

PRESTASI BELAJAR DITINJAU DARI KEBIASAAN BELAJAR DAN PENGISIAN WAKTU LUANG PADA SISWA

Kasmawati

Dinas Pendidikan Kota Samarinda, Kalimantan Timur.
email: kasmawati@gmail.com

Abstract. *The research was aimed to find out and prove the relationship between study habit and spare time activities with academic achievement of elementary students. The instrument used in this research were documentation, in form of rapport score of the last semester to reveal the score of academic achievement, questionnaires methods to measure study habit and spare time activities. The research used nonprobability sampling techniques, in the form of purposive sampling to select subjects of the research. The subjects of this research were 60 students of 028 primary school samarinda ulu. Data analysis used with regression analysis. The results of data analysis showed that: (1) there was positive significant relationship between study habit and academic achievement of elementary students (by controlling intelligence), the more effective the study habit, the achievement will be higher ($R = 0,314$; $R^2 = 10,7\%$; $p = 0,016$) ; (2) there was positive significant relationship between spare time activities and academic achievement of elementary school students (by controlling intelligence), the more effective the spare time activities, the achievement will be higher ($R = 0,318$; $R^2 = 11\%$; $p = 0,015$) ; (3) there were relationships between study habit and spare time activities with academic achievement of elementary students, the more effective the study habit and spare time activities, the achievement will be higher ($R = 0,393$; $R^2 = 15,5\%$; $p = 0,023$).*

Keywords: *academic achievement, study habit, spare time activities.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membuktikan hubungan antara kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar. Instrument penelitian yang digunakan adalah dokumentasi dalam bentuk nilai raport semester akhir untuk melihat prestasi belajar, metode angket untuk skala kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling nonpropability dengan bentuk sampling purposive dalam pemilihan subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa SD Negeri 028 Kec. Samarinda Ulu yang berjumlah 60 siswa. Analisis data yang digunakan adalah regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan (1) Ada hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar (dengan mengontrol inteligensi), semakin efektif kebiasaan belajar, semakin tinggi prestasi belajar ($R = 0,314$; $R^2 = 10,7\%$; $p = 0,016$), (2) Ada hubungan positif yang signifikan antara pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar (dengan mengontrol inteligensi), semakin efektif pengisian waktu luang, semakin tinggi prestasi belajar ($R = 0,318$; $R^2 = 11\%$; $p = 0,015$), (3) Ada hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar, semakin efektif kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang, semakin tinggi prestasi belajar ($R = 0,393$; $R^2 = 15,5\%$; $p = 0,023$).

Kata kunci: prestasi belajar, kebiasaan belajar, pengisian waktu luang.

PENDAHULUAN

Pembangunan suatu bangsa akan berhasil dengan baik jika bangsa tersebut telah berhasil membangun sumber daya manusianya terlebih dahulu, oleh karena itu usaha untuk meningkatkan pembangunan sumber daya manusia melalui pendidikan perlu mendapat perhatian khusus.

Pendidikan merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Pendidikan itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan bagian dari pendidikan. Selain itu proses belajar merupakan suatu kegiatan yang pokok atau utama dalam dunia pendidikan. Manusia tidak akan pernah berhenti belajar karena setiap langkah manusia dalam hidupnya akan dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan pemecahan dan menuntut manusia untuk belajar menghadapinya. Belajar merupakan suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dari tidak bisa menjadi bisa sehingga proses belajar akan mengarah pada tujuan dari belajar itu sendiri. Usaha- usaha untuk mendidik dan mengajar dilakukan sejak manusia lahir dengan mengenalkan berbagai hal yang paling sederhana melalui stimulus lingkungan, misalnya bunyi, warna, rasa, bentuk dan sebagainya (Hurlock, 1978).

Kegiatan belajar merupakan proses pendidikan di sekolah. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Kebiasaan memiliki arti penting dalam meningkatkan ataupun menurunnya prestasi belajar. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang efektif cenderung hidup dengan penuh disiplin dan tanggung jawab dalam setiap tindakan belajarnya untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Peningkatan prestasi belajar adalah suatu upaya maksimal dalam diri seseorang untuk menunjang proses pendidikannya. Siswa sebagai individu yang dinamis menempati posisi penting dalam proses belajarnya, karena keberhasilan siswa dalam prestasinya akan memberikan perasaan bahagia dan kepuasan. Rasa bahagia dan puas akan membuat dirinya mampu untuk meningkatkan potensi yang ada (Gunarsa, 2000). Meningkatnya potensi yang ada pada diri siswa berarti dapat meningkatkan prestasi belajarnya disekolah, karena potensi yang dituntut bagi seorang siswa adalah pencapaian prestasi belajar yang maksimal. Prestasi belajar itu sendiri adalah hasil evaluasi dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif atau angka, yang khusus

dipersiapkan untuk proses evaluasi misalnya hasil rapor atau ujian nasional (Suryabrata, 1987).

Hasil ujian nasional pada jenjang SD/MI di Provinsi Kaltim yang mencapai tingkat kelulusan 100 persen dari jumlah peserta dari 2.261 sekolah negeri dan swasta yang tersebar di 14 kabupaten maupun kota yang mencapai 69.226 siswa. Tingkat prestasi belajar yang semakin baik di Provinsi Kalimantan semakin baik dikarenakan cara belajar siswa yang semakin efektif dan adanya dukungan dari pemerintah daerah seperti pengaturan jam untuk belajar. Hal ini mengakibatkan banyak siswa tidak menghabiskan waktu belajarnya di tempat-tempat hiburan seperti tempat permainan *video game* direntalan computer, penyewaan komik, dan Mall.

Slamento (2003) berpendapat bila siswa tidak mendapat hasil yang baik dalam pelajarannya karena mereka tidak mengetahui cara-cara belajar yang efektif. Mereka kebanyakan hanya mencoba menghafal pelajaran tanpa pemahaman yang lebih mendalam, dan belajar menjelang ujian saja atau lebih populer dengan sistem kebut semalam dikalangan siswa. Seperti diketahui, belajar itu sangat kompleks. Belum diketahui segala seluk beluknya. Hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kecakapan dan

ketangkasan belajar berbeda secara individual. Walaupun demikian orang tua dan guru dapat membantu siswa dengan memberi petunjuk-petunjuk umum tentang atau cara-cara belajar yang efektif. Disamping memberi petunjuk-petunjuk tentang cara-cara belajar, siswa perlu diawasi dan dibimbing sewaktu mereka belajar, yang tujuannya dapat terbentuk kebiasaan belajar yang efektif guna tercapainya prestasi belajar yang tinggi.

Tercapainya prestasi belajar yang tinggi merupakan tujuan utama bagi siswa dalam proses belajar, dan belajar di sekolah menjadi tugas utama bagi siswa. Namun demikian bukan berarti seorang siswa hanya dibebani oleh pelajaran-pelajaran di sekolah. Siswa sebagai individu yang dididik di sekolah juga memerlukan atau membutuhkan waktu luang diluar sekolah untuk mengaktualisasi dirinya. Pengisian waktu luang ini juga memberi manfaat lainnya bagi seorang siswa selain dapat meningkatkan ataupun menurunnya prestasi belajar, seperti kegiatan rekreasi atau hiburan yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa jenuh dengan beban pelajaran yang menumpuk, dapat menenangkan pikiran, meningkatkan kreativitas dan menambah pengetahuan (rekreasi ke museum atau kebun binatang). Akan tetapi penggunaan waktu belajar

untuk berekreasi atau hiburan dan bersenang-senang akan mengakibatkan gangguan dalam kemajuan belajar, dalam hal ini siswa harus memiliki keseimbangan antara waktu belajarnya dirumah dengan kegiatan-kegiatan diwaktu luangnya.

Kegiatan-kegiatan siswa diluar sekolah membutuhkan perhatian dan arahan dari para orangtua dan juga peran serta masyarakat. Sering dijumpai orangtua atau masyarakat memuji atau mengkritik kegiatan yang dilakukan anak mereka diluar sekolah bila nilai-nilai rapor anak mereka pada akhir semester, misalnya baik ataupun jelek. Pengisian waktu luang tidak hanya bermanfaat bagi pelakunya sendiri tetapi juga mempunyai fungsi dari segi pemenuhan kebutuhan sosial yaitu prestasi dan produksi (Sukadji, 1988).

Waktu luang yang digunakan atau diisi oleh siswa dengan hal-hal yang kurang bermanfaat akan memberikan dampak atau efek yang tidak baik yaitu merosotnya prestasi belajar, dan pengisian waktu luang yang tidak terarah dan terkontrol juga dapat mengakibatkan sesuatu kegiatan yang negatif bukan hanya merugikan diri sendiri tetapi juga orang banyak seperti tawuran pelajar sehingga mengakibatkan siswa luka ringan, luka berat dan tidak sedikit yang tewas.

Kondisi lainnya penyebab prestasi belajar siswa merosot yaitu melalui perangkat teknologi, dewasa ini siswa lebih banyak menghabiskan waktu belajarnya didepan televisi, dan *video game*, yang menyebabkan prestasi belajar menurun. Kegiatan-kegiatan tersebut diatas terjadi karena siswa kurang efektif dalam pengisian waktu luang. Pengisian waktu luang siswa tersebut di perlukan pengawasan dari orang tua dan para guru sehingga kegiatan siswa lebih terarah.

Permasalahan tersebut di atas kiranya perlu pemikiran yang lebih konkrit bahwa sejak dini seharusnya siswa sudah diajarkan tentang kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif dan terarah. Bila hal ini dilaksanakan pada siswa sekolah dasra dalam jangka waktu enam tahun maka siswa tersebut akan memiliki kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif dan terarah sebagai bekal pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dalam mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Kebiasaan belajar efektif bukan bawaan dari lahir, tetapi dapat dibentuk dan ditanamkan pada siswa sejak sedini mungkin sebelum siswa berada pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Peran serta orangtua sangat mendukung dalam pembentukan kebiasaan belajar yang efektif, karena untuk pertama kalinya

pendidikan diperkenalkan oleh komunitas terdekat dalam lingkup terkecil yaitu keluarga. Menurut Munandar (1999) siswa pada tingkat sekolah dasar memerlukan perhatian dan pengawasan dalam pekerjaan rumah untuk berprestasi dengan baik di sekolah. Jika kebiasaan belajar yang efektif dan teratur telah terbentuk dalam diri siswa sejak sekolah dasar maka akan mempengaruhi jalan pikiran, perasaan serta perbuatan atau perlakuannya, sehingga diperoleh prestasi belajar yang memuaskan.

Menurut Piaget (dalam Monks, 1996) mengatakan pada masa ini usia sekitar 7-11 tahun disebut masa operasional kongkrit atau sering disebut periode intelektual karena anak telah matang untuk sekolah yaitu kesiapan dalam situasi belajar formal di sekolah dan pada masa usia sekolah ini, anak mampu mengembangkan kecakapan-kecakapan dalam membaca, menulis, dan berhitung. Kecakapan-kecakapan dalam belajar tersebut dapat berkembang dengan baik, dalam arti siswa tidak hanya menguasai materi hanya sebatas pada ingatan tanpa pengertian tetapi materi dapat dipelajari secara bermakna sehingga dapat tercapai prestasi belajar yang tinggi melalui kebiasaan belajar yang efektif. Masa duduk di sekolah dasar juga merupakan masa yang tepat bagi siswa untuk

melakukan kebiasaan belajar yang efektif sehingga dapat tercapainya prestasi belajar, dalam hal ini orangtua dan guru besar peranannya untuk memberikan petunjuk atau arahan dan menanamkan kebiasaan belajar yang efektif sebelum siswa memiliki kebiasaan yang tidak efektif dalam belajar yang menetap hingga dibangku sekolah yang lebih tinggi.

Hurlock (1991) juga mengatakan bahwa usia sekolah dasar merupakan periode kritis dalam dorongan berprestasi suatu masa di mana anak membentuk kebiasaan untuk mencapai sukses, tidak sukses, atau sangat sukses. Sekali terbentuk kebiasaan untuk berprestasi dibawah, diatas, atau sesuai dengan kemampuan cenderung menetap sampai dewasa. Dengan demikian sebelum kebiasaan belajar yang tidak efektif terbentuk dan menetap, maka orangtua dan guru dapat menanamkan kebiasaan belajar yang efektif sejak siswa di sekolah dasar.

Sabri (1993) dan Djamarah (2003) juga mengatakan bahwa pada usia tersebut anak juga sering disebut masa sekolah dasar, karena anak pada usia- usia ini adalah saat atau masa mengikuti pendidikan di sekolah dasar dengan harapan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang penting untuk keberhasilan penyesuaian hidup di masa dewasa nanti.

Lebih lanjut Piaget (dalam Monks, 1996) berpendapat bahwa pada tahap operasional kongkrit anak telah mampu berfikir dengan logika untuk memecahkan persoalan-persoalan yang bersifat kongkrit yaitu dengan cara mengamati atau melakukan sesuatu yang berkaitan dengan pemecahan masalah, dan pada masa ini juga anak sangat haus akan pengetahuan-pengetahuan baru. Perhatian mereka lebih tertuju ke dunia luar sehingga tidak mengherankan kalau anak lebih tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang meluaskan cakrawalanya (Nuryoto, 1995). Perkembangan kemampuan anak tersebut dan ketertarikannya pada kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan dunia luar, dapat terhambat atau salah pengertian bila tidak diarahkan dalam kehidupan anak. Pengarahan yang dapat dilakukan kepada anak dapat diberikan pada waktu luang anak, yaitu anak dapat diikuti sertakan dalam kegiatan-kegiatan yang produktif dan efektif. Kegiatan-kegiatan produktif dan efektif tersebut dapat meningkatkan prestasi belajar dan membantu mengembangkan bakat yang dimiliki anak.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permasalahan dalam dunia pendidikan umumnya terletak pada prestasi belajar siswa. Prestasi belajar

tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari dalam maupun dari luar diri siswa. Uraian tersebut di atas memberi motivasi untuk melakukan penelitian mengenai prestasi belajar ditinjau dari kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang pada siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan data pribadi siswa berupa hasil raport dan alat pengukuran lainnya berupa skala yaitu skala kebiasaan belajar dan skala pengisian waktu luang. Subjek penelitian adalah siswa kelas 5 SD Negeri 028 Kecamatan Samarinda Ulu dengan jumlah subjek seluruhnya adalah 60 siswa. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi model ganda menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 20.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan positif antara kebiasaan belajar dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar (dengan mengontrol tingkat inteligensi). Penelitian ini menerangkan bahwa kebiasaan belajar dapat meningkatkan prestasi belajar pada siswa, dalam artian bahwa makin efektif

kebiasaan belajar siswa semakin tinggi prestasi belajar siswa. Demikian sebaliknya semakin tidak efektif kebiasaan belajar, semakin rendah prestasi belajar siswa. Sumbangan efektif kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar sekitar 10,7 % dan sekitar 89,3 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini, seperti motivasi, minat, pola asuh, gaya guru mengajar, dan tingkat pendidikan dan ekonomi orangtua.

Data dari analisis korelasi parsial ditemukan bahwa hipotesis minor pertama tersebut diterima. Hal ini disebabkan variabel bebas dan variabel tergantung yang dihipotesiskan dengan mengontrol inteligensi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,314 dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memperkuat teori Gie (1995, 2002), dan Hakim (2002) yang menyatakan bahwa untuk dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, siswa harus memiliki kebiasaan belajar yang efektif. Kebiasaan belajar yang efektif juga dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan intruksional yang ingin dicapai (Slameto, 2003).

Kebiasaan belajar yang efektif ternyata memainkan peranan yang terpenting dan membantu siswa mencapai sukses dalam studinya dari tingkat

pendidikan sekolah dasar hingga jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Menurut penelitian dari Lindgren (1969) sejumlah mahasiswa sukses di Amerika Serikat mengenai sebab-sebab keberhasilan mereka ternyata ditemukan hasil sebagai berikut:

- a) *Good study habits* (kebiasaan-kebiasaan belajar yang efektif) yaitu 33 %
- b) *Interest* (minat) yaitu 25 %
- c) *Intelligence* (kecerdasan) yaitu 15 %
- d) *Family Influence* (pengaruh keluarga) yaitu 5 %
- e) *Other* (lain- lain) yaitu 22 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka perlu kiranya kebiasaan belajar yang efektif menjadi suatu langkah terbiasa yang siswa laksanakan secara teratur. Sesuatu kebiasaan apapun dari seseorang adalah perilaku yang dilakukannya secara sama atau tetap dari waktu ke waktu tanpa menggunakan pikiran yang sadar. Sesuatu kebiasaan semula dipelajari atau dilaksanakan oleh seseorang sampai demikian terbiasa sehingga akhirnya terlaksana secara serta merta. Orang tersebut tidak perlu lagi menggunakan pikirannya untuk melakukan hal yang telah menjadi kebiasannya itu. Berbagai kebiasaan dapat menyangkut perilaku apa saja seperti misalnya kebiasaan makan, kebiasaan mandi, kebiasaan mengendarai

kendaraan bermotor, dan kebiasaan belajar.

Kebiasaan belajar pada para siswa adalah segenap perilakunya yang ditunjukkan secara ajek sepanjang waktu dalam kaitannya dengan kegiatan belajarnya di sekolah dasar. Kebiasaan belajar pada seorang siswa bukanlah bakat alami atau bawaan lahir yang dimilikinya sejak anak balita, melainkan dipelajarinya secara sengaja atau diperolehnya secara tak sadar selama masa belajarnya di sekolah dasar (Gie, 2000).

Kebiasaan belajar mula-mula dibentuk sendiri oleh seorang siswa secara sadar ataupun tidak sengaja. Tetapi kemudian, kebiasaan belajar yang telah tertanam dalam diri itu membentuknya menjadi seseorang siswa tertentu. Kalau kebiasaan belajar yang terbentuk itu adalah kebiasaan belajar yang efektif, maka seseorang akan menjadi siswa yang unggul. Kalau kebiasaan belajar yang tertanamkan dalam diri seseorang adalah kebiasaan yang tidak efektif, maka umumnya ia akan menjadi siswa yang gagal dalam studinya di sekolah dasar dan jenjang yang lebih tinggi. Contoh berbagai kebiasaan belajar tidak efektif yang menggagalkan studi ataupun menurunkan prestasi belajar ialah tidak belajar secara teratur setiap hari, melainkan belajar secara mati-matian setelah ujian di

ambang pintu, sering membolos sekolah, dan kebiasaan menyontek dalam ujian. Dengan demikian, setiap siswa yang telah memasuki sekolah dasar harus mempelajari dan membentuk berbagai kebiasaan belajar yang efektif yaitu keteraturan dalam belajar, disiplin, dan konsentrasi pada sesuatu yang sedang dipelajari guna tercapainya prestasi belajar yang tinggi.

Hasil hipotesis kedua menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar (dengan mengontrol tingkat inteligensi). Penelitian ini menerangkan bahwa pengisian waktu luang dapat meningkatkan prestasi belajar pada siswa, dalam artian bahwa makin efektif dan terarah pengisian waktu luang siswa semakin tinggi prestasi belajar siswa. Demikian sebaliknya semakin tidak efektif dan tidak terarah pengisian waktu luang siswa, semakin rendah prestasi belajar siswa. Sumbangan efektif pengisian waktu laung terhadap prestasi belajar sekitar 11% dan sekitar 89% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini, seperti pembagian waktu untuk belajar, dan status sosial ekonomi orang tua.

Data dari analisis korelasi parsial ditemukan bahwa hipotesis tersebut diterima. Hal ini disebabkan variabel

bebas dan variabel tergantung yang dihipotesiskan dengan mengontrol inteligensi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,3180 dengan $p = 0,015$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memperkuat teori Maclean (1985) yang mengemukakan bahwa untuk dapat meningkatkan prestasi belajar di sekolah, siswa dapat memanfaatkan dan mengisi waktu luangnya di luar sekolah dengan kegiatan-kegiatan yang efektif.

Dunia siswa berada di sekolah dan diluar sekolah. Waktu yang dimiliki siswa di luar sekolah jauh lebih banyak daripada waktu di sekolah. Dalam konteks tugas utama siswa adalah sekolah, maka waktu di luar sekolah diharapkan dapat diisi dan dimanfaatkan sebagai komplemen belajar di sekolah. Implikasinya, pengisian dan pemanfaatan waktu luang (waktu diluar sekolah) dapat dipertanyakan bila tugas utama yakni belajar di sekolah berhasil tinggi atau rendah. Dengan perkataan lain, berhasil atau gagalnya siswa dalam mencapai prestasi belajarnya di sekolah cenderung akan dikaitkan dengan segala kegiatan yang dilakukan di luar sekolah.

Pengisian waktu luang yang efektif erat kaitannya dengan prestasi belajar siswa. Dengan pengisian waktu luang yang efektif dapat memberikan berbagai manfaat bagi siswa, seperti menghilangkan

ketegangan dengan melakukan kegiatan yang sifatnya produktif atau meningkatkan keterampilan siswa, kegiatan hiburan atau rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan, kelelahan dengan beban pelajaran yang padat dan kegiatan pengembangan pribadi untuk mempersiapkan diri kejenjang posisi yang lebih maju misalnya kursus bahasa inggris.

Mengikuti kursus-kursus yang berkaitan dengan pelajaran di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, dan prestasi belajar. Dengan meningkatnya prestasi belajar akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri siswa terhadap kehidupannya. Pengisian waktu luang dengan kegiatan hiburan penting peranannya dalam meningkat atau menurunnya prestasi belajar siswa. Sebagai seorang siswa tugas utamanya adalah belajar, namun demikian bukan berarti siswa hanya dibebani oleh tugas-tugas sekolah. Siswa juga membutuhkan waktu hiburan atau rekreasi untuk bersenang-senang yang bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan dan mengasah inteligensi, seperti bermain game dikomputer. Waktu kegiatan hiburan ini harus diimbangi dengan waktu belajar, jangan sampai siswa mengisi waktu belajarnya hanya untuk bersenang-senang dan bermain. Begitu juga sebaliknya, siswa tidak hanya belajar terus menerus

untuk jangka waktu yang lama sekali duduk tanpa istirahat.

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Gie (2000) dan Gunarsa (2000), bahwa setiap siswa hendaknya membagi-bagi kegiatan belajar secara tertib sesuai dengan kesanggupannya dan diselengi dengan waktu-waktu istirahat. Pada umumnya diterima bahwa belajar secara sungguh-sungguh dan mendalam setiap kali 1 - 2 jam dan kemudian diselengi waktu istirahat pendek 5-10 menit memberikan hasil yang lebih baik ketimbang belajar terus-menerus. Waktu istirahat tersebut dapat diisi dengan berbagai kegiatan yang efektif seperti mendengarkan musik, dan bermain game.

Hasil hipotesis selanjutnya menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menerangkan bahwa kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang secara bersama-sama dapat meningkatkan prestasi belajar pada siswa, dalam arti bahwa makin efektif kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang semakin tinggi prestasi belajar siswa. Demikian sebaliknya semakin tidak efektif kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang, semakin rendah prestasi belajar siswa. Sumbangan efektif kebiasaan belajar dan pengisian waktu

luang terhadap prestasi belajar siswa sekitar 15,5 % dan sekitar 84,5 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini. Data dari analisis regresi ganda ditemukan bahwa hipotesis tersebut diterima. Hal ini disebabkan kedua variabel bebas dan variabel tergantung yang dihipotesiskan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,393 dengan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini memperkuat teori dari Gie (2002) dan Maclean (1985) yang mengemukakan bahwa dengan kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif dan terarah maka akan dicapai prestasi belajar yang tinggi.

Prestasi belajar siswa yang tinggi menjadi harapan bagi semua pihak. Bagi sekolah, tingginya prestasi belajar yang dapat diraih siswa akan menggembarakan para pendidik, karena hal tersebut merupakan indikator efektivitas dan produktivitas proses mengajar-belajar di kelas, dan tingginya prestasi belajar siswa tersebut sekaligus juga mengangkat citra sekolah. Bagi orangtua, prestasi belajar siswa yang tinggi merupakan suatu kebanggaan dan rasa tidak sia-sia dalam usaha membimbing dan mengarahkan anak-anak mereka dalam kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif. Bagi siswa sendiri, tingginya prestasi

belajar yang diraih dapat memberikan dampak psikologis yang positif, seperti meningkatnya rasa percaya diri, motif berprestasi, dan tingkat aspirasinya.

Melalui kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif, prestasi belajar yang tinggi dapat dicapai oleh siswa. Siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang efektif cenderung hidup dengan penuh disiplin dan tanggung jawab dalam setiap tindakan belajarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kebiasaan belajar efektif tersebut terdiri dari beberapa aspek-aspek seperti keteraturan, disiplin dan konsentrasi. Keteraturan siswa dalam belajar, dengan banyak membaca buku-buku pelajaran akan meningkatkan ilmu pengetahuan. Belajar yang teratur memberikan peranan dalam pembentukan siswa menjadi orang yang tekun, rapi dan disiplin.

Seorang siswa yang mempunyai disiplin tinggi akan mampu membawa dirinya untuk tidak menunda-nunda waktu untuk belajar. Dalam proses belajar sangat diperlukan disiplin tinggi untuk berpegang teguh pada aturan-aturan, hukum-hukum, serta prosedur yang telah disepakati atau ditentukan. Disiplin yang tinggi dalam memantapkan penguasaan materi pelajaran dengan seringnya latihan, mengulang-ulang pelajaran yang telah dipelajari akan memberikan hasil yang

baik kepada siswa dalam hal pemahaman, dan pengertian dalam belajarnya.

Thorndike (dalam Suryabrata, 1993) menerangkan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam belajar sebaiknya siswa banyak melakukan latihan dan menggunakan bahan yang sedang dipelajarinya, maka semakin baik penguasaannya terhadap bahan tersebut (hukum belajar *the law of exercise*). Pendapat ini juga didukung oleh Pavlov (Rumini, dkk, 1995), mengatakan bahwa belajar adalah pembiasaan (*conditioning*). Artinya semakin sering seorang siswa bergelut dengan materi pelajaran yang sedang dipelajarinya, maka semakin baik pemahamannya terhadap materi pelajaran tersebut.

Pemusatan perhatian (konsentrasi) sangat diperlukan dalam belajar. Tanpa konsentrasi siswa akan sulit untuk menguasai materi pelajaran (Walgitto, 1995). Kemampuan setiap siswa untuk konsentrasi memang tidak sama dan sesungguhnya kemampuan berkonsentrasi ini pun juga merupakan kebiasaan yang dapat dilatih. Munculnya konsentrasi biasanya disebabkan oleh terpusatnya suatu perhatian, terutama perhatian spontan yang timbul akibat munculnya minat terhadap materi yang dipelajari.

Materi pelajaran yang menumpuk dapat mengakibatkan timbulnya kejenuhan

bagi seorang siswa. Untuk itu pengisian waktu luang bagi siswa sangat dibutuhkan, yang dapat menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan prestasi belajar. Menurut Mundi (1979) pengisian waktu luang juga dapat membentuk siswa untuk memiliki kebiasaan-kebiasaan belajar yang baik untuk tercapainya prestasi belajar.

Pengisian waktu luang siswa dapat diisi dengan berbagai macam kegiatan seperti relaksasi, hiburan atau rekreasi, dan pengembangan pribadi yaitu kursus-kursus (Maclean, 1985). Kegiatan-kegiatan tersebut dapat meningkatkan prestasi belajar asalkan dilakukan secara efektif, efisien, dan diimbangi dengan waktu belajar.

Kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif bukan tumbuh atau timbul dengan sendirinya dari siswa sejak kecil. Kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang tersebut sebaiknya dimiliki siswa sejak di sekolah dasar, sebelum siswa memiliki kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang tidak efektif yang menetap sampai dibangku sekolah lebih tinggi. Peran serta orangtua dan guru sangat besar dalam terwujudnya kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif. Orangtua dan guru dapat memberikan petunjuk -petunjuk tentang cara-cara belajar, baik pula siswa diawasi dan dibimbing sewaktu siswa

belajar. Hasilnya lebih baik lagi kalau cara-cara belajar dipraktekkan dalam tiap pelajaran yang diberikan. Dalam pengisian waktu luang yang efektif, orangtua perlu memberikan arahan dan pengawasan terhadap kegiatan-kegiatan siswa. Selain arahan dan bimbingan, kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang yang efektif perlu juga mendapatkan dukungan dari orang tua. Dukungan orang tua akan menimbulkan motivasi dan meningkatkan semangat siswa untuk mencapai hasil belajar yang tinggi. Motivasi penting karena sebagai energi yang mampu mengerakkan aktivitas siswa untuk belajar lebih intensip, afektif, dan efisien (Hakim, 2002).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang dengan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar, semakin efektif kebiasaan belajar dan pengisian waktu luang, semakin tinggi prestasi belajar

REFERENSI

- Djamarah. S.B. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gie, L.T. 2000. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Edisi ke 2. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Gie, L.T. 2002. *Cara Belajar Yang Efisien*. Jilid I Edisi Ke 5. Yogyakarta: PUBIB (Pusat Belajar Ilmu Berguna).
- Gunarsa, S.D. 2000. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: P.T. B.P. Gunung Mulia.
- Hakim, T. 2002. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hurlock, E.B. 1978. *Child Development*, Tokyo: McGraw-Hill.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. (Terjemahan). Alih Bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat. Jakarta: Erlangga.
- Lindgren, H.C. 1969. *The Psychology of College Success: A Dynamic Approach*. New York: John Wiley and Sons.
- Maclean, J.R. 1985. *Recreation and Leisure The Changing Scene*: 4th Edition. New York: Holt Rinehart and Winston. Inc.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., dan Haditono, S.R. 1996. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mundi, J. 1979. *Leisure Education and the Quality of life*. Florida: Tallahassee.
- Munandar, U. 1999. *Pengembangan kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryoto. S. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Hand Out Program Studi Psikologi. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Sabri, M.A. 1993. *Pengantar Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadji, S. 1988. *Keluarga Dan Keberhasilan Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Suryabrata, S. 1987. *Pengembangan Tes Hasil Belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryabrata, S. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Edisi I Cet 6. Jakarta: Rajawali Press.
- Walgito, B. 1995. *Bimbingan & Penyuluhan di Sekolah*. Edisi Ketiga. Yogyakarta: Andi Offset.