



Kesadaran diri dan optimis pada pengaturan diri dalam belajar pada mahasiswa baru selama pandemi Covid-19

Self-awareness and optimism on self-regulation learning for new students during the Covid-19 pandemic

Article History

Accepted
June 14, 2022
Received
March, 29 2022
Published
June 15, 2022

Fajar Lilia Iman^{1*},

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ABSTRACT

Self regulated learning is an interesting and important study in the Covid-19 pandemic so that many experts are doing it according to their scientific fields. This study aims to examine the effect of self-awareness and optimism on self-regulated learning. The research method used quantitative with subject 105 new students who were taken randomly at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The data was obtained through a scale of SRIS (self awareness), LOT-R (optimism) and OSRL (self regulated learning). Data were analyzed using regression techniques. The results of the analysis show that self-awareness and optimism have a direct effect of 40.9% with an R-square value = 0.409. The implication of the results of this study is the importance of self-awareness and optimism in increasing and developing self-regulated learning in students to support success in learning

KEY WORDS

self-regulation in learning; self-awareness; optimistic; new students

ABSTRAK

Pengaturan diri dalam belajar merupakan kajian yang menarik dan penting di masa pandemi Covid-19 sehingga banyak para ahli yang melakukannya sesuai dengan bidang keilmuannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesadaran diri dan optimisme terhadap pengaturan diri dalam belajar. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan subyek 105 mahasiswa baru yang diambil secara acak di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Data diperoleh melalui skala SRIS (kesadaran diri), LOT-R (optimisme) dan OSRL (self regulated learning). Teknik analisis data menggunakan teknik regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-awareness dan optimisme berpengaruh langsung sebesar 40,9% dengan nilai R-square = 0,409. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pentingnya kesadaran diri dan optimisme dalam meningkatkan dan mengembangkan self-regulated learning pada siswa untuk menunjang keberhasilan dalam belajar.

KATA KUNCI

^{1*}Corresponding Author: Fajar Lilia Iman, email: fajar.lilia@gmail.com, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 65144, Indonesia.

pengaturan diri dalam pembelajaran; kesadaran diri; optimis; mahasiswa baru

Pendahuluan

Pengaturan diri dalam belajar adalah topik yang sedang ramai untuk dibahas dalam dunia pendidikan. Karena kegiatan belajar mengajar di perguruan tinggi dilakukan secara daring selama covid-19 dinilai kurang maksimal. Ketika melaksanakannya mahasiswa terganggu dengan beberapa faktor. Kemungkinannya adalah menjadi terlalu malas untuk belajar sendiri dan selalu ingin bermain serta menonton TV. Ketika mereka dihadapkan dengan tugas yang sulit, mereka selalu enggan menyelesaikan masalah sendiri (Wijaya et al., 2020). Selain itu, sinyal yang kurang bagus, banyaknya menghabiskan kuota internet serta kondisi rumah yang tidak nyaman (Harahap, 2020). Sedangkan Leuwol & Gaspersz (2020) menambahkan mahasiswa merasa dipaksa untuk belajar jarak jauh tanpa adanya pra sarana yang memadai. Belum lagi mahasiswa membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar baru, sehingga mempengaruhi daya serap belajar.

Barnard-Brak et al., (2010) mengatakan Pengaturan diri dalam belajar adalah perilaku aktif dan kemauan individu untuk mengatur dan mencapai keberhasilan belajar. Terdapat enam faktor didalamnya. Pertama, Goal setting adalah pemilihan dalam standart pembelajaran individu dan menentukan tujuan belajar jangka panjang. Kedua, time management adalah penjadwalan, pengalokasian dan pembagian waktu dalam belajar Ketiga, task strategies adalah perilaku membatasi gangguan belajar meliputi pencatatan dan membaca materi, mempersiapkan pertanyaan. Keempat, environmrnt structuring adalah bagaimana lingkungan fisik dapat diatur sedemikian rupa untuk menghindari dan meningkatkan pembelajaran. Kelima, help seeking adalah perilaku individu untuk menemukan individu lainya yang berpengetahuan lebih luas untuk berbagi dan mendapatkan bantuan ketika mengalami kesulitan. Terakhir, self evaluation adalah evaluasi pembelajaran yang telah didapatkan (Yen et al., 2016). Pengaturan diri dalam belajar dipandang sebagai ketrampilan dan strategi untuk memperoleh pencapaian dalam pembelajaran serta meningkatkan hasil prestasi akademik. Peserta didik dengan pengaturan diri dalam belajar tinggi akan memiliki hasil belajar yang lebih positif dan mampu mengatur belajar tanpa demonstrasi dari teman-temanya. Selain itu, mahasiswa dapat mengalami tekanan karena banyaknya materi yang harus dipelajari, kurang adanya feedback dan kurangnya kualitas dosen dalam mengajar (Hasanah et al., 2020).

Larasati & Sugiasih (2019) mengatakan untuk mencapai tujuan yang baik dalam pembelajaran, mahasiswa membutuhkan kesadaran diri yang baik, berpikir sebelum bertindak dan dampak apa yang diperoleh ketika seseorang menunda suatu tugas serta pekerjaan. Ketika mahasiswa mampu mencapai kesadaran diri maka mereka akan melakukan tindakan yang sesuai sebagai perwujudan kesadaran itu sendiri . Astuti et al., (2019) menambahkan untuk mencapai suatu pembelajaran yang baik, dengan kata lain Individu bisa tetap fokus dan penuh perhatian walaupun terdapat fenomena yang terjadi, dibutuhkan kesadaran diri yang tinggi. Grant et al., (2002) mengungkap kesadaran diri adalah ketika seseorang mampu memahami perilaku dan emosi

yang sedang terjadi dalam diri sendiri maupun dalam menghadapi lingkungan sekitar serta dapat mengevaluasi perilaku tersebut. Terdapat 3 dimensi yang diungkap dalam kesadaran diri. Pertama, insight adalah perhatian seseorang tentang pikiran, emosi dan perilaku diri sendiri dan lingkungan sekitar. Kedua dan ketiga adalah *need for reflection* serta *engagement in self reflection* merupakan dua dimensi yang saling terikat yakni evaluasi pikiran perilaku dan emosi seseorang. Kesadaran diri adalah kunci dari proses pengaturan diri untuk mendasari terciptanya perubahan perilaku pada seseorang. Agar bisa mencapai pengaturan diri seseorang membutuhkan fleksibilitas kognitif yang mengacu kepada kesadaran individu tentang adanya pilihan tindakan alternatif dalam segala situasi, keinginan menjadi fleksibel dalam mengatasi situasi dan kemandirian individu dalam bersikap fleksibel. Cara mengelola self reflection dan insight yang bisa dilakukan dengan menuliskan buku harian untuk meningkatkan wawasan diri agar lebih terarah.

Selain itu, pikiran optimis sangat dibutuhkan pada pandemi covid-19 ini karena dapat menunjang keberhasilan mahasiswa dalam belajar. Prayogi (2020) mengatakan mahasiswa dinilai memiliki sikap optimis yang tinggi, apabila mereka lebih siap untuk menghadapi kerentanan perubahan serta dapat menunjang kesuksesan pada aspek akademis maupun non akademis. Ketika mahasiswa memiliki beban tugas yang banyak, maka mahasiswa tidak akan merasa berat karena memiliki optimis yang tinggi. Kekuatan dalam berpikir positif dan yakin atas kemampuan yang dimiliki membuat mereka dapat memecahkan masalah sehingga mereka segera mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen. Scheir dan Carver (1994) mengatakan optimis adalah kecenderungan individu meyakini bahwa akan adanya hasil baik yang diperoleh. Optimis dijelaskan sebagai dispositional optimis yaitu keyakinan terhadap sesuatu dapat berjalan baik dimasa mendatang. Selain itu optimis bisa dilihat sebagai harapan bahwa tindakan dan ketekunannya dapat membantu individu untuk mencapai tujuan. Terdapat dua elemen dalam optimis yakni value (nilai) adalah tujuan individu dalam menilai sesuatu yang diinginkan dan tidak diinginkan dan expectancy (keyakinan) adalah keraguan atau keyakinan individu untuk mencapai apa yang diinginkan. Optimis berlawanan dengan pesimis yang merujuk kepada keyakinan individu dalam memandang masa depan apakah memperoleh hasil baik dan buruk. Prayogi (2020) mengatakan individu dengan optimis yang tinggi lebih siap untuk menghadapi kerentanan perubahan serta dapat menunjang kesuksesan pada aspek akademis maupun non akademis.

Penelitian berjudul "Emotional Intelligence of Self Regulated Learners" yang dilakukan Ami, (2018) mengungkap bahwa optimis signifikan dalam mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar, akan tetapi tidak dengan kesadaran diri. Penelitian lain yang berjudul "How Does self regulated learning to Procrastination Learning Behaviour" mengatakan sebaliknya, bahwa kesadaran mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar secara signifikan (Yamada et al., 2016). Sehingga terjadi perbedaan hasil penelitian apakah benar kesadaran diri dan optimisme mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam dengan subjek berbeda dan kondisi yang berbeda pula (Covid-19) untuk novelty penelitian. Tujuan untuk penelitian ini mengetahui adakah pengaruh yang signifikan antara kesadaran diri dan optimis terhadap pengaturan diri dalam belajar yang didasari pada argumen mahasiswa

memiliki optimis yang tinggi serta membutuhkan kesadaran yang tinggi untuk mencapai pengaturan diri dalam belajar yang bagus.

Metode

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif regresi berganda. Populasi mencakup mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sedangkan sampelnya adalah sebagian dari mahasiswa baru dari berbagai fakultas yang dipilih secara acak dengan jumlah 105 Mahasiswa dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1

Gambaran Responden

Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang		
Fakultas	Jumlah	Frekuensi
Tarbiah	11	10.5%
Psikologi	1	1%
Syariah	9	8.5%
Ekonomi	45	43%
Humaniora	9	8.5%
Saintek	30	28.5%
Jumlah	105	100%

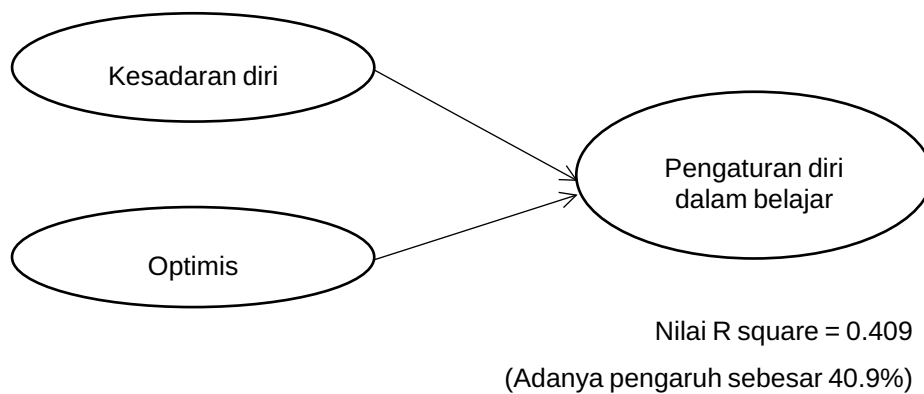
Metode pengumpulan data menggunakan tiga alat ukur yang sudah diadaptasi. Pengukuran Kesadaran diri menggunakan skala RSIS (Self Reflectin and Insight Scale) milik Grant et al., (2002) terdiri dari 20 item berisi 3 faktor yakni Insight, Need for reflection, Engagement in reflection. Pengukuran optimis menggunakan skala LOT-R (The Reviced Life Orientation Test) milik Scheir & Carver (1985) yang disebutkan dalam jurnal Gustems-Carnicer et al., (2017). Item yang ditampilkan untuk mengukur optimis sebanyak 10 item, tiga diantaranya mengukur optimis (item 1, 4 dan 10), tiga item selanjutnya mengukur pesimism (item 3, 7 dan 9) dan empat item terakhir merupakan item ditraktor (item 2, 5, 6 dan 8). Pengukuran Pengaturan diri dalam belajar yang digunakan adalah skala yang diadaptasi dari alat ukur OSLQ (Online Self Regulated Learning) berisi 24 item oleh Barnard-Brak et al., (2010) terdiri dari 6 dimensi yakni goal setting, environment structuring, task strategy, time management, help seeking dan self evaluation. Ketiga alat ukur sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Manfaat penting dari model regresi linier berganda adalah memberikan berbagai ukuran hubungan parsial dan simultan antara variabel bebas dan terikat. Dengan demikian, regresi linier berganda memungkinkan kita memeriksa keabsahan dari berbagai penjelasan untuk menghubungkan lebih dari dua variabel menggunakan SPSS 16 for windows (Hayes, 2018).

Hasil

Hasil analisis regresi linier berganda tentang pengaruh kesadaran diri dan optimis terhadap pengaturan diri dalam belajar melalui SPSS 16 for windows menunjukkan adanya pengaruh antara kesadaran diri dan optimis terhadap pengaturan diri dalam belajar.

Gambar 1
Hasil analisis regresi berganda



Gambar 1 menunjukkan hasil uji f untuk mengetahui apakah kesadaran diri dan optimis berpengaruh secara simultan pada pengaturan diri dalam belajar dengan melihat nilai R square= .409 yang berarti variabel kesadaran diri dan optimis bisa menjadi predictor tinggi rendahnya pengaturan diri dalam belajar mahasiswa baru sebesar 40.9%. Apabila semakin tinggi kesadaran diri dan optimis maka semakin tinggi pula pengaturan diri dalam belajar mahasiswa

Hasil analisis pengaruh kesadaran diri terhadap pengaturan diri dalam belajar menunjukkan korelasi sebesar $\beta = 0.277$ dan $p=0.001$, dan pengaruh optimis terhadap pengaturan diri dalam belajar menunjukkan korelasi sebesar $\beta = 0.487$ dan $p=0.000$ seperti yang tergambar dalam tabel berikut.

Tabel 2
Korelasi Antar Variabel

Variabel	β	P	Keterangan
Kesadaran diri	0.277	0.001	Signifikan
Optimis	0.487	0.000	Signifikan

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan faktor optimis memperoleh hasil yang lebih dominan dalam mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar sebesar 0.487 atau 48.7% sedangkan kesadaran diri mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar sebesar 0.277 atau 27.7%. Akan tetapi kedua variabel sama-sama memperoleh hasil yang signifikan.

Hasil analisis pengaruh antara kesadaran diri dan optimis *terhadap* pengaturan diri dalam belajar menunjukkan bahwa kesadaran diri dan optimis *dapat* berperan sebagai variabel yang mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar secara positif. Dengan kata lain, apabila kesadaran diri dan optimis tinggi maka pengaturan diri dalam belajar juga tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ami (2018) pada 480 orang siswa di India. Hasil penelitian terbukti bahwa/ kesadaran emosi dan optimis sebagai bagian dari *emotional intelligence* dapat mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar para siswa di India

Diskusi

Kaitan hubungan antara kesadaran diri dan pengaturan diri dalam belajar. Kesadaran diri menjadi alat ukur penting dalam pendidikan. Kesadaran diri yang mencapai tingkat kognitif dan emosi menjadi proses pengembangan strategi pengaturan diri. Individu yang dapat mengatur diri sendiri pada tingkatan kesadaran yang tinggi akan mengaktifkan pemantauan diri dan proses motivasi melalui strategi kemauan dalam belajar (Mahon & Yarcheski, 2002). Kesadaran merupakan persepsi dasar yang mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar. Kinerja belajar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung dalam pengaturan diri dalam belajar. Pembelajar yang sadar akan efikasi diri, strategi pembelajaran dan pengaturan diri akan mendapatkan nilai yang tinggi. Sebagai seorang pendidik perlu memantau dan membantu meningkatkan kesadaran diri pelajar untuk mencapai pengaturan diri dalam belajar yang baik (Yamada et al., 2017).

Selanjutnya, kaitan optimis dengan pengaturan diri dalam belajar terbukti dapat menjadi salah satu variabel yang berpengaruh. Sejalan dengan penelitian Kolovelonis & Goudas, (2018) mengatakan optimis berimplikasi pada pengaturan diri yang bisa mempengaruhi cara belajar siswa untuk mencapai tujuan keberhasilan belajar. Oleh karena itu, pembelajar bisa terlibat dalam pengaturan diri sendiri. harga diri global, optimis pesimisme yang terkait dengan orientasi dalam mengerjakan tugas sekolah. (De Bruin et al., 2017) mengangkat issue bahwa mahasiswa yang dituntut melakukan pembelajaran mandiri. Penelitian ini terkait strategi pemantauan belajar melalui pengaturan diri dalam belajar terhadap kepribadian (narsistik dan optimis). Hasilnya faktor kepribadian (narsisme dan optimis) dapat mempengaruhi pemantauan dalam belajar melalui pengaturan diri dalam belajar.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri dan pengaturan diri dalam belajar merupakan variabel yang bisa dan mampu berpengaruh terhadap pengaturan diri dalam belajar sebesar 40.9% pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang. Artinya ketika mahasiswa memiliki kesadaran diri dan optimis yang tinggi maka pengaturan diri dalam belajar mahasiswa akan tinggi juga. Selain itu Mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar tinggi akan cenderung baik dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Pengembangan pengaturan diri dalam belajar pada mahasiswa akan lebih baik apabila mahasiswa memiliki sikap optimis, akan tetapi lebih efektif lagi apabila mahasiswa memiliki optimis dan kesadaran diri. Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk kesuksesan proses pembelajaran selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih mendalam tentang faktor apa sajakah yang bisa mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar selain optimis dan kesadaran diri serta menjelaskan secara lebih rinci jika subjek dan keadaan subjek lebih bervariasi. Sehingga dapat melengkapi hasil penelitian dan memunculkan fakta menarik yang masih belum tertangkap dari peneliti.

Referensi

- ADDIN Mendeley Bibliography CSL_BIBLIOGRAPHY AMI, R. (2018). Emotional intelligence of self regulated learners abstract. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 11(3), 36. <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.3.13877>
- Astuti, J. P., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2019). Hubungan kesadaran diri dengan flow akademik pada siswa di daerah Lahan Gambut. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 68–74. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1659>
- Barnard-Brak, L., Paton, V. O., & Lan, W. Y. (2010). Profiles in self-regulated learning in the online learning environment. international review of research in open and distributed learning. *Erudit.Org*, 11(1), 61. <https://www.erudit.org/en/journals/irrod/1900-v1-n1-irrod105150/1067795ar/abstract/>
- de Bruin, A. B. H., Kok, E. M., Lobbestael, J., & de Grip, A. (2017). The impact of an online tool for monitoring and regulating learning at university: overconfidence, learning strategy, and personality. *Metacognition and Learning*, 12(1), 21–43. <https://doi.org/10.1007/s11409-016-9159-5>
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821–836. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Forn Santacana, M. (2017). Propiedades psicométricas del Life Orientation Test (LOT-R) y su relación con el bienestar psicológico y el progreso académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(1), 19–27. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.05.001>
- Hasanah, U., Ludiana, I., Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3), 299-306.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach (pp.29-73). Ebook The Guilford Press.
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self regulated learning mahasiswa. *Al-Irsyad*, 10(1), 36–42. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7646>

- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2018). The relation of physical self-perceptions of competence, goal orientation, and optimism with students' performance calibration in physical education. *Learning and Individual Differences*, 61 (October 2016), 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.013>
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2, 000*, 659–667.
- Leuwol, N. V., & Gaspersz, S. (2020). Perubahan karakter belajar mahasiswa di tengah pandemik Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan PKn Dan Sosial Budaya*, 4(1), 32–44. <http://194.59.165.171/index.php/CC/article/view/355>
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 11(3), 306–323. <https://doi.org/10.1177/10573802011003006>
- Naeimi, L., Abbaszadeh, M., Mirzazadeh, A., Sima, A. R., Nedjat, S., & Hejri, S. M. (2019). Validating self-reflection and insight scale to measure readiness for self-regulated learning. *Journal of education and health promotion*, 8.
- Prayogi, F. (2020). optimis vs pesimisme : Studi deskriptif tentang profil optimis mahasiswa. *jurnal Ilmiah Pendidikan*, 13(1), 155-162.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Wijaya, T. T., Ying, Z., & Suan, L. (2020). Gender and self regulated learning during covid-19 pandemic in Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 725–732. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.422>
- Yamada, M., Goda, Y., Matsuda, T., Saito, Y., Kato, H., & Miyagawa, H. (2016). How does self-regulated learning relate to active procrastination and other learning behaviors? *Journal of Computing in Higher Education*, 28(3), 326–343. <https://doi.org/10.1007/s12528-016-9118-9>
- Yamada, M., Shimada, A., Okubo, F., Oi, M., Kojima, K., & Ogata, H. (2017). Learning analytics of the relationships among self-regulated learning, learning behaviors, and learning performance. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-017-0053-9>
- Yen, C.-J., Tu, C.-H., Sujo-Montes, L., & Sealander, K. (2016). A Predictor for PLE Management: impacts of self- regulated online learning on students' learning skills. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 9(1). <https://doi.org/10.18785/jetde.0901.03>

This page is intentionally left blank

