**Kesulitan Belajar, Lupa dan Kejenuhan Belajar**

**A.    Kesulitan Belajar**

**1.      Pengertian Kesulitan Belajar**

Menurut para ahli kesulitan belajar diartikan sebagai kesukaran siswa dalam menerima atau menyerap pelajaran di sekolah. Jadi kesulitan belajar yang dihadapi siswa ini terjadi pada waktu mengikuti pelajaran yang disampaikan atau ditugaskan oleh guru.

Kesulitan belajar siswa ini jangan dibiarkan berlarut-larut oleh guru, tetapi harus segera diketahui dan diatasi oleh guru, tentunya berdasarkan gejala-gejala yang tampak pada diri siswa yang mengalami kesulitan belajar.

Kesulitan belajar siswa mencakup pengertian yang luas, diantaranya:

         *Learning Disorder* (kekacauan belajar) adalah keadaan dimana proses belajar seseorang terganggu karena timbulnya respons yang bertentangan.

         *Learning Disfunction* merupakan gejala dimana proses belajar yang dilakukan siswa tidak berfungsi dengan baik, meskipun sebenarnya siswa tersebut tidak menunjukkan adanya subnormalitas mental, gangguan alat indera, atau gangguan psikologis lainnya.

         *Under Achiever*mengacu kepada siswa yang sesungguhnya memiliki tingkat potensi intelektual yang tergolong di atas normal, tetapi prestasi belajarnya tergolong rendah.

         *Slow Learner*(lambat belajar) adalah siswa yang lambat dalam proses belajar, sehingga ia membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan sekelompok siswa lain yang memiliki taraf potensi intelektual yang sama.

         *Learning Disabilities* (ketidakmampuan belajar) mengacu pada gejala dimana siswa tidak mampu belajar atau menghindari belajar, sehingga hasil belajar di bawah potensi intelektualnya.

|  |
| --- |
|  |

**2.      Gejala-Gejala Kesulitan Belajar**

Gejala-gejala yang menunjukkan adanya kesulitan belajar dapat diamati dalam berbagai bentuk. Ia dapat muncul dalam bentuk perilaku yang menyimpang atau menurunnya hasil belajar. Perilaku yang menyimpang juga muncul dalam berbagai bentuk seperti: kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, suka mengganggu teman, sukar memusatkan perhatian, sering termenung, hiperaktif, sering membolos.

Meskipun perilaku menyimpang dapat merupakan indikasi adanya kesulitan belajar, namun tidak semua perilaku menyimpang dapat disamakan dengan munculnya kesulitan belajar.

Menurunnya hasil belajar merupakan gejala kesulitan belajar yang paling jelas. Menurunnya hasil belajar ini dapat dilihat dari rendahnya hasil latihan, tugas rumah serta ulangan yang ditandai dengan diperolehnya nilai-nilai yang rendah. Nilai-nilai rendah yang dicapai siswa inilah yang dapat dijadikan indikator yang kuat tentang adanya kesulitan belajar yang dihadapi siswa.

**3.      Faktor-Faktor Kesulitan Belajar**

Secara umum, faktor-faktor penyebab timbulnya kesulitan belajar itu terdiri atas dua macam, yaitu:

1.      Faktor Intern Siswa

Yakni hal-hal atau keadaan-keadaan yang muncul dari dalam diri siswa sendiri. Faktor intern siswa meliputi gangguan atau kekurangmampuan psiko-fisik siswa, diantaranya:

a.       yang bersifat kognitif (ranah cipta), antara lain seperti rendahnya kapasitas intelektual/intelegensi siswa;

b.      yang bersifat afektif (ranah rasa), antara lain seperti labilnya emosi dan sikap;

c.       yang bersifat psikomotor (ranah karsa), antara lain seperti terganggunya alat-alat indera penglihatan dan pendengaran (mata dan telinga).

|  |
| --- |
|  |

2. Faktor Ekstern Siswa

Yakni hal-hal atau keadaan-keadaan yang datang dari luar diri siswa. Faktor ekstern siswa meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa, diantaranya:

a.       Lingkungan keluarga, contohnya: ketidakharmonisan hubungan antara ayah dengan ibu, dan rendahnya kehidupan ekonomi keluarga.

b.      Lingkungan perkampungan/masyarakat, contohnya: wilayah perkampungan kumuh, dan teman sepermainan yang nakal.

c.       Lingkungan sekolah, contohnya: kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk seperti dekat pasar, kondisi guru serta alat-alat belajar yang berkualitas rendah.

Selain faktor-faktor yang bersifat umum di atas, ada juga faktor-faktor lain yang juga menimbulkan kesulitan belajar pada siswa, yaitu faktor khusus seperti sindrom psikologis berupa *“learning disability”* (ketidakmampuan belajar). Sindrom yang berarti satuan gejala yang muncul sebagai indikator adanya keabnormalan psikis (Reber, 1988) yang menimbulkan kesulitan belajar itu.

  Disleksia *(dyslexia)*, yakni ketidakmampuan belajar membaca.

  Disgrafia *(dysgraphia)*, yakni ketidakmampuan belajar menulis.

  Diskalkulia *(dyscalculia)*, yakni ketidakmampuan belajar matematika.

Akan tetapi, siswa yang mengalami sindrom-sindrom di atas secara umum sebenarnya memiliki potensi IQ yang normal bahkan diantaranya ada yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata. Oleh karenanya, kesulitan belajar siswa yang menderita sindrom-sindrom tadi mungkin hanya disebabkan oleh adanya minimal *brain dysfunction,* yaitu gangguan ringan pada otak (Lask, 1985: Reber, 1988).

**4.      Cara Mengatasi Kesulitan Belajar**

|  |
| --- |
|  |

Usaha untuk mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi siswa harus dilakukan dengan mengadakan diagnosis dan remedies yaitu melalui proses pemeriksaan terhadap gejala kesulitan belajar yang terjadi dan diakhiri dengan mengadakan remedies atau perbaikan sehingga masalah kesulitan belajar siswa benar-benar dapat diatasi.

Pelaksanaan diagnosis kesulitan belajar tersebut harus berlangsung secara sistematis dan terarah melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1)      Mengidentifikasi Adanya Kesulitan Belajar

Pada langkah pertama ini guru harus melakukan identifikasi (upaya mengenali gejala dengan cermat) terhadap fenomena yang menunjukkan kemungkinan adanya kesulitan belajar yang melanda siswa tersebut. Menetapkan untuk memastikan adanya kesulitan belajar tersebut tidak boleh berdasarkan naluri belaka, tetapi harus berdasarkan pada pengetahuan dan pengalaman.

Dalam melakukan diagnosis diperlukan adanya prosedur yang terdiri atas langkah-langkah tertentu yang diorientasikan pada ditemukannya kesulitan belajar jenis tertentu yang dialami siswa. Prosedur seperti ini dikenal sebagai “diagnostik” kesulitan belajar.

Banyak langkah diagnostik yang dapat ditempuh guru, antara lain yang cukup terkenal adalah prosedur Weener&Senf (1982) sebagaimana yang dikutip Wardani (1991) sebagai berikut:

a)      Melakukan observasi kelas untuk melihat perilaku menyimpang siswa ketika mengikuti pelajaran.

b)      Memeriksa penglihatan dan pendengaran siswa khususnya yang diduga mengalami kesulitan belajar.

c)      Mewawancarai orangtua atau wali siswa untuk mengetahui hal ihwal keluarga yang mungkin menimbulkan kesulitan belajar.

d)     Memberikan tes diagnostik bidang kecakapan tertentu untuk mengetahui hakikat kesulitan belajar yang dialami siswa.

e)      Memberikan tes kemampuan intelegensi (IQ) khususnya kepada siswa yang diduga mengalami kesulitan belajar.

2)      Menelaah/Menetapkan Status Siswa

|  |
| --- |
|  |

Pada langkah kedua ini guru akan menelaah/memeriksa setiap siswa yang mengalami kesulitan belajar, tujuannya adalah untuk menetapkan jenis atau bentuk kesulitan belajar yang dialami oleh setiap siswa. Untuk memastikan jenis atau bentuk kesulitan masing-masing siswa dapat dilakukan dengan dua cara:

         Dengan membandingkan hasil pencapaian/penguasaan TIK (Tujuan Instruksional Khusus) hasil belajar siswa dengan TIK yang ditargetkan untuk dicapai oleh siswa. Dengan cara ini dapat ditetapkan bagian-bagian mana atau hal-hal apa saja dari konsep atau materi pelajaran yang disampaikan guru yang sulit dikuasai oleh masing-masing siswa.

         Dengan menetapkan bentuk kesulitan mereka dalam proses belajarnya; apakah sumber kesulitan tersebut terjadi pada waktu menerima atau pada waktu menyerap pelajaran.

3)      Memperhatikan Sebab Terjadinya Kesulitan

Pada tahap ketiga ini, guru harus berupaya untuk memperkirakan sebab timbulnya kesulitan belajar tersebut, yaitu dengan menggunakan alat diagnostik kesulitan belajar. Alat tersebut dapat berupa tes diagnostik dan tes-tes untuk mengukur kemampuan intelegensi, kemampuan mengingat, kemampuan alat indera dan sebagainya yang erat kaitannya dengan proses belajar.

Berdasarkan informasi dari hasil tes tersebut dapat ditetapkan penebab kesulitan belajar, apakah karena alat inderanya kurang baik; ingatannya lemah; kecerdasannya kurang; kuranmg matang untuk belajar karena kurang menguasai konsep dasar yang dipelajari; kurang motivasi dan sebagainya.

4)      Mengadakan Perbaikan

|  |
| --- |
|  |

Pada tahap keempat ini, guru dapat bertindak untuk mengadakan perbaikan guna mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Strategi pelaksanaan yang ditempuh guru dalam mengadakan perbaikan ini harus dilakukan melalui pendekatan psikologi didaktis, yaitu, *Pertama,* siswa yang akan diperbaiki sudah menyadari faktor kesulitan/kekurangan mereka. *Kedua,* mereka yakin kesulitan/kekurangan mereka dapat mereka atasi. *Ketiga,* siswa dibimbing untuk mengadakan perbaikan sesuai dengan sebab dan kondisi kesulitan yang mereka alami.

**B.     Lupa dan Kejenuhan Belajar**

**1.      Lupa dalam Belajar**

Dari pengalaman sehari-hari, kita memiliki kesan seakan-akan apa yang kita alami dan kita pelajari tidak seluruhnya tersimpan dalam akal kita. Padahal menurut teori kognitif apapun yang kita alami dan kita pelajari kalau memang sistem akal kita mengolahnya dengan cara yang memadai, semuanya akan tersimpan dalam subsistem akal permanen kita.

Akan tetapi, kenyataan yang kita alami terasa bertolak belakang dengan teori itu. Seringkali terjadi, apa yang telah kita pelajari dengan tekun justru sukar diingat kembali dan mudah terlupakan. Sebaliknya, tidak sedikit pengalaman dan pelajaran yang kita tekuni sepintas lalu mudah melekat dalam ingatan.

Lupa *(forgetting)* ialah hilangnya kemampuan untuk menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari. Secara sederhana, Gulo (1982) dan Reber (1988) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal kita.

**a.      Faktor-Faktor Penyebab Lupa**

1)      Lupa dapat terjadi karena gangguan konflik antara item-item informasi atau materi yang ada dalam sistem memori siswa.

2)      Lupa dapat terjadi pada seorang siswa karena adanya tekanan terhadap item yang telah ada, baik sengaja maupun tidak.

3)      Lupa dapat terjadi pada siswa karena perubahan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengiungat kembali (Anderson, 1990).

|  |
| --- |
|  |

4) Lupa dapat terjadi karena perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu.

5)      Menurut law of disuse (Hilgard&Bower 1975), lupa dapat terjadi karena materi pelajaran yang telah dikuasai tidak pernah digunakan atau dihafalkan oleh siswa.

6)      Lupa tentu saja dapat terjadi karena perubahan urat syaraf otak.

**b.      Kiat Mengurangi Lupa dalam Belajar**

Kiat terbaik untuk mengurangi lupa adalah dengan cara meningkatkan daya ingat akal siswa. Banyak ragam kiat yang dapat dicoba siswa dalam meningkatkan daya ingatannya, antara lain menurut Barlow (1985), Reber (1988), dan Anderson (1990), adalah sebagai berikut:

  *Overlearning* (belajar lebih) artinya upaya belajar yang melebihi batas penguasaan dasar atas materi pelajaran tertentu.

  *Extra study time* (tambahan waktu belajar) ialah upaya penambahan alokasi waktu belajar atau penambahan frekuensi aktivitas belajar.

  *Mnemonic device* (muslihat memori) berarti kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-item informasi ke dalam sistem akal siswa.

  *Clustering* (pengelompokkan) ialah menata ulang item-item materi menjadi kelompok-kelompok kecil yang dianggap lebih logis dalam arti bahwa item-item tersebut memiliki signifikansi dan lafal yang sama atau sangat mirip.

  *Distributed practice* (latihan terbagi) berarti siswa melakukan latihan-latihan dengan alokasi waktu yang pendek dan dipisah-pisahkan di antara waktu-waktu istirahat.

|  |
| --- |
|  |

 *The serial position effect* (pengaruh letak bersambung) siswa dianjurkan menyusun daftar kata-kata (nama, istilah dan sebagainya) yang diawali dan diakhiri dengan kata-kata yang harus diingat. Kata-kata yang harus diingat siswa tersebut sebaiknya ditulis dengan menggunakan huruf dan warna yang mencolok agar tampak sangat berbeda dari kata-kata yang lainnya yang tidak perlu diingat. Dengan demikian, kata yang ditulis pada awal dan akhir daftar tersebut memberi kesan tersendiri dan diharapkan melekat erat dalam subsistem akal permanen siswa.

**2.      Kejenuhan Belajar**

Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Reber, 1988). Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

Kejenuhan belajar dapat melanda seorang siswa yang kehilangan motivasi dan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum sampai pada tingkat keterampilan berikutnya (Chaplin, 1972).

**a.      Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar**

Pada umumnya penyebab kejenuhan adalah karena keletihan yang melanda siswa, sehingga menyebabkan munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan.

Menurut Cross (1974) dalam bukunya *The Psychology of Learning,* keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni:

  Keletihan indera siswa;

  Keletihan fisik siswa;

  Keletihan mental siswa.

|  |
| --- |
|  |

Keletihan fisik dan keletihan indera pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Sebaliknya keletihan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sesederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Ada empat faktor penyebab keletihan mental siswa, yaitu:

1.      Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.

2.      Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.

3.      Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat.

4.      Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.

**b.      Kiat Mengatasi Kejenuhan Belajar**

Berikut adalah kiat-kiat untuk mengatasi keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar:

  Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.

  Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.

  Penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sehingga memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.

  Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.

|  |
| --- |
|  |

 Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.