

Psikologi Belajar



Teori dan Praktik
dalam Dunia Pendidikan

Menik Tetha Agustina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Shofwatun Amaliyah, S.Psi., M.Si

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PSIKOLOGI BELAJAR:

TEORI DAN PRAKTIK DALAM DUNIA PENDIDIKAN

Menik Tetha Agustina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Shofwatun Amaliyah, S.Psi., M.Si.

Publica Indonesia Utama

2025

Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)

x + 153 Hlm; 15,5 X 23 cm

ISBN: 978-634-7120-87-8

Cetakan Pertama, Juli 2025

Psikologi Belajar: Teori dan Praktik dalam Dunia Pendidikan

Penulis : Menik Tetha Agustina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Shofwatun Amaliyah, S.Psi., M.Si.

Penyunting : Alfina Sintya Nuril Hidayati

Penata Halaman : Eka Tresna Setiawan

Desain Cover : Adji Azizurrachman

copyrights © 2025

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

All rights reserved

Diterbitkan oleh:

Publica Indonesia Utama, Anggota IKAPI DKI Jakarta 611/DKI/2022

18 Office Park 10th A Floor Jl. TB Simatupang No 18, Kel. Kebagusan, Kec. Pasar

Minggu Kota Adm. Jakarta Selatan, Prov. DKI Jakarta

publicaindonesiautama@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya buku berjudul *Psikologi Belajar: Teori dan Praktik dalam Dunia Pendidikan* ini dapat disusun dan diterbitkan. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai berbagai aspek psikologi belajar, baik dari sisi teori maupun penerapannya, dalam konteks pendidikan masa kini. Psikologi belajar memegang peranan penting dalam membantu pendidik, praktisi, maupun orang tua untuk memahami bagaimana proses belajar terjadi, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi terbaik untuk mendukung perkembangan potensi peserta didik.

Materi dalam buku ini disusun secara sistematis, dimulai dari konsep dasar psikologi belajar, perkembangan kognitif, motivasi, emosi, hingga penerapan metode pembelajaran yang berorientasi pada keberagaman individu. Dengan demikian, diharapkan pembaca memperoleh wawasan yang komprehensif dan aplikatif dalam menghadapi tantangan dunia pendidikan yang makin dinamis.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan, agar karya ini dapat disempurnakan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi mahasiswa, dosen, guru, praktisi pendidikan, serta semua pihak yang memiliki kepedulian terhadap dunia belajar dan perkembangan psikologi pendidikan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan petunjuk dan keberkahan kepada kita semua.

Semarang, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Balik Judul	iii
Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi.....	vi
Bab 1	
Pendahuluan Psikologi Belajar	1
A. Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Belajar	1
B. Pentingnya Mempelajari Psikologi Belajar	3
C. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Pendidikan	4
D. Perspektif Sejarah dalam Psikologi Belajar.....	6
E. Ringkasan Materi.....	8
F. Soal.....	9
Bab 2	
Hakikat Belajar dan Faktor yang Memengaruhi.....	10
A. Definisi dan Karakteristik Belajar	10
B. Faktor Internal yang Memengaruhi Belajar (Kecerdasan, Motivasi, Emosi).....	13
C. Faktor Eksternal yang Memengaruhi Belajar (Lingkungan, Sosial, Teknologi)	15
D. Teori Kematangan dan Perkembangan dalam Belajar	17
E. Ringkasan Materi.....	19
F. Soal.....	19
Bab 3	
Teori-Teori Belajar Klasik.....	20
A. Teori Behaviorisme	20
B. Teori Kognitivisme	24
C. Teori Humanistik	28
D. Teori Konstruktivisme dan Implikasinya.....	35
E. Rangkuman.....	37
F. Soal.....	40

Bab 4

Teori Belajar Modern dan Aplikasinya	41
A. Teori Pembelajaran Sosial	41
B. Teori Pemrosesan Informasi	44
C. Neurosains dalam Proses Belajar	46
D. Penerapan Teori dalam Konteks Pendidikan	49
E. Rangkuman.....	51
F. Soal.....	53

Bab 5

Motivasi dalam Belajar	54
A. Pengertian dan Jenis Motivasi	54
B. Teori Motivasi dalam Pembelajaran (<i>Self-Determination Theory, Expectancy-Value</i>)	56
C. Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar	60
D. Pengaruh Motivasi terhadap Prestasi Akademik	61
E. Rangkuman.....	63
F. Soal.....	64

Bab 6

Perkembangan Kognitif dan Implikasinya dalam Belajar	65
A. Perkembangan Kognitif Anak dan Remaja	65
B. Implikasi Perkembangan Kognitif dalam Pembelajaran	71
C. Kesalahan Kognitif dan <i>Misconceptions</i> dalam Belajar	72
D. Rangkuman	75
E. Soal	75

Bab 7

Peran Emosi dan Kesehatan Mental dalam Proses Belajar	77
A. Pengaruh Emosi terhadap Proses Kognitif	77
B. Stres Akademik dan Cara Mengatasinya	79
C. Regulasi Emosi dalam Pembelajaran	81
D. Kesehatan Mental dalam Konteks Pendidikan	84
E. Rangkuman.....	86
F. Soal.....	87

Bab 8

Gaya Belajar dan Perbedaan Individu	89
A. Konsep Gaya Belajar dan Klasifikasinya	89
B. Perbedaan Individual dalam Belajar	91
C. Strategi Pembelajaran berdasarkan Gaya Belajar	94

D. Mitos dan Fakta tentang Gaya Belajar.....	96
E. Rangkuman.....	97
F. Soal.....	98
Bab 9	
Pembelajaran Efektif dan Strategi Kognitif.....	100
A. Teknik Pembelajaran Efektif	100
B. Strategi Kognitif dalam Pemecahan Masalah	101
C. Teknik Meningkatkan Daya Ingat dan Konsentrasi	102
D. Evaluasi Pembelajaran dan Metode Asesmen	104
E. Rangkuman.....	105
F. Soal.....	106
Bab 10	
Teknologi dan Inovasi dalam Pembelajaran.....	107
A. Dampak Teknologi terhadap Proses Belajar.....	107
B. Pembelajaran Berbasis Digital dan <i>E-Learning</i>	108
C. Gamifikasi dan <i>Augmented Reality</i> dalam Pendidikan.....	109
D. Tantangan dan Peluang Pembelajaran Digital.....	110
E. Rangkuman.....	111
F. Soal.....	112
Bab 11	
Pembelajaran di Lingkungan Sekolah dan Nonformal.....	113
A. Peran Sekolah dalam Fasilitasi Pembelajaran.....	113
B. Pembelajaran di Luar Kelas dan Konteks Nonformal	115
C. Interaksi Guru-Murid dalam Pembelajaran	116
D. Implementasi Psikologi Belajar dalam Kurikulum	118
E. Rangkuman.....	119
F. Soal.....	120
Bab 12	
Kesulitan Belajar dan Intervensi Psikologi	121
A. Pengertian dan Jenis Kesulitan Belajar	121
B. Disleksia, Diskalkulia, Disgrafia, dan Gangguan Kognitif Lainnya...	123
C. Strategi Intervensi Psikologi dalam Mengatasi Kesulitan Belajar ..	125
D. Peran Guru dan Orang Tua dalam Mendukung Siswa dengan Kesulitan Belajar.....	127
E. Rangkuman.....	128
F. Soal.....	129

Bab 13

Psikologi Belajar dalam Konteks Sosial dan Budaya	130
A. Pengaruh Budaya terhadap Proses Belajar	130
B. Pembelajaran dalam Lingkungan Multikultural	132
C. Psikologi Sosial dan Interaksi dalam Pembelajaran	134
D. Perbedaan Gender dalam Pembelajaran.....	135
E. Rangkuman.....	137
F. Soal.....	138

Bab 14

Masa Depan Psikologi Belajar dan Tantangan Pendidikan	139
A. Tren dan Isu Terkini dalam Psikologi Belajar	139
B. Peran Kecerdasan Buatan dalam Pendidikan	141
C. Pembelajaran Seumur Hidup dan Pendidikan Berkelanjutan ...	142
D. Refleksi dan Kesimpulan.....	143
E. Rangkuman.....	144
F. Soal.....	145
Daftar Pustaka.....	146
Profil Penulis.....	152

BAB 1

PENDAHULUAN PSIKOLOGI BELAJAR

A. Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Belajar

Beberapa ahli mendefinisikan psikologi sebagai ilmu jiwa, dan beberapa lagi mendefinisikannya sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia. Maka psikologi belajar menggabungkan pengertian psikologi dan belajar. Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari apa yang telah dipelajari, sebagai hasil dari interaksinya dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga psikologi belajar atau psikologi pendidikan adalah ilmu yang mempelajari tentang prinsip-prinsip manusia dalam proses belajar dan pembelajaran.

Psikologi belajar adalah cabang psikologi yang mempelajari bagaimana individu memperoleh, memproses, menyimpan, dan menerapkan pengetahuan atau keterampilan. Ilmu ini berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar, seperti kognisi, motivasi, lingkungan, serta aspek emosional dan sosial. Secara umum, psikologi belajar bertujuan untuk memahami bagaimana manusia belajar agar dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien, baik dalam konteks pendidikan formal maupun nonformal. Nurjan (2016) menjelaskan psikologi belajar adalah ilmu pengetahuan yang berusaha mempelajari, serta menganalisis prinsip-prinsip perilaku manusia dalam proses belajar dan pembelajaran. Sejatinya, belajar merupakan proses mental atau gejala jiwa kognitif atau akal pikiran, yang tentunya amatlah berkaitan dengan psikologi. Oleh karena itu, diperlukan kacamata psikologi pula untuk menganalisis dan mempelajari perilaku manusia ketika belajar. Melalui belajar, seorang individu bisa berkembang ke arah yang lebih baik. Namun, keberhasilan proses belajar itu dipengaruhi oleh perilaku individunya. Keterkaitan antara perilaku manusia dan proses belajar dipelajari lebih lanjut pada psikologi belajar. Dengan memahami psikologi belajar, metode pembelajaran dapat disusun

dengan lebih efektif agar dapat meningkatkan hasil belajar secara optimal.

Dalam kajiannya, psikologi belajar mencakup berbagai teori yang menjelaskan bagaimana manusia belajar. Teori behaviorisme menekankan bahwa belajar adalah hasil dari respons terhadap stimulus tertentu, sementara teori kognitivisme melihat belajar sebagai proses internal yang melibatkan pemahaman dan pemecahan masalah. Sementara itu, teori konstruktivisme mengajarkan bahwa individu membangun pengetahuan berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial, sedangkan teori humanisme menyoroti pentingnya motivasi dan kebutuhan individu dalam proses belajar.

Selain teori, psikologi belajar juga mengkaji berbagai faktor yang berpengaruh terhadap pembelajaran. Faktor internal seperti kecerdasan, minat, bakat, motivasi, serta kondisi fisik dan emosional seseorang berperan besar dalam menentukan keberhasilan belajar. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan belajar, metode pengajaran, dan peran guru maupun orang tua, juga turut berkontribusi dalam mendukung atau menghambat proses pembelajaran.

Proses belajar sendiri melibatkan berbagai aspek kognitif, mulai dari perhatian dan konsentrasi, persepsi, pemahaman, hingga penyimpanan dan pemanggilan kembali informasi. Selain itu, kemampuan dalam memecahkan masalah dan berpikir kritis juga menjadi bagian penting dalam pembelajaran yang efektif. Motivasi menjadi aspek krusial yang mendorong individu untuk terus belajar, baik yang berasal dari dalam diri sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari faktor luar, seperti penghargaan atau dorongan dari lingkungan (motivasi ekstrinsik). Setiap individu memiliki gaya belajar yang berbeda, ada yang lebih mudah memahami informasi secara visual, ada yang lebih mengandalkan pendengaran, dan ada pula yang lebih efektif belajar dengan praktik langsung. Oleh karena itu, strategi belajar yang diterapkan juga harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.

Dalam dunia pendidikan, psikologi belajar juga berperan dalam evaluasi hasil belajar. Berbagai metode digunakan untuk mengukur pemahaman dan kemampuan siswa, mulai dari tes tertulis, observasi, hingga asesmen formatif yang memberikan umpan balik secara berkala. Evaluasi ini penting untuk mengetahui efektivitas

metode pembelajaran dan membantu siswa dalam meningkatkan pemahaman mereka. Dengan memahami psikologi belajar, proses pembelajaran dapat dioptimalkan, sehingga setiap individu dapat mencapai potensi terbaiknya. Ilmu ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga bagi para pendidik dan lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan efektif.

B. Pentingnya Mempelajari Psikologi Belajar

Dalam dunia pendidikan, penting bagi pendidik maupun peserta didik mempelajari terkait dengan perkembangan psikologi pendidikan maupun dengan psikologi belajar. Hal ini terkait dengan penerapan proses pembelajaran yang efektif dan efisien bagi pendidik dan peserta didik. Psikologi belajar penting untuk dipelajari, karena membantu kita memahami bagaimana individu memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi secara efektif. Dengan mempelajari psikologi belajar, kita dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, sehingga meningkatkan efektivitas dan hasil belajar. Salah satu alasan utama adalah bahwa setiap orang memiliki cara belajar yang berbeda. Beberapa orang lebih mudah memahami informasi melalui gambar dan visual, sementara yang lain lebih baik dalam belajar dengan mendengarkan atau melalui pengalaman langsung. Dengan memahami psikologi belajar, pendidik, orang tua, dan siswa sendiri dapat menyesuaikan metode belajar agar lebih efektif.

Selain itu, psikologi belajar juga membantu dalam mengatasi hambatan belajar. Banyak faktor yang dapat memengaruhi proses belajar, seperti kurangnya motivasi, gangguan emosional, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, atau kesulitan dalam memahami materi tertentu. Dengan memahami psikologi belajar, kita dapat mengidentifikasi penyebab hambatan tersebut, dan mencari solusi yang tepat agar proses belajar tetap optimal. Motivasi juga menjadi salah satu aspek penting dalam psikologi belajar. Tanpa motivasi, proses belajar bisa menjadi sulit dan membosankan. Melalui psikologi belajar, kita bisa memahami bagaimana cara meningkatkan motivasi siswa, baik melalui pendekatan intrinsik (dari dalam diri) maupun ekstrinsik (pengaruh dari luar, seperti penghargaan atau dorongan dari orang lain).

Selain itu, psikologi belajar membantu dalam mengembangkan metode evaluasi yang lebih efektif. Evaluasi yang baik tidak hanya mengukur hasil belajar melalui ujian, tetapi juga melihat bagaimana seseorang memahami dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami psikologi belajar, kita dapat merancang evaluasi yang lebih sesuai untuk mengukur perkembangan dan kemajuan belajar secara menyeluruh. Secara keseluruhan, mempelajari psikologi belajar sangat penting karena membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, meningkatkan efektivitas pembelajaran, mengatasi hambatan belajar, serta membangun motivasi yang lebih kuat. Dengan memahami psikologi belajar, kita dapat memastikan bahwa setiap individu dapat mencapai potensi terbaiknya dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Sebagai contoh, ketika kita mempelajari psikologi belajar maka kita bisa menerapkan cara pembelajaran yang tepat untuk peserta didik, misalnya ketika akan melihat kemampuan anak berkebutuhan khusus dalam lingkup pembelajaran inklusi, pendidik wajib memberikan program pembelajaran individual dalam menerapkan pembelajaran yang efektif dan efisien. Untuk membuat program pembelajaran individual, pendidik wajib memahami dan mengerti potensi yang dimiliki oleh peserta didik terlebih dahulu, baru kemudian diterapkan dalam penyusunan program pembelajaran individual.

C. Hubungan Psikologi dengan Ilmu Pendidikan

Psikologi dan ilmu pendidikan memiliki hubungan yang erat karena keduanya berperan dalam memahami dan meningkatkan proses belajar serta pengajaran. Psikologi, terutama cabang psikologi pendidikan yang di dalamnya juga dibahas terkait dengan psikologi belajar, memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan metode pembelajaran yang efektif, sementara ilmu pendidikan bertujuan untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam praktik pengajaran. Adapun hubungan psikologi dengan ilmu pendidikan lebih jelasnya adalah sebagai berikut.

1. Psikologi sebagai Dasar Ilmu Pendidikan

Psikologi membantu memahami bagaimana individu belajar, berpikir, dan berkembang. Dengan memahami aspek psikologis

- siswa, pendidik dapat merancang strategi pengajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik.
2. Pengaruh Psikologi dalam Metode Pembelajaran
Ilmu psikologi telah melahirkan berbagai teori belajar yang digunakan dalam dunia pendidikan, sebagaimana berikut.
 - a. Teori behaviorisme → mengajarkan bahwa belajar terjadi melalui stimulus dan respons, sehingga metode pembelajaran seperti penguatan (*reward* dan *punishment*) banyak digunakan.
 - b. Teori kognitivisme → menekankan pada proses berpikir dan pemecahan masalah dalam pembelajaran.
 - c. Teori konstruktivisme → mengajarkan bahwa siswa membangun pemahamannya sendiri berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial.
 - d. Teori humanisme → berfokus pada peran emosi, motivasi, dan pengembangan diri dalam pendidikan.
 3. Peran Psikologi dalam Mengembangkan Kurikulum
Psikologi membantu dalam menyusun kurikulum yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif dan emosional siswa. Dengan pemahaman psikologis yang baik, kurikulum dapat dirancang agar sesuai dengan kemampuan belajar anak pada usia tertentu.
 4. Psikologi dalam Evaluasi dan Asesmen Pendidikan
Psikologi juga berperan dalam pengukuran kemampuan belajar, baik melalui tes akademik maupun asesmen nonakademik, seperti tes kecerdasan, minat, dan bakat. Dengan adanya evaluasi yang berbasis psikologi, hasil belajar dapat diukur dengan lebih objektif dan akurat.
 5. Psikologi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar
Motivasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar. Psikologi membantu memahami bagaimana motivasi dapat ditingkatkan, baik melalui pendekatan intrinsik (motivasi dari dalam diri siswa) maupun ekstrinsik (motivasi dari faktor luar seperti penghargaan atau dorongan guru).
 6. Psikologi dalam Interaksi Guru dan Siswa
Psikologi pendidikan membantu guru memahami karakteristik siswa, sehingga interaksi di dalam kelas dapat berlangsung

dengan lebih baik. Pemahaman tentang psikologi kepribadian, perkembangan sosial, dan kecerdasan emosional, membantu pendidik dalam membimbing siswa secara lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa psikologi dan ilmu pendidikan saling berkaitan dalam menciptakan sistem pembelajaran yang lebih efektif. Dengan memahami psikologi, para pendidik dapat meningkatkan metode pengajaran, menyusun kurikulum yang lebih sesuai, mengembangkan strategi evaluasi yang lebih akurat, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan siswa. Oleh karena itu, pemahaman psikologi sangat penting bagi siapa saja yang bergerak di bidang pendidikan.

D. Perspektif Sejarah dalam Psikologi Belajar

Sejak zaman kuno, manusia telah berusaha memahami bagaimana kita belajar dan memperoleh pengetahuan. Pemikiran awal tentang pembelajaran berasal dari para filsuf, seperti Plato dan Aristoteles, yang percaya bahwa belajar adalah proses berpikir dan memahami dunia di sekitar kita. Mereka melihat bahwa manusia memiliki potensi bawaan untuk belajar, tetapi pengalamanlah yang membentuk pemahaman kita. Seiring berjalannya waktu, pemikiran ini berkembang. John Locke, seorang filsuf abad ke-17, mengusulkan teori *tabula rasa*, yang menyatakan bahwa manusia lahir seperti kertas kosong, tanpa pengetahuan bawaan. Semua yang kita tahu berasal dari pengalaman yang kita alami. Pandangan ini menekankan bahwa lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk seseorang.

Memasuki abad ke-19, psikologi mulai berkembang sebagai ilmu yang lebih sistematis. Wilhelm Wundt, yang sering disebut sebagai bapak psikologi modern, mendirikan laboratorium psikologi pertama, dan mulai mempelajari bagaimana manusia berpikir serta memahami informasi. Pada saat yang sama, Hermann Ebbinghaus melakukan eksperimen tentang bagaimana manusia mengingat dan melupakan informasi, memperkenalkan konsep *learning curve* (kurva belajar) dan *forgetting curve* (kurva lupa).

Namun, pendekatan terhadap pembelajaran mulai berubah secara drastis di awal abad ke-20 dengan munculnya teori behaviorisme. Para ilmuwan seperti Ivan Pavlov menemukan bahwa

perilaku dapat dibentuk melalui asosiasi stimulus dan respons. Pavlov, dalam eksperimennya dengan anjing, menunjukkan bagaimana hewan (dan manusia) dapat belajar mengaitkan suatu stimulus dengan respons tertentu. John B. Watson kemudian mengembangkan teori ini lebih lanjut, menyatakan bahwa semua perilaku manusia adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh dari lingkungan. Di puncak era behaviorisme, B.F. Skinner memperkenalkan konsep *operant conditioning*, yang menunjukkan bahwa belajar dapat diperkuat melalui pemberian hadiah (*reward*) atau hukuman (*punishment*). Teori ini kemudian diterapkan luas dalam pendidikan, di mana siswa diberikan penghargaan untuk perilaku baik dan hukuman untuk kesalahan, dengan harapan mereka akan belajar lebih efektif.

Namun, seiring berjalannya waktu, para psikolog mulai menyadari bahwa pembelajaran bukan hanya sekadar respons terhadap stimulus. Teori kognitivisme pun lahir, dipelopori oleh Jean Piaget, yang meneliti bagaimana anak-anak memahami dunia di sekitar mereka dalam tahapan perkembangan tertentu. Piaget berpendapat bahwa belajar adalah proses aktif, di mana seseorang mengorganisir informasi baru berdasarkan apa yang sudah mereka ketahui sebelumnya. Kognitivisme terus berkembang dengan gagasan dari Jerome Bruner dan David Ausubel, yang menekankan pentingnya pemahaman konsep dalam belajar. Mereka percaya bahwa belajar tidak hanya tentang menghafal informasi, tetapi juga bagaimana seseorang mengaitkan informasi tersebut dengan pengetahuan sebelumnya untuk memahami maknanya.

Pada akhir abad ke-20, teori konstruktivisme makin populer. Lev Vygotsky memperkenalkan konsep *zone of proximal development* (ZPD), yang menunjukkan bahwa seseorang belajar lebih baik saat mereka didampingi oleh seseorang yang lebih berpengalaman. Selain itu, Albert Bandura dengan teori belajar sosial menyatakan bahwa manusia juga belajar melalui observasi dan meniru perilaku orang lain.

Memasuki abad ke-21, psikologi belajar makin berkembang dengan adanya teknologi dan ilmu neuropsikologi. Penelitian tentang otak menunjukkan bagaimana proses belajar dipengaruhi oleh aktivitas saraf dan bagaimana penggunaan teknologi digital, seperti *e-learning* dan kecerdasan buatan (AI), dapat meningkatkan

pengalaman belajar. Kini, para ilmuwan dan pendidik terus mencari cara untuk membuat pembelajaran lebih efektif dengan memahami bagaimana otak bekerja, dan bagaimana motivasi serta emosi memengaruhi proses belajar.

Dari filsafat klasik hingga era digital, psikologi belajar terus berkembang, memberikan kita pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana manusia memperoleh pengetahuan. Setiap teori dan pendekatan yang berkembang sepanjang sejarah telah berkontribusi dalam membentuk sistem pendidikan yang kita kenal sekarang. Dengan memahami sejarah psikologi belajar, kita dapat terus menyempurnakan cara kita mendidik generasi mendatang agar dapat belajar dengan lebih baik dan efektif.

E. Ringkasan Materi

Psikologi belajar merupakan cabang dari ilmu psikologi yang fokus utamanya adalah memahami bagaimana proses belajar terjadi pada individu. Belajar dipandang sebagai suatu proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku, yang terjadi karena adanya pengalaman dan latihan. Dalam dunia pendidikan, pemahaman tentang psikologi belajar sangat penting karena dapat membantu guru atau pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Proses belajar tidak hanya melibatkan aspek kognitif seperti berpikir dan mengingat, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor motivasi, emosi, lingkungan, dan interaksi sosial. Karena itu, psikologi belajar berusaha menjelaskan bagaimana semua faktor tersebut berkontribusi terhadap keberhasilan atau kegagalan belajar seseorang. Beberapa teori besar yang membentuk dasar psikologi belajar, antara lain teori behaviorisme, kognitivisme, dan konstruktivisme. Behaviorisme menekankan pada hubungan stimulus-respons yang dapat diamati secara langsung. Kognitivisme lebih menekankan pada proses mental internal, seperti pemahaman dan pengolahan informasi. Sementara itu, konstruktivisme melihat belajar sebagai proses aktif membangun pengetahuan berdasarkan pengalaman. Dengan memahami psikologi belajar, guru dapat mengembangkan metode pengajaran yang lebih efektif dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa secara optimal.

F. Soal

1. Jelaskan pengertian psikologi belajar? Dan mengapa pemahaman tentang psikologi belajar penting bagi seorang pendidik?
2. Bandingkan secara singkat teori behaviorisme dan kognitivisme dalam menjelaskan proses belajar! Berikan pula contoh penerapannya dalam pembelajaran!
3. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar menurut pandangan psikologi? Jelaskan dan beri contohnya masing-masing!
4. Mengapa hasil belajar dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya? Jelaskan dengan mengaitkan pada prinsip-prinsip psikologi belajar!
5. Bagaimana teori konstruktivisme memandang proses belajar? Jelaskan dan berikan contoh penerapan pendekatan ini dalam kegiatan belajar-mengajar di kelas!

BAB 2

HAKIKAT BELAJAR DAN FAKTOR YANG MEMENGARUHI

A. Definisi dan Karakteristik Belajar

Belajar adalah suatu proses perubahan dalam diri seseorang yang terjadi akibat pengalaman, latihan, atau interaksi dengan lingkungan. Perubahan ini dapat berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun perilaku. Belajar merupakan suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk memperoleh pemahaman, meningkatkan pengetahuan, dan mengembangkan sikap yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan adanya kemauan, belajar dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tanpa terbatas oleh usia, baik bagi anak-anak maupun orang dewasa. Proses belajar tidak hanya berkaitan dengan buku atau materi akademik, tetapi juga mencakup pembelajaran tentang sikap, cara menghargai orang lain, serta bersosialisasi dengan baik. Beberapa orang berpendapat bahwa belajar hanya sekadar menghafal atau mengumpulkan informasi yang telah disusun dalam bentuk materi pembelajaran (Syah, 2012). Menurut Gintings (2012), belajar merupakan suatu pengalaman yang telah dirancang secara sistematis untuk menghasilkan perubahan dalam perilaku seseorang. Dengan kata lain, tujuan utama dari proses belajar adalah terjadinya perubahan dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap individu.

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu, sehingga tingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan, karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih (Djamaluddin dan Wardana, 2019). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, belajar berarti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, dan berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman (Ningsih, 2016).