

Belajar Efektif dan Efisien untuk Problem Belajar Siswa yang Berprestasi Rendah

Iffah Khoiriyatul Muyassaaroh

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

iffahkms@gmail.com

Article Info

Received:

23-03-2021

Revised:

01-05-2021

Approved:

04-05-2021

Keywords:

Belajar Efektif,
Belajar Efisien,
Problem
Belajar, Prestasi
Belajar

 OPEN ACCESS

Abstract: The purpose of this study is to reveal the problems experienced by elementary, middle and high school students. This research is a library, with a documentation approach. On the other hand, the information obtained from writings, journals, articles, books is then analyzed. From the results of the analysis, the researcher describes several skills for effective and efficient learning methods to be applied by elementary, junior high and high school students. Effective is being able to achieve the maximum goal than expected. "According to the large Indonesian dictionary, the word effective means that there is an effect (consequently, the effect, the impression); The definition of the word effective is an achievement of goals precisely or choosing the right goals from a series of alternatives or choice of methods and to make choices from several other options. efficient is saving energy and time costs, getting maximum results without spending a lot. "does not waste time, effort, cost), is able to carry out tasks appropriately and carefully, efficiently, efficiently. An effective and efficient way of learning is 1) managing study time, 2) choosing a place to study, 3) using learning facilities and infrastructure, 4) making material reviews, 5) holding discussions, 6) and making conclusions. This research is expected to contribute to education to change the way of learning with maximum results.

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap permasalahan yang dialami siswa SD, SMP dan SMA. Penelitian ini merupakan penelitian perpustakaan, dengan pendekatan dokumentasi. Di sisi lain, informasi yang diperoleh dari tulisan, jurnal, artikel, buku kemudian dianalisis. Dari hasil analisis tersebut, peneliti mendeskripsikan beberapa keterampilan untuk metode pembelajaran yang efektif dan efisien untuk diterapkan pada siswa SD, SMP dan SMA. Efektif adalah mampu mencapai tujuan yang maksimal dari yang diharapkan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, kata efektif berarti ada efek (akibatnya efek, kesan); Pengertian kata efektif adalah pencapaian tujuan secara tepat atau pemilihan tujuan yang tepat dari serangkaian alternatif atau pilihan metode dan menentukan pilihan dari beberapa pilihan lain. efisien adalah menghemat tenaga dan biaya waktu, memperoleh hasil yang maksimal tanpa mengeluarkan banyak. "tidak menyia-nyiakan waktu, tenaga, biaya), mampu melaksanakan tugas dengan tepat dan hati-hati, efisien, efisien. Cara pembelajaran yang efektif dan efisien adalah 1) mengatur waktu belajar, 2) memilih tempat belajar, 3) menggunakan sarana dan prasarana belajar, 4) membuat review materi, 5) mengadakan diskusi, 6) dan membuat kesimpulan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan untuk mengubah cara belajar dengan hasil yang maksimal.

1. Pendahuluan

Tertuang Dalam Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab III Pasal 4 menyebutkan bahwa "Pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak

asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajemukan bangsa. Pendidikan sangat penting dalam kehidupan, baik dalam keluarga, maupun bangsa. Pendidikan ini bisa dijadikan alat ukur untuk mengetahui mundur atau maju dari suatu bangsa.¹ Amanah undang-undang itu pada akhirnya melahirkan keniscayaan bahwa pelaksanaan pendidikan di sekolah terutama guru agama, harus memerhatikan keragaman peserta didik, baik dalam konteks kemampuan berfikir, berkeaktivitas, keterampilan, serta tidak boleh mengabaikan keragaman etnis dan budaya yang dimiliki oleh peserta didik. Menyadari adanya keragaman itu maka dalam proses belajar mengajar harus diadakan inovasi belajar dan guru harus mempersiapkan metode yang tepat dalam menyampaikan materi agar peserta didik bisa belajar sesuai dengan amanah undangundang tersebut.

Sistim pendidikan yang ada di Indonesia terbagi menjadi dua, pendidikan secara formal dan pendidikan non formal. Secara majemuk masyarakat banyak yang mengikuti pendidikan di lembaga formal. Melalui pendidikan bukan hanya untuk mengembangkan intelektual manusia saja, tetapi juga merubah aspek kepribadian manusia yang mencakup aspek keimanan, moral, mental, tingkah laku, dan sikap. Kemudian di akhiri dengan hasil belajar. Hasil belajar merupakan hal yang penting karena menjadi tolak ukur keberhasilan dalam pembelajaran.²

belajar itu proses untuk merubah tingkah laku menjadi baik, belajar itu menambah wawasan atau menambah pengetahuan, meningkatkan kemampuan, kecakapan, dan menentramkan kehidupannya. Namun dalam proses belajar itu akan ada kendala atau hambatan yang dihadapi oleh anak masing-masing. Hambatan itu akan berbeda-beda setiap anak, dikarenakan dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal. Problematika dalam belajar adalah permasalahan anak ketika belajar, kendala atau persoalan dalam proses belajar mengajar yang harus dipecahkan agar tercapai tujuan maksimal. Kemudian ada kesulitan belajar anak baik dalam menerima pengetahuan, keterlambatan anak dalam memahami bahasa, keterlambatan anak membaca, menulis, menghitung, keadaan siswa, jasmani atau rohaninya.

Pada saat yang modern sekarang ini masih banyak siswa-siswa yang berprestasi rendah disekolah. Sebab terjadinya siswa berprestasi rendah tidak lain adalah cara siswa dalam memulai belajar, biasanya siswa menuntaskan kewajiban belajarnya dengan keterpaksaan dari orang tuanya. Cara belajar siswa yang digunakan untuk mencapai prestasi tentu berbeda-beda pada setiap siswa. Hal ini tentu disebabkan oleh perbedaan lingkungan dan keanekaragaman pribadi siswa. Beberapa metode cara belajar untuk siswa yaitu dengan mempersiapkan sarana prasarana, fisiologi, fisik dan kebutuhan lain-lain, diketahui dan terbukti hal itu dapat menunjang semangat dari konsentrasi belajar. Dalam penelitian tiara ernita dkk menyatakan bahwa cara belajar yang dipersiapkan sbelum memulai pembelajaran dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. penelitian ini menjelaskan beberapa faktor internal dan eksternal dalam meningkatkan belajar secara efektif. Salah satu faktor eksternal adalah sarana dan prasarana dalam belajar. Pada penelitian ini ingin mengembangkan apa saja faktor internal maupun eksternal untuk meningkatkan cara belajar siswa yang efektif dan efisien. Realita nya banyak siswa belajar dengan giat namun tidak sejalan dengan hasil

¹ Muhamad Khairul Azmi, Satutik Rahayu, Hikmawati, *Pengaruh Model Problem Based Learning dengan Metode Eksperimen dan Diskusi Terhadap Hasil Belajar Fisika Ditinjau dari Sikap Ilmiah Siswa Kelas X MIPA SMA N 1 Mataram, Jurnal Pendidikan Fisika dan Teknologi*, Volume II No 2, April 2016.

² Ruswanto, *Pengaruh Cara Belajar Siswa dan Sikap Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas XI Smk Negeri di Kabupaten Subang*.

yang diperoleh. Karena selain dengan kesanggupan untuk belajar diperlukan cara yang efisien untuk belajar.³

Selanjutnya ada Masalah dalam bagaimana cara belajar anak. Problem Cara belajar adalah masalah siswa dalam ketidak setabilan dalam menggunakan waktu ketika belajar. Sehingga menimbulkan kegagalan dalam belajar. Hasil yang optimal akan diperoleh jika seorang anak memiliki minat untuk belajar serta kemampuan seorang anak mengatur waktu belajar. Proses belajar yang dilaksanakan menjadi tersistem tentunya hasil akan maksimal.

Keterampilan siswa dalam belajar sangat mempengaruhi hasil belajar. Untuk sukses dalam belajar tentu ada cara bagaimana mencapai kesuksesan dalam belajar, yaitu keterampilan belajar yang harus dikuasai oleh seorang siswa. Keterampilan dalam belajar yaitu suatu kecakapan siswa yang harus dikuasai agar sukses dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah. Keterampilan-keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan membuat jadwal belajar, membagi waktu belajar diluar jam sekolah, mengulang dan membaca buku pelajaran, ketrampilan menulis- membuat catatan hasil rangkum, keterampilan memahami materi. Keterampilan-keterampilan belajar itu bertujuan untuk menaikkan level belajar siswa. Contoh siswa tidak pandai mengatur waktu belajar maka akan berpengaruh terhadap pola belajarnya menjadi berantakan, selanjutnya apabila dalam membaca buku siswa tidak memiliki keterampilan maka siswa akan sulit memahami bacaan, dan begitu seterusnya.⁴ Dengan latar belakang permasalahan diatas maka penulis kali ini ingin membahas bagaimana belajar yang efektif dan efisien untuk problem cara belajar siswa yang berprestasi rendah.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan cara memunculkan data yang deskriptif berupa kata-kata tertulis.⁵ peneliti menyatakan bahwa dalam penelitian ini mempunyai setting yang diambil langsung dari data dan bersifat deskriptif yang cenderung menganalisis data secara induktif. Untuk jenis yang digunakan ialah penelitian kepustakaan secara murni (*library research*) yaitu data yang diimput diambil dari jurnal cara belajar efektif dan efisien, dan jurnal hubungan belajar dan prestasi belajar. Selanjutnya untuk pengumpulan data menggunakan dokumentasi, artinya data dianalisis. Adapun tahap analisis yang dilakukan : 1) menelusuri referensi yang berkaitan dengan topik penelitian, 2) memahami isi referensi yang didapat, 3) mengecek kembali topik penelitian dengan referensi, 4) beberapa referensi yang dibaca dihubungkan antara satu dengan yang lain, 5) lalu menyimpulkan data yang diperoleh.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Konsep Belajar

Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Berdasarkan pengalamannya, B.F Skinner percaya bahwa proses adaptif tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila ia diberi penguat (*reinforcer*). Definisi Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari apa yang telah dipelajari dan sebagai hasil dari

³ Muzayyinah, Maridi, Wiradi, Pengaruh cara belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar biologis siswa kelas II SMUN Colomadu Karanganyar, Bioedukasi, Vol, 2. No, 1.

⁴ Elgi Syafni dkk, Masalah Belajar Siswa Dan Penanganannya.

⁵ Stella Regina Taquette and Maria Cecília Minayo, 'An Analysis of Articles on Qualitative Studies Conducted by Doctors Published in Scientific Journals in Brazil between 2004 dan 2013 Physis: Revista de Saúde Coletiva, 27 (2017), 357-74.

interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.⁶ Perolehan yang akan diperoleh dari proses belajar ialah tingkah laku yang relative dan bersifat tetap sebagai dampak dari proses latihan dan pengalaman siswa. Konsep belajar secara umum yaitu terjadinya perubahan-perubahan pada *organisme* (manusia atau hewan) yang disebabkan langsung dari pengalaman yang dialaminya.

Ciri dari proses belajar lainnya adalah perubahan tingkah laku positif, biasanya tingkah laku ini akan bersifat permanen, perubahan tingkah laku secara potensial, perubahan ini diperoleh dari hasil pengalaman dan maupun latihan individu, pengalaman atau latihan dapat memberikan penguatan. Prinsip belajar pada hakikatnya sudah ada dalam diri manusia dan kelakuannya. Tentu saja dalam belajar untuk berubah memerlukan proses dan tahapan dan kematangan. Motivasi dari dalam sekolah dari para guru maupun lingkungan luar sangat efektif jika diberlakukan guna untuk menunjang kematangan hasil belajar siswa.

Dari proses belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dan siswa akan diperoleh suatu pengalaman belajar. Pengalaman itu antaranya adalah kemampuan informasi verbal, kemampuan intelektual, kemampuan yang berhubungan dengan motorik, kemampuan yang berhubungan dengan sikap, dan kemampuan yang berhubungan dengan kognitif. Hasil belajar akan diperoleh dari interaksi pendidik ketika melakukan evaluasi.⁷

Bicara metode dalam belajar para pakar pendidikan memiliki metode belajar yang modern dan tradisional. Tentu siswa sangat membutuhkan metode untuk memulai belajarnya. Metode belajar dengan kata lain adalah cara belajar yang sistematis untuk mencapai tujuan yang diajarkan berupa ilmu pengetahuan. Terdapat metode belajar yang efektif dan efisien.

Dapat disimpulkan hasil belajar dapat merubah ranah kognitif, sosial, keterampilan yang bersifat permanen dan komplit. Hasil belajar ini lah yang sekaligus merubah tingkah laku individu menjadi manusiawi yang *good attitude*. Hasil belajar juga digunakan oleh guru untuk menentukan nilai siswanya, kemudian informasi bagi guru dalam menyusun dan membina siswa ketahap lebih lanjut.

3.2. Problem Belajar

Problem belajar atau masalah, hambatan yang dilalui siswa dalam mencapai tujuan belajar. Terdapat dua faktor yang melatarbelakangi hambatan belajar, dari lingkungan, dan dari individu sendiri. Pada kondisi lain terdapat siswa dapat menyelesaikan kesulitan belajarnya tanpa harus melibatkan pihak luar. Pada kasus-kasus tertentu lainnya, siswa belum mampu mengatasi kesulitan belajarnya, maka diperlukan bantuan guru, maupun orang lain, bantuan itu tentu sangat diperlukan, guna mengatasi dan meminimalisir kesulitan yang dihadapi siswa. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar adalah suatu kondisi dimana anak didik tidak dapat belajar secara normal, yang disebabkan adanya ancaman, hambatan ataupun gangguan dalam belajar.

Kesulitan dapat diartikan suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan adanya hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga memerlukan usaha lebih giat lagi untuk dapat mengatasi. Belajar didefinisikan sebagai tingkah laku yang diubah melalui latihan atau pengalaman. Dengan kata lain tingkah laku yang mengalami

⁶ Tiara Ernita, Fatimah, Rabi'atul Adawiyah, *Hubungan Cara Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Pkn Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Banjarmasin*, Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016.

⁷ Wiwik Angranti, *Problematika Kesulitan Belajar Siswa*, jurnal Gerbang etam, vol. 10, No. 1 Tahun 2016.

perubahan karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian, fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan atau sikap. Kesulitan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar.⁸

Dengan melihat pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa diagnosis kesulitan belajar adalah semua kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menemukan kesulitan belajar, menetapkan jenis kesulitan, sifat kesulitan belajar, dan juga mempelajari faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan belajar serta cara menetapkan dan kemungkinan mengatasinya baik secara kuratif (penyembuhan), maupun secara preventif (pencegahan) berdasarkan data dan informasi yang ada.

Ketika kesulitan belajar terjadi tentu hambatan hadir dalam kegiatan belajar mata pelajaran sehingga berakibat hasil belajarnya rendah. Kegiatan belajar sangat berpengaruh oleh beberapa faktor yang saling berhubungan satu sama lainnya. Faktor tersebut dapat digolongkan kedalam dua golongan, yaitu:

1. Faktor Internal. Faktor internal yang mempengaruhi kegiatan belajar dapat diuraikan dalam dua aspek berikut: (1) Aspek Fisiologis; Yaitu kondisi umum jasmani atau ketegangan otot yang menandai tingkat kebugaran organ tubuh dan sendisendinya, dapat mempengaruhi semangat dalam mengikuti pelajaran. (2) Aspek Psikologis; Selain aspek fisiologis aspek psikologis juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa, seperti kecerdasan, bakat, minat dan motivasi.
2. Faktor Eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kegiatan belajar diantaranya lingkungan sosial sekolah seperti para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri tauladan yang baik, semangat dalam mengajar, misalnya rajin membaca dan rajin berdiskusi, dapat menjadi penyemangat bagi siswa dalam belajar, selanjutnya yang termasuk masyarakat dan juga teman-teman sepermainan disekitar siswa itu tinggal. Selanjutnya faktor eksternal yang mempengaruhi kegiatan belajar adalah gedung sekolah, letaknya rumah tempat tinggal, keluarga, alat-alat belajar, dan keadaan cuaca yang digunakan siswa. Faktor tersebut dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa faktor yang melatarbelakangi penyebab timbulnya masalah pada siswa bersumber pada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat mencakup segi intelektual seperti kecerdasan, bakat, minat, motivasi, kondisi dan keadaan fisik. Faktor eksternal meliputi kondisi sosial siswa seperti lingkungan, ekonomi keluarga, sekolah dan masyarakat sekitar.

Kelompok jenis kesulitan belajar yang dihadapi oleh siswa biasanya: keterlambatan dalam memahami bahasa, hambatan siswa dalam memilah gagasan yang baik dan benar, kesulitan dalam memahami bacaan, kesulitan dalam menulis, hambatan berhitung, kesulitan siswa dalam membagi waktu untuk belajar dirumah.

3.3. Cara Belajar efektif dan Efisien

Belajar efektif adalah suatu metode atau cara belajar yang disesuaikan oleh keadaan fisik atau keadaan personal siswa, baik itu dilihat dari sefi metode belajar, penggunaan tempat belajar, waktu belajar. Kemudian ada belajar efisien ialah cara belajar yang

⁸ Ismail, *Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Aktif Di Sekolah*, jurnal Edukasi, Vol, 2. No 1. 2017.

meminimalkan usaha belajarnya atau mengurangi waktu belajar namun maksimal dalam hasil akhir. Yang diminimalkan adalah waktu belajar, tempat, sarana dan prasarana, dan lain-lain.

Menurut Suryabrata (2006: 297) “prestasi belajar sebagai nilai yang merupakan bentuk perumusan akhir yang diberikan oleh guru terkait dengan kemajuan prestasi belajar siswa selama waktu tertentu”. Menurut Muhibbin (2010: 102) “prestasi belajar merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”.

Cara belajar yang kita fahami adalah metode atau tips-tips untuk meningkatkan prestasi belajar yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tertentu dalam belajar dan cara-cara tersebut akan menjadi suatu kebiasaan dalam memulai belajar.⁹ Contoh kecil ketika siswa memulai belajar dengan cara berdoa terlebih dahulu. Cara belajar juga erat kaitannya dengan Keterampilan siswa dalam mengatur waktu belajar, keterampilan membaca buku, memahami kata perkata kalimat perkalimat. keterampilan menghafal pelajaran, keterampilan mengikuti pelajaran di kelas dengan fokus mendengarkan guru menyampaikan materi. keterampilan mencatat, merangkum poin-poin penting, keterampilan meringkas buku, keterampilan belajar kelompok, diskusi untuk mendapatkan kesepakatan hasil belajar, keterampilan mengingat, konsentrasi, dan ketahanan dalam belajar, keterampilan menyelesaikan tugas sekolah, keterampilan persiapan ujian.¹⁰

1. Mengatur waktu belajar

Pusat dari belajar dimulai adalah memilih waktu belajar yang efisien. Penentuan waktu belajar peranan yang sangat sentral. Sebaiknya, waktu belajar ini disusun dalam bentuk *daily activity*. Penempatan waktu belajar dalam kegiatan sehari-hari juga harus mempertimbangkan kondisi lingkungan dan kondisi fisik dan fisiologis. Kondisi lingkungan (baik rumah maupun sekolah) harus menjadi pertimbangan. Kondisi fisik dan fisiologis juga harus menjadi prioritas. Biasanya, di dalam hari, kondisi tubuh kita terasa lelah, penat karena aktivitas keseharian, sehingga tidak mendukung belajar yang efektif. Kami menyarankan belajar di pagi hari (kalau bisa, biasakan bangun lebih awal). Kalau bisa, waktu malam, tidurlah lebih cepat, untuk menyegarkan kondisi tubuh kembali, sehingga bisa bangun lebih awal. Belajar di pagi hari lebih efektif karena mudah faham, dimana otak dalam kondisi fresh, juga kondisi lingkungan biasanya tidak terlalu mengganggu (tenang).

2. Memilih tempat belajar

Tempat belajar juga sangat mendukung efektivitas belajar. Kondisi tempat belajar akan memberikan sumbangan terhadap hasil belajar. Jika memilih tempat belajar hendaknya yang tenang, sejuk, luas, dan pewarnaan dalam ruangan belajar, kondisi tempat duduk, meja dan penataan buku-buku di kelas. Tempat belajar sangat membantu dalam mengefektifkan belajar. Biasanya tempat belajar juga tergantung dengan waktunya, maka tempat belajar harus jauh dari keramaian, lokasi sekolah hendaknya jauh dari kota, dan pasar.¹¹

3. Membuat review materi

⁹ Tiara Ernita, Fatimah, Rabi'atul Adawiah, *Hubungan Cara Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Pkn Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Banjarmasin*, Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016.

¹⁰ Elgi Syafni, Yarmis Syukur, Indra Ibrahim, *Masalah Belajar Siswa Dan Penanganannya*, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Nomor 2, Juni 2013.

¹¹ Suwardi, *Cara Belajar Efektif Dan Efisien*.

Membuat review materi sangat penting dalam belajar. Review disini digunakan untuk memanggil kembali (*recall*) apa yang sudah dipelajari. Mengeingat kembali jika materi sudah lama dipelajari. Agar tidak hilang dari ingatan. Dengan mereview materi, dapat melihat secara sistematis apa-apa yang sudah kita pelajari. Dengan review ini, kita bisa merencanakan apa yang masih kurang dari materi yang sudah kita pelajari, sehingga dapat menentukan langkah dan memilih buku lain yang tepat untuk melengkapi materi yang sedang kita pelajari.¹²

4. Cara Menghafal Pelajaran

Langkah berikutnya dalam belajar ialah menghafal pelajaran. Tentu materi yang sudah dipelajari harus dihafal, menghafal juga kegiatan mengasah otak untuk bekerja secara efisien. Untuk dapat menghafal dengan baik. Sebelum seorang siswa mulai menghafal, ia harus mempunyai tujuan tertentu yang jelas. Banyak siswa ternyata tidak dapat menghafal pelajaran dengan baik, bahkan apa yang sudah dihafalnya dengan mudah terlupa lagi. Kenyataan ini terjadi karena mereka tidak memperhatikan beberapa hal tertentu. Tentang waktu yang baik untuk menghafal, prof. weinland menyarankan agar melakukan waktu malam sebelum tidur dan diulangi keesokan harinya diwaktu pagi. Metode menghafal juga harus menyesuaikan dengan materi yang akan dihafal.¹³

5. Keterampilan membaca

Menurut William D. Baker dalam bukunya "*Reading Skills*" kira-kira 85% dari seluruh studi disekolah meliputi membaca. Oleh karena itu metode, kemahiran dan segi-segi lainnya yang berhubungan dengan aktivitas membaca perlu sekali dipelajari oleh para siswa. Harry Dexter Kitson dalam bukunya "*How to Use your Mind*", mengemukakan ketentuan-ketentuan tentang *reading hygiene* (kesehatan membaca) yang berikut:

- a. sewaktu membaca hendaknya pelajar sekali-kali memejamkan matanya atau melihat tempat yang jauh.
- b. jarak antara mata dan buku kira-kira 25-30 cm.
- c. sedapat-dapatnya membaca pada meja belajar (tidak sambil tidur misalnya)
- d. peliharalah kesehatan mata sebaik-baiknya. Setiap gejala gangguan pada mata hendaknya segera diperhatiakn (misalnya memeriksakannya ke poliklinik)
- e. lamanya waktu membaca setiap kali 1-2 jam dan kemudian beristirahat dulu selama 5-10 menit.¹⁴

Membaca adalah langkah paling utama dalam belajar. Membaca buku pelajaran tidak cukup hanya sekali, tetapi harus berulang. Dalam membaca hendaknya mencatat kosakata yang sulit, dan tidak dipahami, catat pada buku khusus untuk materi sulit, atau bisa bagian yang sulit di stable untuk mudah dicari artinya. Kemudian kosakata yang sulit dicari artinya. Hal ini akan membantu dalam menguasai materi atau bacann yang sedang dibaca.¹⁵

4. Simpulan

Belajar efektif dan efisien merupakan metode atau cara siswa dalam menyesuaikan kondisi belajar siswa. belajar efektif dan efisien dapat diartikan sebagai pengatur waktu atau meminimalkan waktu siswa dalam belajar, dalam penggunaan waktu belajar, dan

¹² *Ibid*, hlm 7.

¹³ A. Bunga, *Cara-Cara Belajar Yang Berhasil Untuk Siswa SMA dan SMK*, Al-Khwarizmi, Vol. I, Maret 2013.

¹⁴ A Bunga, *Cara-Cara Belajar Yang Berhasil*. 2013, 97-116.

¹⁵ Ali Nurdin, *Gaya Belajar Santri Milenial*, (Sukabumi: CV jejak, 2019) hlm. 69

tempat belajar siswa. Efisien artinya dalam belajar siswa dapat meminimalkan usaha dalam belajar namun dengan hasil yang maksimal. Dengan cara belajar yang sudah tersistem akan mempengaruhi dengan hasil belajar yaitu prestasi belajar siswa. Keterampilan siswa dalam mengatur waktu belajar, keterampilan membaca buku, memahami kata perkata kalimat perkalimat. keterampilan menghafal pelajaran, keterampilan mengikuti pelajaran di kelas dengan fokus mendengarkan guru menyampaikan materi. keterampilan mencatat, merangkum poin-poin penting. keterampilan meringkas buku, keterampilan belajar kelompok, diskusi untuk mendapatkan kesepakatan hasil belajar, keterampilan mengingat, konsentrasi, dan ketahanan dalam belajar, keterampilan menyelesaikan tugas sekolah, keterampilan persiapan ujian. Jika semua siswa memulai belajarnya dengan sistem yang sudah ditentukan akan memudahkan siswa dalam mencapai hasil yang maksimal (hasil permanen).

5. Referensi

- Angranti, Wiwik. 2016. *Problematika Kesulitan Belajar Siswa*, jurnal Gerbang etam, vol. 10, No. 1 Tahun.
- Azmi, Muhamad Khairul. Satutik Rahayu Hikmawati. *Pengaruh Model Problem Based Learning dengan Metode Eksperimen dan Diskusi Terhadap Hasil Belajar Fisika Ditinjau dari Sikap Ilmiah Siswa Kelas X MIPA SMA N 1 Mataram*, Jurnal Pendidikan Fisika dan Teknologi, Volume II No 2, April 2016.
- Bunga, A. *Cara-Cara Belajar Yang Berhasil Untuk Siswa SMA dan SMK*, Al-Khwarizmi, Vol.I, Maret 2013.
- Elgi Syafni dkk. *Masalah Belajar Siswa Dan Penanganannya*.
- Ernita, Tiara. Fatimah, Rabiatul Adawiyah. *Hubungan Cara Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Pkn Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Banjarmasin*, Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016.
- Ismail. *Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Aktif Di Sekolah*, jurnal Edukasi, Vol, 2. No 1. 2017.
- Nurdin, Ali Gaya. 2019. *Belajar Santri Milenial*. Sukabumi: CV jejak.
- Ruswanto. *Pengaruh Cara Belajar Siswa dan Sikap Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas XI Smk Negeri di Kabupaten Subang*.
- Syafni, Elgi. Yarmis Syukur, Indra Ibrahim. *Masalah Belajar Siswa Dan Penanganannya*, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Nomor 2, Juni 2013.
- Suwardi, *Cara Belajar Efektif Dan Efisien*.
- Taquette, Stella Regina and Maria Cecília Minayo. 'An Analysis of Articles on Qualitative Studies Conducted by Doctors Published in Scientific Journals in Brazil between 2004 dan 2013 Physis: Revista de Saúde Coletiva, 27 2017.
- Tiara Ernita, Fatimah, Rabiatul Adawiah, *Hubungan Cara Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Pkn Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Banjarmasin*, Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016.
- Wiradi, Muzayyinah, Maridi. *Pengaruh cara belajar dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar biologi siswa kelas II SMUN Colomadu Karanganyar*, Bioedukasi, Vol, 2. No, 1.