

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik merupakan penyesuaian diri yang dilakukan di lingkungan sekolah. Untuk dapat lebih memahami kembali penyesuaian akademik, maka harus dimulai dengan pengertian penyesuaian diri.

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut **Bem. P. Allen (1990, p. 201-214)**, penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mengerti tingkah laku, pikiran dan perasaan diri sendiri serta orang lain, yang dikembangkan dengan sangat baik untuk dapat memunculkan strategi coping yang berguna untuk menghadapi tuntutan dan tantangan hidup. Dengan kata lain penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi tuntutan dan permasalahan yang ada dengan menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya untuk dapat menyesuaikan dirinya pada orang lain dengan baik.

2.1.2 Faktor-faktor yang menentukan penyesuaian diri

Menurut **Bem P. Allen (1990, p.201-214)** menjelaskan bahwa ada faktor-faktor yang dapat menentukan penyesuaian diri, yaitu :

a. Faktor Kepribadian

Dasar dari kepribadian mengacu pada sifat-sifat yang dimiliki oleh individu. Orang awam biasanya mengatakan bahwa kepribadian seseorang digambarkan sebagai sesuatu yang abstrak seperti bijaksana, dermawan, altruistik, ramah, pencemburu dsb. Selain itu kepribadian dapat digambarkan juga sebagai suatu karakteristik psikologi yang kongkrit seperti intelegensi dan bakat seperti kemampuan untuk berbicara lembut dan masuk akal dan kemampuan untuk membaca keadaan emosi orang lain dengan tepat (**Bem P. Allen, 1990 p. 201-214**).

Studi mengenai kepribadian banyak di fokuskan pada perbedaan sifat individual. Dalam studi tersebut dapat membedakan antara individu satu dengan yang lainnya yang mengarah pada sifat yang dimiliki masing-masing individu tersebut. Kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan (**Allport, 1951, p.48**). Dengan demikian, kepribadian yang membedakan individu satu dengan lainnya, dapat memperlihatkan perbedaan sikap antara individu satu dengan yang lainnya dalam penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungan (**Allport, 1951, p. 48**).

b. Faktor Sosial

Faktor sosial mengarah pada semua tekanan dan kekuatan yang mempengaruhi tingkah laku, pikiran dan perasaan individu ketika berada dalam kelompoknya atau lingkungan sosialnya. Berbeda dengan actor

kepribadian yang melihat perbedaan diantara individu, faktor sosial justru seringkali menolak perbedaan diantara individu dan memfokuskan bagaimana individu secara umum bereaksi dalam tekanan sosialnya.

c. Faktor Biologis

Faktor biologis mengarah pada proses fisiologis yang mendasari tingkah laku, pikiran dan perasaan individu. Pada faktor ini menitikberatkan pada antara individu satu dengan yang lainnya yang mengarah pada sifat yang dimiliki masing-masing individu tersebut. Kepribadian diartikan sebagai organisasi dinamik dalam diri individu atas sistem psikofisis yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungan (**Allport, 1951, p.48**). Dengan demikian, kepribadian yang membedakan individu satu dengan lainnya, dapat memperlihatkan perbedaan sikap antara individu satu dengan yang lainnya dalam penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungan (**Allport, 1951, p. 48**).

2.1.3 Penyesuaian Akademik di Sekolah

Sekolah merupakan tempat kedua yang paling banyak didatangi oleh siswa selain dirumah. Sekolah, seperti halnya rumah, mempunyai aturan, tata cara, serta permasalahannya sendiri. Banyak yang perlu disesuaikan oleh siswa dalam suatu lingkungan sekolah. Jam masuk sekolah, peraturan sekolah, guru, metode mengajar guru dan semua komponen yang ada di sekolah.

Apabila dilihat dalam penjelasan **Bem. P. Allen (1990, p. 201-214)** mengenai penyesuaian akademik, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik di sekolah adalah kemampuan siswa dalam mengatasi tuntutan dan permasalahan yang ada di sekolah, dengan menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya untuk menyesuaikan tingkah lakunya, pikirannya, serta perasaannya sendiri dengan orang lain.

Penyesuaian akademik di sekolah meliputi manajemen waktu, belajar, menghadapi ujian, serta persiapan karier. Seorang siswa dikatakan mampu melakukan penyesuaian akademiknya di sekolah, apabila siswa tersebut mampu mengatur waktu yang dimiliki dengan baik, sehingga dapat melakukan seluruh kegiatannya dengan baik. Kemudian mampu melakukan proses belajar dan ujian yang ada dengan baik, mampu memikirkan dan mempersiapkan kariernya dengan baik.

2.1.4 Aspek-Aspek Penyesuaian Akademik

1. Pengaturan Waktu

Pengaturan waktu melibatkan usaha dalam menempatkan waktu agar lebih efektif, dengan membagi tugas aktivitas yang penting sesuai dengan tingkat kepentingannya. Individu yang ingin mengatur waktunya dengan lebih baik, pertama ia harus mengevaluasi kegunaan dari waktu tersebut. Dengan cara ini individu tidak akan membuang waktu dan akan menggunakannya secara efisien.

a. Pengaturan jadwal sehari-hari

Menurut **Bem P. Allen (1990, p.201-214)** kita bisa mengetahui penggunaan waktu kita dalam seminggu dengan membuat jadwal kegiatan. Setelah kita mengetahui hasilnya, pertama kita harus memperhatikan seberapa banyak waktu yang kita buang dengan tidak melakukan apa-apa kemudian bandingkan dengan penggunaan waktu untuk melakukan suatu kegiatan. Merupakan suatu masalah apabila banyak waktu yang terbuang daripada menggunakan waktu untuk menyelesaikan suatu tugas.

Yang kedua, harus memperhatikan seberapa banyak waktu yang digunakan untuk mengobrol dengan teman. Teman memang penting, namun apabila mengobrol berlebihan dan tanpa tujuan tentu bukan hal yang baik.

Yang ketiga, kita harus memperhatikan seberapa banyak waktu yang kita gunakan untuk belajar. Kegiatan belajar dapat terbagi-bagi menjadi bermacam-macam, antara lain belajar untuk tes, membaca buku baik untuk mengerjakan suatu tugas ataupun untuk persiapan belajar di kelas. Kemudian bandingkan waktu yang digunakan untuk belajar dengan waktu yang digunakan untuk bersenang-senang.

Yang keempat, harus memperhatikan waktu yang kita gunakan untuk menonton TV, membaca majalah ataupun novel. Memang hal tersebut seringkali dilakukan untuk menyegarkan pikiran. Namun terkadang hal tersebut kita lakukan secara berlebihan sehingga

membuang-buang waktu. Oleh karena itu, harus membatasi dalam penggunaan waktunya.

Yang terakhir yaitu harus merencanakan penggunaan waktu dalam melakukan kegiatan sehingga kita dapat merencanakan tujuan jangka panjang.

b. Merencanakan tujuan jangka panjang

Ketika telah mengetahui seberapa banyak waktu yang kita habiskan setiap harinya, maka kita akan lebih menggunakan waktu dengan lebih produktif. **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** meyakini bahwa tidak ada istilah 'kekurangan waktu'. Tugas pertama untuk mencapai manajemen waktu yang lebih efektif adalah dengan merancang tujuan jangka panjang. Tentunya, dengan merencanakan karir apa yang diinginkan merupakan langkah yang penting dalam menetapkan tujuan jangka panjang.

Namun sebaiknya tidak hanya sekedar menetapkan tujuan saja, setelah tujuan ditetapkan maka tentunya harus sudah mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satunya dengan mencari berbagai macam informasi mengenai pilihan karir yang dipilihnya.

c. Prinsip dalam pengaturan jadwal

Prinsip yang pertama dalam manajemen waktu adalah merancang prioritas kegiatan sehari-hari dengan membuat daftar

kegiatan yang paling penting untuk dilakukan sampai dengan kegiatan yang tidak terlalu penting.

Menurut **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** umumnya terdapat tiga kategori dari aktivitas, aktivitas “A” merupakan aktivitas yang paling penting dan harus dikerjakan terlebih dahulu. Aktivitas “B” merupakan aktivitas yang tingkat kepentingannya sedang dan harus segera dikerjakan ketika aktivitas “A” telah dikerjakan. Aktivitas “C” merupakan aktivitas yang tidak terlalu penting dan boleh dikerjakan setelah aktivitas “A” dan “B” selesai dikerjakan.

Setelah memahami prioritas, maka sebaiknya membuat daftar yang harus dilakukan setiap harinya. Daftar yang harus kita lakukan (to-do list) merupakan suatu kumpulan kegiatan yang membawa kita mencapai tujuan, termasuk di dalamnya tujuan jangka panjang dan kegiatan yang harus kita lakukan baik terhadap keluarga, teman dan tempat kita bekerja. Untuk menggunakan to-do list, pertama-tama harus melihat daftar kegiatan sehari sebelumnya, kemudian kita menuliskan tujuan untuk hari ini di selembar kertas. Aktivitas “B” di hari kemarin akan berubah menjadi aktivitas “A” pada hari ini. Kemudian kita membagi kegiatan menjadi kelompok “A”, “B” dan “C”, setelah itu kita susun kelompok kegiatan “A” menjadi urutan prioritas, begitu pula dengan kelompok kegiatan “B”. Untuk kegiatan “C” tidak perlu disusun setelah kegiatan “B”, tetapi tuliskan saja kegiatan “C” di pojok kertas sehingga kita akan menyadari bahwa kegiatan “B”

tidak terlalu penting. Pada hari berikutnya, kegiatan “C” ini mungkin akan berubah menjadi kegiatan “B”.

Hal lain yang harus kita perhatikan adalah waktu peralihan antara selesai mengerjakan suatu tugas dan menunggu tugas lain untuk dikerjakan, sehingga pada waktu itu kita tidak melakukan apa-apa. Waktu peralihan mungkin tidak dapat kita hindari, namun hal tersebut bukan berarti membuang waktu apabila kita dapat memanfaatkannya.

Bem P. Allen (1990, p. 201-214) menyatakan bahwa kita dapat menghabiskan waktu tersebut dengan membaca buku yang berguna, sehingga hal tersebut dapat kita antisipasi. Tugas yang diberikan guru dalam waktu penyelesaiannya dapat berhubungan dengan penangguhan, yaitu menangguhkan tugas sampai dekat pada batas waktunya atau bahkan batas waktunya telah lewat.

Menurut **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** berpendapat bahwa individu yang seringkali menangguhkan tugas adalah individu yang merasa takut bahwa ia tidak dapat melakukan tugas dengan baik. Batas waktu merupakan suatu hal yang mencemaskan bagi kebanyakan orang. Siswa seharusnya tidak selalu setuju untuk menyelesaikan suatu tugas dalam waktu yang sempit dimana ia tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakannya. Sebab dengan waktu yang memadai, siswa dapat melakukan banyak tugas dalam sehari dengan hasil yang lebih baik. Dengan pengaturan

waktu yang baik tentunya dalam kegiatan sehari-hari dapat membuat kehidupan individu lebih nyaman dan efisien.

2. Strategi Kegiatan Belajar

Dalam proses belajar tidak sederhana karena melibatkan penyerapan informasi yang menunjuk kepada kegiatan di kelas dan kemampuan dalam membaca buku pelajaran. Belajar dengan tergesa-gesa seperti belajar sehari sebelum ujian adalah merupakan strategi yang buruk. Pada aspek ini membahas tentang bagaimana membuat catatan efektif dan membaca buku pelajaran secara produktif serta bagaimana mengkombinasikan dua teknik belajar tersebut, sehingga ujian berlangsung dapat meminimalkan kecemasan.

a. Membuat Catatan

Sebelum kita melanjutkan pembahasan tentang strategi dalam membuat catatan, menurut **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan.

Pertama sebelum kelas dimulai, kita harus mengenal para pengajar kita. Kita harus mengetahui bagaimana cara mengajarnya, bagaimana pola pikirnya dan sebaiknya kita banyak bertanya pada kakak kelas sehingga kita dapat mengantisipasi apa yang harus kita lakukan di kelas. Mendengarkan merupakan syarat yang utama dalam membuat catatan yang baik, tetapi hal tersebut tidaklah cukup. Menurut **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** menyatakan bahwa siswa yang membuat

catatan dapat menampilkan prestasi yang lebih baik daripada siswa yang hanya mendengarkan guru ketika di kelas.

Selain itu, membuat catatan yang lengkap lebih baik daripada membuat catatan yang hanya berupa point-point saja tanpa penjelasan.

Bem P. Allen (1990, p. 201-214) menambahkan pula bahwa ketika guru sedang menerangkan, kita tidak hanya sekedar membuat catatan saja melainkan kita juga harus membuat catatan yang dapat membantu kita untuk bisa menguasai materi. Untuk mendapatkan catatan yang baik siswa harus mendengarkan dengan seksama dan juga harus memperhatikan bagaimana guru berbicara, karena komunikasi non-verbal merupakan suatu hal yang mengandung makna. Siswa juga harus memperhatikan apa yang guru tulis di papan tulis karena biasanya yang ditulis di papan tulis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan.

Kedua, pastikan kita tidak melewatkan pokok-pokok yang penting pada belajar di kelas dan hindari menulis verbatim melainkan kita cukup menuliskan kata kunci atau kalimat kunci saja. Menurut seorang Pakar belajar yaitu **Bem P. Allen (1990, p.201-214)** menyatakan bahwa siswa sebisa mungkin harus memahami apa yang dimaksud hanya dengan menuliskan beberapa kata saja. Setelah selesai belajar di kelas, maka pokok-pokok materi yang telah ditulis tadi, siswa menyempurnakannya atau melengkapi kalimatnya supaya menjadi catatan yang lengkap dan mudah dipahami.

b. Strategi Belajar Yang Efektif

Menurut **Bem P. Allen (1990, p.201-214)** belajar yang efektif dapat dilakukan dengan menghubungkan informasi baru dengan informasi yang telah diketahui sebelumnya, hal ini dapat meningkatkan pemahaman kita terhadap informasi yang dimiliki. Selain itu, kita harus mencoba dengan menceritakan secara aktif. Untuk memudahkan dalam menghafal dan memahaminya bisa dilakukan dengan gaya bahasa sendiri. Selain itu, buatlah catatan secara selektif dengan mencatat hal-hal yang penting saja atau informasi yang relevan. Hal lain yang bisa dilakukan adalah dengan mengingat di luar kepala (*recycling*) yaitu pengulangan kembali informasi yang sudah didapat tanpa harus memikirkannya dan yang paling penting adalah mengatur waktu akademis atau waktu belajar.

c. Persiapan Ujian

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menghadapi ujian **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** :

1. Membaca materi pelajaran sebelum guru memulai pelajaran di kelas.
2. Membuat catatan penting yang telah dijelaskan sebelumnya.
3. Melengkapi catatan yang telah di buat di kelas.
4. Membandingkan dan membedakan konsep dengan poin-poin utama, lalu menghubungkan materi yang ada dengan materi sebelumnya.

5. Membaca kembali buku sedikitnya satu kali setiap malam, gunakan tanda kurung di dalam catatan atau menambahkan catatan kecil pada tepi halaman, lakukan pada malam sebelum ujian.

6. Membaca kembali catatan yang dirangkum sebelum ujian.

3. Menghadapi Ujian

Ada tiga faktor yang dapat menghambat tampilan siswa pada saat menghadapi ujian yaitu : mengalami kecemasan yang berlebihan, tidak mampu menanggulangi kecemasan saat ujian dan tidak memiliki strategi yang baik dalam mengerjakan soal ujian.

a. Kecemasan saat ujian

Sebenarnya kecemasan pada saat menghadapi ujian bisa dirubah. Kecemasan pada saat ujian biasanya berkaitan dengan kegagalan penggunaan kata kunci/sandi yaitu mengasosiasikan kata, gambar atau pikiran-pikiran dengan konsep yang telah kita pelajari atau ingat **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)**. Individu yang mengalami kecemasan yang tinggi menunjukkan penurunan dalam fungsi belajar dan kurang dapat mengingat kembali materi ketika tes sedang berlangsung.

Faktor lainnya yang berhubungan dengan kecemasan saat ujian adalah ketidaksesuaian antara situasi belajar internal dan eksternal dan kondisi pada saat tes.

Untuk mengatasi kecemasan pada saat ujian, mulailah dengan mengubah sikap, dengan cara memutuskan situasi internal atau eksternal yang menyebabkan kegagalan.

b. Mengatasi kecemasan saat ujian

Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya **Bem. P Allen (1990, p. 201-214).**

- Strategi dalam memahami soal ujian

Individu harus membuat sejumlah asosiasi dengan konsep yang mereka pelajari. Sebaiknya siswa mengasosiasikan konsep yang sedang dipelajari dengan sesuatu yang telah diketahui sebelumnya. Kata-kata, ide ataupun gambar dapat dihubungkan dengan konsep yang ingin kita ingat. Pada saat tes, asosiasi akan bertindak sebagai pemicu dari konsep yang telah kita pelajari sebelumnya.

Oleh karena itu, supaya bisa melakukan asosiasi terhadap materi yang di dapat maka siswa harus memiliki pemahaman yang luas pada materi yang diujikan. Selain itu siswa juga harus lebih memperhatikan atau lebih teliti dalam membaca soal ujian karena biasanya dalam ujian tidak hanya berisi pernyataan langsung seperti yang tercantum di buku

- Menggunakan teknik relaksasi

Metode relaksasi ini menggunakan teknik *systematic desensitization*. Caranya adalah dengan menuliskan pengalaman-pengalaman kecemasan pada saat ujian. Individu

harus mengurutkan pengalaman ujian mulai dari item soal yang paling sulit, kemudian pilih soal yang tidak terlalu sulit. Cobalah untuk berusaha rileks terhadap pikiran yang berhubungan dengan ujian.

c. Strategi dalam mengikuti ujian

Dalam teori **Bem. P Allen (1990, p. 201-214)** dijelaskan terdapat 4 fase dalam pelaksanaan ujian agar lebih efektif, antara lain :

1. Bacalah soal-soal dengan seksama dan cobalah mulai dengan soal yang dianggap paling mudah. Hal ini akan meningkatkan rasa percaya diri individu dan mengurangi kecemasan.
2. Gunakan informasi pada soal-soal yang sudah terjawab, untuk mengisi soal-soal yang belum terjawab. Biasanya pada soal-soal tertentu terdapat informasi untuk menjawab soal-soal lainnya.
3. Individu harus dapat menyingkirkan alternatif pilihan yang kelihatannya tidak meyakinkan.
4. Harus memastikan bahwa semua soal telah terjawab. Jika masih memiliki waktu, maka pemeriksa jawaban-jawaban pada tiap soal dan pastikan bahwa individu tetap memilih jawaban yang sama. Proses ini akan meningkatkan rasa percaya diri individu dan memastikan keraguan pada beberapa soal tertentu.

4. Mempersiapkan Karir

Penyesuaian diri di sekolah tidak hanya sekedar menyelesaikan tugas akademik secara efektif, tetapi juga mempersiapkan individu untuk mempersiapkan karir dalam dunia kerja.

a. Memilih Jurusan

Menurut **Bem P. Allen (1990, p. 201-214)** mengatakan bahwa dalam mempersiapkan karir dapat di mulai dengan memilih jurusan. Dalam memilih jurusan individu harus merasa nyaman dengan pilihannya tersebut, bukan karena jurusan tersebut sedang trend atau jurusan tersebut dapat menghasilkan uang yang banyak

b. Peluang pekerjaan di masa depan

Ketika individu memilih jurusan sesuai dengan pekerjaan yang ia inginkan, ia juga harus dapat memprediksikan peluang pekerjaan yang tersedia sesuai dengan karir yang di minati. Kriteria yang paling penting dalam memilih karir bukan hanya penghasilan sebagai prioritas, tetapi kehidupan yang terjamin dan kenyamanan adalah hal yang diinginkan.

2.2 Prestasi Belajar

2.2.1 Pengertian Prestasi

Istilah prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu *prestatie*, kemudian dalam bahasa Indonesia menjadai prestasi yang berarti hasil usaha. Prestasi adalah hasil yang dicapai. Prestasi adalah penguasaan

pengetahuan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, ditunjukkan dengan nilai tes (KBBI, 2001).

Menurut Muhibbin Syah (2014, p. 139) prestasi adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program.

Prestasi menurut Djamarah (2011, p. 12) adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun secara kelompok.

2.2.2 Pengertian Belajar

Skinner dalam Muhibbin Syah (2014, p. 88), berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif.

Chaplin dalam Kamus Lengkap Psikologi membatasi belajar dengan dua macam rumusan. Rumusan pertama, belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat praktik dan pengalaman. Rumusan kedua, belajar ialah proses memperoleh respon sebagai akibat adanya pelatihan khusus.

2.2.3 Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar menurut Winkel (dalam Muhibbin Syah. 2014., p. 87) adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai bobot yang dicapai. Prestasi belajar meliputi informasi verbal, kecakapan intelektual yang terdiri dari

diskriminasi, konsep kongkrit, konsep abstrak, aturan, dan aturan yang lebih tinggi, strategi kognitif, sikap, dan kecakapan motorik

Individu yang belajar akan memperoleh hasil dari apa yang telah dipelajari selama proses belajar. Hasil belajar yang dicapai siswa melalui proses pembelajaran optimal cenderung menunjukkan hasil belajar dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Kepuasan dan kebanggaan yang dapat menumbuhkan motivasi pada diri siswa
2. Menambah keyakinan akan kemampuan dirinya
3. Hasil belajar yang dicapai bermakna bagi dirinya seperti akan tahan lama pada ingatannya, membentuk perilakunya, bermanfaat untuk mempelajari aspek lain, dan dapat digunakan sebagai alat untuk memperoleh informasi dan pengetahuan yang lainnya.
4. Kemampuan siswa untuk mengontrol atau menilai dan mengendalikan dirinya terutama dalam menilai hasil yang dicapainya maupun menilai proses dan usaha belajarnya.

2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Muhibbin Syah (2014, p. 129-136) , faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam, diantaranya :

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Diantaranya meliputi dua aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis.

a) Aspek Fisiologis

Kondisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran.

Kondisi tubuh yang lemah akan berdampak secara langsung pada kualitas penyerapan materi pelajaran, untuk itu perlu asupan gizi yang dari makanan dan minuman agar kondisi tetap terjaga. Selain itu juga perlu memperhatikan waktu istirahat yang teratur dan cukup tetapi harus disertai olahraga ringan secara berkesinambungan. Hal ini penting karena perubahan pola hidup akan menimbulkan reaksi *tonus* yang negatif dan merugikan semangat mental.

b) Aspek Psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan prestasi belajar siswa.

Namun, di antara faktor-faktor dari aspek psikologis ini diantaranya adalah intelegensi, sikap, bakat, minat, dan motivasi

Intelegensi tidak dapat diragukan lagi, sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar. Hal ini bermakna semakin tinggi kemampuan intelegensi maka semakin besar peluangnya untuk meraih sukses. Sebaliknya semakin rendah kemampuan intelegensi maka semakin kecil peluangnya untuk memperoleh sukses.

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi untuk merespon dengan cara yang relatif tetap terhadap objek. Sikap siswa yang positif terutama kepada guru dan mata pelajaran yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik. Sebaliknya sikap negatif siswa terhadap guru dan mata pelajaran, apalagi jika diiringi kebencian kepada guru atau kepada mata pelajaran guru tersebut dapat menimbulkan kesulitan belajar siswa tersebut.

Bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang (Chaplin, 1972). Setiap individu memiliki bakat dalam arti lain potensi untuk mencapai prestasi sampai tingkat tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing.

Minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat seperti yang dipahami dan dipakai oleh orang selama ini dapat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang-bidang studi tertentu. Umpamanya, seorang siswa yang menaruh minat besar terhadap matematika akan memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa lainnya. Kemudian, karena

pemusatan perhatian yang intensif terhadap materi itulah yang memungkinkan siswa tadi untuk belajar lebih giat dan akhirnya mencapai prestasi yang diinginkan. Guru dalam kaitan ini seyogyanya berusaha membangkitkan minat siswa untuk menguasai pengetahuan yang terkandung dalam bidang studinya dengan cara yang lebih kurang sama dengan kiat membangun sikap positif

Motivasi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Termasuk dalam motivasi intrinsik siswa adalah perasaan menyenangkan materi dan kebutuhannya terhadap materi tersebut. Adapun motivasi ekstrinsik adalah hal dan keadaan yang datang dari luar individu siswa yang juga mendorongnya untuk melakukan kegiatan belajar. Contoh motivasi ekstrinsik diantaranya pujian, hadiah, tata terib sekolah, teladan orang tua, dan seterusnya. Kekurangan atau ketiadaan motivasi, baik yang bersifat internal atau yang bersifat eksternal, akan menyebabkan kurang bersemangatnya siswa dalam melakukan proses belajar materi-materi pelajaran, baik di sekolah maupun di rumah.

2) Faktor Eksternal

Seperti faktor internal, faktor eksternal juga terdiri atas dua macam, yakni faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non-sosial.

a. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seperti guru, tenaga kependidikan (kepala sekolah dan wakil-wakilnya) dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa.

Lingkungan sosial adalah masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan yang berada di sekitar siswa. Kondisi masyarakat di lingkungan rumah yang serba kekurangan akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswa.

Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga. Sifat-sifat orang tua, praktek pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi (letak rumah) keluarga, semuanya dapat memberi dampak baik atau buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

b. Lingkungan Non-Sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non-sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa.

Seorang ahli bernama L. Biggers (1980) berpendapat bahwa belajar pada pagi hari lebih efektif daripada pada waktu-waktu lainnya. Namun, menurut penelitian beberapa ahli *learning style* (gaya belajar), hasil belajar itu tidak bergantung pada waktu secara mutlak tetapi bergantung pada pilihan waktu yang cocok dengan kesiapsiagaan siswa (Dunn, 1986). Di

antara siswa ada yang siap belajar pada pagi hari, ada pula yang siap pada sore hari, bahkan tengah malam. Perbedaan antara waktu dan kesiapan belajar inilah yang menimbulkan perbedaan *study time preference* antara siswa dan siswa lainnya.

Akan tetapi menurut hasil penelitian mengenai kinerja baca (*reading performance*) sekelompok mahasiswa di sebuah universitas di Australia Selatan, tidak ada perbedaan yang berarti antara hasil membaca pada pagi hari dan hasil membaca pada sore hari. Selain itu, keeratan korelasi antara *study time preference* dengan hasil membaca pun sulit dibuktikan. Bahkan mereka lebih senang belajar pada pagi hari dan dites pada mereka yang lebih suka belajar pada sore hari dan dites pada saat yang sama, namun hasilnya tidak memuaskan (Muhibbin Syah, 2014. p. 135).

3) Faktor Pendekatan Belajar

Faktor-faktor internal dan eksternal siswa sebagaimana yang telah dipaparkan di muka, faktor pendekatan belajar juga berpengaruh terhadap taraf keberhasilan proses pembelajaran siswa tersebut.

2.3 Kurikulum

2.3.1 Pengertian Kurikulum

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang

digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

2.3.2 Kurikulum 2013

Ada dua dimensi kurikulum 2013, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran.

a. Tantangan Internal

Tantangan internal antara lain terkait dengan kondisi pendidikan dikaitkan dengan tuntutan pendidikan yang mengacu kepada 8 (delapan) Standar Nasional yang meliputi standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian pendidikan.

Tantangan internal lainnya terkait dengan perkembangan penduduk Indonesia dilihat dari pertumbuhan penduduk usia produktif. Saat ini jumlah penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dari usia tidak produktif (anak-anak berusia 0-14 tahun dan orang tua berusia 65 tahun ke atas). Jumlah penduduk usia produktif ini akan mencapai puncaknya pada tahun 2020-2035 pada saat angkanya mencapai 70%. Oleh sebab itu tantangan besar yang dihadapi adalah bagaimana mengupayakan agar sumber daya manusia usia produktif yang melimpah ini dapat ditransformasikan menjadi sumberdaya

manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban.

b. Tantangan Eksternal

Tantangan eksternal antara lain terkait dengan arus globalisasi dan berbagai isu yang terkait dengan masalah lingkungan hidup, kemajuan teknologi dan informasi, kebangkitan industri kreatif dan budaya, dan perkembangan pendidikan di tingkat internasional. Arus globalisasi akan menggeser pola hidup masyarakat dari agraris dan perniagaan tradisional menjadi masyarakat industri dan perdagangan modern seperti dapat terlihat di *World Trade Organization (WTO)*, *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) Community*, *Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC)*, dan *ASEAN Free Trade Area (AFTA)*. Tantangan eksternal juga terkait dengan pergeseran kekuatan ekonomi dunia, pengaruh dan imbas tekno-sains serta mutu, investasi, dan transformasi bidang pendidikan. Keikutsertaan Indonesia di dalam studi *International Trends in International Mathematics and Science Study (TIMSS)* dan *Program for International Student Assessment (PISA)* sejak tahun 1999 juga menunjukkan bahwa capaian anak-anak Indonesia tidak mengembirakan dalam beberapa kali laporan yang dikeluarkan TIMSS dan PISA. Hal ini disebabkan antara lain banyaknya materi uji yang ditanyakan di TIMSS dan PISA tidak terdapat dalam kurikulum Indonesia.

c. Penyempurnaan Pola Pikir

Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat-lingkungan alam, sumber/media lainnya).
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet).
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran siswa aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains).
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim).
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia.
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik.

8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*).

9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

d. Penguatan Materi

Penguatan materi dilakukan dengan cara pendalaman dan perluasan materi yang relevan bagi peserta didik.

2.3.3 Karakteristik Kurikulum 2013

Kurikulum 2013 dirancang dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keseimbangan antara pengembangan sikap spiritual dan sosial, rasa ingin tahu, kreativitas, kerja sama dengan kemampuan intelektual dan psikomotorik;
- b. Sekolah merupakan bagian dari masyarakat yang memberikan pengalaman belajar terencana dimana peserta didik menerapkan apa yang dipelajari di sekolah ke masyarakat dan memanfaatkan masyarakat sebagai sumber belajar;
- c. Mengembangkan sikap, pengetahuan, dan keterampilan serta menerapkannya dalam berbagai situasi di sekolah dan masyarakat;
- d. Memberi waktu yang cukup leluasa untuk mengembangkan berbagai sikap, pengetahuan, dan keterampilan;.

- e. Kompetensi dinyatakan dalam bentuk kompetensi inti kelas yang dirinci lebih lanjut dalam kompetensi dasar mata pelajaran;
- f. Kompetensi inti kelas menjadi unsur pengorganisasi (*organizing elements*) kompetensi dasar, dimana semua kompetensi dasar dan proses pembelajaran dikembangkan untuk mencapai kompetensi yang dinyatakan dalam kompetensi inti;
- g. Kompetensi dasar dikembangkan didasarkan pada prinsip akumulatif, saling memperkuat (*reinforced*) dan memperkaya (*enriched*) antarmatapelajaran dan jenjang pendidikan (organisasi horizontal dan vertikal)

2.3.4 Tujuan Kurikulum 2013

Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia.

2.3.5 Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) adalah sebuah kurikulum operasional pendidikan yang disusun dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan di Indonesia. Penyusunan KTSP oleh

sekolah dimulai tahun ajaran 2007/2008 dengan mengacu Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) untuk pendidikan dasar dan menengah sebagaimana yang diterbitkan melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional masing-masing Nomor 22 tahun 2006 dan nomor 23 Tahun 2006, serta Panduan Pengembangan KTSP yang dikeluarkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan.

Pada Prinsipnya KTSP merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari SI, namun pengembangannya diserahkan kepada sekolah agar sesuai dengan kebutuhan sekolah itu sendiri. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur, dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan dan silabus.

Standar isi adalah ruang lingkup materi dan tingkat kompetensi yang dituangkan dalam persyaratan kompetensi yang dituangkan dalam persyaratan kompetensi tamatan, kompetensi bahan kajian kompetensi mata pelajaran, dan silabus pembelajaran yang harus dipenuhi peserta didik pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Standar isi merupakan pedoman untuk pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan yang memuat :

- Kerangka dasar dan struktur kurikulum
- Beban belajar
- Kurikulum tingkat satuan pendidikan yang dikembangkan di tingkat satuan pendidikan
- Kalender akademik

SKL digunakan sebagai pedoman penilaian dalam penentuan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan. SKL meliputi kompetensi untuk seluruh mata pelajaran atau kelompok mata pelajaran. Kompetensi lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan sesuai dengan standar nasional yang disepakati.

Pemberlakuan KTSP sebagaimana yang ditetapkan dalam peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan SI dan SKL, ditetapkan oleh kepala sekolah setelah memperhatikan pertimbangan dari komite sekolah. Dengan kata lain, pemberlakuan KTSP sepenuhnya diserahkan kepada sekolah, dalam arti tidak ada intervensi dari Dinas Pendidikan atau Departemen Pendidikan Nasional. Penyusunan KTSP selain melibatkan guru dan karyawan juga melibatkan komite sekolah serta bila perlu para ahli dari perguruan tinggi setempat. Dengan keterlibatan komite sekolah dalam penyusunan KTSP maka KTSP yang disusun akan sesuai dengan aspirasi masyarakat, situasi, dan kondisi lingkungan, dan kebutuhan masyarakat.

2.3.6 Karakteristik Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan

Karakteristik KTSP diantaranya adalah :

- 1) KTSP merupakan kurikulum yang menggunakan empat desain kurikulum sekaligus yaitu :

- Desain kurikulum disiplin ilmu

Merupakan desain yang berpusat pada pengetahuan yang dirancang berdasarkan struktur disiplin ilmu (anonim, 2008 : 41).

- Desain kurikulum berorientasi pada masyarakat

Asumsi yang mendasari desain kurikulum ini adalah bahwa tujuan dari sekolah yaitu melayani kebutuhan masyarakat.

- Desain kurikulum berorientasi pada siswa

Asumsi yang mendasari desain ini adalah bahwa pendidikan diselenggarakan untuk membantu anak didik. Oleh karenanya pendidikan tidak boleh terlepas dari kehidupan anak didik.

- Desain kurikulum teknologis

Model desain kurikulum teknologi difokuskan pada efektivitas program, metode, dan bahan-bahan yang dianggap dapat mencapai tujuan.

2) KTSP adalah kurikulum yang berorientasi pada pengembangan individu. Prinsip-prinsip pembelajaran dalam KTSP menekankan pada aktivitas siswa untuk mencari dan menemukan materi pelajaran melalui berbagai pendekatan dan strategi pembelajaran yang disarankan.

3) KTSP adalah kurikulum yang mengakses kepentingan daerah. Salah satu acuan operasional penyusunan KTSP yaitu keragaman potensi dan karakteristik daerah dan lingkungan. KTSP disusun

dengan memperhatikan bahwa daerah memiliki potensi, kebutuhan, tantangan, dan keragaman karakteristik.

- 4) KTSP merupakan kurikulum yang memberikan otonomi yang luas kepada sekolah atau satuan pendidikan dalam penyusunan, pengembangan, serta pelaksanaannya. KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan dengan memperhatikan dan berdasarkan pada standar kompetensi serta kompetensi dasar yang dikembangkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan.

2.4 Kerangka Pikir

SDN Haurpancuh merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang turut menerapkan kurikulum 2013 guna meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar di sekolah tersebut. Dalam pelaksanaan kurikulum 2013 ini terdapat berbagai hambatan yang dirasakan oleh siswa dalam memenuhi tuntutan baru dalam proses belajar saat ini.

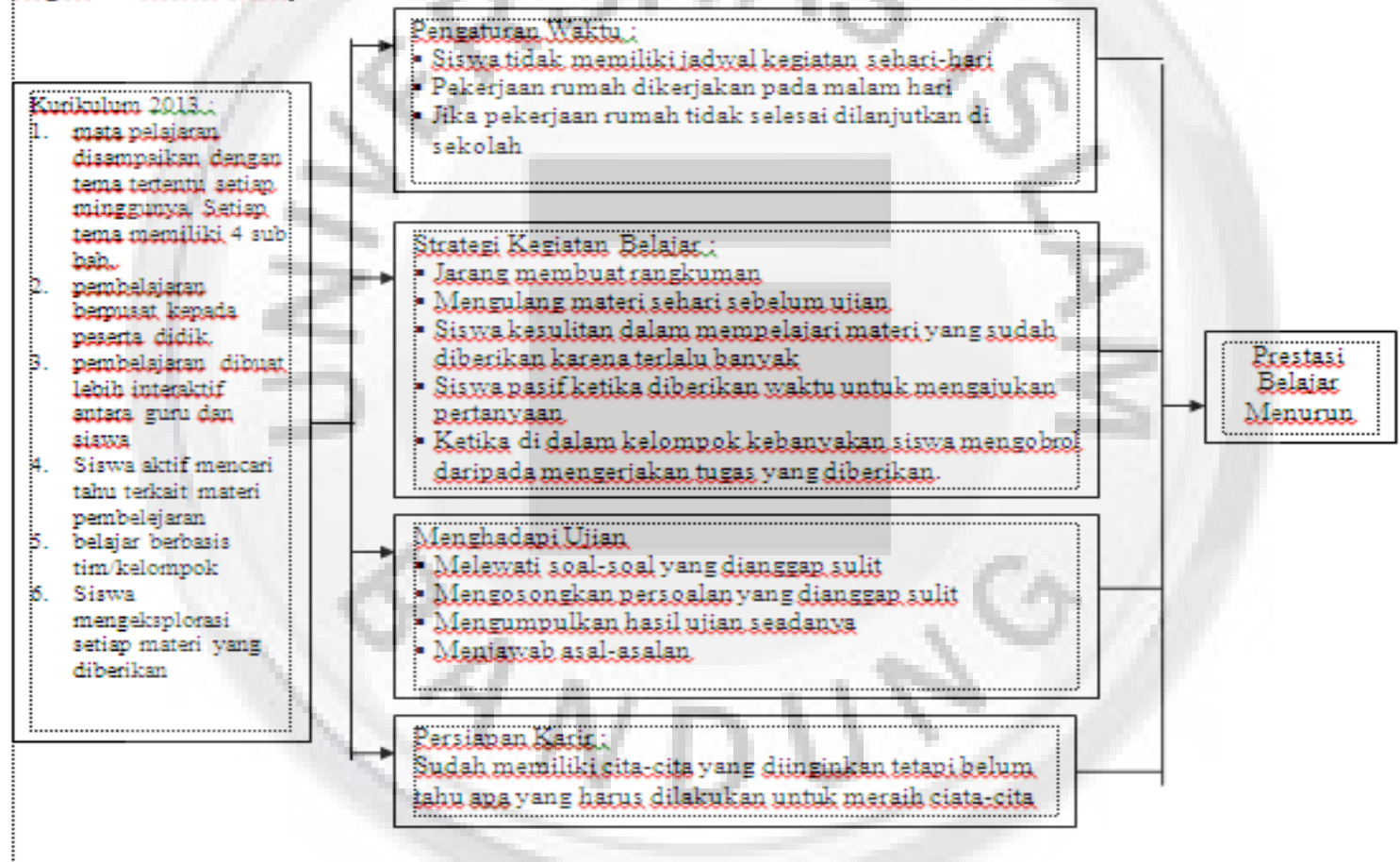
Hambatan yang dirasakan oleh siswa dalam menempuh kurikulum 2013 ini adalah tuntutan belajar yang semakin ketat, seperti sistem penilaian saat ini yang sangat mendetail yaitu sikap terhadap mata pelajaran, pengetahuan dan religiusitas, selain itu siswa tidak dapat menyesuaikan tuntutan akademik yang baru dikarenakan kurikulum 2013 ini meminta siswa untuk dibuat per kelompok dalam kelas tetapi ketika dikelompokkan siswa tidak fokus dengan kegiatan belajar mengajar didalam kelompok dikarenakan siswa bukan

mengerjakan tugas yang diberikan melainkan mengobrol diluar materi yang sedang dikerjakan dalam kelompok.

Hambatan lainnya yang dirasakan siswa merasa kesulitan dengan tema yang diberikan setiap minggunya dan dari setiap tema memiliki 4 sub tema yang berbeda sehingga menurut siswa banyak materi yang harus mereka ulang ketika mendekati ujian. Selain itu mereka jarang membuat catatan rangkuman mengenai pelajaran yang akan diujikan sehingga mereka mengulang materi pelajaran pada saat sehari sebelum mata pelajaran tersebut diujikan. Menurut guru wali kelas 4 dan 5 siswa menjadi pasif pada saat proses belajar mengajar di kelas. Mereka juga tidak memiliki jadwal kegiatan sehari-hari yang akan dilakukan setelah sekolah dan sepanjang harinya.

Tuntutan akademik yang dihadapi dirasakan berat oleh siswa, sehingga banyak siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut terlihat dari menurunnya prestasi belajar siswa. Menurut wali kelas 4 dan 5 bahwa dengan tuntutan akademik yang tinggi yang ditetapkan kurikulum 2013, membuat prestasi belajar siswa menurun.

Bagan 2.1 Skema Pikir



2.4 Hipotesis

Semakin rendah penyesuaian akademik maka semakin rendah pula prestasi belajar dari siswa kelas 4 dan 5 SDN Haurpancuh Bandung.

