

SELF MONITORING SEBAGAI STRATEGI BELAJAR METAKOGNITIF

Oleh: Bakhtiar Ch.

Abstrak

Motivasi Belajar sebagai kemampuan internal pada diri siswa. Perlu dikelola oleh para guru sebagai bekal awal siswa dalam belajar. Guru berperan secara eksternal untuk mendorong siswa agar tumbuh kesadaran diri tentang kemampuannya. Motivasi juga merupakan kekuatan pada individu yang berperan untuk menata dan menstrukturkan perolehan hasil belajar. Oleh karena itu penumbuhan motivasi ini merupakan salah satu bidang garapan bimbingan belajar siswa. Kesadaran diri akan muncul jika seseorang dapat mengontrol sendiri tentang kemajuan belajar yang telah dicapai. Terkait dengan hal tersebut, maka self monitoring dipandang sebagai salah satu alternative cara peningkatan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: *self monitoring, belajar kognitif.*

Pendahuluan

Belajar dapat dipandang sebagai suatu perubahan tingkah laku akibat pengalaman dalam arti perubahan kearah yang positif. Pandangan ini agaknya lebih condong ke arah konsep behaviorisme. Penekanan pada

pengertian belajar menurut konsep behaviorisme ini adalah tingkah laku yang dapat diamati, misalnya tingkah laku di dalam kelas, keterampilan baru atau pengetahuan yang dapat didemonstrasikan. Pandangan lain tentang belajar agak berbeda dengan pandangan di atas, yaitu perubahan tingkah laku merupakan proses mental, pandangan ini merupakan pandangan dari konsep kognitivisme.

Artikel ini mencoba untuk memadukan dua pandangan ini dalam praktek kegiatan belajar di sekolah. Belajar bukan saja menitikberatkan pada aspek perubahan tingkah laku yang tampak saja, tetapi juga melibatkan adanya proses mental dalam diri siswa, agar terjadi perubahan di dalam diri siswa.

Berbagai teknik dan strategi belajar telah dikembangkan oleh para ahli dari kedua aliran ini. Dalam makalah ini pembahasan dibatasi pada belajar metakognisi dan *self monitoring*. *Self monitoring* digunakan dalam teknik behavioristik sebagai salah satu teknik dalam analisis perubahan tingkah laku, sedang belajar metakognisi merupakan strategi belajar yang dipakai dalam aliran kognitif. Antara *self monitoring* dan belajar metakognisi terdapat hubungan yang saling melengkapi, karena

Bakhtiar Ch. adalah Konselor SMKN 4 Lhokseumawe Aceh Utara

self monitoring dapat dijadikan sebagai strategi di dalam belajar metakognisi.

Sebagai salah satu teknik mengubah tingkah laku, *self monitoring* digunakan untuk membantu siswa merubah tingkah laku yang tidak tepat atau tidak efektif, sedangkan dalam belajar metakognitif sebagai bagian dari belajar aliran kognitif yang memfokuskan terhadap kesadaran diri siswa untuk belajar.

Sasaran dari penggunaan *self monitoring* sebagai strategi belajar metakognisi adalah kesadaran diri kaitannya terhadap motivasi belajar, sehingga siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Permasalahannya adalah bagaimana penggunaan *self monitoring* sebagai strategi belajar metakognitif dalam konteks cara belajar siswa. Hal ini yang akan menjadi fokus pembahasan di dalam artikel ini.

Self Monitoring

Banyak ahli yang memberikan pandangannya tentang *self monitoring*. Di antaranya pendapat bahwa *self monitoring* merupakan *self recording* yaitu suatu prosedur di mana seseorang mengukur beberapa ciri dari tingkah lakunya sendiri dan menampilkannya dalam bentuk *chart* atau grafik, dengan maksud untuk mengubahnya (Coleman, 2002). *Self monitoring* dapat juga disebut suatu kesadaran diri atau kemampuan orang untuk mengubah tingkahlaku menurut norma dalam situasi yang tepat (Snyder in Penrod, 1983). Ada juga yang menyebutnya sebagai pengamatan diri (*self observation*) yaitu merujuk pada masalah tingkah laku yang khusus dan frekuensi pencatatannya yang dilakukan dengan hati-hati dengan maksud untuk

menetapkan "*baseline*" atau "*starting point*" tingkah laku. *Self monitoring* adalah usaha klien menghitung dan/atau mengukur kecenderungan kebiasaan, pikiran atau perasaan, mengamati tingkah laku yang spesifik tentang diri dan interaksinya dengan lingkungan, mengamati tingkah laku yang relevan, mencatat frekuensi dan durasinya, memonitor tingkah laku untuk mengenal dimensinya atau untuk menentukan kemajuan tujuan (Hackney & Cormier, 1994, Brown & Srebalus, 1991, Cormier, 1985).

Dari pendapat di atas ada beberapa hal yang perlu untuk dicermati lebih jauh, yaitu bahwa di dalam *self monitoring* tersebut terdapat beberapa unsur penting di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Adanya kemampuan individu untuk mengamati dan mencatat tingkah laku yang tidak tepat.
2. Dilakukan dengan penuh kesadaran.
3. Bertujuan untuk mengubah tingkah laku kearah yang lebih positif.

Self monitoring sebagai penilaian diri menunjukkan beberapa indikasi yang menunjukkan seberapa jauhkah seseorang itu memiliki tingkatan *self monitoring* itu, kemudian dikaitkan dengan beberapa kondisi pribadi atau tingkah laku yang menyertainya. Beberapa kondisi orang yang memiliki *self monitoring* tinggi memiliki tingkahlaku sosial yang tepat, memiliki keterampilan di dalam mengekspresikan emosi dan biasanya dapat mengontrol diri dalam situasi yang tepat. Sedang orang yang rendah *self monitoring*nya memiliki kesulitan di dalam menyesuaikan tingkah laku yang tepat dalam satu situasi. Sumber-

sumber lain menunjukkan bahwa self monitoring yang tinggi memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik dan lebih persuasif, serta lebih antusias. *Self monitoring* yang rendah melihat dirinya sebagai suatu "prinsip" yang kaku dan memiliki "rasa terhadap diri sendiri" (Feldman; Kolb in Harvey).

Sebagai suatu strategi *self monitoring* bermanfaat bagi peningkatan kualitas diri seseorang. Beberapa hasil riset menunjukkan bahwa penggunaan *self monitoring* dapat membantu siswa dalam memperbaiki performansi akademik dan tingkah laku di dalam kelas (Coleman, Weber, 2002). Selain itu self monitoring dapat juga digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan perubahan tingkahlaku.

Sebagai proses menolong siswa, *self monitoring* dapat dilakukan dalam tiga cara yaitu dalam hal:

1. Menentukan masalah.
2. Mengurangi atau meningkatkan tingkahlaku.
3. Mengevaluasi efek bantuan (Cormier; 1985).

Dengan demikian *self monitoring* merupakan satu komponen total dari program manajemen diri, fungsinya tidak saja menyediakan teknik asesmen, tetapi dapat juga sebagai alat penting untuk memotivasi (Kanfer: 1989). Siswa yang menggunakan self monitoring sebagai strategi belajar memiliki tingkatan motivasi *intrinsic*, *self efficacy* dan prestasi belajar. Sehingga dapat dikatakan bahwa self monitoring memungkinkan pelajar untuk dapat lebih baik menyesuaikan diri terhadap kognitif, motivasi dan hasil belajarnya daripada siswa yang

tidak dapat menggunakan self monitoring ini. Siswa yang telah memiliki kemampuan memonitor dirinya berarti dia telah memiliki kemampuan mengatur diri (*self regulation*). *Self regulate* merupakan karakteristik siswa yang memiliki motivasi tinggi, menunjukkan kemampuan yang lebih dan persisten pada tugas-tugas belajar daripada siswa yang rendah self monitoringnya.

Belajar Metakognitif (*Metacognitive learning*)

Metakognisi adalah istilah yang merujuk pada self monitoring dan menggunakan kesadaran dalam strategi belajar. Metakognisi bukan proses yang otomatis, tetapi sebagai hasil pengembangan system kognitif yang panjang (Flawell; Barokowski in Jacobson; 1998).

Dapat juga dikatakan bahwa metakognisi merupakan monitoring seseorang tentang tingkahlaku belajarnya untuk menentukan kemajuan dan kebutuhan yang diperlukan. Dengan kata lain istilah metakognisi berarti pengetahuan seseorang tentang belajar sendiri atau mengetahui bagaimana orang belajar (Brown; Flawell; Alexander in Slavin; 1997).

Salah satu unsur penting dalam belajar metakognisi ini adalah adanya kesadaran diri (*self awareness*) yang mendorong siswa untuk melakukan sesuatu. *Self awareness* adalah aspek yang krusial dari metakognisi, kesadaran itu merupakan salah satu tingkahlaku intelektual yang merupakan sebagai syarat untuk mengubah tingkahlaku intelektual itu (Schoenfeld in Jacobson; 1998).

Dengan demikian siswa mempelajari keterampilan-keterampilan itu sebagai suatu asesmen diri mereka sendiri untuk melihat apakah mereka mengerti, berapa lama mereka memerlukan waktu untuk mempelajari sesuatu dan memilih suatu rencana yang efektif untuk menghadapi studi atau memecahkan masalah.

Dengan pendekatan belajar metakognitif ini siswa memiliki kemampuan untuk memprediksi kemungkinan yang akan dihadapinya, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri dengan perencanaan yang matang untuk menghadapi studi dan menghadapi masalah belajar. Dengan kata lain dapat juga disebutkan, bahwa dengan pendekatan belajar metakognitif siswa memiliki kemampuan memprediksi apa yang mungkin terjadi dan/atau mengatakan apa yang dapat dirasa dan apa yang tidak.

Implementasi *Self Monitoring* dalam Belajar Metakognitif

Sebagai suatu strategi belajar metakognitif *self monitoring* merupakan kesadaran diri untuk mengubah tingkahlaku kearah yang positif berdasarkan pengamatan sendiri. Untuk mengetahui seberapa besar *self monitoring* siswa, dapat dilakukan dengan jalan mengisi skala *self monitoring* yang telah dikembangkan oleh Snyder. Selain menggunakan skala *self monitoring* ini siswa dapat juga memonitor dirinya dengan melakukan pencatatan terhadap tingkahlakunya sendiri misalnya dalam bentuk format yang baku atau buku catatan harian, kemudian menggambarannya ke dalam bentuk chart atau grafik.

Dari hasil pengamatan dan pencatatan tingkahlaku ini dapat diketahui tingkahlaku yang manakah yang merupakan penghambat dan tingkahlaku yang manakah yang menunjang keberhasilan. Dengan mengetahui kesulitan yang dihadapi siswa ini kemudian siswa didorong untuk berusaha mencoba membuat rencana dan strategi memecahkan masalah dan dengan sengaja meningkatkan diri kearah yang lebih positif atau tingkahlaku yang tepat.

Dengan adanya motivasi untuk berubah ini diharapkan performansi belajar akan meningkat, sehingga hasil belajar juga akan meningkat. Sebagai criteria keberhasilan dalam belajar dapat melihat pandangan Gagne dalam menjabarkan hasil belajar. Adapun hasil belajar (*Learning outcome*) menurut Gagne dapat dilihat dari:

1. Aspek sikap.
2. Informasi verbal.
3. Keterampilan intelektual.
4. Strategi kognitif.
5. Keterampilan psikomotor (Maschke, 2002).

Ada beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan di dalam melakukan *self monitoring* sebagai strategi belajar metakognitif ini. Ada beberapa langkah yang harus dilalui. Dalam makalah yang singkat ini akan dirangkum secara garis besarnya saja yaitu sebagai berikut:

1. Menjelaskan kepada siswa maksud dan tujuan *self monitoring*.
2. Menjelaskan prosedur.
3. Memilih sasaran tingkahlaku yang dimonitor.

4. Memilih metode pencatatan.
5. Menentukan alat pencatatan.
6. Membuat chart terhadap hasil catatan tingkahlaku.
7. Menampilkan gambar chart.
8. Menafsirkan data (ketepatan pencatatan).
9. Adanya self reinforcement (Cormier, 1985)

(Blakey & Spence in Mc Mahon, 2002), menambahkan:

1. Siswa ditanya untuk mengenal secara sadar apa yang diketahui dan tidak diketahui.
2. Siswa mengelola waktu dan sumber-sumber, mengorganisir materi pelajaran, prosedur yang diperlukan.
3. Siswa harus berperan serta dalam menilai diri sendiri melalui pertemuan-pertemuan siswa dan *checklist* untuk membantu memfokuskan proses berfikir.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa antara self monitoring dan belajar metakognitif memiliki hubungan yang saling melengkapi. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Penutup

Metakognisi adalah *self awareness* dalam tingkat yang lebih global. Metakognisi merupakan proses internal, sehingga untuk mengembangkannya diperlukan self monitoring sebagai salah satu strategi untuk mengembangkannya. *Self monitoring* merupakan inti dari proses metakognitif, sehingga siswa menyadari cara belajar dan dapat memahami serta mengerti sejauhmanakah keberhasilan telah dicapainya atau sejauhmanakah mereka telah melakukan perubahan terhadap tingkahlakunya.

Apa yang diuraikan dalam makalah ini adalah merupakan kajian pustaka yang sangat dangkal, sehingga memerlukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang keefektifan *self monitoring* dan belajar metakognisi ini. Namun demikian, paling tidak sebagai usaha mengenal teori dan konsep, langkah ini penting untuk pengembangan wawasan berfikir seseorang. Akhirnya dari uraian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Kesimpulan

1. *Self monitoring* efektif digunakan sebagai strategi belajar metakognisi sebagai usaha membangkitkan motivasi belajar siswa.
2. Titik berat *self monitoring* dan belajar metakognisi adalah pada upaya penyadaran diri siswa untuk melakukan perubahan baik tingkahlaku maupun proses berfikir.
3. Timbulnya kesadaran diri akan mendorong siswa untuk memperbaiki diri kearah yang lebih positif.

Dari kesimpulan ini dapat disarankan bahwa:

1. Para guru dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan menggunakan self monitoring sebagai strategi belajar metakognitif.
2. Keberhasilan penggunaan *self monitoring* sebagai strategi belajar metakognitif tergantung dari prosedur yang disarankan para ahli.
3. Dalam membuat format *self monitoring* dapat menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswa dan mudah untuk membuatnya.

Daftar Pustaka

- Brown, Duane & Srebalus, David J. (1991). *Introduction to the Counseling Profesion*. USA: Allyn Bacon.
- Coleman, Mc. (2002). *Implementation Self Regulation and Self Monitoring in The Classroom*. On-line (<http://www.library.preservice.org/T0211305/behavioranlinterventions.htm>).
- Cormier, William. (1985). *Interviewing Strategies for Helper*. California: Brooks/Cole Publishing Co.
- Hackney, Harold & Cormier, H. (1994). *Counseling Strategies and Interventions*. Allyn Bacon.
- Harvey, Barbara & Thomas, Jennifer L. *Examination of Current Research: Locus of Control, Self Monitoring, Student Responsibility and Academic Motivation*. On line (<http://www.sphm.com/articles/growth/selfart.html>).
- Jacobson, Rebecca. (1998). *Teachers Improving Learning Using Metacognition with Self Monitoring Learning Strategies*. On line (<http://www.proquest.umi.com/pqdlink>).
- Kanfer, Frederick H. (1989). *Helping Poeople Change*. Pergamon General Psychology.
- Maschke, Kathy L. (2002). *Robert Gagne's Instructional Design Approach*. jkittle@utk.edu.
- McMahon, Mark. (2002). *Designing an On-line Environment to Scaffold Cognitive Self Regulation* (m.mcmahon@ecu.edu.au).
- Owen, Steven V; Froman, Robin D & Moscow, Henry. (1981). *Educational Psychology an introduction*. Canada: Little brown & company.
- Slavin, Robert E. (1997). *Educational psychology*. Allyn Bacon.
- Steven, Penrod. (1983). *Social Psychology*. Prentice Hall Inc Englewood Cliff NJ.

