

Berpetualang Menuju Belajar Efektif: Strategi Psikologis Mengatasi Kebiasaan Belajar

¹Ria Sakinah Waji, ²Alexander Indrakusuma Linggi

Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar – Indonesia

Email: ¹ria_waji@lecturer.uajm.ac.id, ²alexander_indrakusuma@lecturer.uajm.ac.id

Abstrak

Setiap peserta didik memiliki gaya belajar yang berbeda, pendidik harus jeli merancang pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik yang dihadapinya, agar peserta didik lebih mudah menyerap materi pembelajaran yang diberikan oleh pendidik. Sebuah program psikoedukasi dilaksanakan di salah satu Sekolah Dasar swasta di Makassar, dengan sasaran guru-guru dari kelas 1 hingga 6. Program ini bertujuan untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para pendidik di jenjang sekolah dasar untuk mengidentifikasi dan mendukung kebutuhan belajar peserta didik secara individual. Melalui *pre-test*, ceramah, sesi tanya-jawab, dan *post-test*, efektivitas intervensi psikoedukasi dievaluasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan strategi yang didiskusikan. Kegiatan ini menyoroti peran penting kolaborasi antara pendidik dan orangtua dalam menumbuhkan kebiasaan belajar yang positif, yang pada akhirnya bertujuan untuk mendapatkan manfaat jangka panjang dalam kinerja akademik peserta didik dan pengalaman belajar secara keseluruhan.

Kata Kunci : Pembelajaran Efektif, Strategi Psikologis, Gaya Belajar, Psikoedukasi.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 (2024), Kurikulum Merdeka menekankan pentingnya pembelajaran yang bermakna dan efektif. Kurikulum Merdeka bertujuan untuk mewujudkan pembelajaran yang bermakna dan efektif yang bermakna dan efektif dalam meningkatkan keimanan, ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan akhlak mulia serta mengembangkan cipta, rasa, dan karsa peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat yang berkarakter Pancasila. Hal ini sejalan dengan filosofi pendidikan kontemporer yang mengutamakan pemahaman dan penanganan perbedaan individu siswa. Poin-poin landasan filosofis Kurikulum Merdeka, salah satunya adalah pembelajaran perlu melayani keberagaman dan menyesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik dan pelaksanaan pembelajaran diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik. Artinya, sekolah sebagai fasilitator pelaksanaan kurikulum mandiri ini harus dibekali dengan pengetahuan terkait perbedaan individu yang mungkin dapat menghambat proses pembelajaran, salah satunya dapat menimbulkan kebiasaan belajar yang kurang baik.

Salah satu cara untuk mengatasi kendala tersebut adalah dengan mengenali dan memahami gaya belajar masing-masing peserta didik. Penelitian menunjukkan bahwa gaya belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2020) menyatakan bahwa gaya belajar yang sesuai memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan akademik peserta didik. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Djara, dkk (2023) dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa gaya belajar yang sesuai pada peserta didik dapat meningkatkan prestasi belajar. Gaya belajar adalah cara peserta didik memproses, memahami, dan mengingat informasi. Penting untuk mengenali dan memahami gaya belajar peserta didik. Mengenali dan memahami gaya belajar peserta didik dapat membantu

pendidik merancang strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar mereka. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa peserta didik belajar dengan cara yang beragam. Meskipun konsep “gaya belajar” telah populer, penelitian terbaru mempertanyakan keefektifannya dalam memprediksi atau meningkatkan hasil belajar. Sebaliknya, fokus pada strategi kognitif dan metakognitif, serta kecerdasan majemuk, menawarkan kerangka kerja yang lebih kuat untuk memahami perbedaan individu.

Pendidikan di jenjang sekolah dasar merupakan fondasi yang sangat penting untuk membentuk karakter dan kebiasaan belajar peserta didik. Mengembangkan kebiasaan belajar yang baik pada tahap ini dapat menumbuhkan pola pikir positif yang akan membantu peserta didik di sepanjang perjalanan akademis mereka. Peserta didik sekolah dasar sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif. Konsentrasi yang terbatas, manajemen waktu yang buruk, dan kecenderungan untuk mudah terganggu oleh faktor eksternal dapat menghambat terciptanya lingkungan belajar yang produktif. Psikologi memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan belajar. Strategi psikologis yang tepat dapat membantu guru memahami perilaku belajar peserta didik dan merancang pendekatan yang lebih efektif untuk membangun kebiasaan belajar yang positif. Guru sekolah dasar memainkan peran penting dalam mendorong kesuksesan akademik dan pertumbuhan pribadi peserta didik. Namun, banyak pendidik menghadapi tantangan dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan efektif yang dapat memenuhi beragam kebutuhan peserta didik. Faktor-faktor seperti pengetahuan yang terbatas tentang keragaman peserta didik, keterbatasan waktu, dan kurangnya kesempatan pengembangan profesional dapat menghambat kemampuan mereka untuk menerapkan praktik pembelajaran berbasis bukti.

Penggunaan strategi pengajaran yang kreatif dan berbasis psikologi dapat mengatasi tantangan yang terkait dengan kebiasaan belajar yang buruk. Pendidik, sebagai fasilitator pembelajaran, dapat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan kebiasaan belajar yang positif. Kolaborasi antara sekolah dan orangtua sangat penting dalam membentuk kebiasaan belajar yang baik. Baik orangtua maupun pendidik di sekolah memainkan peran penting dalam membimbing dan mengarahkan peserta didik dalam mengembangkan kebiasaan belajar mereka. Mengatasi kebiasaan belajar yang buruk tidak hanya berdampak pada prestasi akademik saat ini, tetapi juga membentuk pola belajar yang positif untuk masa depan peserta didik. Setiap peserta didik memiliki gaya belajar yang berbeda-beda, pendidik dituntut harus mampu merancang pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik yang dihadapinya, agar peserta didik lebih mudah menyerap materi pembelajaran yang diberikan oleh pendidik. Oleh karena itu, dengan adanya pembekalan pengetahuan terkait gaya belajar sangat penting untuk meningkatkan pemahaman pendidik terhadap peserta didiknya.

Dengan memahami aspek-aspek psikologis dalam belajar, diharapkan dampak positif yang berkelanjutan dapat dicapai dalam perjalanan pendidikan peserta didik sekolah dasar. Tahun-tahun di sekolah dasar merupakan waktu yang optimal bagi peserta didik untuk membangun kebiasaan belajar yang baik sebelum mereka mengembangkan kebiasaan buruk yang dapat berlanjut ke sekolah menengah dan seterusnya. Tempat utama untuk meningkatkan kebiasaan belajar yang baik bagi peserta didik adalah lingkungan sekolah. Oleh karena itu, inisiatif ini menargetkan para pendidik di jenjang sekolah dasar sebagai responden dalam program psikoedukasi ini. Pendidik di tingkat sekolah dasar seringkali kurang dibekali dengan keterampilan untuk melakukan skrining awal untuk mendeteksi gaya belajar siswa mereka, sehingga metode pengajaran yang diterapkan mungkin tidak disesuaikan secara memadai.

Diharapkan dengan memahami kemampuan belajar peserta didik, pendidik dapat merancang metode pengajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik, sehingga dapat meningkatkan proses transfer pengetahuan antara pendidik dan peserta didik. Berdasarkan pengakuan beberapa guru di salah satu sekolah dasar di Kota Makassar, terdapat beberapa peserta didik yang mengindikasikan kebiasaan belajar yang kurang baik, seperti terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengumpulkan tugas sama sekali, berkecenderungan di dalam kelas, dan perilaku belajar yang kurang efektif lainnya. Menurut Ananda dan Hayati (2020), kebiasaan belajar adalah kegiatan belajar yang teratur dan terus menerus yang dilakukan setiap hari dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan prestasi akademik peserta didik. Kebiasaan belajar yang buruk, seperti yang diidentifikasi oleh Ananda dan Hayati (2020), mencakup sembilan jenis

perilaku yang merugikan: jadwal belajar yang tidak teratur, tidak memiliki daya tahan belajar, belajar hanya menjelang ulangan atau ujian, tidak terbiasa membuat catatan yang lengkap, tidak terbiasa merangkum pelajaran, kurang motivasi untuk memperkaya materi pelajaran, meniru pekerjaan teman sekelas dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas, sering datang terlambat, dan terlibat dalam perilaku negatif seperti merokok.

Metode yang digunakan untuk membantu peserta didik yang menunjukkan kebiasaan belajar yang buruk adalah melalui psikoedukasi. Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia, psikoedukasi adalah upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan untuk mencegah dan/atau menangani gangguan psikologis dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat. Pendekatan ini juga mencakup inisiatif untuk meningkatkan pemahaman orang-orang di sekitar individu (terutama anggota keluarga) mengenai masalah psikologis yang mereka alami (HIMPSI, 2010). Psikoedukasi adalah intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, dan kelompok, yang berfokus pada edukasi mengenai isu-isu kehidupan yang signifikan, membantu mereka mengembangkan sumber dukungan dan jaringan sosial untuk mengatasi kesulitan, dan membangun keterampilan coping untuk mengelola tantangan tersebut (Supratiknya, 2011). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berfungsi sebagai metode intervensi dalam permasalahan ini. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para pendidik di jenjang sekolah dasar untuk mengidentifikasi dan mendukung kebutuhan belajar peserta didik secara individual. Dengan berfokus pada Teori Beban Kognitif (Sweller, 1988) yang menyatakan bahwa beban kognitif - upaya mental yang diperlukan untuk memproses informasi - berdampak signifikan terhadap pembelajaran. Kegiatan ini akan membekali para pendidik dengan strategi psikologi praktis untuk meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan prestasi peserta didik.

METODE

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Februari 2024, dan berlangsung selama tiga jam. Sesi psikoedukasi dilakukan secara luring (*offline*) di sebuah ruang kelas salah satu Sekolah Dasar di Kota Makassar. Sejalan dengan tema kegiatan psikoedukasi, “Berpetualang Menuju Pembelajaran Efektif: Strategi Psikologis Mengatasi Kebiasaan Belajar,” target peserta kegiatan ini adalah para pendidik di SD tersebut yang mengajar mulai kelas 1 sampai 6, baik laki-laki maupun perempuan. Pelaksanaan sesi psikoedukasi ini meliputi *pre-test*, presentasi lisan (ceramah), sesi tanya-jawab, dan *post-test*. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 dari 28 pendidik karena beberapa pendidik sedang mendampingi peserta didik dalam sebuah kompetisi. Namun, hanya 14 pendidik (2 laki-laki & 12 perempuan) yang berpartisipasi hingga tahap akhir karena beberapa di antaranya memiliki kegiatan lain sebelum rangkaian psikoedukasi selesai dilaksanakan.

Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk para peserta. Hal ini dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum materi disampaikan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi dengan metode presentasi lisan atau ceramah yang didukung dengan presentasi PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi informasi mengenai gaya belajar dan modifikasi perilaku untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif pada peserta didik. Setelah presentasi lisan, dilakukan sesi tanya jawab. Namun, pada sesi ini, banyak juga peserta yang berbagi pengalaman mereka dalam proses mengenali gaya belajar siswa dari beberapa masalah belajar yang mereka hadapi. Banyak peserta yang mengindikasikan bahwa peserta didik mereka memiliki kebiasaan belajar yang kurang baik, seperti terlambat mengumpulkan tugas atau tidak mengumpulkan tugas sama sekali, berkeliruan di dalam kelas saat jam pelajaran, tidak memperhatikan ketika pendidik menjelaskan materi pelajaran, mengganggu teman yang lain, dan perilaku belajar yang kurang efektif lainnya. Beberapa peserta mengaku kewalahan menghadapi perilaku-perilaku tersebut di dalam kelas. Selama sesi berbagi (*sharing session*), para pendidik sangat antusias untuk berbagi pengalaman mengenai peserta didik mereka.

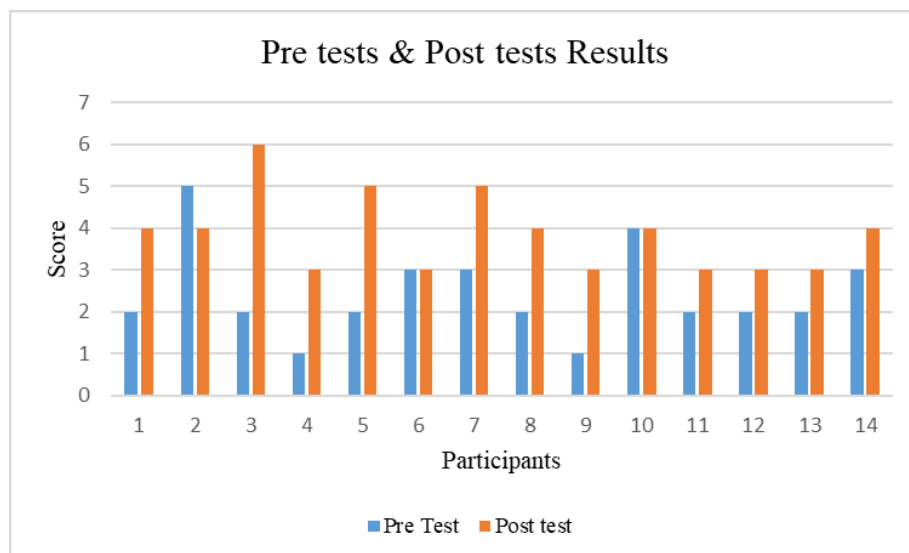


Gambar 1 . Penyampaian Materi Psikoedukasi dengan Presentasi Lisan

Dan yang terakhir, *post-test* diberikan kepada para peserta untuk menilai umpan balik dan pemahaman mereka setelah materi disampaikan. *Post-test* umumnya mengacu pada evaluasi yang dilakukan setelah proyek selesai untuk mengukur keberhasilan psikoedukasi ini dalam mencapai tujuannya. Ini adalah langkah penting untuk menilai dampak psikoedukasi, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan mendapatkan pembelajaran untuk kegiatan-kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan pemahaman di antara para peserta setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Dari 14 peserta, terdapat 11 peserta mengalami peningkatan nilai, 2 peserta mempertahankan nilai, dan 1 peserta menunjukkan penurunan nilai. Hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Berdasarkan diagram tersebut, dapat dilihat bahwa semakin tinggi total skor yang diperoleh, semakin besar pemahaman peserta terhadap materi gaya belajar dan modifikasi perilaku. Salah satu faktor yang mempengaruhi nilai *pre-test* dan *post-test* adalah responden telah memiliki pengetahuan terkait materi sebelum materi disampaikan. Namun, secara keseluruhan terdapat peningkatan skor *post-test* yang signifikan terkait pemahaman materi gaya belajar dan modifikasi perilaku sebagai strategi psikologis dalam pembelajaran yang efektif.

Evaluasi efektivitas dilakukan untuk menilai keefektifan kegiatan psikoedukasi. Evaluasi efektivitas dilakukan dengan menganalisis data menggunakan metode analisis statistik *Paired Samples t-Test*.

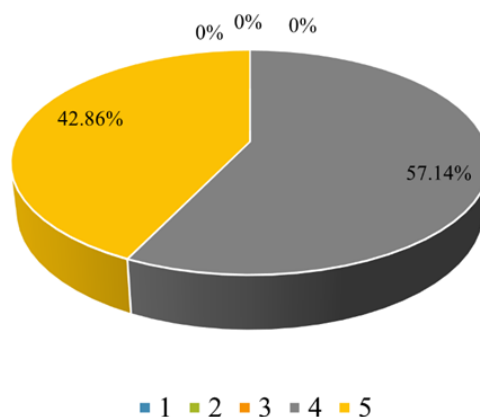
Paired Sample Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	2.43	14	1.089	0.291
	Post-test	3.86	14	0.949	0.254

Tabel 1. Analisis Efektivitas Psikoedukasi

Tabel di atas menyajikan statistik deskriptif untuk dua kelompok sampel berpasangan. Kelompok sampel pertama adalah *pre-test*, dan kelompok sampel kedua adalah *post-test*. Berdasarkan hasil uji-t sampel berpasangan, skor rata-rata *pre-test* adalah 2,43 dan skor rata-rata *post-test* adalah 3,86. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari pretest ke *post-test*. Selain itu, standar deviasi skor *pre-test* adalah 1,089 dan skor *post-test* adalah 0,949. Hal ini menunjukkan lebih sedikit variabilitas dalam skor dalam kelompok sampel *post-test* dibandingkan dengan kelompok sampel *pre-test*. Berdasarkan skor peserta dari *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,001 < 0,05$ yang diperoleh dari analisis *paired samples t-test*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif (Periantalo, 2017).

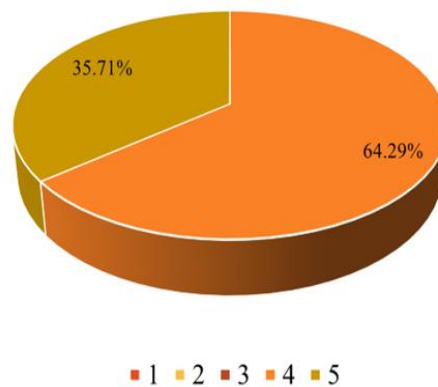
Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas psikoedukasi, antara lain materi yang diberikan relevan dengan permasalahan yang dihadapi responden sehingga manfaat psikoedukasi dapat tersampaikan, dan penyajian materi disampaikan dengan cara yang menarik (Supratiknya, 2011). Penyampaian materi oleh pemateri dilakukan dengan cara presentasi lisan dengan bantuan visualisasi dari presentasi yang digunakan, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya-jawab dan *sharing session*. Hal ini dilakukan agar pemahaman materi dapat diimplementasikan ke dalam proses aplikasi kepada peserta didik.

Selanjutnya, dilakukan evaluasi terhadap kegiatan psikoedukasi dengan memberikan lembar evaluasi kepada peserta untuk diisi sesuai dengan pengalamannya selama mengikuti sesi psikoedukasi, yang meliputi: [1] Sangat Tidak Setuju, [2] Tidak Setuju, [3] Netral, [4] Setuju, [5] Sangat Setuju. Pernyataan pada lembar evaluasi kegiatan meliputi: [a] Materi yang diberikan bermanfaat, [b] Materi yang disampaikan mudah dimengerti, [c] Pemateri menyampaikan materi secara efektif. Hasil dari lembar evaluasi kegiatan dapat dilihat pada diagram berikut.



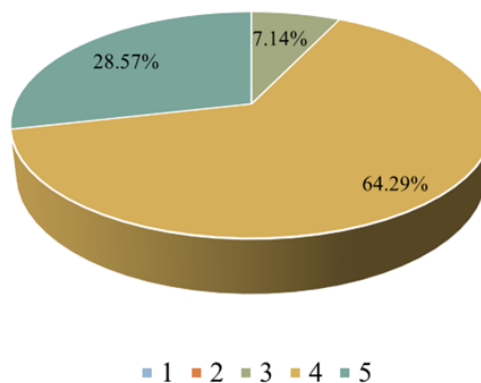
Gambar 3. Hasil Evaluasi Kegiatan terkait (a) Kebermanfaatan Materi

Berdasarkan diagram pernyataan tersebut, dapat dikatakan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilakukan cukup bermanfaat. Hal ini dapat dilihat dari respon peserta terhadap pernyataan 1, dimana 42,86% peserta menjawab sangat setuju dan 57,14% peserta menjawab setuju.



Gambar 4. Hasil Evaluasi Kegiatan terkait (b) Pemahaman Materi

Berdasarkan diagram pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa materi yang disampaikan pada saat kegiatan psikoedukasi mudah dipahami, dengan 35,71% peserta menyatakan sangat setuju dan 64,29% peserta menyatakan setuju dengan pernyataan nomor 2 terkait materi yang mudah dipahami.



Gambar 5. Hasil Evaluasi Kegiatan terkait (c) Efektivitas Pemateri

Selain itu, materi yang disampaikan selama kegiatan psikoedukasi disampaikan secara efektif oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat pada diagram pernyataan 3, dimana 28,57% peserta menyatakan sangat setuju, 64,29% menyatakan setuju, dan 7,14% menyatakan netral.

KESIMPULAN

Kurikulum Merdeka bertujuan untuk mewujudkan pembelajaran yang bermakna dan efektif, dimana pendidikan di tingkat sekolah dasar memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan cara belajar peserta didik. Peserta didik sekolah dasar seringkali menghadapi tantangan dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang efisien. Namun, dengan bantuan strategi psikologis yang tepat, pendidik dapat membimbing siswa menuju cara belajar yang lebih berhasil. Kemampuan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran tentu saja berbeda dan gaya belajar setiap peserta didik juga tentu saja berbeda. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu guru dalam mengarahkan peserta didik membentuk kebiasaan belajar yang lebih efektif. Setelah kegiatan berlangsung, dilakukan evaluasi terhadap efektivitasnya, yang menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini efektif.

Kemampuan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran disebabkan oleh kapasitas kognitif mereka masing-masing. Berdasarkan teori Beban Kognitif (Sweller, 1988), beban kognitif adalah upaya mental yang diperlukan untuk memproses informasi yang secara signifikan berdampak pada pembelajaran. Ketika peserta didik diberikan lebih banyak informasi daripada yang dapat mereka proses secara efektif, sumber daya kognitif mereka menjadi terbebani, yang menyebabkan penurunan pembelajaran. Namun, jika guru sudah dapat

mengidentifikasi gaya belajar setiap peserta didik sejak awal, maka metode pembelajaran yang akan digunakan akan menyesuaikan berdasarkan perbedaan individu setiap peserta didik. Penelitian Sweller (1988) menunjukkan bahwa dengan mengelola beban kognitif, para pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi, beberapa rekomendasi dapat diberikan. Bagi sekolah, sebagai institusi pendidikan, dapat mendukung pengembangan kebiasaan belajar yang positif di kalangan siswa dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Hal ini dapat dicapai dengan menyelenggarakan sesi pelatihan bagi guru untuk memperkenalkan strategi untuk berbagai gaya belajar, menyediakan sumber belajar yang dapat diakses untuk pelajar visual, auditori, dan kinestetik, dan melibatkan orangtua dalam memahami gaya belajar anak-anak mereka untuk memberikan dukungan tambahan di rumah. Untuk itu, pendidik harus secara aktif mengamati perilaku belajar peserta didik di kelas untuk mengidentifikasi gaya belajar individu, menggunakan metode pengajaran yang beragam seperti ceramah, diskusi kelompok, presentasi visual, proyek kolaboratif, dan eksperimen, serta melakukan konsultasi individual untuk membantu peserta didik mengidentifikasi gaya belajar mereka dan mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai, baik secara rutin maupun sesuai kebutuhan.

Untuk kegiatan di masa mendatang, disarankan untuk memilih waktu yang tepat, seperti di pagi hari, untuk memastikan para peserta dapat sepenuhnya memahami materi. Kegiatan juga harus memiliki durasi yang lebih panjang untuk memungkinkan cakupan materi yang komprehensif. Selain itu, menggunakan media video untuk menyajikan materi dapat memberikan pemahaman yang jelas kepada para peserta tentang konten dan penerapannya. Topik-topik selanjutnya harus mencakup diskusi tentang mengelola perilaku negatif peserta didik, seperti tantrum di dalam kelas, dan solusi untuk mengatasi perilaku tersebut.

REFERENSI

1. Ananda, R., & Hayati, F. (2020), *Variabel Belajar (Kompilasi Konsep)*. CV. Pusdikra MJ: Medan.
2. Djara, J.L., Imaniar, M., Sae, E., & Anin, S. (2023). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 226-233. DOI: 10.55606/juridikbud.v3i2.
3. HIMPSI (2010) *Kode Etik Psikologi Indonesia*, Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia, Jakarta.
4. Miltenberger. (2008). *Behavior modification Principles and Procedures Fourth Edition*, Thomson Learning, Inc, USA.
5. Regulation of the Minister of Education, Culture, Research and Technology of the Republic of Indonesia Number 12 (2024). Curriculum in early childhood education, primary education and secondary education. Retrived from <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/rujukan/regulasi-kurikulum-merdeka/>.
6. Periantalo, J. (2017). Statistik Dasar untuk Psikologi. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
7. Putri, R. A., Magdalena, I., Fauziah, A., & Azizah, F. N. (2020). Pengaruh Gaya Belajar Terhadap Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(2), 157-163.
8. Supratiknya. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi edisi revisi*, Penerbit Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
9. Sweller, J. (1988). *Cognitive load during problem solving: Effects on learning*. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. DOI:10.1016/0364-0213(88)90023-7.