

EFISIENSI, METODE ATAU PENDEKATAN, DAN FAKTOR YANG MEMENGARUHI BELAJAR

Nabilatun Nada¹, Melitania², Mustika Sari'ah Siagian³

nabilatunnada939@gmail.com¹, melitania1120@gmail.com², hananmustikasariahsagian@gmail.com³

Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim

ABSTRAK

Belajar merupakan proses perubahan perilaku melalui interaksi dengan lingkungan yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efisiensi belajar, metode dan pendekatan pembelajaran, serta faktor-faktor yang memengaruhi belajar siswa. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan studi kepustakaan melalui pengumpulan data dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efisiensi belajar didukung oleh berbagai metode dan pendekatan pembelajaran, serta dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesehatan, intelegensi, minat, bakat, motivasi, dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan nonsosial. Dengan demikian, efisiensi belajar, metode dan pendekatan yang tepat, serta faktor-faktor pendukung sangat berperan dalam meningkatkan keberhasilan belajar peserta didik.

Kata Kunci: Efisiensi Belajar, Metode Pembelajaran, Pendekatan Belajar, Faktor Belajar.

ABSTRACT

Learning is a process of behavioral change through interaction with the environment, which includes cognitive, affective, and psychomotor aspects. This study aims to examine learning efficiency, learning methods and approaches, as well as factors influencing student learning. The method used is a qualitative approach with a literature review design through data collection from books, journals, and scientific articles. The results show that learning efficiency is supported by various learning methods and approaches, and is influenced by internal factors such as health, intelligence, interest, talent, and motivation, as well as external factors such as social and non-social environments. Thus, learning efficiency, appropriate methods and approaches, and supporting factors play an important role in improving student learning outcomes.

Keywords: Learning Efficiency, Learning Methods, Learning Approaches, Learning Factors.

PENDAHULUAN

Dalam perspektif psikologi pendidikan, belajar dipahami sebagai proses yang menyebabkan terjadinya perubahan pada diri individu, terutama dalam aspek perilaku, sebagai akibat dari interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Perubahan tersebut mencakup kemampuan kognitif, sikap atau afektif, serta keterampilan psikomotorik yang berkembang melalui pengalaman belajar. Oleh sebab itu, keberhasilan belajar tidak hanya dinilai dari hasil akhir yang diperoleh siswa, tetapi juga dari bagaimana proses pembelajaran berlangsung secara efektif dan bermakna.¹

Dalam proses pembelajaran, efisiensi belajar menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan. Efisiensi belajar berkaitan dengan kemampuan mencapai tujuan pembelajaran secara optimal melalui pemanfaatan waktu, tenaga, dan sumber daya secara tepat. Proses belajar yang efisien diharapkan mampu memberikan hasil maksimal tanpa menimbulkan beban yang berlebihan bagi peserta didik.² Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan penggunaan metode maupun pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan karakteristik materi yang dipelajari. Pemilihan metode yang tepat dapat membantu siswa lebih mudah memahami

¹ Syarifan Nurjan, *Psikologi Belajar* (Ponorogo: Penerbit WADE GROUP, 2015), hal. 32.

² La Ode Munsir Sahi, "Efisiensi Psikologi Belajar dengan Pendekatan Belajar yang Efektif," *Jurnal MITRA* 17, no. 01 (2019): hal. 76.

materi, meningkatkan ketertarikan terhadap pembelajaran, serta mendukung peningkatan hasil belajar.

Selain penggunaan metode pembelajaran, keberhasilan belajar juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri siswa, seperti motivasi, minat, kemampuan, dan kesiapan belajar, maupun dari luar diri siswa, seperti lingkungan belajar, fasilitas pendidikan, serta peran guru dalam proses pembelajaran. Faktor internal dan eksternal tersebut saling berkaitan dan memberikan pengaruh terhadap proses maupun hasil belajar siswa. Dengan demikian, keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang mendukung terciptanya proses pembelajaran yang baik.³

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk memahami efisiensi belajar, metode atau pendekatan pembelajaran, serta faktor-faktor yang memengaruhi belajar agar proses pendidikan dapat berjalan secara efektif dan optimal. Pemahaman terhadap ketiga aspek tersebut diharapkan mampu membantu menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan berpikir, sikap, dan keterampilan peserta didik secara seimbang. Oleh karena itu, artikel ini membahas pengertian efisiensi dalam proses belajar, metode atau pendekatan yang dapat digunakan dalam pembelajaran, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses dan hasil belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian berbagai teori dan pendapat para ahli yang berkaitan dengan efisiensi belajar, metode atau pendekatan pembelajaran, serta faktor-faktor yang memengaruhi belajar. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan karya akademik lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik studi dokumentasi, yaitu mencari, membaca, memahami, dan mencatat informasi penting dari sumber-sumber yang digunakan. Sumber data dipilih secara sengaja (*purposive*), dengan mempertimbangkan kesesuaian isi, kejelasan pembahasan, serta kredibilitas sumber agar data yang digunakan dapat mendukung penelitian dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efisiensi dalam Proses Belajar

Efisiensi belajar pada peserta didik dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan memanfaatkan waktu, tenaga, dan sumber daya secara optimal. Efisiensi ini tidak hanya dilihat dari hasil yang diperoleh, tetapi juga dari bagaimana proses belajar tersebut berlangsung. Efisiensi belajar merupakan hal yang penting dalam dunia pendidikan, karena peserta didik yang mampu belajar secara efisien cenderung memperoleh hasil yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik.⁴

Efisiensi merupakan konsep yang menunjukkan perbandingan terbaik antara usaha yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh. Berdasarkan hal tersebut, terdapat dua jenis efisiensi dalam belajar yang dapat dicapai oleh peserta didik, yaitu efisiensi dalam usaha belajar dan efisiensi dalam hasil belajar. Dalam konteks pembelajaran, efisiensi berarti upaya untuk meningkatkan kualitas dan penguasaan materi, mempercepat waktu belajar, meningkatkan

³ Rahmi Maldini Efendi dkk., "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Islam Modern* 13, no. 02 (2025): hal. 26, <https://doi.org/10.56406/jurnalkajianislammodern.v13i02.787>.

⁴ Rapita Santalia dkk., "Efisiensi Belajar Mahasiswa Program Studi Pg Paud Fkip Universitas Palangka Raya Tahun Ajaran 2023/2024," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 2024, hal. 3-4.

kemampuan guru, serta menekan biaya tanpa mengurangi kualitas proses belajar mengajar.⁵

Efisiensi dalam pembelajaran bukan berarti materi disederhanakan secara berlebihan. Justru, efisiensi yang sebenarnya terlihat dari bagaimana guru mampu menyeimbangkan tiga hal, yaitu mengurangi beban yang tidak perlu, mengelola beban yang memang harus ada, dan meningkatkan beban yang bisa mendorong pemahaman. Dalam hal ini, guru perlu memastikan bahwa penyampaian materi tidak membuat peserta didik kehilangan fokus, tidak merasa terlalu terbebani dengan konsep yang rumit, dan tetap termotivasi untuk berpikir secara aktif.⁶

Metode atau Pendekatan dalam Belajar

1. Metode Belajar

a. Pengertian Metode Belajar

Secara etimologis, kata metode berasal dari bahasa Latin yang terdiri dari dua kata, yaitu meta yang berarti melalui dan hodos yang berarti jalan atau cara. Gabungan keduanya menjadi metahodos, yang dimaknai sebagai jalan atau cara yang ditempuh. Dari pengertian ini, metode dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan yang memerlukan usaha, persiapan, serta kemampuan tertentu.

Dalam konteks pembelajaran, metode diartikan sebagai cara yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi dan cara peserta didik dalam menerima pelajaran selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, metode pembelajaran berperan penting sebagai sarana untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif. Dalam penerapannya, pemilihan metode harus didasarkan pada pertimbangan yang jelas dan rasional, sehingga penggunaannya memiliki landasan yang kuat serta mampu mendukung keberhasilan proses pembelajaran.⁷

b. Macam-Macam Metode Belajar

1) Metode Ceramah

Metode ceramah adalah cara mengajar di mana guru menyampaikan materi secara lisan kepada siswa. Namun, sering kali informasi yang disampaikan terasa kurang jelas atau sulit dipahami oleh siswa. Akibatnya, ketika ditanya kembali, mereka bisa saja tidak benar-benar mengerti apa yang sudah dijelaskan. Oleh karena itu, agar pembelajaran lebih efektif, sebaiknya guru menggunakan alat bantu seperti gambar atau media audio-visual supaya penjelasan menjadi lebih jelas dan mudah dipahami.

2) Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab adalah cara pembelajaran di mana guru mengajukan pertanyaan dan siswa memberikan jawaban. Karena metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan, guru perlu menyesuaikannya dengan materi pelajaran agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan efektif. Selain itu, metode tanya jawab juga bisa dipadukan dengan metode lain, seperti ceramah, pemberian tugas, atau diskusi, supaya pembelajaran jadi lebih bervariasi dan efektif.

Dalam penerapannya, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, jenis pertanyaan yang diajukan harus jelas dan sesuai tujuan. Kedua, cara menyampaikan pertanyaan juga penting agar mudah dipahami siswa. Ketiga, guru perlu mengikuti langkah-langkah penggunaan metode ini dengan benar. Keempat, ada prinsip-prinsip yang harus diperhatikan, seperti keserasian, keterpaduan, kebebasan, dan memperhatikan perbedaan tiap siswa.⁸

⁵ Muwahidah Nur Hasanah dan Wibawati Bermi, *Metode Pembelajaran PAI* (Pasaman Barat: Penerbit Azka Pustaka, 2022), hal. 29-30.

⁶ Baiduri dkk., *Monograf - Efisiensi Kognitif dalam Pembelajaran Matematika: Integrasi Strategi Pengajaran, Persepsi Mahasiswa, dan Teori Beban Kognitif di Pendidikan Tinggi* (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2025), hal. 182.

⁷ Nasron HK dkk., "Metode - Metode Pembelajaran yang Diterapkan dalam Proses Pembelajaran di Indonesia," *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 10, no. 02 (2024): hal. 1059.

⁸ Sugiyantoro, "Strategi dan Macam- Macam Metode Pembelajaran dalam Dunia Pendidikan Era Modern," *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4, no. 6 (2025): hal. 9600-9601, <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i6.10693>.

3) Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah salah satu cara mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas pemahaman atau menunjukkan secara langsung bagaimana suatu proses dilakukan. Melalui metode ini, guru terlebih dahulu memperagakan suatu kegiatan agar siswa dapat melihat dan memahami secara konkret. Penggunaan metode demonstrasi juga dapat mengurangi verbalisme, sehingga pemahaman siswa terhadap materi menjadi lebih baik.

4) Metode Diskusi

Metode diskusi dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk memecahkan masalah dalam pembelajaran yang memerlukan berbagai alternatif jawaban yang mendekati kebenaran. Dalam proses belajar mengajar, metode ini mendorong siswa untuk bertukar pendapat dan mencari solusi bersama terhadap suatu permasalahan. Penerapan metode diskusi dapat merangsang siswa untuk berpikir secara sistematis, logis, dan kritis, serta melatih sikap demokratis dalam menyampaikan ide atau gagasan. Dengan demikian, siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran.⁹

5) Metode Latihan

Metode latihan merupakan salah satu cara penyampaian pembelajaran yang dilakukan melalui kegiatan latihan secara berulang hingga peserta didik mencapai tingkat keterampilan yang diharapkan. Metode ini termasuk pendekatan yang sering digunakan oleh pendidik untuk membantu mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

Dalam penerapannya, pendidik dituntut untuk mempersiapkan diri dengan baik sebelum memberikan latihan, baik dari segi teori maupun praktik. Latihan yang diberikan sebaiknya dirancang secara terencana, bukan dilakukan secara spontan, agar perkembangan setiap peserta didik dapat dipantau dengan lebih jelas, terutama dalam hal pemahaman, keterampilan, dan ketepatan berpikir.¹⁰

6) Metode Eksperimen

Metode eksperimen adalah cara pembelajaran yang dilakukan dengan melibatkan siswa secara langsung dalam kegiatan percobaan. Melalui metode ini, siswa tidak hanya menerima teori, tetapi juga mencoba, mengamati, dan membuktikan sendiri suatu konsep, kemudian menarik kesimpulan dari hasil percobaan tersebut. Dengan demikian, pemahaman yang diperoleh menjadi lebih nyata dan mendalam karena didasarkan pada pengalaman langsung.

7) Metode Resitasi

Metode resitasi adalah cara pembelajaran yang melatih daya ingat siswa dengan meminta mereka merangkum kembali materi yang sudah dipelajari. Kelebihan metode ini adalah materi menjadi lebih mudah diingat, serta membantu siswa lebih berani berinisiatif dan bertanggung jawab terhadap hasil pemikirannya. Namun, kekurangannya adalah siswa bisa saja menyalin rangkuman milik orang lain, dan guru juga menjadi lebih sulit menilai sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap materi yang dipelajari.¹¹

2. Pendekatan Belajar

a. Pengertian Pendekatan Belajar

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, tetapi menjadi dasar yang memberi arah, mendukung, dan

⁹ Sobry Sutikno, *Metode & Model-Model Pembelajaran* (Lombok: Holistica Lombok, 2019), hal. 37-38.

¹⁰ Kamsinah, "Metode dalam Proses Pembelajaran: Studi tentang Ragam dan Implementasinya," *Lentera Pendidikan* 11, no. 1 (2008): hal. 109.

¹¹ Nanang Gustri Ramdani dkk., "Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran," *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation* 2, no. 1 (2023): hal. 29, [https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31).

melandasi penggunaan metode pembelajaran tertentu.¹² Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pendekatan yang berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher centered approach*).¹³

b. Macam-Macam Pendekatan Belajar

Menurut Muhibbin Syah, terdapat berbagai pendekatan belajar yang dapat diterapkan kepada siswa dalam mempelajari suatu materi, mulai dari pendekatan yang bersifat klasik hingga yang modern. Beberapa pendekatan yang dianggap mewakili kedua jenis tersebut antara lain pendekatan Hukum Jost, pendekatan Ballard & Clanchy, dan pendekatan Biggs.

1. Pendekatan Hukum Jost

Menurut Reber, salah satu gagasan penting dalam Hukum Jost (*Jost's Law*) adalah bahwa siswa yang lebih sering mengulang atau mempraktikkan materi akan lebih mudah mengingat kembali informasi yang sudah dipelajari. Berdasarkan prinsip ini, belajar secara bertahap lebih efektif, misalnya belajar 2 jam selama 4 hari lebih baik dibandingkan belajar 4 jam selama 2 hari.¹⁴

2. Pendekatan Ballard dan Clanchy

Menurut Ballard dan Clanchy, pendekatan belajar siswa umumnya dipengaruhi oleh sikap mereka terhadap ilmu pengetahuan (*attitude to knowledge*). Dalam hal ini, terdapat dua jenis sikap siswa.

- a) Sikap mempertahankan (*conserving*), yaitu sikap siswa yang cenderung menerima dan menjaga pengetahuan yang sudah ada. Siswa dengan sikap ini biasanya menggunakan pendekatan belajar reproduktif, yaitu mengulang atau mengingat kembali fakta dan informasi yang telah dipelajari.
- b) Sikap mengembangkan (*extending*), yaitu sikap siswa yang berusaha memperluas dan mengembangkan pengetahuan. Siswa dengan sikap ini cenderung menggunakan pendekatan belajar analitis, bahkan sampai pada pendekatan spekulatif yang melibatkan pemikiran mendalam, sehingga tidak hanya memahami tetapi juga mampu mengembangkan pengetahuan tersebut.¹⁵

3. Pendekatan Biggs

Menurut hasil penelitian Biggs (1991), pendekatan belajar siswa dapat dibagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu sebagai berikut:

a) Pendekatan permukaan (*surface approach*)

Siswa yang menggunakan pendekatan ini biasanya belajar karena dorongan dari luar (ekstrinsik), seperti takut tidak lulus atau ingin menghindari rasa malu. Cara belajarnya cenderung sederhana, seperti menghafal tanpa memahami secara mendalam, dan kurang memperhatikan makna dari materi yang dipelajari.

b) Pendekatan mendalam (*deep approach*)

Siswa dengan pendekatan ini belajar karena adanya dorongan dari dalam diri (intrinsik), seperti minat dan kebutuhan untuk memahami materi. Oleh karena itu, mereka belajar dengan sungguh-sungguh, berusaha memahami konsep secara mendalam, serta mencoba mengaitkan dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh.

¹² Al Juhra, "Proses Pembelajaran dengan Menggunakan Pendekatan Student Centered Approach," *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education* 4, no. 2 (2023): hal. 69, <https://doi.org/10.58835/ijtje.v4i2.414>.

¹³ Zahriah dkk., *Strategi Belajar Mengajar IPA: Pendekatan, Metode, dan Inovasi* (Cv Get Press Indonesia, 2025), hal. 15.

¹⁴ Muwahidah Nur Hasanah dan Wibawati Bermi, *Metode Pembelajaran PAI* (Cv. Azka Pustaka, 2022), hal. 32.

¹⁵ Sitti Aisyah Mu'min, "Variasi Individual dalam Pembelajaran," *Jurnal Al-Ta'dib* 7, no. 1 (2014): hal. 71-72.

c) Pendekatan pencapaian (*achieving approach*)

Pendekatan ini umumnya didorong oleh motivasi ekstrinsik yang kuat, khususnya keinginan untuk mencapai prestasi tinggi (*ego-enhancement*). Siswa yang menggunakan pendekatan ini cenderung belajar secara serius, terencana, dan sistematis. Mereka memiliki ambisi untuk meraih nilai terbaik, sehingga disiplin, teratur, dan senang berkompetisi untuk mencapai hasil yang maksimal.¹⁶

Faktor-faktor yang Memengaruhi Belajar

Faktor yang memengaruhi belajar merupakan hal penting dalam psikologi pembelajaran karena sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Menurut Syah, faktor yang memengaruhi belajar siswa dapat dibagi menjadi tiga, yaitu faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik dan mental siswa, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya, serta faktor pendekatan belajar yang mencakup strategi atau cara yang digunakan siswa dalam memahami dan mempelajari materi pelajaran.¹⁷

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat memengaruhi proses dan hasil belajar. Faktor ini mencakup kondisi fisik (*jasmani*) maupun kondisi psikologis seseorang, sehingga sangat menentukan kesiapan dan kemampuan dalam menerima pelajaran.

a. Kesehatan fisik

Sehat dapat diartikan sebagai kondisi tubuh yang berada dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit, baik secara keseluruhan maupun pada bagian-bagiannya. Kondisi kesehatan ini sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa. Jika kesehatan terganggu, maka proses belajar juga akan ikut terhambat, seperti mudah lelah, kurang semangat, atau mengantuk, apalagi jika kondisi tubuh lemah, kurang darah, atau mengalami gangguan pada indera maupun fungsi tubuh lainnya. Oleh karena itu, agar proses belajar dapat berjalan dengan baik, siswa perlu menjaga kondisi tubuhnya tetap sehat.¹⁸

b. Inteligensi

Intelegensi adalah kemampuan mental secara umum yang mencakup berbagai aspek kognitif, seperti kemampuan berpikir, memahami sesuatu, belajar, serta memecahkan masalah. Dalam proses belajar, siswa yang memiliki tingkat intelegensi lebih tinggi umumnya lebih mudah menangkap materi, memahami konsep, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Sebaliknya, siswa dengan intelegensi yang lebih rendah biasanya membutuhkan waktu lebih untuk memahami pelajaran. Oleh karena itu, guru perlu menggunakan metode atau pendekatan yang beragam sesuai dengan jenis intelegensi siswa.¹⁹

c. Minat belajar

Minat belajar adalah kecenderungan dalam diri seseorang untuk merasa tertarik dan senang terhadap kegiatan belajar tanpa adanya paksaan. Dalam pembelajaran, minat membuat siswa lebih aktif, antusias, fokus, dan tekun dalam memahami materi. Siswa yang memiliki minat tinggi biasanya lebih mudah menerima hal baru, memiliki rasa ingin tahu yang besar, serta menikmati proses belajar itu sendiri. Di sini, peran guru sangat penting dalam menciptakan

¹⁶ Sahi, "Efisiensi Psikologi Belajar dengan Pendekatan Belajar yang Efektif," hal. 77.

¹⁷ Ahmad Syarifuddin, "Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya," *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 01 (2011): hal. 124, <https://doi.org/10.19109/td.v16i01.57>.

¹⁸ Nursyaidah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Peserta Didik," *Forum Paedagogik*, advance online publication, 2014, hal. 72, <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v0i0.446>.

¹⁹ Bakhrudin All Habsy dkk., "Konsep Intelegensi serta Perannya dalam Belajar dan Pembelajaran," *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4, no. 2 (2024): hal. 655, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2343>.

pembelajaran yang menarik dan relevan agar minat belajar siswa dapat tumbuh dan bertahan.²⁰

d. Bakat

Bakat merupakan kemampuan bawaan sejak lahir, namun masih berupa potensi yang perlu dilatih dan dikembangkan agar dapat menjadi kemampuan yang nyata. Bakat tidak akan berkembang tanpa proses belajar dan latihan. Bakat juga menjadi salah satu hal yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam proses belajar.

Jika materi pelajaran yang dipelajari sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya cenderung lebih baik karena siswa merasa tertarik dan termotivasi untuk belajar lebih giat. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengenali bakat siswa agar mereka dapat belajar sesuai dengan potensi yang dimilikinya.²¹

e. Motivasi

Motivasi belajar merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses belajar. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif, tekun, dan bersemangat dalam belajar sehingga hasil belajarnya lebih optimal. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki, maka semakin besar usaha yang dilakukan siswa, sehingga prestasi belajar yang diperoleh juga meningkat. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran guru perlu berupaya membangkitkan motivasi belajar siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.²²

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi proses belajar siswa. Faktor ini terbagi menjadi dua, yaitu lingkungan sosial dan lingkungan nonsosial.

a. Lingkungan Sosial

Faktor yang paling berpengaruh dalam lingkungan sosial adalah keluarga, terutama orang tua. Cara orang tua mendidik, memberi perhatian, dan kondisi dalam keluarga sangat menentukan keberhasilan belajar siswa. Kurangnya pengawasan orang tua, misalnya, dapat membuat siswa menjadi kurang disiplin dalam belajar bahkan berpotensi melakukan perilaku menyimpang.

Selain orang tua, lingkungan sosial juga meliputi orang-orang di sekitar siswa seperti guru, tenaga kependidikan, dan teman sekelas. Sikap guru yang baik, ramah, serta memberi contoh yang positif dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Selain itu, lingkungan masyarakat, tetangga, dan teman bermain juga ikut mempengaruhi. Jika lingkungan tersebut kurang mendukung, misalnya fasilitas terbatas atau pergaulan kurang baik, maka hal ini bisa menghambat kegiatan belajar siswa.

b. Lingkungan Nonsosial

Lingkungan nonsosial mencakup kondisi fisik seperti gedung sekolah, tempat tinggal, fasilitas belajar, cuaca, dan waktu belajar. Kondisi rumah yang tidak nyaman atau lingkungan yang padat dan tidak mendukung dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa. Selain itu, ketersediaan alat belajar juga berpengaruh terhadap kelancaran proses belajar.²³

Terkait waktu belajar, terdapat perbedaan pendapat. Ada yang menyatakan bahwa belajar di pagi hari lebih efektif, namun penelitian lain menunjukkan bahwa hasil belajar tidak sepenuhnya ditentukan oleh waktu, melainkan oleh kesiapan siswa. Setiap siswa memiliki waktu belajar yang paling sesuai dengan kondisi dirinya. Oleh karena itu, yang lebih penting bukanlah

²⁰ Maksum dan Ma'mun Hanif, "Motivasi dan Minat Belajar sebagai Faktor Penentu Keberhasilan Belajar dalam Kajian Psikologi Pendidikan," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 13, no. 2 (2025): hal. 55, <https://doi.org/10.37721/psi.v13i2.1776>.

²¹ Parni, "Faktor Internal dan Eksternal Pembelajaran," *Tarbiya Islamica* 5, no. 1 (2017): hal. 21.

²² Khoerunisa Abdurahman dkk., "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 1 (2024): hal. 46, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1497>.

²³ Ayu Damayanti, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Sma Negeri 2 Tulang Bawang Tengah," *Prosiding SNPE FKIP Universitas Muhammadiyah Metro* 1, no. 1 (2022): hal. 103.

kapan belajar dilakukan, tetapi kesiapan siswa dalam menerima dan mengolah informasi.²⁴

3. Faktor Pendekatan Belajar

Faktor pendekatan belajar sebenarnya termasuk ke dalam faktor eksternal. Namun, dalam pembahasan ini dipisahkan agar lebih jelas perbedaannya dengan faktor eksternal lainnya. Hal ini karena pendekatan belajar lebih menekankan pada bagaimana siswa terlibat langsung dalam proses belajar, baik secara fisik maupun emosional, dalam menerima dan memahami informasi.²⁵

Faktor ini meliputi tujuan pembelajaran, metode, media, dan waktu belajar. Tujuan pembelajaran berfungsi sebagai arah agar siswa lebih fokus dalam belajar. Metode yang tepat dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah, sedangkan media pembelajaran membuat penyampaian materi menjadi lebih menarik dan jelas. Selain itu, pengelolaan waktu belajar juga penting agar proses belajar berjalan lebih efektif.

Selain itu, faktor pendekatan belajar juga mencakup latihan dan ulangan, bahan pelajaran, serta sumber belajar. Latihan dan ulangan membantu memperkuat pemahaman serta mengukur hasil belajar. Bahan pelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa akan lebih mudah dipahami, sementara sumber belajar seperti guru, buku, dan lingkungan sekitar membantu siswa memperoleh pengetahuan yang lebih luas.²⁶

KESIMPULAN

Efisiensi belajar adalah kemampuan mencapai hasil belajar yang optimal dengan penggunaan waktu, tenaga, dan sumber daya secara tepat. Hal ini didukung oleh penggunaan metode pembelajaran seperti ceramah, tanya jawab, demonstrasi, diskusi, latihan, eksperimen, dan resitasi, serta pendekatan belajar yang sesuai. Selain itu, faktor internal (fisik, intelegensi, minat, bakat, motivasi), faktor eksternal (lingkungan sosial dan nonsosial), dan faktor pendekatan belajar juga berperan penting. Semua aspek tersebut saling berkaitan dan perlu dikelola dengan baik agar proses belajar berjalan efektif dan menghasilkan perkembangan siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Khoerunisa, Patra Aghtiar Rakhman, dan Siti Rokmanah. "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 1 (2024): 46–55. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1497>.
- Baiduri, Dwi Priyo Utomo, dan Iis Holisin. *Monograf - Efisiensi Kognitif dalam Pembelajaran Matematika: Integrasi Strategi Pengajaran, Persepsi Mahasiswa, dan Teori Beban Kognitif di Pendidikan Tinggi*. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2025.
- Damayanti, Ayu. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X Sma Negeri 2 Tulang Bawang Tengah." *Prosiding SNPE FKIP Universitas Muhammadiyah Metro* 1, no. 1 (2022).
- Efendi, Rahmi Maldini, Muslim Afandi, dan Mhd. Subhan. "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam." *Jurnal Kajian Islam Modern* 13, no. 02 (2025): 19–28. <https://doi.org/10.56406/jurnalkajianislammodern.v13i02.787>.
- Habsy, Bakhruddin All, Fikrun Nadhofatul Islamiyah, Andrea Briliana Christie Hutaauruk, dan Mar'atus Sholihah. "Konsep Intelegensi serta Perannya dalam Belajar dan Pembelajaran." *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4, no. 2 (2024): 642–57. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2343>.

²⁴ Bisri Mustofa, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Penerbit Parama Ilmu, 2015).

²⁵ Mohamad Samsudin, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belajar," *Eduprof: Islamic Education Journal* 2, no. 2 (2020): hal. 178, <https://doi.org/10.47453/eduprof.v2i2.38>.

²⁶ Samsudin, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belajar," hal. 179-183.

- Hasanah, Muwahidah Nur, dan Wibawati Bermi. *Metode Pembelajaran PAI*. Pasaman Barat: Penerbit Azka Pustaka, 2022.
- Hasanah, Muwahidah Nur, dan Wibawati Bermi. *Metode Pembelajaran PAI*. Pasaman Barat: Cv. Azka Pustaka, 2022.
- HK, Nasron, Yola Novriyana, M. Agus Ainur Rosyid, dan Eva Susanti. “Metode - Metode Pembelajaran yang Diterapkan dalam Proses Pembelajaran di Indonesia.” *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 10, no. 02 (2024).
- Juhra, Al. “Proses Pembelajaran dengan Menggunakan Pendekatan Student Centered Approach.” *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education* 4, no. 2 (2023): 68–75. <https://doi.org/10.58835/ijtte.v4i2.414>.
- Kamsinah. “Metode dalam Proses Pembelajaran: Studi tentang Ragam dan Implementasinya.” *Lentera Pendidikan* 11, no. 1 (2008).
- Maksum, dan Ma'mun Hanif. “Motivasi dan Minat Belajar sebagai Faktor Penentu Keberhasilan Belajar dalam Kajian Psikologi Pendidikan.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 13, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.37721/psi.v13i2.1776>.
- Mu'min, Sitti Aisyah. “Variasi Individual dalam Pembelajaran.” *Jurnal Al-Ta'dib* 7, no. 1 (2014).
- Mustofa, Bisri. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Parama Ilmu, 2015.
- Nurjan, Syarifan. *Psikologi Belajar*. Ponorogo: Penerbit WADE GROUP, 2015.
- Nursyaidah. “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Peserta Didik.” *Forum Paedagogik*, advance online publication, 2014. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v0i0.446>.
- Parni. “Faktor Internal dan Eksternal Pembelajaran.” *Tarbiya Islamica* 5, no. 1 (2017).
- Ramdani, Nanang Gustri, Nisa Fauziyyah, Riqotul Fuadah, dkk. “Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran.” *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation* 2, no. 1 (2023): 20. [https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31).
- Sahi, La Ode Munsir. “Efisiensi Psikologi Belajar dengan Pendekatan Belajar yang Efektif.” *Jurnal MITRA* 17, no. 01 (2019).
- Samsudin, Mohamad. “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belajar.” *Eduprof: Islamic Education Journal* 2, no. 2 (2020): 162–86. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v2i2.38>.
- Santalia, Rapita, Cahaya Afriani N., dan Rayne Praticia. “Efisiensi Belajar Mahasiswa Program Studi Pg Paud Fkip Universitas Palangka Raya Tahun Ajaran 2023/2024.” *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 2024.
- Sugiyantoro. “Strategi dan Macam- Macam Metode Pembelajaran dalam Dunia Pendidikan Era Modern.” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 4, no. 6 (2025). <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i6.10693>.
- Sutikno, Sobry. *Metode & Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica Lombok, 2019.
- Syarifuddin, Ahmad. “Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya.” *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 01 (2011). <https://doi.org/10.19109/td.v16i01.57>.
- Zahriah, Cut Ratna Dewi, Indah Kristiani Siringo Ringo, dkk. *Strategi Belajar Mengajar IPA: Pendekatan, Metode, dan Inovasi*. Padang: Cv Get Press Indonesia, 2025.