Untuk memahami setiap individu dewasa tentunya membutuhkan gambaran serta tujuan dan aspirasinya. Maka tidak semua individu dewasa memiliki kedewasaan yang matang, bisa saja seseorang melakukan sesuatu hal tanpa mengetahui apa yang sedang ia lakukan. Berbagai tokoh teori kepribadian juga memiliki pandangan yang berbeda-beda, masih terdapat begitu banyak tokoh kepribadian lainnya. Semoga dilain kesempatan dapat dibahas dan diuraikan lebih banyak lagi tokoh teori kepribadian lainnya.

Tugas

1. Berikanlah contoh bagaimana setiap hal berikut ini dapat memengaruhi kepribadian seseorang: genetik, sifat, pengaruh sosial-budaya, dan proses-proses kognitif.
2. Mengapa Adler menamai teorinya sebagai Psikologi Individu?
3. Rumuskan teori kepribadian Anda sendiri. Tuliskan apa saja yang dititikberatkan dalam teori Anda tersebut!
4. Coba aplikasikan pada diri Anda sendiri, kriteria kepribadian yang sehat matang menurut Allport. Tuliskan apa saja sifat yang mencirikan diri sendiri, kemudian kelompokkan dalam kriteria yang paling utama hingga yang kurang utama, dan yang paling tidak utama tetapi tetap menjadi sifat Anda!
5. Jelaskan mengapa Rogers menyatakan bahwa semua manusia pada dasarnya adalah sama seperti makhluk hidup lainnya!

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Olson, H. W & Hergenhahn, R. B. (2011). *Theories of Personality*. New York, NY: Pearson Education.
- Sjarkawi. (2006). *Pembentukan Kepribadian Anak*. Jakarta: Sinar Grafika Mediacita.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

POTENSI PESERTA DIDIK DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

Evi Afiati

A. Pengantar

Tujuan pembelajaran pada hakikatnya adalah untuk berkontribusi membantu peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi dirinya dengan optimal. Melalui hal tersebut jika membuat guru untuk dapat termotivasi dalam membantu mengenali dan memahami potensi diri dari peserta didiknya dengan penuh perhatian dan kejujuran. Melalui pemahaman akan potensi peserta didik, pendidik dapat memberikan pengetahuan yang akurat tentang kelemahan dan kekuatan dari peserta didik, serta dapat mengidentifikasi area potensial untuk perbaikan dari kelemahan yang dimilikinya. Berdasarkan hal tersebut diharapkan pendidik mampu melakukan perencanaan dalam merancang pembelajaran yang tepat, kreatif, dan efektif agar peserta didik dapat mencapai prestasi terbaik sesuai dengan potensinya. Karena pada tiap peserta didik dianugerahi potensi (*potential ability*) atau kapasitas (*capacity*). Adanya keragaman ataupun perbedaan dari potensi yang dimiliki

antara satu dengan yang lainnya, baik dari segi jenis potensi maupun kualitas potensi yang dimiliki sebaiknya menjadi kekuatan bagi pendidik untuk dapat memiliki keragaman cara dalam proses pengembangan potensi peserta didik.

B. Pengertian Potensi

Potensi merupakan kemampuan diri yang ada di dalam diri peserta didik yang diperoleh secara *herediter* (pembawaan) dari orang tuanya. Berdasarkan pendapat Syaodih (2005) kecakapan potensial adalah kecakapan yang masih kuncup, tersembunyi, belum terwujudkan, dan dibawa dari sejak ia lahir. Dari itu dapat diartikan tentang potensi merupakan modal sekaligus pembatas bagi pengembangan keterampilan atau hasil belajar yang nyata. Peserta didik yang kompeten dapat mencapai prestasi yang tinggi, akan tetapi prestasi tersebut tidak dapat melebihi potensinya. Dari adanya pengaruh lingkungan atau proses belajar, potensi dapat diwujudkan di dalam bentuk nyata berupa prestasi hasil belajar atau kecakapan nyata di dalam beberapa aspek kehidupan dan perilaku seseorang. Berdasarkan hal itu, maka seharusnya guru perlu memiliki kemauan dalam mengidentifikasi potensi peserta didik, sehingga secara optimal dapat membantu dalam pengembangan potensi peserta didik.

C. Jenis-Jenis Potensi

Banyak ahli yang menjelaskan jenis-jenis potensi, seperti Desmita (2014) yang membedakan potensi dalam potensi psikologis dan fisik. Pada buku ini, akan diuraikan tiga potensi yang individu miliki yang pada dasarnya saling berkaitan satu dengan lainnya. Potensi tersebut adalah bakat, minat dan intelegensi, berikut pengertian dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

1. Bakat

a. Pengertian Bakat

Terdapat banyak pendapat ahli yang mendefinisikan bakat (*aptitude*), di antaranya menurut Kartini Kartono (1995) bakat adalah hal yang ada pada diri individu sejak dari awal

pertama kehidupannya yang mencakup segala faktor kehidupannya. Kemudian berkembang pada perkembangan selanjutnya berupa ketrampilan, keahlian, dan kecakapan khusus lainnya. Bakat yang individu miliki bersifat laten potensial yang menyebabkan bakat tersebut dapat tumbuh dan dikembangkan untuk menghasilkan suatu bakat yang optimal pada diri individu. Utami Munandar (2004) mendefinisikan bakat sebagai kemampuan bawaan dari individu berupa potensi diri yang masih memerlukan pengembangan lebih lanjut dan latihan agar mampu dalam mewujudkan impiannya. Secara singkat, bakat diartikan sebagai suatu kemampuan yang melekat pada diri individu yang dapat dilatih, dioptimalkan dan dipergunakan dalam melakukan hal tertentu yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang lain. Individu yang bakatnya berhasil dikembangkan merupakan individu yang mampu menggali potensi yang ada pada dirinya. Pada kondisi tersebut dapat diperkirakan mampu dalam mencapai prestasi maksimal jika dibarengi dengan penanaman motivasi dan perilaku berlatih secara serius.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Bakat

Terdapat beberapa faktor yang dapat berpengaruh pada perkembangan dari bakat seseorang. Secara garis besar beberapa faktor tersebut dikelompokkan menjadi faktor dari diri individu (internal) dan dari luar individu (eksternal). Adapun lebih jelasnya sebagai berikut:

- 1) Faktor dari diri individu (internal), di antaranya: motif berprestasi, minat, keberanian mengambil risiko, kegigihan dan keuletan.
- 2) Faktor dari luar individu (eksternal), di antaranya: sarana dan prasarana, kesempatan untuk mengembangkan diri secara maksimal, dukungan dari orang di sekitar terutama keluarga, serta dukungan lingkungan sosial.

Individu yang mempunyai bakat dan juga mendapatkan dukungan secara penuh dari faktor internal dan faktor eksternal akan tampak dalam hasil kinerja yang optimal, sehingga prestasi dapat dicapainya.

c. Jenis-jenis Bakat

Jika dilihat secara umum, bakat sendiri dapat dikategorikan menjadi jenis bakat umum dan khusus. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Bakat Umum

Bakat umum merupakan potensi berupa kemampuan dasar dari dalam diri individu bersifat umum dan merupakan hal yang lumrah untuk seorang individu miliki. Contohnya individu mampu berbicara, berpikir, bergerak, membaca dan menulis. Dengan demikian, bakat umum adalah suatu bakat yang diharuskan individu miliki dalam kehidupan sehari-hari karena akan berpengaruh pada proses perkembangannya sehingga menghasilkan suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari bakat umum yang dikembangkan tersebut.

2) Bakat Khusus

Bakat khusus adalah potensi berupa kemampuan yang bersifat khusus yang ada pada individu. Dengan kata lain, setiap masing-masing individu memiliki bakatnya yang berbeda satu dengan lainnya. Salah satu contoh dari bakat ini adalah bakat numerikal di mana seseorang yang memiliki bakat ini akan menguasai suatu konsep yang berhubungan dengan angka dan matematika dengan cepat.

2. Minat

a. Pengertian Minat

Berdasarkan pendapat dari Semiawan (2000) minat merupakan kondisi mental yang menghasilkan respons yang terarah dari suatu situasi atau objek tertentu yang disenangi dan membawa efek kepuasan (*satisfaction*) jika didapatkan

atau dilakukannya. Hurlock (2012) memaparkan bahwa minat adalah sumber dari motivasi yang berperan dalam memberikan dorongan pada seseorang ketika sangat menginginkan melakukan sesuatu untuk mereka bebas memilih. Minat seseorang akan muncul terhadap sesuatu jika hal tersebut dapat mendatangkan keuntungan dan kepuasan, namun jika kepuasan yang diperoleh berkurang maka minat pun akan berkurang. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa minat merupakan dorongan individu secara internal untuk menyukai suatu hal yang timbul tanpa disadarinya, orang yang memiliki minat akan suatu hal akan bersikap antusias dan penuh semangat yang menimbulkan kesenangan dan kepuasan pada dirinya. Dari hal tersebut dapat disebutkan bahwa minat merupakan penerimaan tentang hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar dari dirinya. Semakin kuat akan hubungan tersebut, maka minat yang dimunculkan semakin besar. Minat seseorang dapat terekspresikan dari pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal daripada hal yang lain, dapat pula disalurkan melalui partisipasi dalam sebuah aktivitas.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Minat pada dasarnya merupakan sebab-akibat dari pengalamannya. Menurut Crow (1989) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi minat seseorang, di antaranya:

- 1) *The factor inner urge*; stimulan ini berasal dari ruang lingkup atau lingkungan berdasarkan kebutuhan dan keinginannya, sehingga memunculkan minat dengan mudah. Contohnya kecenderungan akan minat belajar, pada kondisi tersebut seseorang punya hasrat ingin tahu akan ilmu pengetahuan.
- 2) *The factor of social motive*; minat seseorang akan objek atau suatu hal dapat dipengaruhi pula oleh factor dari dirinya dan motif sosialnya. Contohnya, orang yang

punya minat berprestasi tinggi supaya meraih strata sosial yang tinggi pula.

- 3) *Emotional factor*; factor emosi dan perasaan yang mempunyai pengaruh akan objek. Contohnya, pengalaman sukses yang diraih seseorang dalam suatu aktivitas tertentu dapat menumbuhkan rasa senang dan menambah semangat sehingga menguatkan minat terhadap aktivitas tersebut. kebalikannya, pengalaman gagal yang dialami akan menjadi sebab menurunnya minat seseorang.

c. Ciri-Ciri Minat

Minat punya ciri dan karakter khusus, (Crow dan Crow, 1989) di antaranya:

- 1) Memberikan minat pada obyek yang ia minati baik secara sadar maupun spontan tanpa ada paksaan. Minatnya tidak mudah untuk goyah dan terbujuk untuk berpindah ke selainnya
- 2) Ada rasa senang akan objek yang diminati. Ciri tersebut dilihat dengan adanya rasa puas setelah memperoleh objek yang ia minati.
- 3) Menunjukkan konsistensi akan objek yang diminati selama objek tersebut dinilai efektif penting baginya.
- 4) Mencari objek yang ia minati, ciri ini ditunjukkan dari perilaku tidak mudah putus asa dalam mencari dan mengikuti obyek yang diminati tersebut
- 5) Pengalaman diperoleh dalam proses perkembangan pribadi dan merupakan pengalaman bawaan, yang dapat menjadi penyebab atau akibat dari minat seseorang terhadap suatu objek melalui pengalaman menyenangkan dan bermanfaat yang dimilikinya.

3. Intelegensi

a. Pengertian Intelegensi

Pengertian intelegensi menurut Thorndike (Azwar, 2011) merupakan kemampuan dari individu untuk memberikan

respons tepat pada stimulasi yang ia terima. Wechsler (1958) berpendapat intelegensi merupakan kemampuan bertindak berdasar tujuan (terarah), berpikir rasional dan berhubungan dengan lingkungan secara lebih efektif. Mengacu pada definisi tersebut, intelegensi dapat dipahami sebagai kemampuan dalam penyesuaian diri dengan kondisi baru dengan menampilkan alat refleksi untuk tujuan tertentu sehingga intelegensi memiliki kemampuan untuk menjadi kekuatan motivasi bagi individu untuk melakukan sesuatu.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intelegensi

Terdapat faktor yang berpengaruh pada intelegensi seseorang dan hal tersebut berakibat terjadinya perbedaan di antara intelegensi satu orang dengan orang lainnya. Menurut Purwanto (2004) faktor yang mempengaruhi intelegensi seseorang, di antaranya.

- 1) Pembawaan; pembawaan ini sangat ditentukan dari sifat dan ciri yang didapat sejak lahir.
- 2) Kematangan; Organ dari tubuh individu akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal tersebut dapat disampaikan bahwa adanya aspek fisik dan psikis yang matang bila seseorang telah mencapai kemampuan dalam menjalankan fungsinya.
- 3) Pembentukan; sesuatu dari diri individu yang berpengaruh pada perkembangan intelegensinya.
- 4) Minat dan bawaan yang khas; mengarah pada penetapan tujuan dan merupakan kekuatan pendorong di balik sifat ini. Motif akan mendorong seseorang untuk berinteraksi dengan dunia luar.
- 5) Kebebasan; Ada metode pemecahan masalah tertentu yang dapat dipilih individu. Individu memiliki kebebasan untuk memilih masalah dan metode pemecahan masalah sesuai dengan kebutuhannya.

c. Jenis Intelegensi

Pada jenis-jenis intelegensi akan dibahas dua teori mendasar yaitu teori dari Jean Piaget (1988) dan Howard Gardner (2003), dijelaskan sebagai berikut.

Pada teori intelegensi, Piaget yang konsentasi pada aspek perkembangan kognitif individu. Pada teori ini Piaget lebih mempertimbangkan intelegensi dari segi struktur, isi, dan fungsinya. Untuk menjelaskan ketiga aspek tersebut Piaget telah mengaitkannya dengan tahap biologis perkembangan anak. Terdapat empat jenis intelegensi sesuai dengan tahapan perkembangan kognitif anak yang telah disampaikan oleh Piaget, yaitu:

- 1) Intelegensi sensori motoris (usia 0 s.d. 2 tahun); pada tahapan ini, bayi mulai membangun pemahaman akan dirinya dan dunianya dengan berkoordinasi dengan pengalaman sensorinya (seperti mendengar dan melihat) melalui tindakan fisik, dengan kata lain aktivitas kognitif terpusat pada alat indera (sensori) dan gerak (motorik). Dengan berfungsinya aktivitas indera dan kemampuan melakukan gerakan motorik berupa refleks, maka seorang bayi akan berada di kondisi siap berhubungan dengan dunianya.
- 2) Intelegensi praoperasional (usia 2 s.d. 7 tahun); pada tahap ini, anak akan menunjukkan perkembangan keterampilan bahasanya. Mereka mulai menceritakan objek melalui simbol, kata, dan gambar. Pada tahap ini anak masih menggunakan penalaran intuisinya daripada logika yang masih belum sistematis dan tidak konsisten.
- 3) Intelegensi operasional konkret (usia 7 s/d 11 tahun); di tahap ini intelegensi yang mempunyai ciri dapat memahami akan operasi yang nyata, seperti: (a) konversi, perubahan yang dapat terjadi secara bolak balik, dan (b) klasifikasi, yakni penggolongan sesuatu berdasarkan jenis dan tingkatan.

- 4) Intelegensi operasional formal (usia 11–15 tahun); pada tahap ini, intelegensi ciri-ciri seperti kemampuan berpikir hipotetik, kemampuan mempertimbangkan secara sistematis penjelasan yang berbeda untuk peristiwa tertentu, dan kemampuan berpikir abstrak.

Terdapat jenis-jenis intelegensi menurut Gardner atau dikenal dengan istilah kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*) dipaparkan sebagai berikut.

- 1) Intelegensi verbal-linguistik; merupakan kecerdasan ada hubungannya dengan bahasa dan segala hal yang berhubungan dengan kegiatan menulis dan membaca.
- 2) Intelegensi logikal-matematik; kecerdasan di dalam berpikir ilmiah, hal ini berhubungan simbol, angka-angka, juga kemampuan dalam menghubungkan potongan informasi.
- 3) Intelegensi visual-spasial; kecerdasan ini berhubungan dengan seni visual contohnya menggambar, memahat, melukis, dan kemampuan dalam menavigasi, arsitek, memetakan, dan membayangkan objek tertentu dari sudut pandang yang berbeda.
- 4) Intelegensi kinestetik tubuh; merupakan kecerdasan mengacu pada kemampuan dalam mengeksplorasi tubuhnya dalam mengekspresikan emosi yaitu bahasa tubuh (*body language*) yang memanifestasikan dirinya dalam keterampilan individu seperti menari, olahraga, dan keterampilan lainnya.
- 5) Intelegensi ritme musikal; merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan mengenali nada, pola irama, dan kepekaan akan irama/ bunyi-bunyian.
- 6) Intelegensi intrapersonal; merupakan kecerdasan yang fokus pada pengetahuan akan dirinya, berhubungan dengan kesadaran emosi, refleksi emosi, dan kontrol emosi, intuisi dan kesadaran rohani.

- 7) Intelegensi interpersonal; merupakan kecerdasan mengacu pada kemampuan individu dan keterampilan dalam bekerja sama, kemampuan dalam berkomunikasi secara verbal dan nonverbal, serta kemampuan dalam membaca suasana hati, motivasi, perangai, dan tujuan yang ada pada orang lain sehingga individu mempunyai rasa empati yang tinggi terhadap individu lain.
- 8) Intelegensi natural/lingkungan; Kemampuan untuk memiliki pemahaman yang baik tentang flora dan fauna, memahami dan mencintai alam, menggunakan alam secara efektif dalam pertanian, mengeksplorasi dan mengembangkan pengetahuan tentang alam.

Pada dasarnya bakat, minat dan intelegensi merupakan tiga unsur penting yang ketiganya saling berkaitan dan berpengaruh untuk mencapai perkembangan yang optimal. Minat akan mendorong semangat dan menciptakan kegairahan dalam melakukan suatu tindakan, termasuk mengasah bakat yang diminati. Bakat akan menjadi modal penting dalam pengembangan potensi pribadi, itu merupakan kelebihan yang tidak semua orang bisa miliki. Kemudian, dengan adanya intelegensi juga akan memungkinkan individu memiliki banyak wawasan dan kecerdasan yang tinggi, yang akan sangat membantu dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangannya.

Tugas

1. Buatlah masing-masing satu kegiatan pembelajaran untuk membantu potensi peserta didik supaya berkembang secara maksimal dan sesuai karakteristik masing-masing!
2. Berikan contoh saling keterkaitan antara bakat, minat, dan intelegensi!
3. Bagaimana jika Anda dihadapkan dalam kondisi anak berprestasi rendah sementara Anda belum mengetahui dengan benar potensi yang dia miliki?

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2011). *Sikap dan Perilaku: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crow and Crow. (1989). *Psikologi Pendidikan (terjemahan)*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gardner, H. (2003). *Kecerdasan Majemuk (Multiple intelligences) Teori dalam Praktek (terjemahan)*. Batam: Interaksa.
- Herliani, E. dan Heryati, E. (2021). *Modul Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan Sekolah Dasar (SD) Kelas Tinggi - Kelompok Kompetensi A Pedagogi: Karakteristik & Pengembangan Potensi Peserta Didik*. Jakarta: Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Munandar, U. (2004). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Piaget, J. (1988). *Antara Tindakan dan Pikiran (Terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Cetakan ke 20. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rufaidah, A. (2005). Pengaruh Intelegensi dan Minat Siswa terhadap Putusan Pemilihan Jurusan. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(2).
- Semiawan, C. (2000). *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Simbolon, N. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Peserta Didik. *Elementary School Journal PGSD FIP Unimed*, 1(2).
- Syaodih, Ernawulan. (2005). *Bimbingan di TK*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Wechsler, D. (1958). *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*. 4th edition. Baltimore: The Williams and Wilkins Company.

TEORI BELAJAR

Putri Dian Dia Conia

A. Pengertian Belajar

Belajar tentunya memiliki peranan penting bagi setiap individu. Dengan belajar, seseorang dapat memaksimalkan kecakapan intelektualnya. Untuk mengetahui pengertian dari belajar, tentunya kita harus mengetahui terlebih dahulu mengenai teori-teori belajar dari berbagai tokoh. Setiap teori belajar memiliki beberapa pengertian ataupun pemahaman, hal tersebut tergantung pada berbagai tokoh yang mengemukakan mengenai teori belajar. Pembahasan teori belajar diharapkan dapat membantu setiap tenaga pendidik maupun peserta didik, untuk lebih memahami mengenai pengertian belajar dan berbagai permasalahannya. Selain itu teori belajar juga dapat membantu untuk menjelaskan mengenai jenis gaya belajar, yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan motivasi belajar.

Belajar menduduki peran yang sangat penting, hal tersebut terlihat baik dalam konteks kehidupan sehari-hari

maupun dalam konteks dunia pendidikan pada khususnya. Belajar memang pada dasarnya dilakukan oleh semua makhluk hidup dalam kehidupannya, agar kehidupan mereka dapat terus berlangsung. Menurut Hergenhahn dan Olson (1993), kemampuan *one-trial learning* (belajar coba satu kali) pada binatang merupakan pelengkap dari *instingnya* agar mereka dapat mempertahankan kehidupan dirinya. Demikian juga halnya pada manusia, agar mereka bisa terus mempertahankan hidupnya mereka dituntut untuk terus belajar dan belajar.

Untuk merumuskan dan mendefinisikan apa itu belajar, tentunya memerlukan usaha yang hati-hati. Hingga saat ini telah banyak para ahli yang telah mencoba merumuskannya. Menurut Hilgard dalam Nasution (2000), mengemukakan bahwa belajar merupakan proses melahirkan atau mengubah suatu kegiatan, melalui jalan latihan yang dibedakan dari perubahan-perubahan oleh faktor-faktor yang tidak termasuk latihan. Sedangkan Jauhari (2000) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses untuk memperoleh perubahan yang dilakukan secara sadar, aktif, dinamis, sistematis, berkesinambungan, integratif dan tujuannya pun jelas. Sedangkan Skinner berpendapat bahwa proses belajar melibatkan tiga tahapan yaitu adanya rangsangan, lahirnya perilaku dan adanya penguatan.

Tokoh lainnya yaitu Kimble (Hergenhahn dan Olson, 1993), mendefinisikan bahwa belajar sebagai *a relatively permanent change in behavioral potentiality that occurs as a result of reinforced practice*. Pada pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa belajar ditunjukkan dengan adanya perubahan dalam perilaku. Maka dengan kata lain, hasil dari belajar akan selalu diterjemahkan ke dalam perilaku yang dapat diamati. Maksudnya, bahwa setelah seseorang mengalami proses belajar, ia akan dapat melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak bisa dilakukannya. Namun sebenarnya hal tersebut tidaklah demikian. Saat individu mempelajari perilaku maka agar individu tersebut dapat memperkirakan adanya proses yang dipercayai menjadi sebab perubahan perilaku yang sedang diamati. Proses tersebut adalah belajar. Beberapa tokoh teori belajar setuju bahwa

belajar hanyalah sebagai suatu proses yang menjembatani perilaku. Belajar juga terjadi karena hasil dari pengalaman-pengalaman tertentu dan mendahului perubahan perilaku. Pada pengertian yang diungkapkan oleh Kimble tersebut, seakan masih terikat pada aliran Behaviorisme, yang lebih mengutamakan perubahan dalam bentuk perilaku. Maka dari itu kita akan membahas lebih lanjut mengenai pengertian belajar menurut teori Behavioristik.

Selain teori belajar behaviorisme, salah seorang teoritis yaitu Mayer yang juga menganut aliran Kognitivisme, mencoba mengajukan definisi belajar yang berdasarkan Kognitif. Menurutnya, belajar adalah perubahan yang relatif menetap dalam suatu pengetahuan dan juga perilaku seseorang yang didapatkan berdasarkan pengalaman. Definisi tersebut memiliki tiga pengertian, di antaranya:

1. Waktu dan perubahan tersebut akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama.
2. Lokasi perubahan tersebut berada di dalam isi dan struktur pengetahuan yang terdapat pada memori atau perilaku pembelajaran.
3. Sebab dari perubahan dipengaruhi oleh faktor pengalaman pembelajaran pada suatu lingkungan, dibandingkan oleh pengaruh yang berasal dari motivasi, kelelahan, obat-obatan, kondisi fisik, atau psikologis.

Maka dengan demikian pengertian teori belajar kognitivisme juga dapat menjelaskan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada individu merupakan hasil dari proses belajar, yang berasal dari dalam pengetahuan dan perilaku individu. Pembahasan lengkapnya akan dijelaskan di bagian teori belajar kognitivisme.

B. Teori Belajar Behaviorisme

Teori Belajar behaviorisme juga merupakan teori belajar yang menekankan pada tingkah laku manusia sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respons. Menurut teori ini tingkah laku manusia tidak lain dari suatu hubungan stimulusrespons. Siapa yang me-

nguasai stimulusrespons sebanyakbanyaknya ialah orang yang pandai dan berhasil dalam belajar. Pembentukan hubungan stimulus respons dilakukan melalui ulanganulangan. Teori behaviorisme juga merupakan sebuah teori yang dicetuskan oleh Gage dan Berliner. Kemudian teori ini berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap pengembangan teori pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behaviorisme. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar.

Teori behaviorisme dengan model hubungan stimulus-responsnya, mendudukan orang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respons atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode pelatihan atau pembiasaan semata. Munculnya perilaku akan semakin kuat bila diberikan penguatan dan akan menghilang bila dikenai hukuman. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut teori ini dalam belajar yang penting adalah *input* yang berupa stimulus dan *output* yang berupa respons. Stimulus adalah segala hal yang diberikan oleh guru kepada pelajar, sedangkan respons berupa reaksi atau tanggapan pelajar terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses yang terjadi antara stimulus dan respons tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Yang dapat diamati adalah stimulus dan respons. Oleh karena itu sesuatu yang diberikan oleh guru (stimulus) dan sesuatu yang diterima oleh pelajar (respons) harus dapat diamati dan diukur. Teori ini mengutamakan pengukuran, sebab pengukuran merupakan suatu hal penting untuk melihat perubahan tingkah laku tersebut terjadi atau tidak.

Ciri dari teori ini adalah mengutamakan unsur-unsur dan bagian kecil, bersifat mekanistik, menekankan peranan lingkungan, mementingkan pembentukan reaksi atau respons, menekankan pentingnya latihan, mementingkan mekanisme hasil belajar, mementingkan peranan kemampuan dan hasil belajar yang diperoleh adalah munculnya perilaku yang diinginkan. Pada teori belajar ini sering disebut S-R (Stimulus-Respons) psikologis artinya bahwa

tingkah laku manusia dikendalikan oleh ganjaran atau *reward* dan penguatan atau *reinforcement* dari lingkungan. Dengan demikian dalam tingkah laku belajar terdapat jalinan yang erat antara reaksi-reaksi behaviorial dengan stimulusnya.

Tokoh yang terkenal mengembangkan teori ini adalah Thorndike (1874-1949), dengan eksperimennya belajar pada binatang yang juga berlaku bagi manusia yang disebut Thorndike dengan *trial and error*. Thorndike menghasilkan teori belajar *Connectionism* karena belajar merupakan proses pembentukan koneksi-koneksi antara stimulus dan respons. Stimulus yaitu apa saja yang dapat merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indra. Sedangkan respon yaitu reaksi yang dimunculkan peserta didik ketika belajar, yang juga dapat berupa pikiran, perasaan atau gerakan/tindakan. Thorndike mengemukakan tiga prinsip atau hukum dalam belajar, yaitu:

1. *Law of readiness*, belajar akan berhasil apabila peserta didik memiliki kesiapan untuk melakukan kegiatan tersebut karena individu yang siap untuk saling merespons akan menghasilkan respons yang memuaskan. Semakin siap suatu organisme memperoleh suatu perubahan tingkah laku, maka pelaksanaan tingkah laku tersebut akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat.
2. *Law of exercise*, belajar akan berhasil apabila banyak latihan serta selalu mengulang apa yang telah didapat. Semakin sering tingkah laku diulang/dilatih (digunakan), maka asosiasi tersebut akan semakin kuat. Prinsip *law of exercise* adalah koneksi antara kondisi (yang merupakan perangsang) dengan tindakan akan menjadi lebih kuat karena latihan-latihan, tetapi akan melemah bila koneksi antara keduanya tidak dilanjutkan atau dihentikan. Sehingga prinsip dari hukum ini menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah ulangan. Makin sering diulangi, materi pelajaran akan semakin dikuasai.
3. *Law of effect*, belajar akan menjadi bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Semakin kuat atau

makin lemahnya koneksi sebagai hasil perbuatan. Suatu perbuatan yang disertai akibat menyenangkan cenderung dipertahankan dan lain kali akan diulangi. Sebaliknya, suatu perbuatan yang diikuti akibat tidak menyenangkan cenderung dihentikan dan tidak akan diulangi.

Selain Thorndike, tokoh lainnya juga mengungkapkan mengenai teori belajar behaviorisme Skinner. Konsep-konsep yang dikemukakan oleh Skinner mengenai belajar juga mampu mengungguli konsep-konsep lain yang dikemukakan oleh para tokoh sebelumnya. Skinner mampu menjelaskan konsep belajar secara sederhana dan dapat menunjukkan konsepnya tentang belajar secara komprehensif. Menurut Skinner, hubungan antara stimulus dan respons yang terjadi melalui interaksi dalam lingkungannya, yang kemudian akan menimbulkan perubahan tingkah laku, tidaklah sesederhana yang digambarkan oleh para tokoh sebelumnya. Oleh sebab itu, untuk memahami tingkah laku seseorang secara benar perlu terlebih dahulu memahami hubungan antara stimulus satu dengan lainnya, serta memahami respons yang mungkin dimunculkan dan berbagai konsekuensi yang mungkin akan timbul sebagai akibat dari respons tersebut.

Skinner tergolong tokoh teori belajar behavioristik yang menonjol dewasa ini. Teorinya banyak melahirkan metode mengajar yang banyak dipraktikkan. Skinner beranggapan ganjaran merupakan faktor penting dalam belajar. Teorinya tentang belajar ini sering disebut sebagai teori *kondisioning operant*. Suatu *operant* adalah seperangkat tindakan atau respons. *Kondisioning operant* adalah proses belajar yang menjadikan suatu respons itu lebih mungkin atau sering muncul dengan jalan memantapkan/mengganjar tindakan yang diharapkan. Berbeda dengan Thorndike yang beranggapan bahwa ganjaran itu memperkuat hubungan stimulus-respons, Skinner menganggap ganjaran itu semata-mata hanya memperkuat respons. Pengaruh teori *operant* Skinner merupakan pengaruh yang besar terhadap perkembangan metode belajar masa kini. Menurut Skin-

ner, hubungan stimulus dan respons yang terjadi melalui interaksi dalam lingkungannya, yang kemudian akan menimbulkan perubahan tingkah laku, tidaklah sederhana yang digambarkan oleh tokoh-tokoh sebelumnya. Sebab, pada dasarnya stimulus-stimulus yang diberikan kepada seseorang akan saling berinteraksi dan interaksi antar stimulus tersebut akan mempengaruhi bentuk respons yang diberikan.

Beberapa konsep yang berhubungan dengan *operant conditioning*:

1. Penguatan positif (*positive reinforcement*), ialah penguatan yang menimbulkan kemungkinan untuk bertambah tingkah laku. Contoh seorang siswa yang mencapai prestasi tinggi diberikan hadiah maka dia akan mengulangi prestasi itu dengan harapan dapat hadiah lagi. Penguatan bisa berupa benda, penguatan sosial (pujian, sanjungan) atau token (seperti nilai ujian).
2. Penguatan negatif (*negative reinforcement*), ialah penguatan yang menimbulkan perasaan menyakitkan atau yang menimbulkan keadaan tidak menyenangkan atau tidak mengenakan perasaan sehingga dapat mengurangi terjadinya sesuatu tingkah laku. Contoh seorang siswa akan meninggalkan kebiasaan terlambat mengumpulkan tugas/PR karena tidak tahan selalu dicemooh oleh gurunya.
3. Hukuman (*Punishment*), respons yang diberi konsekuensi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan akan membuat seseorang tertekan. Contoh seorang siswa yang tidak mengerjakan PR tidak dibolehkan bermain bersama temantemannya saat jam istirahat sebagai bentuk hukuman.

Skinner juga mengemukakan bahwa, dengan menggunakan perubahan-perubahan mental sebagai alat untuk menjelaskan tingkah laku hanya akan menambah rumitnya masalah. Sebab, setiap alat yang dipergunakan perlu penjelasan lagi, demikian seterusnya. Dari semua pendukung teori behavioristik, teori Skinner juga yang memberikan pengaruh besar. Skinner, menganggap *reward* dan *reinforcement* merupakan faktor penting dalam belajar. Skinner

berpendapat bahwa tujuan psikologi adalah meramal mengontrol tingkah laku. Pada teori ini guru memberi penghargaan hadiah atau nilai tinggi sehingga anak akan lebih rajin. Teori ini juga disebut dengan *operant conditioning*. *Operant conditioning* adalah suatu proses penguatan perilaku *operant* yang dapat mengakibatkan perilaku tersebut dapat diulang kembali atau menghilang sesuai keinginan. *Operant conditioning* menjamin respons terhadap stimulus. Bila tidak menunjukkan stimulus maka guru tidak dapat membimbing siswa untuk mengarahkan tingkah lakunya. Guru memiliki peran dalam mengontrol dan mengarahkan siswa dalam proses belajar sehingga tercapai tujuan yang diinginkan.

Kelebihan Teori Behavioristik:

1. Teori ini cocok diterapkan untuk melatih anak-anak yang masih membutuhkan dominansi peran orang dewasa, suka mengulangi dan harus dibiasakan, suka meniru dan senang dengan bentuk-bentuk penghargaan langsung seperti diberi permen atau pujian.
2. Membiasakan guru untuk bersikap jeli dan peka pada situasi dan kondisi belajar.
3. Membiasakan guru untuk bersikap jeli dan peka terhadap situasi dan kondisi belajar.
4. Guru tidak membiasakan memberikan ceramah sehingga murid dibiasakan belajar mandiri. Jika murid menemukan kesulitan baru ditanyakan pada guru yang bersangkutan.
5. Mampu membentuk suatu perilaku yang diinginkan mendapatkan pengakuan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif yang didasari pada perilaku yang tampak.
6. Dengan melalui pengulangan dan pelatihan yang berkesinambungan, dapat mengoptimalkan bakat dan kecerdasan siswa yang sudah terbentuk sebelumnya. Jika anak sudah mahir dalam satu bidang tertentu, akan lebih dapat dikuatkan lagi dengan pembiasaan dan pengulangan yang berkesinambungan tersebut dan lebih optimal.
7. Bahan pelajaran yang telah disusun hierarkis dari yang sederhana sampai pada yang kompleks dengan tujuan pembelajaran

dibagi dalam bagian-bagian kecil yang ditandai dengan pencapaian suatu ketrampilan tertentu mampu menghasilkan suatu perilaku yang konsisten terhadap bidang tertentu.

8. Dapat mengganti stimulus yang satu dengan stimulus yang lainnya dan seterusnya sampai respons yang diinginkan muncul.
9. Teori ini cocok untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktik dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur kecepatan, spontanitas, dan daya tahan.

Kelemahan Teori Behavioristik:

1. Pembelajaran siswa yang berpusat pada guru (*teacher centered learning*), bersifat mekanistik, dan hanya berorientasi pada hasil yang diamati dan diukur. Komunikasi berlangsung satu arah, guru melatih, dan menentukan apa yang harus dipelajari murid.
2. Murid hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan guru dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif.
3. Penggunaan hukuman sebagai salah satu cara untuk mendisiplinkan siswa (teori Skinner) baik hukuman verbal maupun fisik seperti kata-kata kasar, ejekan, jeweran yang justru berakibat buruk pada siswa.
4. Sebuah konsekuensi untuk menyusun bahan pelajaran dalam bentuk yang sudah siap.
5. Tidak setiap pelajaran dapat menggunakan metode ini.
6. Cenderung mengarahkan siswa untuk berpikir linier, konvergen, tidak kreatif, tidak produktif, dan menundukkan siswa sebagai individu yang pasif.
7. Pembelajaran siswa yang berpusat pada guru (*teacher centered-learning*) bersifat mekanistik dan hanya berorientasi pada hasil yang dapat diamati dan diukur.

C. Teori Belajar Kognitivisme

Teori belajar kognitif tentu berbeda dengan teori belajar behavioristik. Teori belajar kognitif lebih mementingkan proses belajar dari

pada hasil belajarnya. Teori kognitif adalah teori yang umumnya dikaitkan dengan proses belajar. Jika teori belajar behavioristik mempelajari proses belajar sebagai hubungan stimulus-respons, teori belajar kognitif merupakan suatu bentuk teori belajar yang sering disebut sebagai model persepatuan. Teori belajar kognitif memandang bahwa tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi serta pemahamannya tentang situasi yang berhubungan dengan tujuan belajarnya. Belajar merupakan perubahan persepsi dan pemahaman yang tidak selalu dapat terlihat sebagai tingkah laku yang tampak.

Istilah "*Cognitive*" berasal dari kata *cognition* artinya adalah pengertian, mengerti. Pengertian yang luasnya *cognition* (kognisi) adalah perolehan, penataan, dan penggunaan pengetahuan. Dalam perkembangan selanjutnya, kemudian istilah kognitif ini menjadi populer sebagai salah satu wilayah psikologi manusia/satu konsep umum yang mencakup semua bentuk pengenalan yang meliputi setiap perilaku mental yang berhubungan dengan masalah pemahaman, memperhatikan, memberikan, menyangka, pertimbangan, pengolahan informasi, pemecahan masalah, pertimbangan, membayangkan, memperkirakan, berpikir dan keyakinan. Kognisi adalah kemampuan psikis atau mental manusia yang berupa mengamati, melihat, menyangka, memperhatikan, menduga dan menilai. Dengan kata lain, kognisi menunjuk pada konsep tentang pengenalan. Teori kognitif menyatakan bahwa proses belajar terjadi karena ada variabel penghalang pada aspek-aspek kognisi seseorang. Teori belajar kognitif lebih mementingkan proses belajar daripada hasil belajar itu sendiri. Belajar tidak sekedar melibatkan hubungan antara stimulus dan respons, lebih dari itu belajar melibatkan proses berpikir yang sangat kompleks.

Menurut teori kognitif, ilmu pengetahuan dibangun dalam diri seseorang melalui proses interaksi yang berkesinambungan dengan lingkungan. Proses ini tidak, terpisah-pisah, tapi melalui proses yang mengalir, bersambung dan menyeluruh (Siregar & Hartini, 2014). Menurut psikologi kognitif, belajar dipandang sebagai usaha untuk mengerti sesuatu. Usaha itu dilakukan secara aktif oleh peserta didik. Keaktifan itu dapat berupa mencari pengalaman, mencari informasi,

memecahkan masalah, mencermati lingkungan, mempraktikkan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Para psikolog kognitif berkeyakinan bahwa pengetahuan yang dimiliki sebelumnya sangat menentukan keberhasilan mempelajari informasi/ pengetahuan yang baru.

Terdapat beberapa ciri-ciri belajar dengan pendekatan teori konstruktivisme:

1. Individu diberi kesempatan untuk mengembangkan motivasi dalam mempelajari suatu topik dengan memberi kesempatan melakukan observasi.
2. Mementingkan peranan kognitif.
3. Elisitasi, yaitu siswa mengungkapkan idenya dengan jalan berinduksi menulis, membuat poster dan lain-lain.
4. Restrukturisasi ide, yaitu klarifikasi ide dengan ide orang lain, membangun ide baru, mengevaluasi ide baru.
5. Penggunaan ide baru dalam berbagai situasi, yaitu ide atau pengetahuan yang telah terbentuk perlu di aplikasikan bermacam-macam situasi.
6. *Review*, yaitu dalam mengaplikasikan pengetahuan, gagasan yang ada perlu ditinjau kembali dengan menambahkan atau mengubah.

Menurut teori belajar kognitivisme pengetahuan dipahami sebagai perilaku yang terus menerus dilakukan oleh seseorang, dan akan mengalami reorganisasi karena adanya pemahaman-pemahaman baru. Pengetahuan bukanlah pengetahuan fakta dari suatu kenyataan yang sedang di pelajari, melainkan sebagai konstruksi kognitif seseorang terhadap objek, pengalaman, maupun lingkungannya. Pengetahuan bukanlah barang yang di pindahkan dari pikiran seseorang yang telah mempunyai pengetahuan kepada pikiran orang lain belum memiliki pengetahuan.

Salah satu tokoh teori belajar kognitivisme adalah Jean Piaget. Piaget adalah seorang tokoh psikologi kognitif yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan pemikiran para pakar kognitif lainnya. Menurut Piaget, perkembangan kognitif merupakan suatu proses

genetik, yaitu suatu proses yang didasarkan atas mekanisme biologis perkembangan sistem syaraf. Piaget tidak melihat perkembangan kognitif sebagai sesuatu yang dapat didefinisikan secara kuantitatif. Ia menyimpulkan bahwa daya pikir atau kekuatan mental anak yang berbeda usia akan berbeda pula secara kualitatif. Menurut Piaget, pertumbuhan kapasitas mental memberikan kemampuan-kemampuan mental yang sebelumnya tidak ada. Pertumbuhan intelektual adalah tidak kuantitatif, melainkan kualitatif. Maka dengan kata lain, daya berpikir atau kekuatan mental anak yang berbeda usia akan berbeda pula secara kualitatif.

Piaget juga mengklasifikasikan tahap-tahap perkembangan kognitifnya menjadi empat yaitu:

1. Tahap sensorimotor (usia 0-2 tahun). Tahap ini diidentikkan dengan kegiatan motorik dan persepsi yang masih sederhana.
2. Tahap praoperasional (usia 2-7 tahun). Tahap ini diidentikkan dengan mulai digunakannya simbol atau bahasa tanda, dan telah dapat memperoleh pengetahuan berdasarkan pada kesan yang agak abstrak.
3. Tahap operasional konkret (usia 7-11 tahun). Tahap ini dicirikan dengan anak sudah mulai menggunakan aturanaturan yang jelas dan logis. Anak sudah tidak memusatkan diri pada karakteristik perseptual pasif.
4. Tahap operasional formal (usia 11-15 tahun). Ciri pokok tahap yang terakhir ini adalah anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis dengan menggunakan pola pikir "kemungkinan".

Menurut Piaget, proses belajar terdiri dari 3 tahap, yakni asimilasi, akomodasi dan equilibrasi (penyeimbangan). Asimilasi merupakan sebuah proses pengintegrasian informasi baru ke dalam struktur kognitif yang sudah ada. Lalu Akomodasi adalah proses dalam penyesuaian struktur kognitif ke dalam situasi baru. Sedangkan equilibrasi merupakan penyesuaian yang berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi (Siregar dan Hartini, 2014). Asimilasi dan akomodasi akan terjadi apabila seseorang mengalami konflik kog-

nitif atau suatu ketidakseimbangan antara apa yang telah diketahui dengan apa yang dilihat atau dialaminya sekarang. Proses ini akan mempengaruhi struktur kognitif.

Tokoh lainnya dalam teori belajar kognitivisme yaitu Jerome Bruner. Berbeda dengan Piaget, Bruner melihat perkembangan kognitif manusia berkaitan dengan kebudayaan. Bagi Bruner, perkembangan kognitif seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan kebudayaan, terutama bahasa yang biasanya digunakan. Bruner adalah seorang pengikut setia teori kognitif, khususnya dalam studi perkembangan fungsi kognitif. Bruner menjelaskan beberapa penda perkembangan kognitif pada manusia, di antaranya adalah:

1. Perkembangan intelektual akan ditandai adanya kemajuan dalam menanggapi stimulus.
2. Peningkatan pengetahuan tergantung pada perkembangan sistem penyimpanan informasi secara realis.
3. Perkembangan intelektual meliputi perkembangan kemampuan berbicara pada diri sendiri atau pada orang lain melalui kata-kata atau lambang tentang apa yang akan dilakukan. Hal ini berhubungan dengan kepercayaan pada diri sendiri.
4. Interaksi secara sistematis antara pembimbing, pendidik atau orang tua dengan anak diperlukan bagi perkembangan kognitifnya.
5. Bahasa merupakan kunci dari perkembangan kognitif, karena bahasa merupakan alat komunikasi antara manusia.
6. Perkembangan kognitif ditandai dengan adanya kemampuan mengemukakan beberapa alternatif secara simultan, memilih tindakan yang tepat, serta dapat memberikan prioritas yang berurutan dalam berbagai situasi.

Menurut Bruner untuk mengajarkan sesuatu, sebenarnya tidak perlu menunggu sampai anak mencapai tahap perkembangan tertentu. Menurutnya hal yang penting adalah adanya bahan pelajaran yang harus ditata dengan baik maka dapat diberikan padanya. Dengan lain perkataan perkembangan kognitif seseorang dapat

ditingkatkan dengan jalan mengatur bahan yang akan dipelajari dan menyajikannya sesuai dengan tingkat perkembangannya. Penerapan teori Bruner yang terkenal dalam dunia pendidikan adalah kurikulum spiral dimana materi pelajaran yang sama dapat diberikan mulai dari Sekolah Dasar sampai Perguruan tinggi disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif mereka. Cara belajar yang terbaik menurut Bruner ini adalah dengan memahami konsep, arti dan hubungan melalui proses intuitif kemudian dapat dihasilkan suatu kesimpulan.

Berdasarkan uraian di atas teori belajar kognitivisme lebih memandang pada proses belajar. Menurut Woolfolk (1993), belajar merupakan hasil dari usaha seseorang untuk lebih mengerti dunia, dengan menggunakan seluruh perlengkapan mental untuk keperluannya. Cara seseorang berpikir mengenai situasi-situasi, dengan memanfaatkan pengetahuan, harapan, dan perasaan, akan memengaruhi bagaimana dan apa yang dipelajari. Selanjutnya perbedaan pandangan yang mencolok antara teori behaviorisme dengan kognitivisme yaitu, menurut teori belajar Behaviorisme, perilaku-perilaku yang sengaja dipelajari, akan menimbulkan perubahan dalam konstelasi perilakunya. Sedangkan bagi teori belajar kognitivisme, pengetahuanlah yang dipelajari, sehingga perubahan dalam hal pengetahuan sekaligus juga akan mengubah perilaku.

Kelebihan teori belajar konstruktivisme:

1. Berpikir dalam proses membina pengetahuan baru, murid berpikir untuk menyelesaikan masalah, menjadi ide dan membuat keputusan.
2. Individu terlibat secara langsung dalam membentuk pengetahuan baru, mereka akan lebih paham dan boleh mengaplikasikannya dalam semua situasi.
3. Individu akan terlibat secara langsung secara aktif, mereka akan mengingat lebih lama setiap konsep. Individu juga lebih yakin menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam situasi baru.
4. Adanya kemahiran sosial yang diperolehi, apabila ada interaksi dengan teman dan guru dalam membina pengetahuan baru.

5. Belajar yang menyenangkan karena terlibat secara konsisten.

Maka dapat disimpulkan dari tokoh-tokoh kognitivisme, Piaget memandang bahwa proses berpikir sebagai aktivitas gradual dari fungsi intelektual dari konkret menuju abstrak. Sedangkan teori perkembangan kognitif yang dikembangkan oleh Bruner, memandang bahwa perkembangan kognitif manusia berkaitan dengan kebudayaan. Menurut Bruner, perkembangan kognitif seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan kebudayaan, terutama bahasa yang biasanya digunakan.

D. Faktor yang Memengaruhi Belajar

Belajar merupakan peningkatan dan perubahan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik ke arah yang lebih baik lagi. Keberhasilan belajar siswa merupakan akibat dari tindakan dari sebuah pembelajaran yang tidak lepas dari peran aktif guru dan siswa itu sendiri dalam melaksanakan proses pembelajaran. Dengan belajar, seharusnya siswa dapat berubah menjadi lebih baik. Perubahan-perubahan yang terjadi dari hasil belajar harus mengacu kepada kesadaran, niat, tujuan belajar, berlangsung secara terus menerus dan menimbulkan perubahan positif dalam moralitas, mental, pengetahuan, dan keterampilan siswa (Jauhari, 2000).

Belajar akan terwujud bila didukung beberapa hal, di antaranya yaitu:

1. Memiliki kemauan dan kesiapan untuk belajar. Ini akan berkaitan erat dengan niat dan motivasi siswa.
2. Memiliki keinginan untuk berprestasi. Hal ini berkaitan dengan semangat dan etos belajar dari setiap siswa.
3. Ada kemampuan dan kebiasaan intelektual positif yang berkaitan dengan kecerdasan, sikap, dan perilaku dalam belajar.
4. Selalu berusaha menciptakan suasana belajar yang kondusif, yang berhubungan dengan kondisi fisik dan psikis.

Dalam proses belajar juga akan dipengaruhi oleh gaya belajar. Gaya belajar merupakan satu cara yang disukai untuk memikirkan, mengolah, dan memahami informasi. Mengajar juga harus memper-

hatikan gaya belajar atau “*learning style*” siswa, yaitu cara ia bereaksi dan menggunakan stimulus yang diterimanya dalam proses belajar. Munsterberg dan Taylor (dalam Nasution, 2000), melakukan sebuah penelitian yang berkaitan dengan cara-cara belajar yang baik. Pada penelitian tersebut, dari 517 cara belajar terdapat beberapa *point* penting, di antaranya adalah:

1. Keadaan jasmani yang sehat
2. Keadaan sosial dan ekonomi yang stabil
3. Keadaan mental yang optimis
4. Menggunakan waktu semaksimal mungkin
5. Membuat catatan atau kesimpulan dalam setiap akhir proses belajar.

Tentunya dalam proses menuju kesempurnaan hidup, belajar tidak lepas dari keseluruhan aspek pribadi manusia. Juga terdapat beberapa macam aktivitas dalam belajar yang perlu diperhatikan, beberapa di antaranya adalah:

1. Menggunakan pancaindra untuk mengamati. Hal ini merupakan bagian dari kegiatan belajar yang paling mendasar dan telah dilakukan sejak awal kehidupan manusia.
2. Membaca yang merupakan kegiatan belajar yang paling penting dan utama dalam belajar.
3. Mencatat dan menulis hal-hal penting dari proses belajar dan dibaca kembali untuk memperkuat ingatan.
4. Mengingat dan menghafal merupakan cara mudah untuk menyimpan materi dalam proses belajar.
5. Berpikir dan berimajinasi dapat meningkatkan kemampuan untuk menghasilkan karya yang bermanfaat bagi dunia.
6. Bertanya dan diskusi mengenai hal yang belum diketahui dalam setiap proses belajar.
7. Latihan dan mengaplikasikan yang telah dipelajari.

Setiap individu yang mampu beradaptasi dengan mengetahui gaya belajarnya, maka akan dapat membantunya dalam setiap proses belajar. Bagi pendidik juga seharusnya dapat menyesuaikan

gaya mengajar dengan kebutuhan siswa, misalnya tidak monoton hanya dengan satu gaya mengajar, namun dapat menyesuaikan gaya mengajar yang efektif bagi siswa. Pendidik juga harus mampu untuk memperhatikan gaya belajar siswa, pendidik harus menguasai keterampilan dalam berbagai gaya mengajar dan sanggup untuk menjalankan berbagai peranan. Misalnya sebagai ahli dalam bahan pelajaran, sumber informasi, instruktur, pengatur pelajaran, evaluator. Dengan mengetahui gaya belajar siswa guru dapat menyesuaikan gaya-mengajarnya dengan kebetulan siswa, misalnya dengan menggunakan berbagai gaya mengajar sehingga murid-murid semuanya dapat memperoleh cara yang efektif baginya.

Selain itu setiap keberhasilan belajar tentunya akan dipengaruhi juga oleh unsur-unsur belajar, baik unsur yang berasal dari luar maupun dari dalam. Berikut adalah unsur-unsur dari luar yang memengaruhi keberhasilan belajar, di antaranya adalah:

1. Lingkungan sekitar, misalnya keadaan suhu ruang akan berpengaruh dalam proses dan hasil belajar.
2. Lingkungan sosial yang mendukung, akan membantu mewujudkan proses dan hasil belajar yang maksimal.
3. Instrumen dalam proses pembelajaran yang sesuai, misalnya kurikulum, program, sarana dan prasarana, serta tenaga pendidik yang sesuai.

Sedangkan unsur-unsur dalam yang memengaruhi keberhasilan belajar, di antaranya adalah:

1. Kondisi fisiologis dan pancaindra, misalnya pendengaran dan penglihatan.
2. Kondisi psikologis, di antaranya keadaan emosional, minat, bakat, kecerdasan, motivasi, dan keterampilan kognitif.

E. Daya Ingat dalam Belajar

Faktor lainnya yang memengaruhi belajar adalah daya ingat. Dengan mengetahui gaya belajar siswa guru dapat menyesuaikan gaya-mengajarnya dengan kebetulan siswa, misalnya dengan menggunakan

berbagai gaya mengajar sehingga murid-murid semuanya dapat memperoleh cara yang efektif baginya. Dengan mengetahui gaya belajar siswa guru dapat menyesuaikan gaya-mengajarnya dengan ketepatan siswa, misalnya dengan menggunakan berbagai gaya mengajar sehingga murid-murid semuanya dapat memperoleh cara yang efektif bagi mereka.

Beberapa ahli menyatakan bahwa ingatan merupakan proses mental yang melibatkan pengodean, penyimpanan, dan pemanggilan kembali informasi dan pengetahuan. Maka dari itu daya ingat berkaitan juga dengan proses pengolahan informasi. Pada dasarnya, teori pengolahan informasi melihat bahwa perilaku dan proses belajar mengikuti pola umum yang telah diakui kebenarannya dalam proses yang dapat digambarkan sebagai masuknya informasi dari luar ke dalam sistem *memory* dan kemudian dikeluarkan dalam bentuk *output*.

Ingatan merupakan suatu sistem aktif yang akan menerima, menyimpan, dan mengeluarkan kembali yang telah diterima seseorang. Ingatan sangat selektif, yang terdiri dari tiga tahap, yaitu ingatan sensorik, ingatan jangka pendek, dan ingatan jangka panjang yang relatif permanen. Penyimpanan informasi dalam jangka panjang dilakukan dalam berbagai bentuk, yaitu melalui kejadian-kejadian khusus (*episodic*), gambaran (*image*), atau yang berbentuk verbal dan bersifat abstrak. Daya ingat sangat menentukan hasil belajar yang diperoleh peserta didik.

Untuk menjelaskan lebih jauh mengenai bagaimana suatu informasi atau pesan pengajaran dapat diterima, disimpan, dan dimunculkan kembali dari ingatan serta dimanfaatkan jika diperlukan. Maka terdapat beberapa teori mengenai pemrosesan informasi, salah satunya yang dijelaskan oleh Berlnner dan Gage. Komponen yang terdapat pada pemrosesan informasi diolah menjadi tiga bagian berdasarkan perbedaan fungsi, kapasitas, bentuk informasi, serta proses terjadinya "lupa". Ketiga komponen tersebut di antaranya adalah:

1. *Sensory Receptor (SR)*, yaitu sel tempat pertama kalinya informasi diterima dari luar. Di dalam SR informasi ditangkap dalam bentuk aslinya. Informasi yang ditangkap hanya dapat bertahan

dalam waktu yang sangat singkat, dan informasi tersebut mudah terganggu atau berganti.

2. *Working Memory* (WM), mampu menangkap informasi yang diberi perhatian (*attention*) oleh individu tersebut. Pemberian perhatian ini dipengaruhi oleh peran dari persepsi. Karakteristik *Working Memory* di antaranya yaitu informasi yang ditangkap hanya mampu bertahan kurang lebih 15 detik apabila tanpa upaya pengulangan atau *rehearsal*. Selain itu informasi yang ditangkap juga harus dapat disandi dalam bentuk yang berbeda dari stimulus aslinya. Sedangkan proses penyandian pada *working memory*, bisa dalam bentuk verbal, visual, ataupun semantik, yang dipengaruhi oleh peran proses kontrol dan seseorang dapat dengan sadar mengendalikannya.
3. *Long Term Memory* (LTM), merupakan ingatan dalam bentuk pengetahuan yang telah dimiliki oleh individu, dan mempunyai kapasitas tidak terbatas. Selain itu ketika informasi telah berada di *long term memory* maka ia tidak akan pernah terhapus atau hilang.

Namun dalam proses ingatan juga terdapat istilah Lupa. Lupa pada tahapan ini disebabkan oleh kesulitan atau kegagalan memunculkan kembali (*retrieval failure*) informasi yang diperlukan. Ini berarti, jika informasi ditata dengan baik maka akan memudahkan proses penelusuran dan pemunculan kembali informasi jika diperlukan. Lupa juga dapat diartikan sebagai hilangnya informasi yang telah disimpan dalam ingatan jangka panjang. Seseorang dapat melupakan informasi yang telah diperoleh karena memang tidak ada informasi yang menarik perhatian, kurang adanya pengulangan atau tidak ada pengelompokan informasi yang diperoleh, mengalami kesulitan dalam mencari kembali informasi yang telah disimpan, ingatan telah aus dimakan waktu atau rusak, ingatan tidak pernah dipakai, materi tidak dipelajari sampai benar-benar dikuasai, adanya gangguan dalam bentuk informasi lain yang menghambatnya untuk mengingat kembali.

F. Motivasi Belajar

Motivasi berperan sebagai tenaga pendorong yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah tujuan tertentu. Dalam proses belajar, motivasi intrinsik lebih menguntungkan karena dapat bertahan lebih lama. Kebutuhan untuk berprestasi yang bersifat intrinsik cenderung relatif stabil, mereka ini berorientasi pada tugastugas belajar yang memberikan tantangan. Pendidik yang dapat mengetahui kebutuhan peserta didik untuk berprestasi dapat memanipulasi motivasi dengan memberikan tugastugas yang sesuai untuk peserta didik.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006), motivasi dianggap sebagai dorongan atau dukungan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia termasuk pada perilaku belajar. Motivasi juga dapat diartikan sebagai dorongan dasar yang dimiliki setiap individu, yang dapat menggerakkan untuk bertingkah laku. Selain itu motivasi belajar pun dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri individu, yang dapat menumbuhkan keinginan untuk melakukan kegiatan belajar, serta menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu agar mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pada dasarnya terdapat dua motivasi belajar di antaranya yaitu motivasi yang datang dari diri sendiri dan motivasi yang ada karena adanya rangsangan dari luar diri. Kedua bentuk motivasi belajar tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar seseorang. Setiap motivasi itu berhubungan erat dengan tujuan atau cita-cita seseorang. Motivasi belajar yang dimiliki peserta didik berfungsi sebagai alat yang mendorong terjadinya perilaku belajar pada peserta didik, yang dapat memengaruhi prestasi belajar peserta didik, serta menjadi alat untuk memberikan petunjuk terhadap pencapaian tujuan belajar, juga sebagai alat untuk membangun sistem pembelajaran yang bermakna. Menurut Oemar Hamalik (2002) terdapat tiga fungsi motivasi, yaitu:

1. Mendorong manusia untuk berbuat atau menjadi penggerak, dari setiap perilaku atau kegiatan yang dilakukan atau yang menjadi tujuannya.

2. Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai sehingga dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan petunjuk tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yaitu dengan menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang sesuai agar dapat mencapai tujuan, dengan menghilangkan perilaku yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Maka dari itu motivasi juga berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku individu untuk mencapai suatu tujuan. Begitu pun sama halnya dengan pencapaian tujuan pembelajaran, pendidik merupakan faktor yang penting dalam menimbulkan motivasi belajar pada diri peserta didik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara dan strategi yang tepat, hingga peserta didik dapat termotivasi dalam proses pembelajaran. Strategi menumbuhkan motivasi belajar peserta didik sangat ditentukan oleh perencanaan yang dibuat pendidik dalam proses pembelajaran.

G. Minat Belajar dan Bakat

Minat merupakan salah satu hal yang juga berpengaruh terhadap proses belajar. Minat dapat diartikan sebagai suatu kesukaan, kegemaran atau kesenangan terhadap hal-hal tertentu. Minat juga tidak muncul secara tiba-tiba atau spontan, melainkan terjadi akibat adanya partisipasi, ataupun pengalaman saat belajar. Selain itu minat juga dapat diartikan sebagai perasaan lebih menyukai atau adanya perasaan terikat pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang memberikan perintah. Maka hal ini menunjukkan bahwa minat dapat menjadi motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang sukainya. Minat mempunyai peranan yang sangat penting dalam perkembangan belajar. Peserta didik yang memiliki minat pada suatu bidang tertentu, maka akan berusaha lebih keras dalam menekuni bidang tersebut dibanding siswa yang tidak menaruh minat. Kegiatan yang diminati oleh siswa, biasanya akan diperhatikan terus-menerus, yang juga disertai perasaan senang dan kepuasan.

Minat belajar merupakan hal yang berkaitan dengan kesukaan, kegiatan atau aktivitas yang mendukung kelancaran kegiatan belajar. Minat dapat timbul apabila ada perhatian, dengan demikian minat juga dapat dikatakan sebagai sebab serta akibat dari perhatian dalam kaitan belajar. Faktor-faktor yang memengaruhi minat belajar di antaranya adalah motivasi, sikap terhadap guru dan pelajaran, keluarga, fasilitas sekolah, dan teman pergaulan. Dengan demikian minat belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling berhubungan erat dan tidak dapat berdiri sendiri dalam memberikan pengaruh pada minat belajar.

Menurut Hurlock (Susanto, 2013), terdapat tujuh ciri minat yang masing-masing di antaranya tidak dibedakan antara ciri minat secara spontan maupun terpola sebagaimana yang dikemukakan oleh Gagne sebagai berikut:

1. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental. Minat di semua bidang berubah selama terjadi perubahan fisik dan mental, misalnya perubahan minat dalam hubungannya dengan perubahan usia.
2. Minat tergantung pada kegiatan belajar, misalnya kesiapan belajar merupakan salah satu penyebab meningkatnya minat seseorang.
3. Minat tergantung pada kesempatan belajar, misalnya kesempatan belajar merupakan faktor yang sangat berharga, sebab tidak semua orang dapat menikmatinya.
4. Perkembangan minat mungkin terbatas. Misalnya keterbatasan ini mungkin dikarenakan keadaan fisik yang tidak memungkinkan.
5. Minat dipengaruhi budaya, misalnya budaya sangat memengaruhi sebab jika budaya sudah mulai luntur mungkin minat juga ikut luntur.
6. Minat berbobot emosional, misalnya minat berhubungan dengan perasaan senang yang akhirnya dapat diminatinya.
7. Minat berbobot egosentris, misalnya jika seseorang senang terdapat sesuatu, maka akan timbul hasrat untuk memilikinya.

Sedangkan bakat merupakan Menurut Chaplin, yang dimaksud dengan bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan masa yang akan datang, sehubungan dengan hal tersebut, maka bakat akan dapat memengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar. Menurut salah satu tokoh teori belajar yaitu Utami Munandar, menjelaskan bahwa bakat merupakan potensi yang masih memerlukan pengembangan dan pelatihan secara serius dan sistematis agar dapat terwujud. Sedangkan Menurut Asrori (2009) bakat dapat diartikan sebagai kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, baik yang bersifat umum maupun khusus. Bakat seseorang kemungkinan dapat membantu untuk mencapai prestasi dalam bidang tertentu. Tetapi untuk mewujudkan bakat ke dalam suatu prestasi diperlukan latihan, pengetahuan, pengalaman, dan motivasi. Maka sebenarnya setiap orang dapat memiliki bakat dalam dirinya yang berpotensi untuk mencapai prestasi sampai ke tingkat tertentu sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Bakat siswa juga dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu: faktor Internal (minat, motivasi, keberanian atau berisiko, keuletan dalam menghadapi tantangan, dan kegigihan dalam mengatasi kesulitan yang timbul). Sedangkan faktor eksternal (kesempatan maksimal untuk mengembangkan diri, sarana dan prasarana, dukungan dan dorongan orang tua dan keluarga, dan lingkungan tempat tinggal). Menurut Asrori (2009), ada sejumlah langkah yang perlu dilakukan untuk mengembangkan bakat individu yaitu: 1) Mengembangkan situasi dan kondisi yang memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan bakat dengan mengusahakan yang baik. 2) Berupaya motif berprestasi yang tinggi di kalangan anak baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. 3) Meningkatkan kegigihan dan daya juang pada diri anak dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. 4) Mengembangkan program pendidikan berdiferensi di sekolah dengan kurikulum terdiferensiasi pula guna memberikan pelayanan secara lebih efektif kepada anak yang memiliki bakat.

Tugas

1. Apa yang Anda lakukan jika dihadapkan dengan siswa yang mengalami masalah belajar? Unsur apa saja yang perlu diperhatikan dalam hal ini?
2. Menurut Anda, bagaimana peran motivasi dalam peningkatan minat belajar anak?
3. Menurut Anda, apakah anak yang tidak berprestasi dianggap tidak berbakat?

Daftar Pustaka

- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2002). *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Development Psychology: A Life Span Appraisal*. Dalam Susanto, Ahmad. 2014. *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Kencana.
- Hergenhahn, B.R. and Olson, Mathew H. (1993). *An Introduction to Theories of Learning* (4th Ed). Prentice Hall. New Jersey.
- Jauhari, M.I. (2000). *Cara Belajar Efektif, Efisien dan Akseleratif*. AL-AMIEN PRENDUAN: Mutiara Press.
- Nasution, S.D. (2000) *Asas-asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, E & Hartini, N. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Galia Indonesia.
- Woolfolk, A.E. (1993). *Educational Psychology*. Jakarta: Allyn dan Bacon.

HAMBATAN DALAM BELAJAR: TEORI DAN KASUS (TERKAIT *PROBLEM STUDENTS IN CLASSROOM*)

Deasy Yunika Khaerun

A. Definisi Hambatan Belajar

Peserta didik acapkali dihadapkan pada hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan belajar. Hambatan tersebut mempengaruhi pelaksanaan dari proses belajar peserta didik. Apabila suatu atau beberapa hambatan terjadi maka akan muncul dampak-dampak yang signifikan terhadap proses dan tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Salah satu dampak dari hambatan pembelajaran adalah terganggunya pelaksanaan suatu kegiatan proses belajar mengajar (Suyedi & Idrus, 2019).

Hambatan dalam kegiatan belajar mengajar akan tampak sebagai gejala yang termanifestasi ke dalam bentuk perilaku. Perilaku sebagai indikator yang dapat diamati atau diobservasi oleh indera sebagai manifestasi dari gejala hambatan belajar (Sudirman, 2015:15). Oemar (2016) menjelaskan "Hambatan adalah segala sesuatu yang menghalangi, merintang, menghambat yang ditemui manusia atau individu dalam kehidupannya sehari-hari yang datangnya silih

berganti, sehingga menimbulkan hambatan bagi individu yang menjalaninya untuk mencapai tujuan”.

Abdurahman (2013) menyebutkan bahwa kesulitan merupakan suatu situasi tertentu di mana hambatan-hambatan dalam kegiatan mencapai tujuan menjadi suatu indikatornya. Pendidik atau dalam hal ini guru dituntut untuk melakukan usaha besar dalam mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi. *Learning difficulties* adalah suatu situasi yang terjadi dalam kegiatan belajar peserta didik yang merupakan hambatan-hambatan tertentu yang dialami oleh peserta didik dalam rangka mencapai hasil belajar. Djamarah (2010) mendefinisikan *learning difficulties* sebagai ancaman, hambatan, atau gangguan dalam proses belajar yang menyebabkan peserta didik tidak dapat melaksanakan pembelajaran dengan wajar.

B. Faktor-Faktor *Learning Difficulties*

Dalyono (2011) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan *learning difficulties* menjadi dua jenis, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Faktor Fisiologis peserta didik:

1) Sakit secara fisik

Peserta didik yang sedang sakit akan mengalami kelemahan secara raga sehingga terjadi kelemahan secara neurologis sensoris dan motorisnya. Stimulus-stimulus yang tersampaikan melalui inderanya tidak mampu untuk dilanjutkan ke otak manusia.

2) Anak Berkebutuhan Khusus

Anak berkebutuhan khusus terbagi menjadi dua jenis, yaitu temporal dan permanen. Contoh anak berkebutuhan khusus temporal ringan yaitu gangguan pendengaran ringan, gangguan psikomotorik, gangguan penglihatan ringan. Contoh anak berkebutuhan khusus permanen yaitu tunanetra total, tuli klasifikasi berat, tunawicara klasifikasi berat, tunadaksa. Terdapat perbedaan perlakuan bagi peserta didik yang memiliki ke-

butuhan khusus yang disesuaikan dengan jenis dan faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Peserta didik berkebutuhan khusus yang sekolah di sekolah umum atau inklusif tetap harus mendapatkan perhatian dari orangtua, guru kelas/wali kelas dan guru mata pelajaran.

b. Faktor Psikologis Peserta Didik

1) *Intelligence*

Tingkat IQ dapat digambarkan dari hasil pengukuran psikologis atau psikotes peserta didik. Intelegensi seseorang cenderung tetap walaupun mungkin akan mengalami perubahan seiring dengan proses belajar atau pengalaman peserta didik. Akan tetapi perubahan skor intelegensi cenderung tidak akan mengubah tingkatan IQ seseorang (tetap berada di suatu rentang skor intelegensi tertentu). Semua tingkatan IQ memiliki peluang bagi peserta didik untuk mengalami *learning difficulties*.

2) *Aptitude*

Aptitude atau bakat adalah benih yang mencakup berbagai macam faktor yang ada di dalam diri individu yang akan tampak atau terlihat apabila individu tersebut memiliki kesempatan untuk mengembangkannya. *Aptitude* diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu bakat umum dan bakat khusus. Bakat umum merupakan bakat yang dimiliki oleh setiap individu yang bersifat jamak atau lumrah. Bakat khusus merupakan bakat spesial yang tidak semua individu memiliki bakat khusus yang sama antara satu individu dengan individu lainnya.

3) *Interest*

Interest merupakan kesukaan yang mendorong individu dalam melakukan hal-hal yang diinginkannya. Minat peserta didik dalam belajar adalah faktor utama yang menjadi penentu keaktifan belajar peserta didik.

4) *Motivation*

Motivasi merupakan kondisi yang dialami peserta didik yang mendorong untuk melakukan suatu hal dalam rangka pencapaian tujuan. Indikator dari adanya motivasi adalah terdapat perubahan energi berupa afeksi atau perasaan dan respons untuk mencapai sesuatu yang terjadi pada diri seseorang.

2. **Faktor Eksternal**

a. Faktor keluarga

Keluarga memegang peranan penting dalam pembentukan karakter serta kesuksesan belajar peserta didik. Tidak jarang peserta didik mengalami kesulitan belajar yang disebabkan oleh faktor keluarga. Permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam keluarga dampaknya akan terbawa ke dalam proses belajar peserta didik. Peserta didik dapat gagal dalam mencapai tujuan belajar karena orang-orang yang dekat dengan dirinya sudah tidak menaruh harapan kesuksesan padanya. Harapan orangtua merupakan modal penting dalam kesuksesan peserta didik di sekolah.

b. Faktor lingkungan sekolah

Komponen dari faktor-faktor lingkungan sekolah di antaranya guru, sarana dan prasarana sekolah, kurikulum, dan waktu belajar di sekolah.

3. **Faktor Media Sosial**

Media sosial memiliki manfaat dalam dunia pendidikan. Manfaat dari media sosial dalam pembelajaran adalah menciptakan komunitas, melanjutkan pembahasan tentang pelajaran, pengaturan sumber pembelajaran, dan pendukung materi pembelajar-an. Di samping manfaat, media sosial memiliki dampak negatif di antaranya memberikan peluang depresi bagi pengguna media sosial, ketergantungan, peserta didik malas belajar, *wasting time*, menambah

alokasi pengeluaran, mengganggu konsentrasi dalam belajar, dan dampak konsekuensi kesehatan penggunaanya.

C. Kasus Hambatan Belajar

1. Deskripsi Kasus

Rian adalah salah satu siswa kelas 4 di SDN 2 Bina Karakter. Usianya saat ini memasuki 10 tahun. Berdasarkan nilai rapornya, beberapa pelajaran nilainya memenuhi KKM. Akan tetapi, Rian mendapatkan nilai di bawah KKM untuk nilai Bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelasnya, Rian rata-rata mendapatkan nilai ulangan rendah terlebih ketika diberikan soal membaca teks panjang. Karena nilainya yang kurang bagus, guru kelas Rian selalu memberikan kesempatan untuk melakukan ulangan remedial. Akan tetapi nilainya tidak banyak perubahan bahkan lebih rendah daripada nilai ulangan sebelum melakukan remedial. Ketika orangtuanya diundang oleh guru kelas Rian, gurunya memberikan penjelasan bahwa Rian harus lebih rajin dilatih dengan pembiasaan membaca teks panjang setiap pulang sekolah di rumah. Akan tetapi berdasarkan pengakuan ibunya, Rian setiap hari dibiasakan untuk membaca cerita di rumahnya dan tidak ada kendala terkait membaca atau Rian membaca dengan lancar.

Berdasarkan suatu penelitian di 5 provinsi, yaitu Jawa dan Sumatera siswa kelas IV SD dalam pelajaran Bahasa Indonesia tidak dilatih untuk membaca naskah yang panjang. Teks atau naskah yang digunakan untuk peserta didik kelas IV SD adalah 200-250 kata. Tingkat bacaan atau teks yang disajikan pun berada pada kategori mudah sampai sedang. Situasi tersebut menjadi penyebab siswa mengalami kesulitan ketika membaca teks panjang dengan tingkat kesulitan cukup.

Siswa kelas IV SD seharusnya sudah memiliki kemampuan membaca pemahaman, yaitu kemampuan membaca yang menjadi modal atau kunci keberhasilan peserta didik dalam memahami isi

bacaan, menemukan ide pokok pada tiap alinea, menyampaikan kembali isi bacaan, dan dapat merangkai kata menjadi kalimat utuh ketika menyimpulkan isi bacaan atau teks.

2. Teknik Diagnosis Kesulitan Belajar

Guru kelas atau guru mata pelajaran dapat melakukan teknik berikut untuk mendiagnosis kesulitan belajar:

- a. Identifikasi peserta didik yang mengalami *learning difficulties* dengan berbagai teknik tes dan nontes yang sesuai dengan karakteristik permasalahannya.
- b. Lokalisasi *learning difficulties*, dengan cara menganalisis (a) mata pelajaran, (b) wilayah tujuan belajar (aspek *behavior*) (c) bagian (lingkup bahan) (d) segi-segi proses belajar peserta didik.
- c. Lokalisasi jenis faktor dan sifat yang menjadi penyebab peserta didik mengalami *learning difficulties*.
- d. Estimasi alternatif bantuan, seperti:
 - 1) Menentukan ahli yang akan menangani peserta didik yang mengalami *learning difficulties* (dapat dilakukan oleh pihak sekolah atau harus dialihtangankan).
 - 2) Durasi waktu yang diperlukan untuk menangani peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.
 - 3) Waktu dan tempat memberikan bantuan penanganan peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.
 - 4) Pihak-pihak yang akan dilibatkan dalam rangka memberikan bantuan penanganan peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.
 - 5) Cara atau rancangan bantuan penanganan peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.
- e. Penyusunan rencana tindakan penanganan *learning difficulties*.
Substansi rencana tindakan yaitu:
 - 1) Cara-cara yang dilakukan dalam penanganan peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.
 - 2) Mencegah kemungkinan *learning difficulties* terjadi kembali di kemudian hari dengan cara mengkomunikasikan infor-

masi tentang peserta didik yang bersangkutan kepada pihak-pihak yang akan terlibat dalam penanganan peserta didik yang mengalami *learning difficulties*.

f. *Follow Up*

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru kelas atau guru mata pelajaran dalam penanganan *learning difficulties* adalah *remedial teaching*.

- 1) Pelaksanaan *remedial teaching* dilakukan pada subaspek tertentu pada pelajaran yang dianggap sulit oleh peserta didik.
- 2) Pendistribusian tugas serta peran untuk pihak-pihak yang akan terlibat (orangtua, guru kelas, guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut).
- 3) Pemantauan perkembangan peserta didik tentang pemahamannya setelah *remedial teaching* dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengukur keefektifan program *remedial teaching* yang telah dilaksanakan.
- 4) Referral atau mengalih-tangankan kasus peserta didik apabila dianggap permasalahan yang terjadi di luar kemampuan dan kewenangan dari pihak sekolah. Proses alih tangan kasus harus dilakukan kepada ahli yang tepat.

3. Pembahasan Kasus

a. Pengertian

Kemampuan membaca pemahaman merupakan tahapan lanjut dari tahap membaca permulaan. Dalam tahap membaca permulaan peserta didik dituntut untuk dapat melafalkan huruf dengan benar dan merangkai tiap bunyi Bahasa menjadi bentuk kata, frasa dan kalimat. Pada tahap selanjutnya, yaitu tahap membaca pemahaman peserta didik dituntut untuk memahami isi naskah yang dibaca. Indikator-indikator yang harus dipahami oleh peserta didik ketika membaca pemahaman di antaranya:

- 1) Standar-standar atau norma-norma kesusastraan (*literary standards*)
- 2) Resensi kritis (*critical review*)

- 3) Drama tulis (*printed drama*)
 - 4) Pola-pola fiksi (*patterns of fictions*)
- b. Faktor Penyebab

Hal-hal yang menjadi penyebab peserta didik sulit dalam memahami teks yaitu:

- 1) Kondisi penglihatan yang kurang baik
- 2) Belum lancar membaca
- 3) Pemparafrasean teks yang keliru
- 4) Penghilangan kata
- 5) Pengulangan kata
- 6) Kesulitan menganalisis struktur kata
- 7) Tidak mengenali makna kata dalam kalimat

Selain itu, faktor penyebab kemampuan membaca pemahaman adalah kebiasaan membaca yang keliru. Kekeliruan tersebut di antaranya:

- 1) Kegagalan pemberian makna pada bacaan karena terlalu banyak memperhatikan butir demi butir informasi.
- 2) Kegagalan pemahaman butir-butir tertentu karena kurangnya memperhatikan detail.
- 3) Penafsiran makna bacaan berdasarkan sudut pengetahuan dan pengalaman pembaca. Hal tersebut mengakibatkan pembaca memiliki anggapan sudah mengetahui topik yang dibicarakan dalam bacaan sebelum benar-benar membacanya.
- 4) Tingkat kompleksitas pemaknaan pada kalimat-kalimat yang ada di dalam bacaan.
- 5) Penggunaan gaya penulisan dengan tipe “mengulang” gagasan dengan menggunakan ungkapan atau kata yang khusus.
- 6) Kesulitan pembaca dalam mengambil inferensi atas informasi yang tersirat.
- 7) Bacaan menggunakan kosakata yang tidak *familiar* dengan pembacanya.

c. Alternatif Solusi Penanganan Masalah

- 1) Mengelompokkan atau menandai peserta didik yang memiliki permasalahan.
- 2) Meningkatkan minat baca peserta didik. Langkah ini harus dikomunikasikan dengan orangtua peserta didik di rumah supaya dapat mendorong atau memfasilitasi anaknya untuk dapat memiliki kebiasaan membaca yang baik.
- 3) Menyesuaikan bacaan dengan tingkat perkembangan peserta didik, minat, kebutuhan atau bersifat menarik bagi peserta didik.
- 4) Menggunakan strategi pengenalan makna.
Langkah ini dapat dilakukan dengan cara memilih buku bacaan yang sesuai dan memudahkan peserta didik untuk dapat memahami makna bacaan. Sebagai contoh, terdapat buku bacaan yang menyajikan suatu teks yang terdiri dari beberapa alinea. Setelah teks selesai, di bagian selanjutnya terdapat beberapa kata yang didapat dari teks yang tersaji sebelumnya dan harus dibahas bersama untuk dipahami arti atau maknanya. Hal tersebut akan mempermudah guru untuk mengajarkan tentang arti atau makna dari beberapa kata yang tersaji di dalam buku tersebut.

Tugas

1. Apakah yang dimaksud dengan hambatan-hambatan dalam belajar? Sertakan jawaban berdasarkan tinjauan minimal 5 (lima) referensi yang *up to date*!
2. Berikut disajikan contoh kasus salah satu jenis hambatan belajar!
"Rafa adalah siswa kelas III di SD Banjarsari 2. Rafa merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Rafa tinggal bersama orang tua, kakak laki-laki dan nenek. Menurut keterangan guru, Rafa cenderung lambat dalam membaca dibandingkan dengan siswa yang lain. Rafa menunjukkan

perilaku antara lain terlibat penuh dalam pembelajaran selama di sekolah dalam aspek kehadiran. Pada saat pembelajaran, Rafa mengikuti dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kelas, namun Rafa tidak dapat berkonsentrasi dalam waktu yang lama dan cenderung mengalihkan perhatian dari pembelajaran dengan mengganggu teman sebangku. Rafa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memahami materi dibandingkan teman-teman sekelasnya. Rafa adalah seorang albino atau seorang albinisme. Secara umum Rafa merupakan anak yang ceria seperti anak-anak seusianya. Rafa mempunyai rasa percaya diri. Rafa selalu mengobrol dengan teman-teman saat istirahat. Rafa terlihat tidak mempermasalahkan keadaan dirinya. Rafa selalu memperhatikan penjelasan guru dalam pembelajaran, namun Rafa membutuhkan pendamping khusus dalam pelajaran karena Rafa sering meninggalkan tugas dan harus beberapa kali diingatkan oleh guru. Guru Rafa tidak memberikan perlakuan khusus kepada dirinya. Guru kelas Rafa menjelaskan bahwa beliau memperlakukan Rafa seperti siswa lainnya dalam kelas. Guru kelas Rafa hanya memberikan tambahan waktu pada saat pulang sekolah ketika Rafa belum selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kelas.”

Berdasarkan contoh kasus di atas, silakan identifikasi, bahas kasus dari berbagai referensi teori, dan rancang alternatif layanan yang dapat diberikan untuk Rafa!

3. Lakukan sebuah observasi mini untuk mencari ciri-ciri siswa/individu yang memiliki kesulitan dalam belajar membaca (disleksia), belajar menulis (disgrafia), dan belajar menghitung (diskalkulia). Uraikan kasus dalam bentuk sebuah data yang memuat (a) identitas diri siswa/individu tersebut, (b) identifikasi masalah, dan (c) rancangan layanan atau usaha penanganan dari kasus tersebut secara rinci!

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, M. 2013. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dalyono. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, S.B. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjan, S. 2016. *Psikologi Belajar*. Purwosari: Penerbit WADE Grup.
- Oemar, H. 2016. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudirman, S. 2015. Pemanfaatan Teknologi dalam Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Teknodik*, Juni 2005 No. 16: 29-44. Jakarta: Pustekom Depdiknas.
- Suyedi, S.S. & Idrus, Y. 2019. *Hambatan-Hambatan Belajar yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Desain Jurusan IKK FPP UNP*.

MENJAGA KESEHATAN MENTAL GURU DAN PESERTA DIDIK

Alfiandhy Warih Handoyo

Salah satu tugas guru adalah mendidik dan mengajar para peserta didik (Nizar & Hasibuan, 2018). Peserta didik adalah sosok yang dinamis sehingga tidak jarang akan mengalami banyak masalah, sehingga salah satu peran guru adalah mendampingi peserta didik menghadapi dan menangani masalah (Setiawan & Handoyo, 2020). Syarat utama agar dapat mendampingi peserta didik dalam menangani masalahnya adalah memastikan guru memiliki kesehatan mental (Gray et al., 2017; Handoyo, 2020). Apabila kesehatan mental seorang guru terganggu, maka dikhawatirkan akan mengganggu proses pembelajaran dan bahkan bisa mempengaruhi keadaan peserta didik. Pada bagian ini akan dibahas bagaimana menjaga Kesehatan mental bagi seorang guru dan mendampingi siswa bermasalah.

A. Kesehatan Mental Guru

1. Definisi Kesehatan Mental

Saat ini Kesehatan mental merupakan isu yang sangat jamak dan wajar dibicarakan orang. Mulai banyak individu,

khususnya generasi milenial dan selanjutnya yang mulai mengerti tentang perlunya Kesehatan mental bagi seorang individu. Sebelum membahas lebih jauh tentang Kesehatan mental khususnya bagi guru, akan dibahas terlebih dahulu mengenai definisi Kesehatan mental menurut beberapa ahli.

Menurut Daradjat (1988) Kesehatan mental merupakan situasi harmoni dalam kehidupan yang diindikasikan dari berjalannya fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika kehidupan, serta mampu merasakan bahagia, serta memandang diri secara positif. Lebih lanjut, pada dasarnya Kesehatan mental juga dilihat dari individu yang terhindar dari bentuk gangguan jiwa dan atau gejala penyakit jiwa.

Menurut Witherington (1991) Kesehatan mental merupakan suatu ilmu yang di dalamnya terdapat tentang prinsip, peraturan, serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Banyak aspek yang akan dipelajari dalam ilmu kesehatan mental antara lain psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, serta agama.

Menurut Fakhriyani (2019) Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan baik fisik, intelektual, serta emosional secara optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain. Indikasi seseorang memiliki kesehatan mental adalah mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara baik. Seorang individu yang memiliki kesehatan mental dapat menyalurkan gejala jiwa yang ada dalam dirinya di mana bentuk gejala jiwa tersebut antara lain pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup.

Berdasarkan beberapa sudut pandang di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dapat dilihat dalam dua sisi pertama sebagai ilmu, kedua sebagai kemampuan hidup. Sebagai ilmu, kesehatan mental merupakan ilmu yang cukup kompleks karena di dalamnya mengkaji tentang psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, serta agama. Pada praktiknya, memang seluruh ilmu tersebut akan menjadi indikator kemampuan individu yang memiliki kesehatan

mental. Seorang yang sehat secara mental akan mampu mengendalikan kondisi fisik, psikis, emosi, dan kognitifnya sehingga dapat berinteraksi secara wajar dan optimal sesuai dengan masa perkembangan usianya.

2. Masalah kesehatan mental

Wilson, dalam Rusmana (2009) menyimpulkan, terdapat lima macam bentuk gangguan mental pada aspek kehidupan. Kelima aspek tersebut adalah

a. Aspek fisik

Gejala yang tampak secara fisik pada penderita gangguan kece-masan antara lain suhu badan meninggi, mual-mual, menggigil, badan lesu, mual-mual, pening, sesak nafas, dan sering merasa panik.

b. Aspek Emosi

Gejala yang muncul dalam aspek emosi antara lain iritasi, kehi-langan gairah hidup, ketakutan, tidak bisa mengendalikan emosi, merasa rendah diri.

c. Aspek Mental

Gejala yang muncul dalam aspek mental antara lain sering merasa bingung, susah konsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik, tidak dapat menyelesaikan masalah.

d. Aspek perilaku

Beberapa bentuk gangguan perilaku atau perilaku baru yang mun-cul antara lain sulit tidur, kehilangan selera makan, makan ber-lebihan, banyak merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebih, gelisah, banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri, melakukan gerakan pada anggota badan secara berulang-ulang, rasa malu berlebihan, mengurung diri, dan menyalahkan orang lain.

e. Aspek spiritual

Beberapa bentuk gangguan spiritual antara lain putus asa, hilang harapan, menyalahkan Tuhan, berhenti ibadah, tidak berdaya, meragukan keyakinan, tidak bisa ikhlas, dan lain sebagainya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut WJEC/CBAC dalam Yusuf et al. (2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi mental seseorang berikut penjelasannya.

a. Pengalaman Masa lalu (Kanak-Kanak)

Pengalaman yang dialami pada masa lalu seseorang memberikan kontribusi terhadap kondisi mentalnya. Banyak bukti yang menunjukkan apabila seorang memiliki pengalaman buruk saat kanak-kanak (kekerasan, pelecehan, perpisahan orangtua, dsb.) cenderung akan memiliki situasi mental yang buruk pada saat dewasa. Sebagian kasus menunjukkan seseorang yang pernah mengalami pengalaman buruk pada masa kanak-kanak cenderung sudah untuk berprestasi, bersifat antisosial, bahkan tidak sedikit yang terlibat dalam kejahatan dan kriminalitas. Meskipun demikian ada pula Sebagian orang yang bisa terlepas dari kondisi tersebut meskipun dengan susah payah dan dukungan banyak pihak.

b. Latar Belakang Lingkungan

Kondisi lingkungan keluarga yang suportif dan peduli akan menjadi landasan yang baik bagi perkembangan seorang individu. Banyak contoh kasus gangguan mental pada orang dewasa seperti kecanduan kriminalitas, kecanduan, kekerasan, gangguan emosi, dan sebagainya terjadi akibat seseorang tumbuh di lingkungan yang tidak suportif. Pada umumnya mereka melakukan hal tersebut karena melihat pada lingkungan terdekatnya.

c. Pola Pengasuhan

Seorang yang mengalami pola asuh yang buruk cenderung rentan untuk mengalami gangguan mental. Pola asuh buruk bisa berupa pengasuhan yang terlalu longgar atau justru terlalu ketat. Pola asuh yang tidak konsisten juga bisa mengakibatkan seseorang mengalami gangguan dalam tumbuh kembangnya. Pada umumnya dalam menerapkan pola asuh harus terjadi kesepakatan antara orangtua dan bahkan melibatkan seluruh anggota keluarga terdekat yang memiliki kontak langsung dengan anak.

- d. Hubungan Positif dan Konsisten
Seorang anak yang dibesarkan dalam keluarga yang sering melakukan perubahan (lokasi rumah, pengasuh anak) rentan mengalami gangguan mental akibat mengalami kekurangan *attachment* terhadap lingkungan. Perubahan juga mengakibatkan anak mengalami dinamika psikologis terhadap lingkungan yang drastis dan memiliki potensi menarik diri saat mendapatkan suatu lingkungan/pengasuhan yang buruk.
- e. Rasa Aman
Saat seseorang merasa aman, individu tersebut akan menjadi lebih stabil secara psikologis, namun sebaliknya apabila seorang merasa ada ancaman bagi, maka individu tersebut akan melakukan mekanisme pertahanan diri. Dalam beberapa contoh mekanisme pertahanan diri cenderung mengarah kepada perbuatan negatif seperti menyalahkan orang lain, menipu, atau melakukan perbuatan destruktif. Situasi tersebut yang mengakibatkan seseorang mengalami gangguan mental.
- f. Karier
Individu yang memiliki pekerjaan dan karier yang stabil cenderung lebih stabil dalam sisi psikologis. Kecenderungan tersebut muncul karena merasa lebih tenang dan nyaman. Situasi tersebut bisa mengurangi potensi terjadinya gangguan mental pada individu.
- g. Derivasi Sosial
Seseorang yang memiliki kesempatan lebih banyak untuk berinteraksi dengan individu lain memiliki kecenderungan lebih baik dalam Kesehatan mental dibanding individu yang memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial. Individu yang terisolasi cenderung lebih rentan mengalami gangguan mental
- h. Lingkungan/ Pola Hidup
Seseorang yang memiliki lingkungan hidup dinamis dan pola hidup positif (olahraga, hobi, kegiatan sosial) cenderung lebih sehat secara mental. Dukungan fasilitas hidup yang baik seperti kualitas udara, akses air bersih, sanitasi, fasilitas publik yang lengkap, dan lain juga meningkatkan kualitas kesehatan mental individu.

i. Pengalaman Pendidikan

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih baik akan memiliki akses lebih terhadap informasi khususnya kesehatan mental. Diharapkan individu tersebut juga memiliki kesadaran terhadap kesehatan

j. Faktor Ekonomi

Seseorang yang ada pada kondisi ekonomi yang sulit relatif rentan mengalami gangguan mental sehingga apabila tidak mampu mengendalikan kondisi tersebut akan melakukan perbuatan yang tidak wajar. Banyak kasus yang menjadi contoh saat seseorang mengalami kesulitan ekonomi maka akan menjadi lebih emosional, bahkan bisa menjadi agresif sehingga melakukan banyak perilaku kekerasan, bahkan menjurus pada kriminalitas.

k. Kondisi/Gangguan Fisik

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan bahwa salah satu bentuk gangguan mental adalah gangguan fisik. Seseorang yang mengalami gangguan fisik berdampak pada kemampuan berinteraksi, bersosialisasi, atau bahkan bisa mengalami gangguan emosi.

l. Agama Dan Budaya

Nilai/keyakinan yang dianut oleh seseorang belum tentu bisa diterima oleh orang lain. Apabila tidak bisa menyelaraskan kondisi tersebut maka rentan terjadi konflik dan salah satu dampak lebih jauhnya adalah mengalami gangguan mental.

4. Menjaga Kesehatan Mental

Agar kesehatan mental dapat tetap terjaga, maka ada beberapa hal sederhana yang bisa dilakukan oleh seorang guru antara lain. Berikut rangkuman tips menjaga kesehatan mental menurut Handoyo dan Setiawan (2020).

a. Menjaga kesehatan fisik

Salah satu faktor yang sering menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental adalah mengalami gangguan fisik. Saat kondisi fisik menurun, maka banyak pikiran negatif yang bisa muncul

(Sutikno, 2017). Kerentanan pada pemikiran negatif tidak jarang membuat individu semakin berlebihan dalam menanggapi suatu hal. Apabila proses tersebut mendapatkan “pemacu” yang tepat maka gangguan mental akan semakin mendalam dan menjadi lebih parah sehingga penting untuk menjaga kesehatan fisik dalam upaya menghindari gangguan mental.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik. Cara pertama yaitu menjaga pola makan dan mengonsumsi makanan sehat. Olah raga juga bisa dilakukan selama mengikuti prosedur keamanan dan menjaga kebersihan agar terhindar dari potensi penularan covid-19

b. Selalu berpikiran positif

Pola pikir juga memberi dampak pada kondisi mental seseorang. Tidak baik apabila seorang individu diliputi dengan perasaan dan pemikiran negatif yang tidak jarang tanpa alasan yang jelas. Ketakutan, selalu diliputi pemikiran negatif, memiliki perasaan negatif, merupakan bentuk dari gangguan psikosomatis yang sering dialami individu apabila dalam situasi mencekam, termasuk covid-19. Tidak sedikit orang yang justru mengalami penyakit yang berawal dari pikiran. Tubuh akan memberikan reaksi negatif saat pikiran tidak tenang (Saprudin, 2019).

Maraknya keberadaan informasi yang menakutkan tentang corona menjadikan masyarakat selalu diliputi rasa cemas dan takut. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah mengurangi atau membatasi konsumsi berita negatif. Selalu menyukuri nikmat yang dimiliki merupakan cara yang mudah untuk menanamkan pemikiran positif.

c. Memiliki teman berbagi

Manusia diciptakan sebagai makhluk sosial yang akan selalu berinteraksi dengan manusia lain. Salah satu fungsi dari interaksi adalah membagikan pemikiran atau perasaan yang dimiliki. Penting bagi seorang manusia untuk membagikan keresahan yang dipikirkan. Salah satu penyebab gangguan kejiwaan pada individu adalah me-

mendam perasaan yang dimiliki (Maharani, 2018).

Namun demikian, perlu upaya selektif untuk menentukan apa, cara, dan kepada siapa kita akan berbagi. Hal tersebut perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan masalah dikemudian hari. Perubahan yang ada dalam masyarakat mengharuskan individu memiliki batasan dan kesadaran dalam rangka membagikan perasaan dan pemikiran yang dimiliki.

d. Ekspresi dan Relaksasi

Seperti disampaikan pada bagian sebelumnya, kebanyakan orang mengalami gangguan mental karena tidak memiliki penyaluran yang tepat saat mengalami suatu tekanan atau masalah. Pada dasarnya banyak cara yang bisa dilakukan dalam mengekspresikan perasaan negatif. Salah satu upaya yang paling sering mudah untuk dilakukan adalah dengan menuangkan perasaan tersebut dalam suatu tulisan, lukisan, atau nyanyian (sesuai dengan kemampuan masing-masing) (Afiati, *et.al.*, 2020). Pada dasarnya, saat mencurahkan perasaan tidak ada batasan estetika yang harus diikuti karena inti dari aktivitas tersebut adalah ekspresi. Poin utama dari aktivitas ekspresi adalah pesan terkandung dalam ekspresi tersebut.

Selain dengan meluapkan, upaya yang bisa dilakukan saat mengalami tekanan adalah menghilangkan energi negatif yang ada. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam mereduksi energi negatif adalah melakukan relaksasi (Handoyo, 2020). Ada beberapa cara yang bisa dilakukan dalam rangka relaksasi antara lain memberikan pijatan pada titik-titik ketegangan tubuh seperti kepala, wajah, bahu, lengan, dan telapak kaki. Selain pemijatan, upaya yang paling sering dilakukan untuk relaksasi adalah mendengarkan nada-nada lembut atau bahkan meditasi. Aktivitas tersebut bisa dilakukan sesuai dengan kemampuan diri masing-masing. Semakin sering dilakukan maka akan semakin mudah bagi individu untuk mereduksi ketegangan atau pikiran negatif dalam diri.

B. Mendampingi Peserta Didik

Setelah memastikan kondisi kesehatan mental pada guru, selanjutnya adalah melatih kemampuan mendampingi peserta didik dalam menghadapi permasalahan. Salah satu hal yang perlu mendapat perhatian adalah mendampingi tekanan mental pada para peserta didik. Berikut akan dipaparkan mengenai keterampilan mendampingi para peserta didik dalam menghadapi masalah.

1. Identifikasi Stres pada Peserta Didik

Hal yang paling sering terjadi pada peserta didik setelah mengalami banyak tekanan adalah menjadi stres. Rasa tertekan akibat proses pendidikan sering disebut dengan stres akademik. Pada umumnya gejala stres akademik tidak terlalu jauh berbeda dengan gejala stres pada umumnya. Berikut dipaparkan beberapa bentuk gejala stres akademik pada peserta didik (Nurmalasari, *et.al.*, 2016):

a. Gejala Fisik

Gejala yang tampak secara fisik pada penyintas stres akademik antara lain sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, mudah lelah, telapak tangan berkeringat, denyut jantung cepat, dan lain-lain.

b. Gejala Perilaku

Perilaku yang muncul pada penyintas stres akademik antara lain berbohong, membolos atau "mabal", sering mengge-rutu, menyalahkan orang lain, perilaku agresi, mencari perhatian orang lain, gugup, suka menyendiri, dan lain-lain.

c. Gejala Pemikiran

Penyintas stres akademik terkadang memiliki beberapa gangguan kognitif antara lain sulit konsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, sulit menentukan pilihan, berpikir negatif, sering merasa jenuh.

d. Gejala Emosi

Tidak sedikit penyintas stres akademik menunjukkan emosi negatif antara lain diliputi kecemasan, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa diabaikan, dan lain-lain.

2. Mendampingi Peserta Didik Menghadapi Masalah

Setelah memahami permasalahan kesehatan mental selanjutnya guru perlu membekali beberapa pemahaman dan keterampilan untuk menyelenggarakan pembelajaran agar peserta didik tidak stres. Beberapa hal tersebut antara lain:

a. Manajemen beban belajar

Salah satu keluhan peserta didik adalah sistem pembelajaran yang berat serta banyak karena tetap mengacu pada kurikulum pembelajaran yang sudah ditetapkan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan bahwa sekolah boleh menyusun kurikulum mandiri selama tidak lepas dari capaian minimal pembelajaran. Sekolah khususnya guru harus bisa memanfaatkan situasi ini untuk menyesuaikan beban ajar sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa

b. Media pembelajaran

Banyak cara yang bisa dilakukan oleh guru untuk membuat suatu pembelajaran yang mudah dan menarik. Akhir-akhir ini sering dilakukan pelatihan pembuatan media belajar yang menarik. Selain itu guru juga bisa memanfaatkan banyak konten baik video, *podcast*, atau penjelasan pembelajaran yang ada internet. Namun untuk itu guru perlu mencantumkan sumber asal materi yang digunakan untuk menghormati pembuat konten.

c. Manajemen tugas

Masih berkaitan dengan media belajar, pemberian tugas atau evaluasi pembelajaran juga bisa dilakukan dengan cara yang menarik. Banyak aplikasi yang bisa menyediakan metode evaluasi belajar. Pemberian tugas juga bisa dikreasikan sehingga peserta didik tidak merasa bosan dan malas untuk mengerjakan tugas.

d. Memahami situasi peserta didik

Penting bagi guru untuk memahami situasi yang ada pada peserta didik. Pada bagian sebelumnya telah dikemukakan tentang gejala stres akademik pada peserta didik. Apabila

guru menemukan gejala tersebut pada peserta didik, ada baiknya guru melakukan pendekatan untuk mengetahui penyebab inti dari permasalahan yang terjadi. Gejala yang muncul, bukan merupakan inti/penyebab masalah. Gejala akan tetap ada bahkan berubah selama penyebab masalah tidak ditangani dengan baik. Guru bisa bekerja sama dengan konselor sekolah untuk membantu menangani masalah yang ada pada peserta didik. Perlu kerja sama yang baik dari seluruh civitas sekolah untuk menciptakan proses pembelajaran yang baik.

e. Relaksasi belajar

Ada kalanya guru perlu memberikan relaksasi pada proses pembelajaran. Pada umumnya konsentrasi peserta didik hanya akan optimal selama 15-30 menit. Selebihnya apabila tidak ada hal yang menarik dan menonjol maka materi yang disampaikan oleh guru jarang bisa diserap dengan baik oleh peserta didik. Salah satu upaya yang bisa diaplikasikan adalah melakukan relaksasi dalam proses belajar. Relaksasi bisa dilaksanakan dengan memberikan jeda beberapa saat selama proses belajar. Saat jeda, guru bisa mengajak peserta didik melakukan beberapa hal yang menyenangkan seperti peregang otot, menarik nafas dalam, bernyanyi atau sekadar mendengarkan lagu, memberi kesempatan bagi peserta didik untuk diskusi/berbicara santai dengan rekan, dan lain-lain. Namun perlu komitmen bersama bahwa selama proses pembelajaran peserta didik dilarang melakukan hal lain yang bisa mengganggu belajar karena akan diberikan kesempatan khusus. Apabila ada yang melanggar maka seluruh kelas akan mendapatkan konsekuensinya.

Tugas

1. Kondisi status sosial ekonomi rendah serta kemiskinan yang berlangsung dari waktu ke waktu sangat berkaitan dengan peningkatan tekanan psikologi dan masalah kesehatan mental pada anak. Begitu juga rendahnya pendidikan orangtua berpengaruh terhadap pola pengasuhan yang salah terhadap anak, anak yang tinggal di daerah slums sering mendapatkan hukuman fisik terus menerus menyebabkan kecemasan dan ketakutan secara berkelanjutan. Melihat fenomena tersebut di masyarakat bagaimana peran Anda sebagai pendidik atau calon pendidik?
2. Ketika kita melihat fenomena masalah kesehatan mental pada peserta didik. Bagaimana seharusnya peran pemerintah daerah atau pusat dalam hal ini?
3. Anak yang bahagia tentunya didukung lingkungan pembelajaran yang bahagia dan menyenangkan. Bagaimana peran Anda untuk mewujudkan hal tersebut?

Daftar Pustaka

- Afiati, E., Handoyo, A. W., Muhibah, S., & Al Hakim, I. (2020). Terapi Bermain bagi Siswa Korban Bencana Tsunami di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Daradjat, Z. (1988). *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT H. Bank BPD Jawa Tengah Cabang Surakarta: Gunung Agung.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher Mental Health, School Climate, Inclusive Education and Student Learning: A Review. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(3), 203.
- Handoyo, A. W. (2020). Pelatihan Pola Pengasuhan Menghadapi Anak Trauma. *Riau Journal of Empowerment*, 3(3), 171–182.

- Handoyo, A. W., & Setiawan, S. (2020). *Modul Pelatihan: Menjaga Kesehatan Mental Bagi Guru*.
- Maharani, A. R. (2018). *Hubungan antara Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nizar, H. S., & Hasibuan, Z. E. (2018). *Pendidik Ideal Bangunan Character Building*. Kencana.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Rusmana, N. (2009). *Konseling Kelompok bagi Anak Berpengalaman Traumatis*. Rizqi Press.
- Saprudin, U. (2019). Konsep bimbingan dan konseling spiritual: kerangka kerja untuk guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Setiawan, S., & Handoyo, A. W. (2020). Pelatihan keterampilan kesehatan mental bagi guru menghadapi stres dalam masa pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 350–354.
- Sutikno, E. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental pada lansia: studi cross-sectional pada kelompok jantung sehat surya group kediri. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 2(1), 1–8.
- Witherington, H. C. (1991). *Psikologi Pendidikan*, terj. M. Bukhori. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yusuf, S., Sugandhi, N. M., & Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Remaja Rosdakarya.

BIODATA PENULIS



Dr. Evi Afiati, S.Pd., M.Pd. (Pandeglang, 01 Agustus 1979), lulus S1 dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia (2003), kemudian melanjutkan pendidikan S2 di Jurusan Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (2006), dan mendapat gelar doktor di jurusan Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (2019). Sebagai dosen S1 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan dosen S3 Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta), penulis pernah menjadi Ketua jurusan PG-PAUD (Periode 2012-2016), saat ini penulis menjabat Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Untirta (Periode 2020-2024).

Aktivitas penulis dalam asosiasi profesi, menempatkan penulis pada ketua III PD ABKIN Provinsi Banten. Sebagai peneliti, penulis menghasilkan beberapa penelitian yang dapat diakses di laman https://scholar.google.com/citations?user=_Nw0Yy8AAAAJ&hl=id. Bidang kajian penulis diantaranya bimbingan dan konseling anak, perkembangan anak, bimbingan dan konseling multibudaya, sampai yang paling mutakhir konseling pasca trauma (2019–sekarang). Buku yang dihasilkan berjudul Bimbingan dan Konseling Multibudaya diterbitkan oleh Media Edukasi tahun 2020, Studi Kebantenan: Mengenalkan Kesamaan Kosa Kata Bahasa Sunda dan Bahasa Jawa Serang diterbitkan oleh Media Edukasi 2021, serta Permasalahan Anak Usia Dini: Latihan Membaca Permulaan dengan Metode SAS dengan berbagai Contohnya diterbitkan oleh Media Edukasi tahun 2021. Selain sebagai peneliti, penulis juga sebagai pemerhati “bahasa ibu” kaitannya dengan bidang kajian bimbingan dan konseling multibudaya yang penulis geluti.



Putri Dian Dia Conia, S.Psi., M.Psi., Psikolog atau biasa disapa dengan ibu Putri. Penulis dilahirkan di Tangerang, 20 Juli 1986. Penulis merupakan anak ketiga dari 3 bersaudara, saat ini berdomisili di Kota Rangkasbitung. Penulis menyelesaikan pendidikan TK sampai SMA nya di Kota Rangkasbitung, dan melanjutkan jenjang pendidikan Perguruan tingginya (S1) di Jakarta yaitu di Universitas

Tarumanagara dengan mengambil jurusan Psikologi. Setelah lulus sebagai sarjana Psikologi lalu penulis melanjutkan pendidikan magisternya (S2) dengan mengambil Pendidikan Profesi Psikologi Klinis, juga di Universitas Tarumanagara.

Setelah lulus sebagai Psikolog Klinis, penulis juga bekerja di beberapa Klinik dan Biro Psikologi, kemudian penulis pada tahun 2017 memutuskan untuk membuka Klinik & Biro Psikologi sendiri dengan nama Caring Hope Psikologi, dan masih berdiri hingga saat ini. Pada tahun 2018 penulis berkesempatan untuk bekerja di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai Dosen Tetap di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, di jurusan Bimbingan dan Konseling hingga saat ini.



Rahmawati, S.Psi., M.A. Lahir di Banyumas, 11 Oktober 1981 dari pasangan bapak Rasyidi dan ibu Syariah. Pernah menempuh pendidikan SD di SDN 6 Kedungwuluh Purwokerto, SMP di SMPN 2 Purwokerto. dan SMA di SPK Depkes Purwokerto. Penulis juga telah menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto di tahun 2012, dan Magister Psikologi (S2) di

Universitas Gadjah Mada di tahun 2014. Sejak 2021 menempuh program magister profesi psikologi di kampus UPI YAI Jakarta. Penulis pernah menjadi perawat di Soedirman Health Center, Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto dari 2005-2011. Sejak 2014 penulis

bekerja di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai dosen di Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Beberapa penelitian karya buku dapat dilihat di <https://scholar.google.com/citations?user=cEsUAzYAAAJ&hl=id>. Selain sebagai dosen dan peneliti, penulis juga aktif terga- bung dalam beberapa organisasi nonprofit yang konsen membantu ibu dan keluarga yang mengalami permasalahan psikologis. Selain itu penulis juga aktif dalam kegiatan layanan psikologis untuk pribadi dan perusahaan pada praktik konsultan psikologi bersama rekan sejawat, ataupun layanan psikologis untuk civitas akademik Untirta.



Deasy Yunika Khaerun dilahirkan di Garut Jawa Barat pada tanggal 7 Desember 1988. Penulis merupakan anak kedua dari 2 bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan strata 1 di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI tahun 2007. Setelah lulus, penulis melanjutkan studinya di universitas yang sama dengan mengambil jurusan Magister Bimbingan dan Konseling FIP UPI dan lulus pada tahun 2014.

Saat ini penulis berprofesi sebagai Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Banten.



Arga Satrio Prabowo dilahirkan di Bogor Jawa Barat pada tanggal 7 Oktober 1991. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SDN Muaraberes pada tahun 1997 dan lulus pada tahun 2003. Kemudian pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Cibinong dan lulus pada tahun 2006. Penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 8 Bogor pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2009. Setelah

lulus dari sekolah menengah atas, penulis melanjutkan studinya di Universitas Negeri Jakarta jurusan Bimbingan dan konseling pada tahun 2009, dan mendapatkan gelar sarjana pada tahun 2014. Selanjutnya, penulis melanjutkan studinya di universitas yang sama dengan mengambil jurusan Magister Bimbingan dan Konseling FIP UNJ dan lulus pada tahun 2017. Saat ini penulis berprofesi sebagai Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Banten.



Alfiandy Warih Handoyo Lahir di Sleman 24 Juni 1990, merupakan dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Lulusan S1 Universitas Negeri Yogyakarta jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan pada tahun 2013 serta S2 Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia lulus tahun 2017. Bidang keahlian yang ditekuni adalah Layanan BK di Luar Sekolah khususnya trauma dan kebencanaan serta perkembangan orang dewasa. Selain di Untirta, mengajar juga di beberapa Universitas lain sebagai dosen tamu. Selain di kampus, aktif juga di organisasi profesi BK (ABKIN) sebagai pengurus sejak 2017.