

**MEMAHAMI AKTIVITAS PSIKOLGIS DALAM BELAJAR  
(PENDIDIKAN)**

Mata Kuliah : Psikologi Pendidikan  
KMK : KIP620102  
Program Studi : PGSD  
Semester/Kelas : 2/F  
Dosen Pengampu : Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.  
Muhisom, S.Pd.I., M.Pd.I.

Disusun Oleh:

1. Arif Rahman Hakim (2213053294)
2. Depi Septiani (2253053005)
3. Elyna Aprilia (2253053009)
4. Ilma Fuadah (2213053225)
5. Meyin Syabira (2213053185)
6. Presti Saraswati (2213053038)
7. Septiana Sabila (2213053105)
8. Tria Selvia (2213053258)



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**2023**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur marilah kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini.

Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas yang diberikan oleh dosen terkait dengan mata kuliah Psikologi Pendidikan yang berisi tentang “Memahami Aktivitas Psikologis dalam Pendidikan (Belajar)”. Kami menyadari bahwa ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan tugas ini.

Semoga apa yang kami susun dalam makalah ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Kami mohon maaf apabila banyak kekurangan dalam penulisan makalah ini.

Metro, 16 april 2023

Kelompok 1

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>1</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>2</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>3</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>4</b>
A. Latar Belakang.....	4
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan .....	5
<b>BAB II PEMBAHASAN.....</b>	<b>6</b>
A. Fungsi Kognitif (Memory dan Lupa).....	6
B. Berpikir di Dalam Proses Belajar .....	11
C. Metakognisi dalam Belajar.....	13
D. Afeksi atau Perasaan dalam Belajar.....	17
<b>BAB III PENUTUP.....</b>	<b>20</b>
A. Kesimpulan.....	20
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>21</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu faktor keberhasilan dalam pendidikan adalah guru, untuk itu maka seorang guru perlu memiliki pengetahuan dan pengalaman yang luas dan lengkap yang dapat dijadikan sebagai metode dan sarana dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar. Selain guru, dalam belajar setiap peserta didik dipengaruhi oleh banyak faktor, yang dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor intern, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri dan faktor ekstern yaitu faktor yang berasal dari luar peserta didik yaitu dari orang tua, dari guru dan dari masyarakat. Faktor intern dibagi menjadi tiga yakni faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan.

Psikologi adalah sesuatu yang sangat esensial dalam “dunia” pendidikan, ini menjadi hal yang sangat esensial karena dalam menyambut era globalisasi, pendidikan sangat berperan penting dan menjadi salah satu faktor yang paling menentukan kemajuan suatu bangsa. Jika suatu bangsa tidak maju pendidikannya maka pasti bangsa itu tidak dapat bersaing dengan bangsa yang lain, dan akan menjadi bangsa yang terbelakang. Untuk hal ini maka psikologi harus diterapkan dalam dunia pendidikan, agar pendidikan dapat berjalan efektif. Manfaat dan kegunaan psikologi pendidikan juga membantu untuk memahami karakteristik peserta didik apakah termasuk anak yang lambat belajar atau yang cepat belajar, dengan mengetahui karakteristik ini guru dapat mendesain pendekatan belajar untuk anak didik yang berbeda beda tersebut, sehingga pembelajaran dapat dilaksanakan secara optimal sesuai karakteristik peserta didik.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa itu fungsi kognitif(memory dan lupa)?
2. Bagaimana berpikir di dalam proses belajar?
3. Apa itu metakognisi dalam belajar?
4. Apa itu afeksi atau perasaan dalam belajar?

## **C. Tujuan**

1. Untuk mengetahui fungsi kognitif(memory dan lupa)
2. Untuk mengetahui bagaimana berpikir di dalam proses belajar
3. Untuk mengetahui metakognisi dalam belajar
4. Untuk menegetahui afeksi atau perasaan dalam belajar

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Fungsi Kognitif (Memory dan Lupa)**

##### 1. *Memory* (Ingatan)

Karakteristik yang penting dalam pembelajaran pada manusia dan ingatannya adalah pengorganisasian. Pendekatan pengorganisasian yang digunakan untuk proses belajar dan proses mengingat digunakan untuk pengorganisasian berbagai informasi menjadi hal-hal yang lebih bermakna. Berikut akan diilustrasikan beberapa proses pengorganisasian, diantaranya adalah:

###### a. Konteks dan Ingatan

Informasi dikodekan dan disimpan dalam memori dapat dengan mudah dipengaruhi oleh konteks dimana informasi tersimpan. Konteks berfungsi untuk membantu mengatur fitur-fitur khusus untuk penempatan dalam memori. Ringkasnya, informasi kontekstual dapat berfungsi mempermudah mengingat informasi yang dikodekan. Misalnya dalam konteks verbal pada kata “jam” yang kemudian dikodekan menjadi strawberry jam versus traffic jam. Dua kata tersebut akan berbeda dalam proses pengkodean di dalam ingatan. Kegunaan konteks disini adalah melakukan selektif bias berkaitan dengan pengkodean dan penyimpanan.

###### b. Proses Konstruktif

Proses konstruktif merupakan tindakan dimana seseorang dapat mengintegrasikan atau mengorganisasikan informasi ke dalam memori menjadi pola-pola koheren yang disebut sebagai skema. Begitu sebuah skema terbentuk, maka ia akan mempengaruhi cara informasi berintegrasi ke dalam long-term memori. John Bransford dan Jeffry Franks menunjukkan bahwa manusia mengenal informasi walaupun disajikan secara implisit. Seperti sebuah kalimat yang menunjukkan ide yang kompleks.

Contoh: kucing yang takut dan lari dari anjing yang menggonggong melompat ke atas meja. Kalimat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- Kucing itu takut
- Kucing itu berlari
- Anjing itu menggonggong
- Kucing melompat ke atas meja

c. *Semantic Memory*

Studi tentang memori semantik berhubungan dengan memori alami kita, bahwa memori kita dari kejadian semantik dimana kita memperoleh pengalaman bahasa berbeda dari memori yang kita peroleh dari kejadian dalam laboratorium.

d. *Perceptual Grouping and Memory*

Ide penting dari teori Gestalt tentang memori adalah suatu cara yang dikelompokkan secara perseptual akan menentukan cara tersebut terorganisir dalam memori. Sebagai contoh, nomor telepon dikelompokkan ke dalam urutan tiga digit atau empat digit. Umumnya, ide dasar dari pengelompokkan perseptual adalah bahwa stimulus terpisah di lingkungan kita tidak ditanggapi sebagaimana, tetapi diatur perseptual ke dalam beberapa pola terstruktur atau urutan.

Kemampuan otak setiap individu berbeda-beda yang terlihat pada kemampuan individu dalam mengingat pengetahuan yang berbeda. kemampuan rentang waktu pengetahuan bertahan dalam otak berbeda-beda yaitu memori jangka pendek (short term memory) dan memori jangka panjang (long term memory). memori jangka pendek disebut juga memori yang bekerja sangat singkat dan hanya bertahan sesaat, dikatakan memori jangka pendek selain rentang waktu tersimpannya sangat singkat juga karena proses mengingat cenderung dipaksakan dan setelah menghafal cenderung dilupakan karena dianggap sudah tidak berguna lagi. oleh sebab itu karena keterbatasan kemampuan memori jangka pendek dalam proses storage digunakan teknik tertentu seperti jembatan keledai, pengulangan dan sebagainya.

Memori jangka panjang memiliki kemampuan menyimpan sebuah informasi dalam jangka waktu lama dan menetap dalam otak. kemampuan memori jangka panjang dalam menyimpan informasi dalam jangka waktu sangat lama dan cenderung menetap dan tidak hilang. kemampuan memori jangka panjang sangat tergantung pada proses penyimpanannya artinya bagaimana sebuah informasi disimpan dan Dengan cara bagaimana memori tersebut disimpan. selain itu juga ada memori yang lainnya mampu menyimpan informasi dalam rentang waktu yang tidak terlalu singkat dan tidak terlalu lama yaitu sedang-sedang saja dan memori ini disebut memori kerja. memori kerja berguna dalam proses pemecahan permasalahan artinya memori jenis ini bekerja sebagai tempat bertemunya informasi jangka panjang dan pendek untuk memecahkan sebuah permasalahan yang sedang dialami, baik dalam bentuk mengerjakan soal-soal maupun mencari solusi atau permasalahan lain.

## 2. Implikasi adanya Memori dalam Proses Pembelajaran

memori jangka pendek maupun jangka panjang pada individu penting diperhatikan dan dilakukan selama proses pembelajaran. hal ini tidak lepas dari kondisi dalam pembelajaran yang membutuhkan efektivitas dan efisiensi guru membantu siswa untuk berkembang dan menyesuaikan tugas-tugas belajar dengan baik. hal ini tidak terlepas dari kondisi dalam pembelajaran yang membutuhkan efektivitas dan efisiensi buruk membantu siswa untuk berkembang dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan baik. penerapannya dalam pembelajaran hubungan dengan ingatan.

Soemanto (2006) mengemukakan bahwa pendidikan seharusnya mengetahui dan mengamalkan proses pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individu termasuk masalah ingatan karena ingatan pada masing-masing individu berbeda-beda sehingga guru dapat menerapkan metode pembelajaran yang tepat dan mengkondisikan tempat dan waktu belajar yang tepat bagi siswa secara umum.

### 3. Lupa (*Forgetting*)

Lupa (*forgetting*) ialah hilangnya kemampuan untuk mengungkapkan kembali informasi yang telah kita terima atau yang sudah kita pelajari. Secara sederhana (Djamarah, 2008) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari atau dialami. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dan pengetahuan dari akal seseorang (Syah, 2004). (Lahey, 2006) menyatakan bahwa seseorang dapat lupa akan suatu informasi yang pernah diterimanya karena beberapa hal, yaitu:

a) *Decay Theory*.

Artinya, informasi telah terlalu lama tersimpan dalam memori dan tidak digunakan. Namun teori ini banyak dibantah, karena informasi terlupa justru pada tahapan sensori register dan memori jangka pendek. Jika informasi telah tersimpan dalam memori jangka panjang, maka lupa yang terjadi bukanlah karena telah lama tidak digunakan, namun lebih karena terganggu atau bercampur dengan informasi lainnya.

b) *Interference theory*

Menurut teori ini, lupa bukanlah disebabkan oleh informasi telah tersimpan terlalu lama, namun karena terganggu oleh informasi lainnya, misalnya karena informasi tersebut mirip dengan informasi yang akan diingat. *Interference* ini terdiri dari *proactive interference* dan *retroactive interference*. *Proactive interference* adalah terganggunya ingatan karena adanya informasi lama yang menghambat untuk mengingat informasi baru. Sedangkan *retroactive interference* adalah sulitnya mengingat informasi lama karena masuknya informasi baru.

c) *Reconstruction (schema) theory*

Teori ini menyatakan bahwa informasi yang telah tersimpan menjadi sulit untuk diingat kembali bukanlah karena terlupa, namun karena muncul dalam bentuk yang *distorted* atau muncul dalam bentuk yang tidak tepat. Ingatan jangka panjang menjadi *distorted* karena ingatan kita berkembang sepanjang waktu semakin konsisten dengan skema yang kita miliki.

d) *Motivated forgetting*

Teori ini menyatakan bahwa informasi tersebut menjadi hilang karena memang sengaja dilupakan, karena menimbulkan dampak negatif ketika mengingatnya.

Mengoptimalkan daya ingat terhadap memori adalah dengan mnemonic, yaitu seni meningkatkan daya ingat dengan bantuan. (Syah, 2004) menyatakan bahwa mnemonic adalah kiat khusus yang dijadikan “alat pengait” mental untuk memasukkan item-item informasi ke dalam akal siswa. Terdapat beberapa strategi mnemonic, yaitu:

a) Rima (*Rhyme*)

Yakni sajak yang dibuat sedemikian rupa yang isinya terdiri atas kata dan yang harus diingat oleh siswa. Sajak ini akan lebih baik pengaruhnya apabila diberi not-not sehingga dapat dinyanyikan. Nyanyian anak TK yang berisi pesan-pesan moral dapat diambil sebagai contoh penyusunan rima mnemonic.

b) Sistem Kata Pasak (*Peg Word System*)

Yaitu sejenis teknik mnemonic yang menggunakan komponen yang sebelumnya sudah dikuasai seperti pasak (paku) mengingat memori baru. Kata komponen pasak ini dibentuk berpasang-pasangan seperti merah-saga, panas-api. Kata ini berguna untuk mengingat kata dan istilah yang memiliki watak yang sama seperti: darah, lipstik, pasangan langit dan bumi, neraka dan kata atau istilah yang memiliki kesamaan watak (warna, rasa dan seterusnya).

c) Metode Losai (*Method of Loci*)

Yaitu kiat mnemonic yang menggunakan tempat-tempat khusus dan terkenal sebagai sarana penempatan kata dan istilah tertentu yang harus diingat siswa. Kata “loci” sendiri jamak dari kata “locus” artinya tempat. Dalam hal ini, nama-namakota, jalan, gedung terkenal dapat dipakai untuk menempatkan kata dan istilah yang kurang lebih relevan dalam arti memiliki kemiripan ciri dan keadaan.

d) Sistem Kata Kunci (*Key Word System*)

Sistem kata kunci biasanya rekayasa secara khusus untuk mempelajari kata dan istilah asing, dan konon cukup efektif untuk pengajaran bahasa asing.

e) Teknik Kata Penghubung

Menghubungkan adalah proses mengaitkan atau mengasosiasikan satu kata dengan kata yang lain melalui sebuah aksi atau gambaran. Hubungan yang dibentuk tidak perlu logis atau realistis, yang penting hubungan itu memicu ingatan siswa

## **B. Berpikir di Dalam Proses Belajar**

Kegiatan belajar yang menekankan pada proses belajar tentu akan menghadirkan kegiatan berpikir dalam berbagai bentuk dan level. Proses berpikir yang dibangun sejak awal dalam upaya menyelesaikan suatu masalah hendaknya berlangsung secara sengaja dan sampai tuntas. Ketuntasan dalam hal ini dimaksudkan bahwa siswa harus menjalani proses tersebut agar telah terlatih dan memperoleh kesempatan untuk memberdayakan dan memfungsikan kemampuannya yang ada sehingga ia memahami serta menguasai apa yang dipelajari dan yang dikerjakannya. Dengan demikian siswa harus dilatih agar memiliki ketrampilan berpikir. Yang menjadi pertanyaan adalah: sejauh mana, berapa lama dalam suatu pertemuan di kelas siswa telah dilatih dan dikondisikan untuk berpikir dalam pembelajaran Atau, dengan cara apa, atau bagaimana guru dapat mengajar siswa agar terampil berpikir secara matematis, ketika siswa berusaha memahami suatu konsep yang sulit dalam matematika ataupun ketika siswa harus berhadapan dengan masalah yang memerlukan solusi? Dengan kata lain, jika siswa harus dilatih untuk berpikir maka ia harus diperhadapkan pada suatu situasi ataupun masalah yang menantang serta menarik untuk diselesaikan.

Berpikir merupakan hal penting dalam kehidupan kita sebagai manusia. Inilah ciri manusia yang membedakannya dengan makhluk lain. Apa yang kita pikirkan menentukan bagaimana kita merencanakan hidup, menentukan tujuan, dan mengambil keputusan. Manusia dikaruniai otak yang luar biasa dalam penciptaannya. Banyak fakta tentang otak manusia yang sering tidak disadari dan mungkin pula tidak diketahui oleh banyak orang. Pengetahuan tentang kemampuan otak yang luar biasa, sayangnya tidak diikuti dengan aktivitas melatih kemampuan otak untuk berpikir secara maksimal. Padahal penelitian ilmiah menunjukkan bahwa setiap orang memiliki potensi otak yang sangat kuat. Potensi otak dapat dimaksimalkan melalui proses belajar dan latihan secara terus-menerus. Hal ini dapat terjadi karena saat proses belajar dan berlatih, di dalam otak terjadi kiriman pesan yang berulang sepanjang jalur neuron sehingga terbentuk hubungan neuron baru.

Itulah sebabnya otak dapat bertambah cerdas. Keterampilan berpikir merujuk kepada pendekatan melalui strategi khusus dan prosedur yang bisa dilaksanakan, serta dapat digunakan oleh peserta didik dengan cara yang terkontrol dan sadar untuk membuat mereka belajar lebih efektif. Pembekalan kemampuan berpikir kepada peserta didik diperlukan agar mereka dapat merencanakan, menjelaskan, serta mengevaluasi proses berpikir dan belajarnya. Berpikir tingkat tinggi adalah ciri khas dari keberhasilan pembelajaran di semua tingkatan, tidak hanya menjadikan pembelajaran lebih maju. Keberhasilan pembelajaran ini terutama dapat dilihat pada proses mengelaborasi pemikiran kompleks materi yang diberikan, membuat kesimpulan melampaui apa yang secara eksplisit disampaikan, membangun representasi yang memadai, serta kemampuan menganalisis dan membangun hubungan yang terlibat dalam kegiatan mental. Berkaitan dengan hal-hal di masa depan, berpikir sangat diperlukan karena manusia tidak akan pernah mendapatkan informasi yang sempurna mengenai masa depan.

Manusia harus berpikir untuk membuat rancangan, memulai usaha, dan melakukan segala sesuatu yang baru. Dengan demikian, berbekal informasi yang diperoleh saja tidak cukup, melainkan manusia harus tetap berpikir. Sayangnya, seringkali terdapat dilema bahwa semua informasi terasa penting. Setiap potongan kecil informasi memiliki nilai, karena menambah apa yang telah diketahui sebelumnya. Lalu, bagaimana agar manusia dapat memiliki keterampilan berpikir yang diperlukan untuk memanfaatkan informasi dengan sebaik-baiknya? Dalam hal ini harus ada yang diprioritaskan. Pembelajaran konsep IPA (sains) merupakan wahana bagi peserta didik untuk mempelajari dirinya sendiri dan alam sekitarnya, serta prospek pengembangan lebih lanjut dalam menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya keterlibatan peserta didik secara aktif dalam melakukan eksplorasi materi dan mengkonstruksi sendiri ide-ide yang didapat dari hasil pengamatan dan diskusi, diharapkan peserta didik dapat menguasai materi dengan baik dan meningkatkan keterampilan berpikirnya. Keterampilan berpikir membantu peserta didik untuk mengenali dan mengidentifikasi suatu masalah. Pengenalan masalah ini berguna agar lebih fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, peserta didik juga akan lebih mudah untuk memperkirakan hambatan-hambatan yang mungkin akan ditemui dan cara mengatasinya. Proses berpikir kompleks disebut pula proses berpikir tingkat tinggi meliputi empat macam, yaitu pemecahan masalah, pengambilan keputusan, berpikir kritis, dan berpikir kreatif.

### C. Metakognisi dalam Belajar

Menurut Ormrod (2009), metakognisi merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai proses-proses kognitif seseorang, serta usaha-usaha sadarnya untuk terlibat dalam proses berperilaku dan berpikir sehingga meningkatkan proses belajar dan memori.

Sedangkan menurut Flavell (Desmita, 2010), komponen metakognisi ada dua, yaitu pengetahuan metakognisi dan pengalaman metakognisi. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

#### 1. Pengetahuan Metakognisi (*Metacognitive Knowledge*)

Pengetahuan metakognisi adalah pengetahuan yang diperoleh tentang proses-proses kognitif yaitu pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengontrol proses kognitif. Pengetahuan metakognisi juga diartikan sebagai pengetahuan yang dimiliki seseorang dan tersimpan di dalam memori jangka panjang yang dapat diaktifkan atau dipanggil kembali sebagai hasil dari suatu pencarian memori yang dilakukan secara sadar dan disengaja, atau diaktifkan tanpa disengaja atau secara otomatis muncul ketika seseorang dihadapkan pada permasalahan tertentu. Pengetahuan metakognisi terdiri dari tiga jenis, yaitu:

- a. Pengetahuan deklaratif yang mengacu kepada pengetahuan tentang fakta dan konsep-konsep yang dimiliki seseorang atau faktor-faktor yang mempengaruhi pemikirannya dan perhatiannya dalam memecahkan masalah.
- b. Pengetahuan prosedural adalah pengetahuan bagaimana melakukan sesuatu, bagaimana melakukan langkah-langkah atau strategi-strategi dalam suatu proses pemecahan masalah.
- c. Pengetahuan kondisional yang mengacu pada kesadaran seseorang akan kondisi yang mempengaruhi dirinya dalam memecahkan masalah, yaitu: kapan suatu strategi seharusnya diterapkan, mengapa menerapkan suatu strategi dan kapan strategi tersebut digunakan dalam memecahkan masalah.

## 2. Pengalaman metakognisi (*Metacognitive Experiences*)

Pengalaman atau regulasi metakognisi adalah pengaturan kognisi dan pengalaman belajar seseorang yang mencakup serangkaian aktivitas yang dapat membantu dalam mengontrol kegiatan belajarnya. Pengalaman-pengalaman metakognisi melibatkan strategi-strategi metakognisi atau pengaturan metakognisi. Strategi-strategi metakognisi merupakan proses-proses yang berurutan yang digunakan untuk mengontrol aktivitas-aktivitas kognitif dan memastikan bahwa tujuan kognitif telah dicapai. Pengalaman metakognisi terdiri dari tiga proses, yaitu:

- a) Proses Perencanaan, merupakan keputusan tentang berapa banyak waktu yang digunakan untuk menyelesaikan masalah tersebut, strategi apa yang akan dipakai, sumber apa yang perlu dikumpulkan, bagaimana memulainya, dan mana yang harus diikuti atau tidak dilaksanakan lebih dulu.
- b) Proses Pemantauan, merupakan kesadaran langsung tentang bagaimana kita melakukan suatu aktivitas kognitif. Proses pemantauan membutuhkan pertanyaan seperti: adakah ini memberikan arti?, dapatkah saya untuk melakukannya lebih cepat? dan lain-lain.
- c) Proses Evaluasi, memuat pengambilan keputusan tentang proses yang dihasilkan berdasarkan hasil pemikiran dan pembelajaran. Misalnya, dapatkah saya mengubah strategi yang dipakai?, apakah saya membutuhkan bantuan? dan lain-lain.

Kemampuan metakognisi berkaitan dengan proses berpikir siswa tentang berpikirnya agar menemukan strategi yang tepat dalam memecahkan masalah. Setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah. Kemampuan metakognisi sangat dibutuhkan dalam pemecahan masalah agar dalam bekerja siswa lebih sistematis dan terarah serta mendapatkan hasil yang baik.

Menurut Swartz dan Perkins (Mahromah, 2012), kemampuan metakognisi seseorang terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

1. *Tacit use*, yaitu jenis pemikiran yang berkaitan dengan pengambilan keputusan tanpa berpikir tentang keputusan tersebut. Dalam hal ini, siswa menerapkan strategi atau keterampilan tanpa kesadaran khusus atau melalui coba-coba dan asal menjawab dalam menyelesaikan masalah.

2. *Aware use*, yaitu jenis pemikiran yang berkaitan dengan kesadaran siswa mengenai apa dan mengapa siswa melakukan pemikiran tersebut. Dalam hal ini siswa menyadari bahwa dirinya harus menggunakan suatu langkah penyelesaian masalah dengan memberikan penjelasan mengenai alasan pemilihan langkah tersebut.
3. *Strategic use*, yaitu jenis pemikiran yang berkaitan dengan pengaturan individu dalam proses berpikirnya secara sadar dengan menggunakan strategi-strategi khusus yang dapat meningkatkan ketepatan berpikirnya. Dalam hal ini, siswa sadar dan mampu menyeleksi strategi atau keterampilan khusus untuk menyelesaikan masalah.
4. *Reflective use*, yaitu jenis pemikiran yang berkaitan dengan refleksi individu dalam proses berpikirnya sebelum dan sesudah atau bahkan selama proses berlangsung dengan mempertimbangkan kelanjutan dan perbaikan hasil pemikirannya. Dalam hal ini, siswa menyadari dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan dalam langkah-langkah penyelesaian masalah.

Kemampuan metakognisi seseorang dapat diketahui melalui tiga komponen atau elemen dasar, yaitu: elemen perencanaan, elemen kontrol, dan elemen penilaian. Adapun indikator dari komponen metakognisi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Indikator Perencanaan  
Menentukan informasi awal dan petunjuk awal yang berkaitan dengan permasalahan. Menentukan/menyusun hal-hal yang harus dilakukan. Memperhitungkan waktu yang dibutuhkan. Memastikan kesesuaian informasi dengan permasalahan.
2. Indikator Pemantauan  
Mengatur setiap langkah berjalan dengan baik. Menganalisa informasi yang penting untuk diingat. Memutuskan langkah-langkah yang akan dilakukan selanjutnya apakah perlu terjadi perubahan atau pindah pada petunjuk lain. Memutuskan langkah yang harus dilakukan jika menemui kendala.
3. Indikator Penilaian  
Memeriksa kembali setiap langkah-langkah telah berjalan dengan baik. Memeriksa kembali apakah diperlukan pertimbangan khusus lain dalam menyelesaikan permasalahan tersebut. Memperkirakan kemungkinan cara lain yang dapat digunakan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

Memperkirakan kemungkinan penggunaan strategi yang telah digunakan untuk menyelesaikan permasalahan lain.

Menurut Apriani (2012), langkah-langkah pembelajaran menggunakan metode metakognisi adalah sebagai berikut:

1. Tahap diskusi awal (*Introductory Discussion*)

Pertama-tama guru menjelaskan tujuan tentang topik yang akan dipelajari. Setiap siswa dibagi bahan ajar, dan penanaman konsep berlangsung dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tertera dalam bahan ajar tersebut. Siswa dibimbing menanamkan kesadaran dengan bertanya dan menjawab kepada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam bahan ajar. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut, siswa diharapkan dapat memahami uraian materi dan sadar apa yang dilakukannya, bagaimana melakukannya, bagian mana yang belum dipahami pertanyaan apa yang timbul dan bagaimana upaya untuk mencari solusinya. Contoh pertanyaannya seperti: Apakah saya memahami semua uraian materi tadi?, Jika tidak memahami, apa yang ingin saya tanyakan? Mendiskusikan pertanyaan tersebut dengan teman sekelompok. Apa hasil diskusi tersebut?

2. Tahap Kerja Mandiri/Individu (*Independent Work*)

Siswa diberikan persoalan dengan topik yang sama dan mengerjakan secara individual. Guru berkeliling kelas dan memberikan pengaruh timbal balik secara individual. Pengaruh timbal balik metakognitif akan menuntun siswa untuk memusatkan perhatian pada kesalahannya dan memberikan petunjuk agar siswa dapat mengoreksinya sendiri. Guru membantu siswa mengawasi cara berpikirnya, tidak hanya memberikan jawaban benar ketika siswa membuat kesalahan tetapi juga menuntun proses berpikirnya agar siswa menemukan jawaban yang benar

3. Tahap Penyimpulan

Penyimpulan yang dilakukan oleh siswa merupakan rekapitulasi dari apa yang telah dilakukan dikelas. Pada tahap ini siswa menyimpulkan sendiri, dan guru membimbing dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan seperti: Apa yang kamu pelajari hari ini?, Apa yang kamu pelajari tentang diri kamu sendiri dalam menyelesaikan soal matematika yang diberikan?

#### **D. Afeksi atau Perasaan dalam Belajar**

Perasaan peserta didik tergantung pada apakah kebutuhan mereka sedang terpenuhi atau tujuan mereka sedang tercapai. Ketika kebutuhannya sedang terpenuhi atau tujuannya tercapai, maka perasaannya menjadi senang, bahkan bahagia. Akan tetapi ketika kebutuhan atau tujuan belum terpenuhi maka mereka merasa tidak senang, tidak nyaman, bahkan tidak bisa mengikuti pembelajaran. Ketidaknyamanan peserta didik tentu akan berpengaruh terhadap kualitas kegiatan belajar mengajar (KBM). Hal ini dikarenakan proses KBM membutuhkan interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan baik. Interaksi di sini maksudnya ada komunikasi dua arah antara pendidik dan peserta didik.

Namun demikian, dalam kenyataannya tidak semua proses pembelajaran terjadi interaksi yang ideal. Lingkungan serta sarana dan prasarana (Perasaan) baik di sekolah maupun di rumah mempunyai peran penting dalam proses belajar peserta didik. Jika Perasaan peserta didik tidak mencukupi maka akan membuat proses pembelajaran tidak maksimal, terhambat atau bahkan tidak terlaksana. sebagai berikut contoh perasaan-perasaan yang di alami dalam belajar :

##### **1. Perasaan Cemas**

Saat sedang mengalami rasa cemas saat belajar seperti pendapat Kirklan (dalam Slameto, 2010) yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar dan menurut pendapat Elliott (1996) yang menyebutkan bahwa pada dasarnya kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar, sedangkan kecemasan siswa pada taraf yang tinggi dapat mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa.

Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan. Gerald Corey (2010) menyatakan bahwa kecemasan bukan merupakan sesuatu yang patologis, sebab ia bisa menjadi tenaga motivasional yang kuat. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab. Kecemasan belajar yang dimiliki siswa akan menentukan motivasi belajar siswa di sekolah. Kecemasan belajar akan membangkitkan semangat siswa untuk lebih rajin belajar.

## 2. Perasaan Bahagia

Kita tahu, bahwa setiap anak harus memiliki kemampuan dasar CALISTUNG (membaca, menulis, dan berhitung). Kita pun mengajarkan hal ini dengan penuh semangat hingga tidak sadar dengan munculnya tekanan pada diri anak. Mendorong anak terus berusaha untuk bisa sangat baik. Namun terlalu fokus dan menghabiskan tenaga untuk hal tersebut, sering membuat kita lupa tentang proses yang menyenangkan. Tekanan yang diterima secara berlebihan membuat anak didik belajar dengan terpaksa. Meskipun ada nilai positif dari tekanan dan kompetisi dalam belajar, namun marilah kita berusaha mendidik dan mengajar dengan cara menyenangkan. Agar anak mencintai dirinya sendiri, mencintai belajar, dan mencintai sekolahnya, maka dari itu pentingnya hal-hal yang harus tetap terjaga seperti :

- a) Membangun lingkungan sekolah yang positif agar anak merasa aman
- b) Menegakan peraturan untuk menjaga lingkungan yang positif dan melindungi warga sekolah.
- c) Menghargai setiap individu seperti memberikan penghargaan kepada setiap siswa.

## 3. Perasaan Marah

Emosi berpengaruh besar pada kualitas dan kuantitas belajar (Meier, 2002). Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. dimana Jika siswa mengalami emosi positif, maka sel-sel saraf akan mengirim implus-implus positif ke neokorteks dan proses belajar pun dapat terjadi. Sebaliknya, jika siswa mengalami emosi negatif, maka tertutup kemungkinan untuk timbulnya implus-implus yang mendorong belajar, tetapi yang terjadi adalah meningkatkan fungsi mempertahankan diri terhadap emosi yang tidak menyenangkan. Akibatnya, proses belajar menjadi lamban atau bahkan terhenti.

Setiap anak memiliki emosi yang positif dan negatif dalam dirinya, pada kenyataannya setiap anak memiliki intensitas gembira yang berbeda, hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hurlock (1978) Setiap orang memiliki intensitas perasaan gembira yang berbeda begitu juga dengan kecerdasan karena setiap anak memiliki keunikan tersendiri. Begitu juga dengan kecerdasan bahwa setiap anak bisa saja memiliki kecerdasan yang berbeda seperti yang sering dilihat bahwa tak semua anak mampu menyelesaikan satu permasalahan dengan baik dan cepat, yang mampu mengontrol emosinya dengan tenang lebih cepat menyelesaikan permasalahan karena anak akan lebih tenang berfikir sehingga dapat menghasilkan pemikiran yang baru serta kreatif, dibandingkan dengan anak yang terburu-buru karena kurang mampu mengontrol emosinya. Oleh sebab itu hendaknya sebagai guru mampu memberikan stimulus-stimulus yang akan membuat anak lebih mampu dalam pengontrolan emosinya agar tetap dalam keadaan tenang dan senang saat belajar sehingga akan menghasilkan pemikiran yang lebih baik.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Guru dalam menjalankan perannya sebagai pendidik bagi peserta didiknya, tentunya dituntut memahami tentang berbagai aspek perilaku dirinya maupun perilaku orang-orang yang terkait dengan tugasnya, terutama perilaku peserta didik dengan segala aspeknya, sehingga dapat menjalankan tugas dan perannya secara efektif, yang pada gilirannya dapat memberikan kontribusi nyata bagi pencapaian tujuan pendidikan di sekolah. Dengan memahami karakteristik siswa maka guru akan menjadi bijak dalam menyiapkan media pembelajaran, proses belajar mengajar itu sendiri, bahkan dalam memberikan penilaian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yanti, S., Erlamsyah, E., Zikra, Z., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1).
- Okfia, W., Hazizah, N., (2013). *Pengaruh Perasaan Gembira terhadap Kognitif Anak*. Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.
- Miswari. (2017). Mengelola Self Efficacy, Perasaan dan Emosi dalam Pembelajaran melalui Manajemen Diri. UIN Walisongo Semarang. *Cendekia Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan* 15(2):67
- Gunawan, G. (2017). *Keterampilan Berpikir dalam Pembelajaran Sains*.
- Muchlisin Riadi, (2020), *Metakognisi (Pengertian, Komponen, Indikator, dan Langkah Pembelajaran)*.
- Sandi, A., & Neviyarni, N. (2021). Ingatan II: Pengorganisasian, Lupa dan Model-Model Ingatan. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(1), 115-123.
- Ulfa, A. Y. (2020). *Psikologi pendidikan*. Penerbit Aksara TIMUR.