

Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui Metode Brain Gym (senam otak) pada siswa kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul

Panni Cahaya Maulana

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia |  panni.cahya@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan Senam Otak atau *Brain Gym* yang diberikan terhadap konsentrasi belajar para siswa dalam menerima informasi atau pelajaran. Jenis penelitian PTK, Penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini melakukan *pretest* dan *posttest* terhadap subjek penelitian atau dengan metode *one group pretest posttes..* Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan konsentrasi siswa sebelum dan sesudah layanan bimbingan dengan metode senam otak. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t sebesar $t-test = 15,587$ dengan nilai $p = 0,000$ atau ($p < 0,01$). Hal ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang ditunjukkan dari rerata (*mean*) untuk *pretest* sebesar 123,4 dan *posttest* nilai rerata sebesar 153,4 sehingga nilai perbedaan rerata (*mean difference*) dari kedua kelompok tersebut sebesar 30. Berdasarkan hasil tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dengan metode senam otak atau *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: Konsentrasi Belajar, Brain Gym.

Cara Mengutip Artikel: Panni Cahaya Maulana. (2017). Upaya meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Metode Brain Gym (Senam Otak) pada Siswa Kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling* (pp. 7-15). Yogyakarta: IBKS Publishing.

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Pemerintah mempunyai tujuan di dalam pendidikan seperti yang disebutkan dalam undang-undang dasar Negara Republik Indonesia yaitu untuk dapat mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia, oleh karena itu peran pemerintah dalam pendidikan sangat besar, lebih lanjut dijelaskan dalam Undang-undang Nasional nomor 20 tahun 2003 dirumuskan bahwa "pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Berdasarkan studi psikologi belajar yang baru serta sosiologi pendidikan, maka masyarakat pendidikan menghendaki agar pengajaran memperhatikan minat, kebutuhan dan kesiapan anak didik untuk belajar, serta dimaksudkan untuk mencapai tujuan-tujuan sosial sekolah. Dalam hubungan ini ada baiknya bila dikemukakan gagasan John Dewey mengenai “pendidikan progresif” ini tidak bermaksud agar sekolah-sekolah kita diubah total untuk menjadi sekolah progresif ala John Dewey, tetapi sebagian besar konsepsi pendidikan semacam itu adalah tidak bertentangan dengan pendidikan yang berdasarkan demokrasi pancasila.

Dimyati & Mudjiono (2013:22) berpendapat bahwa “siswa adalah sebagai subjek yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah”. Dalam kegiatan belajar mengajar, siswa mengalami suatu tindakan mengajar dan merespon dengan hasil tindak belajar. Semula siswa belum menyadari pentingnya belajar. Berkat suatu proses informasi guru tentang materi belajar dan sasaran belajar, maka siswa akan mengetahui apa arti bahan belajar bagi diri siswa. Pada proses tersebut, siswa akan mengalami suatu proses belajar sehingga siswa menggunakan kemampuan mentalnya untuk mempelajari bahan belajar atau materi yang ada. Adanya suatu peran guru pada proses belajar akan memberi peran besar ke depan dalam proses penerapan ilmu yang ada.

Nasution (1982) berpendapat bahwa “guru merupakan faktor penting dalam pendidikan atau proses belajar mengajar”. Disebutkan guru dalam mengkomunikasikan pengetahuan pada peserta didiknya harusnya memiliki pengetahuan yang mendalam tentang bahan yang diajarkannya. Guru dapat berperan sebagai komunikator, model dan tokoh identifikasi (Nasution:1982).

Dengan demikian metode mengajar yang semestinya dapat mendukung peran guru yang telah disebutkan. Sebuah tantangan bagi sebuah sekolah menengah kejuruan untuk mampu membentuk peserta didiknya selain menguasai bidang yang mereka tekuni juga harus mampu untuk menjadi seseorang yang professional dibidangnya yang dibutuhkan oleh dunia industri. Sehingga pendidikan yang dilakukan dalam sekolah menengah kejuruan secara garis besar berbeda dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh sekolah menengah atas (SMA), secara filosofi inti dari SMK adalah kegiatan belajar mengajar di kelas. Bengkel dan laboratorium (Suharni Arikunto:2010).

Menurut (Nichol, 2003:37) belajar merupakan kegiatan penting setiap orang, termasuk didalamnya belajar bagaimana seharusnya belajar. Sebuah survei memperlihatkan bahwa 82% anak-anak yang masuk sekolah pada usia 5 atau 6 tahun memiliki citra diri yang positif tentang kemampuan belajar mereka sendiri. Tetapi angka tinggi tersebut menurun drastis menjadi hanya 18% waktu mereka berusia 16 tahun. Konsekuensinya 4 dari 5 remaja dan orang dewasa memulai pengalaman belajarnya yang baru dengan perasaan ketidaknyamanan).

Aktifitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Kadang-kadang lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang-kadang terasa amat sulit. Dalam hal semangat, terkadang semangatnya tinggi, tetapi juga sulit untuk mengadakan konsentrasi. Demikian kenyataan yang sering kita jumpai pada setiap anak didik dalam kehidupan sehari-hari dalam kaitannya dengan aktifitas belajar. Setiap individu memang tidak ada yang sama. Perbedaan individu ini pulalah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku dikalangan anak didik. Dalam keadaan di mana anak didik / siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya, itulah yang disebut dengan kesulitan belajar.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang sering kali tidak begitu mudah untuk diketahui oleh orang lain selain diri individu yang sedang belajar. Hal ini disebabkan kadang-kadang apa yang terlihat melalui aktivitas seseorang belum tentu sejalan dengan apa yang sesungguhnya sedang individu tersebut pikirkan.

Kesulitan berkonsentrasi merupakan indikator adanya masalah belajar yang dihadapi siswa, karena hal itu akan menjadi kendala di dalam mencapai hasil belajar yang diharapkan. Untuk membantu siswa agar dapat konsentrasi dalam belajar tentu memerlukan waktu yang cukup lama, di samping menuntut ketelatenan guru. Akan tetapi dengan bimbingan, perhatian serta bekal kecakapan yang dimiliki guru, maka secara bertahap hal ini akan dapat dilakukan.

Kurang konsentrasi atau pemuatan siswa terhadap pelajaran, akan menghambat proses pembelajaran. Rendah konsentrasi belajar siswa terhadap suatu pelajaran, belum tentu sumber kesalahan terletak pada siswa. Ketrampilan guru dalam menyampaikan pelajaran yang kurang memadai dapat menyebabkan kelas menjadi tidak menarik dan cenderung membosankan siswa. Suara guru yang kurang keras, sikap guru yang kurang tegas, metode pembelajaran yang kurang tepat, atau posisi guru saat mengajar banyak duduk dapat membawa suasana kurang menarik perhatian. Selain itu cara guru yang berhubungan dengan siswa juga sangat menentukan. Guru yang terkadang suka marah, mengejek, jarang senyum, atau kurang adil dapat membuat siswa menjadi takut dan tidak senang, yang dapat bermuara menurun konsentrasi atau pemuatan perhatian.

Berdasarkan penyebab di atas , maka upaya yang dilakukan oleh guru untuk membuat siswa-siswa mengikuti pelajaran diantaranya adalah memelihara keseimbangan emosi siswa secara psikologis didapatkan rasa aman. Siswa harus dibuat agar tidak merasa tertolak oleh lingkungan baik oleh teman-teman maupun oleh guru. Menerima siswa dengan apa adanya, guru akan membuat siswa merasa tetap sebagai anggota kelompok dalam kelas, dan tetap mempunyai semangat untuk bersaing secara wajar dan positif dengan teman.

Peneliti mendapati ada beberapa siswa yang berkonsultasi sulitnya konsentrasi belajar. Dari beberapa siswa berkonsultasi melalui proses wawancara, enam orang mengatakan sulit berkonsentrasi belajar. Ditemukan 66% para siswa sulit berkonsentrasi.

Tahun ke tahun tingkat standar kelulusan salalu meningkat dan tidak ada ujian ulang. Siswa merasa kurang mampu berkonsentrasi dan materi yang kurang mampu dikuasai, sedangkan para siswa telah berusaha melalui tambahan materi pelajaran di luar jam sekolah dan remedial. Rata-rata nilai siswa dalam mengerjakan tugas latihan yang tidak memuaskan dan tugas kelompok yang hanya dikerjakan oleh beberapa orang saja dalam satu kelompok ini dikarenakan siswa tidak seluruh mengerti dalam penyelesaian soal. Hal ini disebkan siswa kurang berkonsentrasi dalam kegiatan belajar mengajar.

Secara umum pembahasan ini mengenai kegiatan belajar sekolah dimana diperlukan adanya suatu variasi atau metode-metode yang baru dalam pemberian materi kepada siswa, konsentrasi belajar siswa yang optimal akan memberikan hasil yang optimal pula sebaliknya jika konsentrasi belajar siswa rendah maka hasil yang diperoleh pun tidak optimal. Akan tetapi semua itu dapat diantisipasi dengan memberikan arahan pentingnya konsentrasi agar dapat menghasilkan hasil yang optimal dalam belajar. Agar dapat menghasilkan yang optimal dalam mengatasi konsentrasi belajar, diperlukan sebuah metode-metode yang baru dalam Bimbingan dan Konseling salah satunya melalui metode Brain Gym (senam otak).

Brain Gym adalah serangkaian gerakan tubuh yang sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan. Brain Gym sangat baik dilakukan pada awal proses pembelajaran, terlebih lagi bila diiringi dengan lagu atau musik yang bersifat riang dan gembira. Brain Gym juga bisa dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak.

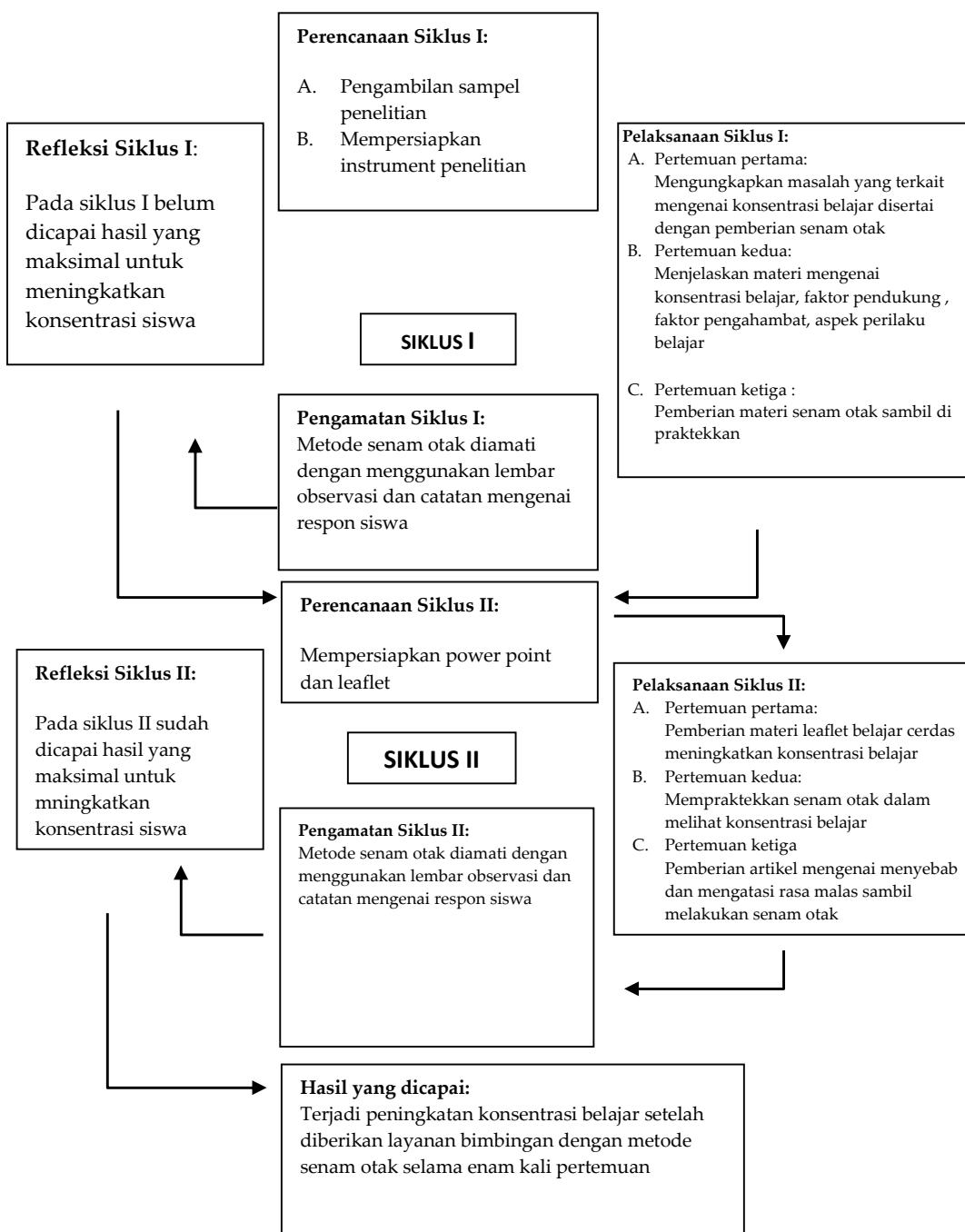
Brain Gym telah digunakan oleh guru dan para ahli terapi dalam suatu program yang ditunjukkan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam perkembangan dan pembelajaran. Akhirnya Brain Gym diperkenalkan dan digunakan di rumah, di dunia bisnis dan institusi pendidikan di lebih dari 80 negara di seluruh dunia.

Penggunaan metode Brain Gym (senam otak) ini pada proses bimbingan didasari bahwa pada proses belajar akan optimal apabila siswa dan variasi metode pengajaran dapat berjalan dengan baik. Sehingga proses yang ada akan membuat siswa lebih termotivasi dan lebih fokus akan penyerapan materi. Melalui metode-metode yang baru akan membuka wawasan siswa bahwa semakin beraneka ragam variasi metode dalam Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis merasa tertarik untuk mengetahui apakah ada peningkatan konsentrasi belajar melalui metode Brain Gym (senam otak) pada siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Bantul

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Suharsimi (Paizaluddin, 2014:6) penelitian tindakan kelas diartikan sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subyek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.

Dalam penelitian tindakan kelas dapat dikatakan berhasil apabila sudah tercapai target yang diharapkan, yaitu adanya peningkatan konsentrasi belajar pada diri siswa. Melalui desain penelitian tindakan kelas, peneliti mengupayakan adanya peningkatan konsentrasi belajar pada siswa.



Uji Reliabilitas penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha*. Menurut Suharsimi (2010 : 239) rumus *alpha* adalah sebagai berikut :

$$\Gamma_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum \tau_b^2}{\tau_t^2} \right)$$

Keterangan :

Γ_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir soal

$\Sigma \tau_b^2$: jumlah varians butir

τ_t^2 : varians total

Dalam metode analisis data, peneliti ini menggunakan metode analisis statistik yang merupakan cara-cara ilmiah untuk mengumpulkan, meringkas, dan menyajikan data penelitian. Keseluruhan komputasi data dilakukan dengan bantuan fasilitas komputer program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) untuk memudahkan peneliti dalam membuat laporan tentang konsentrasi belajar siswa melalui metode senam otak. Penggunaan analisis data statistik pada penelitian ini adalah rumus *t-test*. Suharsimi (2010 : 349), mengatakan sebagai berikut :

$$t = \frac{M}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

- Md : mean dari perbedaan atau deviasi (d) antara *post-test* dan *pre test*
Xd : deviasi dengan masing-masing subyek (d-Md)
N : banyaknya subyek
 $\sum xd$: jumlah kuadrat devisi
Df : atau d.b ditentukan dengan N-1

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian Siklus I

Pada waktu tindakan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan lembar observasi dan catatan pendukung. Hal-hal yang diamati berupa respon siswa selama pelaksanaan layanan bimbingan dengan metode senam otak, situasi dalam kelas dan menambah catatan dari hasil pengamatan yang belum ada dalam lembar observasi. Penentuan kriteria kurang, baik, cukup, dan baik didasarkan pada hasil pengamatan respon siswa dan aktivitas siswa dalam pelaksanaan layanan bimbingan dengan metode senam otak. Berikut ini adalah tabel deskripsi hasil observasi pelaksanaan senam otak siklus pertama :

Tabel.1
Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Senam Otak Siklus I

No	Subyek	Hasil Pengamatan	Ket
1	AS,DA,DN,DR,FD	Siswa cukup antusias mengikuti proses senam otak, cukup mendengarkan dengan baik, kadang-kadang mencatat hal-hal penting, bersikap cukup tertib dan sopan selama proses senam otak, cukup aktif dalam berinteraksi, cukup aktif dalam mengemukakan pendapat, cukup menghormati dan bekerjasama dengan baik.	Cukup
2	AI,AD,AP,CP,ER	Siswa antusias mengikuti proses senam otak, mendengarkan dengan baik, mencatat hal-hal penting, bersikap tertib dan sopan selama proses senam otak, aktif dalam berinteraksi, aktif dalam mengemukakan pendapat, menghormati dan bekerjasama dengan baik	Baik

Berdasarkan tabel tentang hasil observasi di atas dapat diketahui bahwa dari 10 subyek observasi terdapat 5 siswa dengan penilaian cukup, yaitu siswa AS, DA, DN, DR dan FD. Adapun hasil observasi pengamatan siswa terlihat, siswa cukup antusias mengikuti proses senam otak, cukup mendengarkan

dengan baik, kadang-kadang mencatat hal-hal penting, bersikap cukup tertib dan sopan selama proses senam otak, cukup aktif dalam berinteraksi, cukup aktif dalam mengemukakan pendapat, cukup menghormati dan bekerjasama dengan baik.

Hasil Penelitian Siklus II

Pada pelaksanaan tindakan siklus II, peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan lembar observasi . Dalam penelitian, peneliti sudah merencanakan bimbingan dilakukan dalam dua siklus tindakan. Berikut adalah tabel deskripsi hasil observasi pelaksanaan senam otak siklus ke II

Tabel.2
Hasil Observasi Pelaksanaan Senam Otak Siklus II

Subyek	Hasil Pengamatan	Ket
AI,AS,AD,AP,CP,DA,DN,DR,ER,FD	Siswa antusias mengikuti proses senam otak, mendengarkan dengan baik, mencatat hal-hal penting, bersikap tertib dan sopan selama proses senam otak, aktif dalam berinteraksi, aktif dalam mengemukakan pendapat, menghormati dan bekerjasama dengan baik	Baik

Berdasarkan pada table diatas, maka dapat diketahui adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti layanan bimbingan dengan metode senam otak dari siklus I dan II. Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa siswa antusias mengikuti proses senam otak, mendengarkan dengan baik, mencatat hal-hal penting, bersikap tertib dan sopan selama proses senam otak, aktif dalam berinteraksi, aktif dalam mengemukakan pendapat, menghormati dan bekerjasama dengan baik.

Deskripsi Data Variabel Konsentrasi Belajar

Data tentang konsentrasi belajar yang merupakan hasil *pre test* dan *post test* yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan program SPSS. Hasil *pre test* dan *post test* konsentrasi belajar pada siswa kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul adalah sesuai dengan table.3 berikut

Tabel.3
Deskripsi Skor Konsentrasi belajar

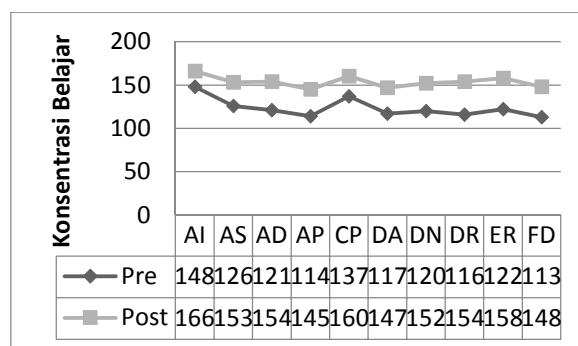
No	Nama	Skor sebelum tindakan (<i>pre test</i>)	Skor setelah tindakan (<i>post test</i>)	Gain Skor (d)
1	AI	148	166	18
2	AS	126	153	27
3	AD	121	154	33
4	AP	114	145	31
5	CP	137	160	23
6	DA	117	147	30
7	DN	120	152	32
8	DR	116	154	38

9	ER	122	158	36
10	FD	113	148	35
	Total	1234	1537	303
	Mean	123,4	153,7	30,3

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan konsentrasi siswa dengan rata-rata peningkatan sebesar 30,3 point. Sebelum dilakukan tindakan, rata-rata skor konsentrasi belajar sebesar 123,4 ; sedangkan setelah tindakan terjadi peningkatan konsentrasi siswa menjadi 153,7. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi siswa paling besar adalah siswa DR sebanyak 38 poin, sedangkan yang paling sedikit adalah siswa AI sebanyak 18 point.

Deskripsi Perubahan Konsentrasi belajar

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman siswa tentang konsentrasi belajar yang dapat dilihat dari gambar berikut ini :



Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS diperoleh nilai t hitung = 15,587. Untuk selanjutnya nilai t hitung tersebut dibandingkan dengan nilai t tabel pada derajat bebas (db) = n – 1 = 8 – 1 = 7 pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ yaitu 1,895.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa nilai t hitung $>$ t tabel ($15,587 > 1,895$). Karena nilai t hitung $>$ t tabel, maka mempunyai arti bahwa ada perbedaan yang signifikan konsentrasi belajar siswa sebelum dan setelah diberi layanan bimbingan dengan metode senam otak (*brain gym*). Hal ini ditunjukkan dari nilai rata-rata konsentrasi belajar sebelum dilakukan layanan bimbingan metode senam otak (*brain gym*) sebesar 123,4 dan meningkat menjadi 153,7 setelah diberi layanan bimbingan metode senam otak (*brain gym*).

Berdasarkan pada urian diatas, maka hipotesis nihil (H_0) yang diajukan berbunyi “tidak ada peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *brain gym* (senam otak) pada siswa kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul” **ditolak**. Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan “ada peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *brain gym* (senam otak) pada siswa kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul” **diterima** sehingga teruji kebenarannya.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Sebelum dilakukan layanan bimbingan dengan teknik senam otak, konsentrasi belajar siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Bantul berada dalam kategori **rendah**.

2. Setelah dilakukan layanan bimbingan dengan teknik senam otak, konsentrasi belajar siswa kelas X PM 1 SMK Negeri 1 Bantul berada dalam kategori **tinggi**.
3. Ada peningkatan konsentrasi belajar siswa melalui metode *brain gym* (senam otak) pada siswa kelas X PM 1 di SMK Negeri 1 Bantul.

Referensi

- Aunurrahman. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Azwar. 2003. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Buzan Tony. 2005. Buku Pintar Mind Map Untuk Anak. Jakarta: Gramedia
- Daryanto. 2011. Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah serta Contohnya. Yogyakarta: Gava Media
- Dimyati, Mudjiono. 2013. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta
- Gunawan Adi. 2004. Genius Learning Strategy. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Jensen. 2007. Rahasia Otak Cemerlang Rangkaian Aktivitas Ringan Untuk Melatih Kinerja Otak. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Jensen. 2008. Brain-Based Learning Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak Cara Baru Dalam Pengajaran Dan Pelatihan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mahmud. 2010. Psikologi Pendidikan. Bandung: Pustaka Setia
- Nasution. 1982. Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar Dan Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara
- Nichol. 2003. Accelerated Learning For the 21st Century Cara Belajar Cepat Abad XIXII. Jakarta: Nuansa
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf. 2009. Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Bandung: Rizku Press
- Syaodih Nana. 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Tim Pengembangan Program Penataran Bimbingan dan Konseling. 2010. Psikologi Belajar. Jakarta. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi