

Mengoptimalkan Fungsi Kognisi Melalui Pembelajaran Yang Menyenangkan

Hartono

Dosen Program Studi BK-FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ABSTRAK

Pembelajaran yang menyenangkan merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang digagas sebagai solusi cerdas untuk mengoptimalkan fungsi kognisi siswa dalam praksis pembelajaran di sekolah. Kognisi adalah suatu proses dimana siswa melakukan akses informasi, mengolah dan menyimpan dalam ingatan (memori) serta menggunakannya dalam berbagai aktivitas belajar. Pembelajaran yang menyenangkan dilakukan melalui tiga tahap: yaitu tahap perencanaan, dimana guru melakukan sejumlah persiapan yang harus dipenuhi sebelum menyelenggarakan pembelajaran di dalam kelas; tahap pelaksanaan, dimana guru menyelenggarakan pembelajaran di sekolah dengan menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang menyenangkan; dan tahap evaluasi akhir, dimana guru melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas penyelenggaraan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan yang mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil belajar.

Kata kunci: optimal, kognisi, pembelajaran, menyenangkan

PENDAHULUAN

Semakin menjamurnya lembaga bimbingan belajar yang melakukan praktik di masyarakat dengan modus membantu kesulitan belajar siswa, secara langsung maupun tidak langsung berdampak memberatkan beban biaya pendidikan yang harus ditanggung oleh orang-tua. Betapa tidak, orang-tua harus mengeluarkan biaya bimbingan belajar yang jumlahnya ratusan ribu rupiah setiap bulannya, dan hal ini tidak akan terjadi bila siswa sudah mampu memahami materi setiap pelajaran melalui pembelajaran di sekolah.

Dalam model memory menurut Atkinson dan Shiffrin (Matlin, 1989:71), praksis pembelajaran di sekolah berlangsung melalui proses pengolahan informasi (*information processing*), atau disebut model pengolahan informasi yang belakangan telah banyak diteliti oleh ahli-ahli psikologi kognitif yang antara lain menghasilkan kerangka pikir pembelajaran konstruktivistik (Joyce and Weil, 1972:105), juga disebut sebagai model umum sistem memori tiga struktur (Gredler,

1991:240-241). Dalam model ini informasi diolah dalam tahap-tahap yang berurutan, dan tiap tahap terjadi dalam struktur tertentu dalam sistem memori. Pertama-tama pencatat indera (*sensory register*) terutama visual dan pendengaran menerima isyarat yang luas sekali macamnya dari lingkungan, beberapa daripadanya disimpan (0,5 sampai 2,0 detik) di dalam pencatatan indera. Informasi yang telah dipilih untuk diolah lebih lanjut, masuk ke dalam memori jangka pendek (*short-term memory*). Di sini banyak informasi itu disandikan menjadi wujud yang bermakna, dan selanjutnya dikirim ke memori jangka panjang (*long-term memory*) untuk disimpan secara tetap dan digunakan sebagai pengetahuan (*use of knowledge*).

Dalam perjalanan proses pengolahan informasi pada praksis pembelajaran di sekolah, menurut model memori Atkinson dan Shiffrin (Matlin, 1989:70-72; Walker, 1996:240-246), selalu terjadi kehilangan informasi pada setiap tahap dalam kadar yang berbeda-beda pada masing-masing siswa,

yaitu sebagian informasi yang diterima pencatat indera (*sensory register*) mengalami kehilangan (*lost from sensory register*), hal yang sama juga terjadi pada tahap pengolahan informasi di memori jangka pendek (*lost from short-term memory*), dan juga terjadi pada memori jangka panjang (*lost from long-term memory*). Peristiwa yang demikian itu, penulis sebut sebagai hambatan kognisi siswa dalam praksis pembelajaran di sekolah. Disadari atau tidak, sebagian besar orang-tua juga merasa takut, khawatir, sedih, bila nanti putra-putrinya tidak lulus ujian nasional, dan atau tidak mampu bersaing dalam menghadapi seleksi penerimaan siswa baru atau seleksi penerimaan mahasiswa baru pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Dalam setting pendidikan formal, hal yang demikian ini merupakan masalah pokok dalam praksis pembelajaran, yang perlu mendapatkan perhatian berupa pemikiran, kajian, dan solusi yang tepat, sehingga praksis pembelajaran di sekolah tidak sekedar sebagai penerus informasi, melainkan dapat mencapai sasaran akhir pendidikan nasional sebagai upaya mencerdaskan kehidupan bangsa yaitu terbentuknya insan-insan intelek paripurna yang mampu berpikir secara mandiri (Emil Salim, dalam Pannen, 1997:2), yang memiliki ciri utama sebagai individu yang dapat mendidik dirinya sepanjang hayat untuk berkarya, dan individu yang tergabung dalam masyarakat belajar yang terbuka terhadap perubahan, dan memiliki pandangan hidup yang mantap (Pannen, 1997:2).

Untuk bisa mencapai sasaran akhir pendidikan nasional di atas, kontribusi pembelajaran di sekolah sangat urgen. Melalui lingkungan ini, siswa melakukan kognisi (*cognition*) atau aktivitas-aktivitas mental (*mental activities*) yang mencakup proses penerimaan informasi (*the acquisition*), penyimpanan informasi ke dalam memori

(*storage*), pengungkapan kembali informasi yang telah disimpannya di dalam memori (*retrieval*), dan informasi tersebut digunakan sebagai pengetahuan (*use of knowledge*) (Matlin, 1989:2). Dari pengetahuan ini, diharapkan pada diri siswa terjadi proses perubahan ke arah lebih maju, dalam arti lebih cerdas, lebih mandiri, dan mampu mendidik dirinya untuk berkarya ke arah peningkatan daya saing bangsa (*nation's competitiveness*), yaitu kemampuan bangsa Indonesia merebut peluang dan menghadapi sejumlah tantangan besar yang bersumber dari tuntutan internal maupun eksternal (Hartono, 2004:1).

Di antara tuntutan internal ialah peningkatan mutu dan relevansi hasil pendidikan, sedangkan tuntutan eksternal berasal dari adanya perubahan lingkungan global yang menghendaki pergeseran peran sekolah sebagai institusi pendidikan dari lembaga pembelajaran tradisional ke pencipta pengetahuan (*knowledge creator*) yang dikembangkan dengan mengedepankan pendekatan kompetitif (*competitive approach*) (DirjenDikti Depdiknas, 2004:3).

Kenyataan yang terjadi dalam praksis pembelajaran di sekolah belum berlangsung maksimal. Hambatan kognisi yang dialami para siswa dianggap suatu hal yang biasa-biasa saja, kurang mendapatkan penanganan yang serius, sehingga upaya orang-tua untuk mengatasi masalah ini adalah dengan mengikutkan putra-putrinya pada kegiatan les privat atau bimbingan belajar di luar sekolah, yang sesungguhnya dari aspek finansial dapat memberatkan orang-tua.

Faktor penyebab terjadinya hambatan kognisi dalam praksis pembelajaran di sekolah beraneka ragam, bisa bersumber dari faktor siswa, faktor guru, faktor rendahnya infrastruktur pembelajaran, atau faktor lingkungan belajar yang lebih luas. Dari sumber faktor penghambat tersebut, faktor guru merupakan

salah satu faktor yang mudah dimainkan, artinya guru dapat melakukan rekayasa dalam penerapan strategi-strategi pembelajaran (*instruction strategies*) yang sesuai dengan karakteristik siswa (Arends, 1997:253). Di samping faktor guru, kondisi emosi siswa juga bisa sebagai pemicu terjadinya hambatan kognisi dalam praksis pembelajaran di sekolah. Goleman (1995:89) memberikan kesaksian bahwa bila emosi mengalahkan konsentrasi, yang dilumpuhkan adalah kemampuan mental yang oleh ilmuwan kognitif disebut sebagai ingatan kerja (*working memory*). Peristiwa yang demikian ini menunjukkan terdapat kaitan antara emosi dengan kognisi siswa, dalam arti kualitas kerja kognisi dapat ditingkatkan melalui intervensi guru berupa penciptaan suasana praksis pembelajaran yang dapat membangkitkan rasa senang siswa, yang oleh Dryden dan Vos (1999:141) disebut keadaan *fun*, emosi siswa mengubah kemampuan belajarnya. Jadi jelas bahwa dalam praksis pembelajaran di sekolah perlu diperhatikan keterlibatan intelektual-emosional siswa.

Pemanfaatan infra struktur pembelajaran di sekolah juga memberikan kontribusi yang sangat berharga dalam upaya meningkatkan fungsi kognisi siswa. Sebagian besar pembelajaran di sekolah negeri didukung fasilitas yang cukup memadai. Hal ini berbeda dengan kondisi sebagian besar sekolah swasta, yang umumnya belum memiliki fasilitas belajar yang cukup, seperti ruang kelas yang nyaman, laboratorium, perpustakaan, LCD, dan buku-buku paket penunjang pelajaran.

Dalam kondisi yang teruraikan di atas, layanan profesional pembelajaran merupakan aspek yang sangat urgen dan diproyeksikan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kualitas praksis pembelajaran di sekolah, yang berpengaruh terhadap peningkatan perolehan pengalaman

belajar bagi siswa. Hal ini dapat terwujud bila setiap siswa mampu menurunkan sekecil mungkin segala bentuk hambatan kognisi, yang berarti terjadinya pengoptimalan fungsi kognisi dalam praksis pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan pemerian di atas, penulis berpendapat bahwa mengoptimalkan fungsi kognisi siswa melalui praksis pembelajaran yang menyenangkan di sekolah perlu dilakukan oleh semua guru pada berbagai jenis dan jenjang pendidikan. Keberhasilan penerapan pendekatan ini, didasarkan pada tercapainya kondisi pembelajaran yang diinginkan yaitu: (1) terwujudnya peran siswa yang mencakup keberanian; berbicara, bertanya, berdiskusi, berpartisipasi, mengeksplorasi, dan mencoba melakukan, dengan kata lain pola belajar aktif kreatif, inovatif; (2) guru mampu melakukan presentasi dengan metode permainan, lakon pendek, drama, simulasi dengan bantuan multi media seperti audio visual, slide, flipchart, Notebook-LCD dengan program PowerPoint, film, projector, sehingga suasana kelas menjadi bersahabat, menggairahkan, menyenangkan, dan memuaskan; (3) guru mampu menghubungkan materi pelajaran dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan secara nyata dan aktual, sehingga materi pelajaran mudah diingat dan dipahami siswa (*insight*); (4) guru mampu memberikan respons positif dan mendorong kehangatan emosi; dan (5) guru mampu melakukan evaluasi proses dan hasil belajar secara teratur untuk mendorong perkembangan siswa. Untuk mengetahui kondisi pembelajaran yang diinginkan tersebut, perlu dilakukan verifikasi dengan cara melakukan pengamatan terhadap proses dan hasil penerapan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan (*fun instruction approach*).

PEMBAHASAN

1. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan

Istilah pembelajaran yang menyenangkan dicetuskan oleh Gordon Dryden dan Jeannette Vos, penulis buku *The Learning Revolution*. Dalam konsep ini, revolusi yang sebenarnya bukan hanya soal persekolahan, melainkan soal pembelajaran dalam menemukan cara belajar, cara berpikir, dan teknik-teknik baru yang dapat diterapkan pada masalah dan tantangan apa pun, untuk semua tingkat usia.

Dryden dan Vos (1999) menyatakan bahwa belajar akan efektif kalau Anda dalam keadaan "fun". *Fun* diartikan bila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Menyenangkan berarti seluruh komponen fisik dan psikis siswa bebas dari tekanan, berada dalam keadaan yang amat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam diri siswa, berada dalam keadaan yang benar-benar lepas, bebas, dan luas. Keadaan *fun* akan melapangkan jalan siswa dalam mendayagunakan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal, dengan kata lain keadaan *fun* akan mendorong siswa untuk bersungguh-sungguh terlibat dan asyik dalam melakukan belajar. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan kriteria pembelajaran yang menyenangkan, yaitu: (1) siswa bebas dari adanya tekanan baik secara fisik dan psikologis; (2) siswa berada dalam keadaan yang amat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya; dan (3) siswa berada dalam keadaan yang benar-benar lepas, bebas, dan luas.

Belajar dalam keadaan tertekan vs Belajar dalam keadaan bebas dari adanya

tekanan. Pembelajaran tradisional, dimana peran guru sangat mewarnai aktivitas kelas akhir-akhir ini mulai banyak ditinggalkan orang. Praksis pembelajaran ini menjadikan posisi siswa sebagai pendengar aktif, dan sering dijumpai respons-respons guru yang dapat mencemaskan siswa, seperti mengancam tidak lulus, memberikan hukuman, menakut-nakuti, dan cara lain yang memicu stres siswa. Model pembelajaran ini merupakan praksis yang keliru atas teori-teori psikologi behavioristik, yang menekankan perubahan tingkah laku siswa sebagai hasil belajar ditentukan oleh faktor lingkungan (Hergenhahn and Olson, 1997:22; Ormrod, 2002:16). Menurunnya popularitas psikologi behavioristik, atas pengaruh kelahiran dan perkembangan psikologi humanistik di Amerika pada pertengahan abad 20-an (Goble, 1971:41), berpengaruh terhadap praksis pembelajaran di Indonesia, khususnya di sekolah-sekolah. Teori belajar konstruktivistik yang dihasilkan oleh para ilmuwan psikologi kognitif yang mendasarkan model belajar sebagai proses pengolahan informasi (*information processing*), sebagai alternatif perubahan sistem pembelajaran di sekolah dengan bantuan multi media digital. Situasi kelas yang semula sering menegangkan siswa, diubah menjadi keadaan yang menyenangkan (*fun*), dengan stimulasi respons-respons guru yang positif, seperti memberikan harapan (*expectation*), dukungan sosial (*social support*), motivasi positif (*positive motivation*), perasaan optimis (*optimism emotion*), dan bantuan psikologis (Greenberg and Baron, 1997:159-160; Goleman, 1995:90-100).

Belajar dalam keadaan yang amat rileks vs Belajar dalam keadaan tergesa-gesa. Dalam beberapa situasi, keadaan

rileks dapat diperoleh dengan melakukan relaksasi, yaitu menjadikan dirinya rileks; pikirannya, perasaannya, dan aktivitas fisiknya (otot-ototnya) dikontraksikan sehingga menjadi rileks (Hartono, 2006:73). Belajar dalam keadaan rileks bukan berarti terlalu santai, meremehkan tugas-tugas, atau menunda-nunda tugas yang seharusnya dikerjakan, melainkan lebih memfokuskan pada situasi dimana siswa tidak merasa dipaksa dalam melakukan aktivitas belajar, sehingga semua unsur potensi siswa dalam keadaan optimal, seperti ide-ide bermunculan, dan pikiran menjadi jernih. Namun demikian, dalam praksis pembelajaran di sekolah saat ini yang terjadi siswa merasa dipaksa untuk menyelesaikan studi dalam tempo yang terlalu singkat, sehingga hasilnya asal-asalan, seperti sistem belajar cepat (*accelerated learning*), dan belajar super (*super learning*), pelabelan semacam itu mengesankan adanya kerumitan.

Hasil penelitian Dryden dan Vos (1999:299-301) di seluruh dunia, dan berbagai praktik di sekolah, perguruan tinggi, dan bisnis, seluruh program pelatihan dan pendidikan yang baik memiliki enam prinsip kunci yang harus dikelola dengan baik oleh seorang guru yang berperan sebagai *involver*. Keenam prinsip pembelajaran ini adalah sebagai berikut.

Kondisi terbaik untuk belajar. Kondisi pembelajaran sangat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa, dalam keadaan senang (*fun*), akan melapangkan siswa dalam mendayagunakan seluruh potensi yang dimiliki secara optimal. Seluruh atmosfer haruslah tidak mengancam dan bersahabat. Stockwell seorang peneliti terkemuka dalam pendidikan asal Liechtenstein mengatakan bahwa poster

berwarna yang didesain dengan baik, itu sangatlah penting, dan jauh lebih bagus daripada slide PowerPoint, semuanya harus dipasang di dinding sebelum proses belajar dimulai. Kehadiran poster berwarna di ruang kelas akan menyampaikan muatannya ke dalam memori siswa walaupun siswa tidak menyadarinya (Dryden dan Vos, 1999:303).

Bentuk presentasi guru melibatkan seluruh indera dan sekaligus membuat rileks, menyenangkan, bervariasi, cepat, dan menggairahkan. Guru adalah seorang pendidik dan tenaga profesional, harus mampu melakukan presentasi di dalam kelas yang dapat memicu keterlibatan siswa secara maksimal, dengan bantuan media pembelajaran yang menarik sesuai dengan karakteristik siswa. Penggunaan media slide yang dikelola dengan menggunakan program PowerPoint dan proyektor LCD, dapat menarik perhatian siswa untuk melibatkan seluruh potensi yang dimilikinya. Begitu juga presentasi guru dengan bantuan media film yang dikelola secara menarik akan membangkitkan seluruh indera siswa, mendorong siswa untuk belajar lebih rileks, menggairahkan dan menyenangkan. Hal demikian ini, guru haruslah mampu menciptakan keadaan yang tidak membosankan, dengan menggunakan metode pembelajaran yang menarik seperti simulasi, bermain peran, permainan, diskusi, dan lainnya yang didorong oleh respons-respons guru yang positif seperti pemberian dukungan, pemberian harapan, dan pemberian pujian secara relevan. Dryden dan Vos (1999:313-319) memberikan delapan kunci presentasi yang baik, yaitu; (1) kepositifan dan keterkaitan; (2) suguhkan gambaran menyeluruh terlebih dahulu; (3) libatkan seluruh indera;

(4) keluarlah dari pola-pola perkuliahan; (5) aktifkan pikiran bawah sadar; (6) lakukan permainan peran; (7) lakukan berbagai perubahan suasana; dan (8) jadikan belajar tentang cara belajar sebagai kunci belajar.

Berpikir kreatif dan kritis untuk membantu proses internal. Pembelajaran tentu saja bukan hanya penyerapan informasi baru, lebih dari itu, pembelajaran melibatkan pemikiran kreatif dan kritis. Guru yang baik menggunakan permainan berpikir dan permainan pikiran sebagai bagian dari sintesis informasi, sekaligus menciptakan perubahan suasana. Mendorong *intrinsic motivation* siswa dan menciptakan lingkungan belajar sebagai *extrinsic motivation*, dapat membangkitkan kreativitas siswa. Sternberg (1995:238) menunjukkan hasil penelitian Kruglanski, Friedman, dan Zeevi, menemukan bahwa para siswa di tiga puluh dua SMA yang diberikan *reward* menunjukkan perilaku lebih kreatif dibandingkan dengan yang tidak diberikan *reward*.

Penggunaan strategi kognitif seperti *mnemonic, visualization, making association, chunking, questioning, scanning, underlining, accessing cues, dan self-checking* (Beckman, 2002:1) secara proporsional dapat membantu siswa meningkatkan proses berpikirnya. *Rangsangan dalam mengakses materi pelajaran, dengan permainan lakon pendek dan drama, serta berbagai kesempatan untuk praktik.* Melibatkan siswa secara aktif, kreatif, dan inovatif merupakan salah satu kunci pembelajaran yang menyenangkan. Guru dapat menggunakan permainan lakon pendek dan drama serta metode pembelajaran lainnya yang menarik. Dryden dan Vos (1999:323) menyatakan penggunaan

permainan, lakon pendek, diskusi dan drama dapat mengaktifkan bank memori siswa dan memperkuat jalur-jalur pembelajaran. Berikan siswa kesempatan untuk menampilkan informasi yang baru diketemukannya di kelas atau kelompok dengan cara apa saja yang mereka sukai, misalnya diskusi, bermain peran (*role playing*), debat, dan bercerita.

Pengalihan ke hubungan dan terapan nyata. Menghubungkan materi pelajaran dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat akan banyak membantu para siswa untuk lebih mudah mencamkan informasi ke dalam ingatannya. Semakin banyak siswa memperoleh pengetahuan nyata (*actual knowledge*), akan memudahkan mereka untuk menemukan sumber-sumber informasi dan mengelolanya menjadi pengalaman belajar yang sangat diperlukan bagi keberlangsungan proses belajar pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Peninjauan ulang dan evaluasi secara teratur; dengan merayakan keberhasilan di setiap tahap. Meninjau ulang tentang materi pelajaran yang baru selesai dipelajari besar manfaatnya untuk menyentak memori siswa tentang seluruh hasil belajar yang penting pada hari itu. Hal ini lazim dilakukan guru bersama siswa dengan metode tanya jawab (seperti bermain lempar bola) pada akhir pelajaran. Melakukan evaluasi mandiri secara teratur, perlu dibiasakan bagi setiap siswa. Evaluasi mandiri merupakan metode untuk proses berpikir yang lebih tinggi, seperti refleksi, analisis, sintesis, dan menilai (Dryden dan Vos, 1999: 327). Pemberian *reward* atas keberhasilan siswa setiap tahap dapat memacu siswa untuk lebih meningkatkan aktivitas belajarnya, mereka lebih bangga, dan lebih percaya

diri, hal ini sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai keunggulan kompetitif.

2. Hambatan kognisi siswa

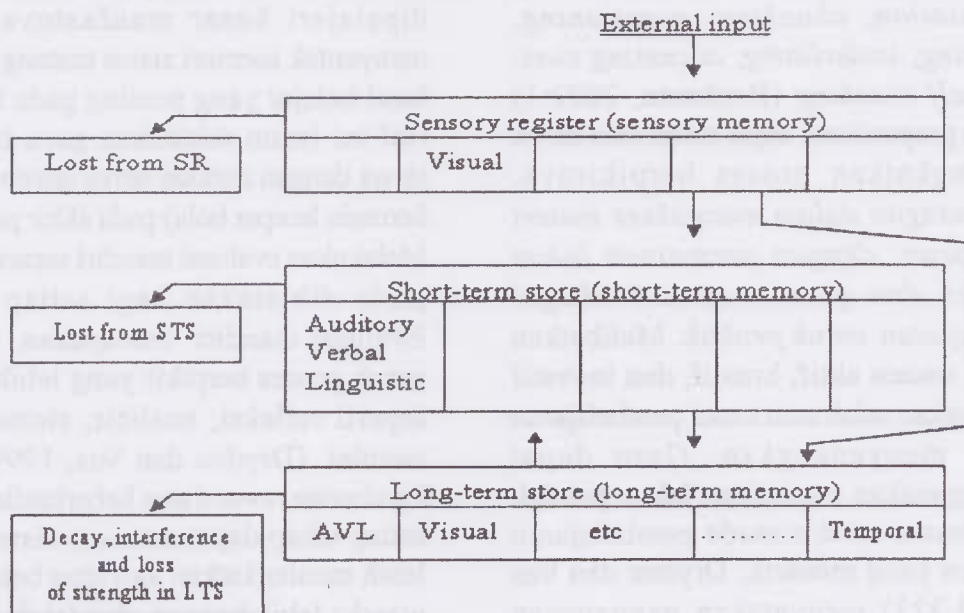
Dalam pembelajaran hambatan kognisi terjadi bila siswa mengalami kesulitan dalam proses menerima informasi, mengolah dan menyimpan informasi tersebut ke dalam ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang. Semakin berat hambatan kognisi yang dialami siswa, semakin rendah perolehan informasi sebagai pengalaman belajarnya. Menurut model memori Atkinson dan Shiffrin (*Atkinson and Shiffrin's Model of Memory*), hambatan kognisi terjadi pada tiga tahap, pertama terjadi pada tahap alat pencatat indera (*sensory register*) menerima informasi, kedua pada tahap memori jangka pendek (*short-term memory*) menyimpan informasi, dan ketiga pada tahap memori jangka panjang (*long-term memory*), informasi yang disimpannya dapat rusak, tertahan, dan bahkan lepas dari memori (Matlin, 1989:71).

Gambar model memori tersebut, diuraikan pada gambar 1 sebagai berikut.

3. Kecemasan, hambatan kognisi, dan pembelajaran yang menyenangkan

Kecemasan atau disebut rasa takut merupakan salah satu bentuk masalah emosi yang dapat dialami semua orang. Dalam pembelajaran, kecemasan siswa dapat dipicu oleh faktor eksternal, seperti pembelajaran yang terlalu banyak memberikan tugas-tugas kepada siswa (*academic overload*), sehingga beban tugas-tugas pelajaran tersebut menjadi pemicu timbulnya stres belajar. Dalam keadaan ini, siswa bisa mengalami gangguan kecemasan sebagai salah satu gejala stres belajarnya.

Beberapa ahli memandang gangguan kecemasan berdasarkan pendekatan kognitif, misalnya Bandura (dalam Blackburn dan Davidson, 2004:23) menyatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor *self-efficacy* dan *outcome expectancy*. *Self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi, sedangkan *outcome expectancy* adalah penilaian individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat



Gambar 1: Atkinson and Shiffrin's Model of Memory

tertentu yang mungkin berpengaruh untuk menurunkan kecemasan. Gangguan kecemasan dianggap sebagai akibat dari kedua penilaian tersebut. Lazarus (dalam Blackburn and Davidson, 2004:23; Santrock, 1990:576-577; Dunnette and Hough, 1998:583) mengemukakan bahwa tingkat kecemasan seseorang ditentukan oleh hasil penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian skunder (*secondary appraisal*) terhadap situasi. Penilaian primer adalah penilaian seseorang yang menganggap bahwa situasi-situasi sebagai sesuatu yang mengancam, sedangkan penilaian sekunder terdiri dari penilaian apakah ia memiliki sumber-sumber internal dan eksternal yang diperlukan untuk menghadapi situasi tersebut. Kombinasi kedua penilaian itu, yaitu adanya ancaman yang potensial (primer) dan penguasaan sumber-sumber (sekunder), menentukan tingkat kecemasan yang dialami seseorang pada situasi tertentu. Beck (dalam Blackburn dan Davidson, 2004:23-24) mengemukakan model kecemasan yang menghubungkan faktor emosi dan faktor pikiran. Dalam pandangan Beck, gangguan kecemasan diartikan sebagai gangguan awal dalam berpikir, yang dibuktikan dalam penelitiannya, bahwa pasien-pasien kecemasan mengalami bentuk-bentuk pikiran dan bayangan yang menakutkan, yang sering mendahului serangan kecemasan.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, siswa dihadapkan pada situasi pembelajaran tertentu, dimana secara kognitif mereka melakukan penilaian terhadap situasi itu, yang oleh Bandura disebut *self efficacy* dan *outcome expectancy*, dan oleh Lazarus disebut penilaian primer dan penilaian skunder.

Kecemasan sebagai respons siswa terhadap adanya bahaya yang mengancam dirinya yang bersumber dari situasi pembelajaran yang tidak menyenangkan sebagai hasil penilaian kognitif mereka.

Gangguan kecemasan berkaitan dengan hambatan kognisi, sebagaimana kesaksian Daniel Goleman saat ia mengalami rasa takut mengikuti ujian kalkulus ketika baru masuk perguruan tinggi. Dalam kondisi ini, Goleman menyatakan, otaknya jadi macet, ia selama satu jam hanya mampu memandangi soal-soal ujian, sementara pikirannya berputar-putar merenungi akibat yang akan ditanggungnya, dan telinganya dipenuhi suara degup jantung (Goleman, 1995:88). Jadi jelas bahwa siksaan kecemasan sangat menghambat kerja kognisi seseorang.

Untuk dapat mengoptimalkan fungsi kognisi siswa dalam peristiwa pembelajaran, situasi pembelajaran hendaknya dibuat menjadi situasi yang menyenangkan (*fun*), karena keadaan *fun* akan melapangkan jalan seseorang dalam mendayagunakan seluruh potensi yang dimiliki secara optimal. Pembelajaran yang menyenangkan, dapat memicu siswa untuk lebih meningkatkan aktivitas belajarnya, mereka lebih bangga, dan lebih percaya diri, hal ini sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran yang di arahkan agar siswa dapat mengembangkan keterampilan pribadi, keterampilan sosial, keterampilan akademik, dan keterampilan vokasional (Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, halaman 5).

Atas dasar kajian konseptual yang diuraikan di atas, maka pendekatan pembelajaran yang menyenangkan (*fun*

instruction approach), dipilih sebagai alternatif pemecahan masalah terjadinya hambatan kognisi siswa dalam praksis pembelajaran di sekolah yang disebabkan oleh faktor kecemasan.

4. Aplikasi pembelajaran yang menyenangkan

Penerapan pendekatan ini di dalam praksis pembelajaran di sekolah dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu; tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi akhir. Ketiga tahap tersebut, penulis uraikan berikut ini.

1. Tahap perencanaan

Pada tahap ini, guru melakukan sejumlah persiapan yang harus dipenuhi sebelum menyelenggarakan pembelajaran di dalam kelas, yang mencakup: (1) melakukan analisis kebutuhan siswa; (2) menyusun program pembelajaran sesuai dengan mata pelajaran yang dibinanya dalam bentuk program tahunan, program semester, dan satuan pembelajaran berdasarkan kurikulum yang berlaku; (3) menelaah program yang telah disusunnya, memverifikasi, merevisi, dan melakukan kompilasi hasil akhir; (4) menyiapkan sarana pendukung seperti, ruangan kelas yang sehat yang dilengkapi dengan peralatan yang dibutuhkan (white board, boardmarker, layar proyektor atau dapat menggunakan dinding warna cerah, sound system bila diperlukan, LCD-NoteBook atau CPU computer, dan media lain yang dibutuhkan). Untuk mendukung program pembelajaran ini, guru harus mampu mengoperasikan computer dan program aplikasinya seperti PowerPoint. Hal ini sangat mungkin diterapkan di beberapa sekolah yang fasilitas dan SDM nya cukup memadai, seperti sekolah negeri di kota

dan beberapa sekolah swasta yang favorit biasanya berada di kota-kota besar.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, guru menyelenggarakan pembelajaran di sekolah dengan menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang menyenangkan (*fun instruction approach*), dan melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menciptakan kondisi terbaik untuk belajar

Yang dimaksud kondisi terbaik untuk belajar adalah keadaan yang menyenangkan (*fun*) bagi setiap siswa untuk belajar. Keadaan ini harus memenuhi tiga kriteria yaitu (1) siswa bebas dari adanya tekanan baik secara fisik dan psikologis; (2) siswa berada dalam keadaan yang amat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya; dan (3) siswa berada dalam keadaan yang benar-benar lepas, bebas, dan luas.

Upaya yang dapat dilakukan guru adalah menyediakan fasilitas belajar yang menyenangkan, menggunakan bunga-bunga segar untuk menciptakan aroma dan aneka warna, menghiasi dinding dengan berbagai poster berwarna, menyuguhkan seluruh hal penting yang harus dipelajari dalam bentuk kata-kata maupun gambar, memanfaatkan musik untuk menciptakan suasana yang kondusif di ruang kelas.

Di tingkat TK, SD, SMP, dan SMA-SMK, ruangan kelas dapat dihiasi dengan balon-balon dan gantungan untuk menciptakan suasana yang mirip pesta. Seluruh atmosfer di dalam kelas harus betul-betul bersahabat, tidak boleh ada yang mengancam.

b. Melakukan presentasi yang dapat

melibatkan seluruh indera dan sekaligus membuat rileks, menyenangkan, bervariasi, cepat, dan menggairahkan

Presentasi ini dapat dilakukan guru dengan menggunakan media slide yang disajikan melalui peralatan elektronik seperti LCD dan program aplikasi PowerPoint secara menarik, film yang dikemas sesuai dengan keunikan materi pelajaran, menggunakan metode pembelajaran yang mampu mendorong siswa untuk belajar lebih rileks, menggairahkan dan menyenangkan seperti; metode simulasi, bermain peran, lakon pendek, diskusi kelompok, yang didorong dengan respons-respons guru yang positif seperti penggunaan ungkapan-ungkapan verbal yang humoris, pemberian dukungan, pemberian harapan, pemberian pujian secara proporsional, serta menghindari perilaku guru baik verbal maupun nonverbal yang dapat menekan dan mengancam siswa.

Untuk lebih dapat menerapkan langkah ini, guru disarankan melaksanakan delapan kunci yang diajukan oleh Dryden dan Vos (1999:313-319), yaitu (1) kepositifan dan keterkaitan; (2) suguhkan gambaran menyeluruh terlebih dahulu; (3) libatkan seluruh indera; (4) keluarlah dari pola-pola perkuliahan; (5) aktifkan pikiran bawah sadar; (6) lakukan permainan peran; (7) lakukan berbagai perubahan suasana; dan (8) jadikan belajar tentang *cara belajar* sebagai kunci belajar.

c. Merangsang terwujudnya proses berpikir kreatif dan kritis untuk membantu proses internal

Cara berpikir kreatif dan kritis harus dilatihkan kepada semua siswa, misalnya

dengan menggunakan permainan berpikir dan permainan pikiran sebagai bagian dari sintesis informasi, sekaligus menciptakan perubahan suasana seperti suasana bermain, sehingga setiap siswa merasa bebas berpendapat, bebas menjawab pertanyaan, bebas memberikan tanggapan atas pendapat teman, dan bebas bertanya kepada guru, tanpa menyimpan sedikit ketakutan apa pun. Setiap respons siswa harus juga direspons guru secara positif, tidak boleh memberikan respons negatif misalnya; guru menyatakan sayang sekali kamu bodoh, nampaknya kamu malas belajar ya. Respons negatif tersebut, sering menimbulkan rasa tidak percaya diri bagi siswa.

d. Memberikan rangsangan dalam mengakses materi pelajaran, dengan permainan lakon pendek dan drama, serta berbagai kesempatan untuk praktik

Melibatkan siswa secara aktif, kreatif, inovatif, merupakan salah satu kunci pembelajaran yang menyenangkan. Setiap siswa dilibatkan untuk melakukan, seperti; memainkan lakon pendek, memainkan drama, melakukan simulasi, melakukan diskusi, dan melakukan dialog. Semua penerapan metode tersebut dilakukan setiap siswa untuk mengakses materi pelajaran.

e. Menghubungkan materi pelajaran dengan terapan nyata

Siswa mengalami kemudahan untuk mempelajari materi pelajaran, bila guru menghubungkan materi pelajaran dalam bentuk; konsep, prinsip, prosedur, dan teori dengan fenomena yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Semakin banyak siswa memperoleh pengetahuan nyata (*actual knowledge*), akan

memudahkan mereka untuk menemukan sumber-sumber informasi dan mengelolanya menjadi pengalaman belajar yang sangat diperlukan bagi keberlangsungan proses belajar pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

f. Melakukan peninjauan ulang dan evaluasi secara teratur, dengan merayakan keberhasilan di setiap tahap

Pada setiap akhir pembelajaran, guru melakukan peninjauan ulang untuk mengetahui sejauh mana materi pelajaran dapat dipahami oleh setiap siswa. Cara ini besar manfaatnya untuk menyentak memori siswa tentang seluruh hasil belajar yang penting pada hari ini. Beberapa upaya yang lazim dilakukan guru, misalnya menyelenggarakan tanya jawab (seperti bermain lempar bola), kuis (ujian tertulis singkat), atau post-test (ujian pada setiap akhir pembelajaran). Di samping itu, guru juga harus melakukan evaluasi secara teratur. Pada umumnya evaluasi ini dilakukan pada pertengahan semester, dan pada akhir semester. Para siswa yang memperoleh skor tinggi diberikan *reward* seperti; penghargaan, pujian, dan hadiah, dengan tetap memberikan dukungan sosial (*social support*), harapan (*expectation*) kepada semua siswa untuk memacu kepercayaan dirinya.

3. Tahap evaluasi akhir

Evaluasi akhir bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyelenggaraan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan (*fun instruction approach*), yang mencakup evaluasi proses belajar dan evaluasi hasil belajar siswa. Evaluasi proses belajar dapat dilakukan guru dengan cara melakukan

pengamatan dalam proses berlangsungnya praksis pembelajaran, sedangkan evaluasi hasil belajar siswa dilakukan guru dengan cara membandingkan hasil belajar siswa yang dicapai atas penerapan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan sebagai solusi baru, dengan hasil yang dicapai atas penerapan pendekatan pembelajaran yang lama.

KESIMPULAN

Faktor kecemasan merupakan permasalahan yang sering dialami oleh setiap siswa sebagai akibat adanya atmosfer pembelajaran yang kurang bahkan tidak kondusif. Akibatnya, siswa dapat mengalami hambatan kognisi yaitu suatu kesulitan dalam proses menerima informasi, mengolah dan menyimpan informasi tersebut ke dalam ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang. Semakin berat hambatan kognisi yang dialami siswa, semakin rendah pemahaman informasi sebagai pengalaman belajarnya.

Rendahnya pengalaman belajar yang dimiliki siswa, menimbulkan beban tersendiri bagi pihak orang-tua, karena orang-tua merasa takut, kuatir, dan sedih, bila nanti putra-putrinya tidak lulus ujian nasional, dan atau tidak mampu bersaing dalam menghadapi seleksi penerimaan siswa baru atau seleksi penerimaan mahasiswa baru pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Dalam setting pendidikan formal di sekolah, permasalahan ini merupakan masalah pokok yang perlu mendapatkan perhatian dalam bentuk kajian, pemikiran, untuk mencari solusi yang paling tepat, sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam era globalisasi dewasa ini.

Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan (*fun instruction approach*), dipilih sebagai solusi terbaik untuk

mengoptimalkan fungsi kognisi siswa, agar mereka lebih mampu mengembangkan keterampilan pribadi, keterampilan berpikir, keterampilan sosial, keterampilan akademik, dan keterampilan vokasional, untuk mencapai sasaran akhir pendidikan nasional sebagai upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, yaitu terbentuknya insan-insan intelek paripurna yang mampu berpikir secara mandiri, yang memiliki ciri utama sebagai individu yang dapat mendidik dirinya sepanjang hayat untuk berkarya, dan individu yang tergabung dalam masyarakat belajar yang terbuka terhadap perubahan, dan memiliki pandangan hidup yang mantap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, R., I. 1997. *Classroom Instruction and Management*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Beckman, P. 2002. Strategy Instruction. *The ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education (ERIC EC), The Council for Exceptional Children*. .
- Blackburn, IVY., M., and Davidson, K., M. 1994. *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety*. Alih Bahasa oleh Rusda Su'udi dan Astini Su'udi. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Panduan Penyusunan Proposal Program Hibah Kompetisi 2005*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Dryden, G., and Vos, J. 1999. *The Learning Revolution: To Change the Way the World Learns*. Selandia Baru: The Learning Web.
- Dunnette, M., D., and Hough, L., M. (1998). *Handbook of Industrial and Organizational Psychology (Volume 3)*. Mumbai: Jaico Publishing House.
- Gardner, H. 1993. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: BasicBooks.
- Garner, H. 1999. *Intellegence Reframed: Multiple Intelligences for The 21st Century*. New York: A Member of The Perseus Books Group.
- Goble, F., G. 1971. *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*. New York: Washington Square Press.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gredler, M., E., B. 1991. *Learning and Instruction Theory Into Practice*. Alih Bahasa oleh Munandir. Jakarta: CV. Rajawali.
- Greenberg, J., and Baron, R. 1997. *Behavior in Organizations*. New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Hartono. 2004. *Membangun Budaya Akademik Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan*. Makalah Disampaikan Dalam Orasi Ilmiah Pada Yudisium S-1 FKIP UNIPA Surabaya tanggal 4 Oktober 2004.
- Hartono. 2006. *Seri Dasar-Dasar Bimbingan Karier II: Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier*. Surabaya: University Press Unipa.
- Hergenhahn, B.,R., Olson, M., H. 1997. *An Introduction to Theory of Learning*. New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Joyce, B., and Well, M. 1972. *Models of Teaching*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kendall, J., S., and Marzano, R., J. 1997.

