

STUDI KEPUSTAKAAN: PERKEMBANGAN KESADARAN METAKOGNITIF DALAM MEMAHAMI TAHAPAN DAN DINAMIKA BELAJAR PESERTA DIDIK

Saiful Abid¹, Fitriyana², Ira Asyura³

saifulabid.sa@gmail.com¹, pfitriyana4@gmail.com², ira.asyura@gmail.com³

STKIP Syekh Manshur

ABSTRAK

Studi kepustakaan ini mengkaji perkembangan kesadaran metakognitif peserta didik dalam memahami tahapan dan dinamika belajar. Melalui analisis berbagai studi teoretis dan empiris, artikel ini menyoroti pentingnya metakognisi dalam mendukung peserta didik menjadi pembelajar mandiri dan efektif. Studi ini juga membahas tahapan perkembangan kognitif, aspek dinamis proses belajar, serta strategi pengembangan keterampilan metakognitif.

Kata Kunci: Kesadaran Metakognitif, Tahapan Belajar, Dinamika Belajar, Studi Kepustakaan, Pembelajaran Mandiri, Pendidikan.

PENDAHULUAN

Secara etimologi, metakognisi berasal dari kata “meta” yang berarti tentang atau di atas, dan “kognisi” yang merujuk pada proses berpikir. Dengan demikian, metakognisi dapat diartikan sebagai berpikir tentang berpikir atau pengetahuan tentang proses berpikir seseorang. Menurut Flavell (1979), metakognisi adalah pengetahuan seseorang tentang proses kognitifnya sendiri serta kemampuan untuk mengatur dan memantau proses tersebut. Dalam konteks pendidikan, kesadaran metakognitif memungkinkan peserta didik tidak hanya menerima pengetahuan, tetapi juga memahami bagaimana mereka belajar, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta mengoptimalkan strategi belajar sesuai kebutuhan dan konteks.

Perkembangan kesadaran metakognitif peserta didik merupakan salah satu aspek paling penting dalam dunia pendidikan modern. Di era pendidikan abad ke-21, di mana pembelajaran mandiri (self-regulated learning) dan pembelajaran seumur hidup (lifelong learning) menjadi tuntutan utama, kemampuan ini semakin krusial.

Periode perkembangan peserta didik, terutama pada masa sekolah dasar hingga perguruan tinggi, merupakan masa transisi yang sangat menentukan. Pada masa ini, anak tidak hanya mengalami perkembangan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan metakognitif. Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan. Banyak peserta didik masih beroperasi dengan tingkat kesadaran metakognitif yang rendah. Mereka sering kali tidak menyadari tahapan belajar yang sedang dialami, sulit mengidentifikasi pola dinamika belajar seperti fluktuasi motivasi, hambatan emosional, kecemasan belajar, atau ketidakefektifan strategi yang digunakan. Kondisi ini dapat menghambat pencapaian optimal mereka sebagai pembelajar mandiri (Feliu, 2020).

Secara teoretis, pemahaman terhadap tahapan belajar tidak dapat dipisahkan dari teori perkembangan kognitif Jean Piaget yang membagi perkembangan menjadi empat tahap utama, dengan tahap operasional formal sebagai puncak kemampuan berpikir abstrak dan reflektif. Sementara itu, dinamika belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal (motivasi, emosi, self-efficacy) dan eksternal (lingkungan sosial, teknologi, metode pengajaran), sebagaimana dijelaskan dalam kerangka Self-Regulated Learning (SRL) Zimmerman serta konsep Zone of Proximal Development (ZPD) Vygotsky. Kedua kerangka teori ini saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana metakognisi berperan

sebagai mediator penting antara potensi kognitif dan pencapaian nyata peserta didik.

Meskipun banyak penelitian yang telah membahas metakognisi dan perkembangan kognitif secara terpisah, kajian yang secara khusus mengintegrasikan perkembangan kesadaran metakognitif dengan pemahaman tahapan dan dinamika belajar masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan di Indonesia. Padahal, pemahaman yang holistik terhadap kedua aspek ini sangat dibutuhkan untuk merancang intervensi pembelajaran yang lebih efektif dan berpusat pada peserta didik.

Studi kepustakaan ini menjadi penting dilakukan untuk mengintegrasikan berbagai temuan teoretis dan empiris terkait perkembangan kesadaran metakognitif peserta didik. Melalui tinjauan pustaka yang sistematis, artikel ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep dan perkembangan kesadaran metakognitif; (2) menguraikan tahapan perkembangan kognitif serta dinamika belajar peserta didik; (3) mengidentifikasi strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran metakognitif; dan (4) memberikan implikasi praktis bagi praktik pendidikan di berbagai jenjang. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi bagi pendidik, pengembang kurikulum, dan peneliti dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih berorientasi pada pengembangan metakognisi, sehingga mampu melahirkan generasi pembelajar yang mandiri, reflektif, dan kompeten di era yang penuh ketidakpastian.

METODOLOGI

Pada tulisan ini metode yang digunakan adalah metode studi kepustakaan (library research). Studi pustaka merupakan kegiatan pengumpulan data dari berbagai sumber bacaan seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel penelitian yang relevan. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber-sumber terpercaya yang diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis konten tematik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Kesadaran Metakognitif

Kesadaran metakognitif merupakan kemampuan individu untuk merefleksikan, memahami, dan mengendalikan proses berpikir dan belajarnya sendiri. Konsep ini pertama kali diperkenalkan secara sistematis oleh John Flavell pada tahun 1979, yang mendefinisikannya sebagai “pengetahuan seseorang tentang proses kognitifnya sendiri dan segala sesuatu yang terkait dengannya” (Flavell, 1979). Metakognisi tidak hanya melibatkan kesadaran akan apa yang diketahui, tetapi juga bagaimana pengetahuan tersebut diperoleh, digunakan, dan dikembangkan.

Secara struktural, kesadaran metakognitif terdiri dari dua komponen utama, yaitu pengetahuan metakognitif (knowledge of cognition) dan regulasi metakognitif (regulation of cognition) (Gregory Schraw & Moshman, 1995).

- Pengetahuan Metakognitif mencakup tiga aspek penting:
 1. Pengetahuan tentang diri sendiri sebagai pembelajar (person knowledge), yaitu kesadaran akan kekuatan, kelemahan, preferensi gaya belajar, dan karakteristik pribadi.
 2. Pengetahuan tentang tugas atau materi yang dipelajari (task knowledge), yaitu pemahaman tentang tingkat kesulitan, tujuan, dan persyaratan tugas.
 3. Pengetahuan tentang strategi belajar yang efektif (strategy knowledge), yaitu pemahaman tentang strategi mana yang paling sesuai untuk jenis tugas tertentu.

Peserta didik dengan pengetahuan metakognitif yang baik mampu mengenali kapan mereka memahami suatu materi dan kapan mereka masih mengalami kesulitan.

- Regulasi Metakognitif melibatkan proses aktif pengendalian pikiran, yang terdiri dari tiga fase utama:
 1. Perencanaan (planning) — menetapkan tujuan, memilih strategi, dan mengalokasikan waktu serta sumber daya.
 2. Pemantauan (monitoring) — mengamati pemahaman diri secara real-time selama proses belajar.
 3. Evaluasi (evaluation) — menilai hasil belajar dan efektivitas strategi yang digunakan, kemudian melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Perkembangan kesadaran metakognitif tidak terjadi secara otomatis seiring bertambahnya usia, melainkan melalui proses yang berkelanjutan dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar, interaksi sosial, serta intervensi pendidikan yang disengaja (Drigas & Mitsea, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat metakognisi yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, motivasi intrinsik yang kuat, serta kemampuan mengatasi kegagalan belajar dengan lebih resilien (Feliu, 2020).

Dalam konteks pendidikan Indonesia, pengembangan kesadaran metakognitif masih menghadapi berbagai tantangan, seperti dominasi pendekatan pembelajaran yang bersifat hafalan, kurangnya pelatihan refleksi diri secara sistematis, serta minimnya integrasi teknologi yang mendukung regulasi metakognitif. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam terhadap konsep ini menjadi fondasi penting bagi upaya perbaikan kualitas pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan.

B. Tahapan Perkembangan Kognitif dan Metakognitif

Perkembangan kesadaran metakognitif peserta didik tidak dapat dipahami secara terpisah dari tahapan perkembangan kognitif. Teori perkembangan kognitif Jean Piaget menjadi salah satu kerangka utama yang paling berpengaruh dalam menjelaskan hal ini. Menurut Piaget, perkembangan kognitif manusia berlangsung melalui empat tahapan utama yang bersifat invariant dan bersifat universal, yaitu:

1. Tahap Sensorimotor (0–2 tahun)

Pada tahap ini, anak belajar melalui interaksi langsung antara indra dan gerakan motorik. Pengetahuan diperoleh melalui pengalaman fisik. Metakognisi belum berkembang karena anak belum mampu merepresentasikan pikiran secara simbolis.

2. Tahap Praoperasional (2–7 tahun)

Anak mulai menggunakan simbol, bahasa, dan imajinasi. Namun, berpikir masih egosentris dan belum logis. Kemampuan metakognitif sangat terbatas; anak sulit membedakan antara pikiran sendiri dengan realitas.

3. Tahap Operasional Konkret (7–11 tahun)

Anak mulai mampu berpikir logis tentang objek dan peristiwa konkret. Mereka dapat melakukan klasifikasi, seriasi, dan memahami konsep konservasi. Pada tahap ini, metakognisi mulai muncul secara sederhana, seperti kesadaran akan perlunya strategi mengingat atau memahami bahwa orang lain memiliki perspektif yang berbeda.

4. Tahap Operasional Formal (11 tahun ke atas)

Ini merupakan tahap tertinggi dalam teori Piaget. Individu mampu berpikir secara abstrak, hipotetis, deduktif, dan reflektif. Mereka dapat mempertimbangkan berbagai kemungkinan, merumuskan hipotesis, dan berpikir tentang pikiran itu sendiri. Tahap ini menjadi fondasi utama bagi perkembangan metakognisi yang lebih matang (Piaget, 1954; Santrock, 2021).

Namun, perkembangan ini tidak bersifat otomatis. Meskipun seseorang telah memasuki tahap operasional formal, tingkat kesadaran metakognitifnya sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kualitas pendidikan, dan pengalaman reflektif yang

diterima. Beberapa mahasiswa bahkan tetap berada pada tingkat metakognisi yang rendah meskipun secara usia telah memasuki tahap operasional formal (Drigas & Mitsea, 2020).

Teori Piaget juga dilengkapi oleh perspektif Lev Vygotsky yang menekankan peran interaksi sosial dan scaffolding dalam perkembangan metakognisi. Menurut Vygotsky, metakognisi berkembang optimal melalui Zone of Proximal Development (ZPD), yaitu wilayah di mana peserta didik dapat mencapai tingkat pemahaman yang lebih tinggi dengan bantuan orang lain yang lebih kompeten (Santrock, 2021).

Dengan demikian, tahapan perkembangan kognitif dan metakognitif bersifat saling terkait dan saling memengaruhi. Pemahaman yang mendalam terhadap tahapan ini memungkinkan pendidik untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, sehingga dapat mendorong tumbuhnya kesadaran metakognitif secara optimal di setiap jenjang pendidikan.

C. Dinamika Belajar Peserta Didik

Dinamika belajar merujuk pada proses belajar yang bersifat kompleks, dinamis, dan saling berinteraksi antar berbagai komponen. Dinamika ini menjadi sangat relevan dalam konteks perkembangan kesadaran metakognitif, karena peserta didik yang mampu memahami dinamika belajarnya sendiri akan lebih mampu mengelola proses belajar secara efektif.

Dinamika belajar mencakup beberapa dimensi utama, yaitu:

- **Motivasi dan Emosi**

Motivasi merupakan pendorong utama keberlangsungan belajar. Motivasi intrinsik (keinginan internal untuk memahami dan menguasai materi) jauh lebih kuat dan berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik (hadiah atau nilai). Emosi juga memainkan peran penting; emosi positif seperti rasa percaya diri dan rasa ingin tahu dapat meningkatkan keterlibatan belajar, sementara emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan gagal dapat menghambat proses kognitif (Dweck, 2024). Peserta didik dengan kesadaran metakognitif yang baik mampu mengenali dan mengelola emosi belajarnya.

- **Strategi Belajar**

Pemilihan dan penggunaan strategi belajar yang tepat sesuai dengan konteks tugas merupakan salah satu elemen penting dalam dinamika belajar. Strategi ini meliputi strategi kognitif (mengulang, elaborasi, organisasi) dan strategi metakognitif (perencanaan, pemantauan, regulasi). Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang fleksibel dalam memilih strategi cenderung lebih berhasil dalam berbagai situasi belajar (Gregory Schraw & Moshman, 1995).

- **Interaksi Sosial**

Belajar bukanlah proses yang terjadi secara isolasi. Lev Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial melalui konsep Zone of Proximal Development (ZPD), yaitu jarak antara kemampuan aktual dan potensi perkembangan yang dapat dicapai dengan bantuan orang lain yang lebih kompeten (guru, teman sebaya, atau orang tua). Interaksi sosial ini menjadi katalisator penting dalam perkembangan metakognisi (Santrock, 2021).

- **Refleksi dan Regulasi Diri**

Refleksi merupakan inti dari dinamika belajar yang efektif. Melalui regulasi diri (self-regulated learning), peserta didik secara aktif merencanakan, memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan proses belajarnya. Komponen ini sangat erat kaitannya dengan kesadaran metakognitif, karena regulasi diri membutuhkan kesadaran yang tinggi terhadap proses berpikir dan belajar sendiri.

Dinamika belajar bersifat fluktuatif dan sangat dipengaruhi oleh faktor internal (seperti self-efficacy, minat, dan kondisi fisik) serta faktor eksternal (lingkungan belajar, dukungan sosial, teknologi pendidikan, dan beban tugas). Dinamika ini tidak statis,

melainkan dapat berubah dari waktu ke waktu, bahkan dalam satu sesi belajar yang sama.

Pemahaman terhadap dinamika belajar ini sangat penting bagi perkembangan kesadaran metakognitif. Peserta didik yang mampu mengenali dan mengelola dinamika belajarnya akan lebih resilien menghadapi tantangan, lebih adaptif terhadap perubahan, serta lebih efektif dalam mencapai tujuan belajarnya. Oleh karena itu, pendidik perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung eksplorasi dinamika belajar secara sadar dan reflektif.

D. Strategi Pengembangan Kesadaran Metakognitif

Berbagai studi menunjukkan bahwa kesadaran metakognitif dapat dikembangkan secara sistematis dan bukan merupakan kemampuan bawaan semata. Pengembangan ini memerlukan pendekatan yang deliberatif, berkelanjutan, dan terintegrasi dalam proses pembelajaran. Berikut adalah beberapa strategi utama yang telah terbukti efektif berdasarkan penelitian empiris terkini:

- **Pembelajaran Reflektif (Reflective Learning)**

Refleksi merupakan strategi paling fundamental dalam mengembangkan metakognisi. Kegiatan seperti penulisan jurnal belajar harian, pembuatan portofolio reflektif, atau refleksi akhir sesi pembelajaran (exit ticket) membantu peserta didik mereview apa yang telah dipelajari, menganalisis strategi yang berhasil atau gagal, serta merencanakan perbaikan. Praktik refleksi secara rutin terbukti dapat meningkatkan regulasi metakognitif dan prestasi akademik (Feliu, 2020).

- **Scaffolding dan Bimbingan Bertahap**

Pendekatan scaffolding memberikan dukungan struktural yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik. Guru atau dosen memberikan modeling metakognitif (contoh berpikir keras), pertanyaan-pertanyaan pemancing, dan umpan balik yang konstruktif. Seiring waktu, bimbingan tersebut dikurangi secara bertahap agar peserta didik semakin mandiri. Strategi ini sangat selaras dengan konsep Zone of Proximal Development Vygotsky (Santrock, 2021).

- **Penggunaan Teknologi Digital Interaktif**

Teknologi digital menawarkan peluang besar untuk pengembangan metakognisi. Alat seperti Google Form, aplikasi refleksi, e-portfolio, quiz interaktif dengan umpan balik otomatis, dan learning management system (LMS) memungkinkan peserta didik memantau kemajuan belajarnya secara real-time. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknologi yang dirancang dengan baik dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran metakognitif mahasiswa (Drigas & Mitsea, 2020).

- **Pendekatan Growth Mindset**

Menurut Dweck (2024), menanamkan growth mindset — keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha — sangat efektif mendukung perkembangan metakognitif. Pendekatan ini mendorong peserta didik untuk melihat tantangan dan kegagalan sebagai kesempatan belajar, bukan ancaman terhadap kemampuan diri. Kombinasi growth mindset dengan pelatihan metakognitif terbukti meningkatkan ketahanan (resilience) dan motivasi belajar.

- **Pelatihan Eksplisit Metakognisi dalam Pembelajaran**

Metakognisi harus diajarkan secara langsung dan eksplisit, bukan hanya diasumsikan akan muncul dengan sendirinya. Guru/dosen dapat mengintegrasikan strategi metakognitif ke dalam pembelajaran mata pelajaran, seperti mengajarkan teknik self-questioning, think-aloud, perencanaan belajar, dan evaluasi diri. Model pelatihan eksplisit ini telah terbukti efektif di berbagai jenjang pendidikan (Gregory Schraw & Moshman, 1995).

- **Kolaborasi dan Diskusi Reflektif**

Diskusi kelompok yang diarahkan untuk merefleksikan proses belajar bersama dapat memperkaya kesadaran metakognitif. Melalui berbagi pengalaman dan perspektif, peserta didik belajar melihat bahwa orang lain juga memiliki strategi dan tantangan belajar yang berbeda, sehingga memperluas pemahaman metakognitif mereka.

Strategi-strategi tersebut paling efektif apabila diterapkan secara terintegrasi dan konsisten, bukan secara terpisah. Keberhasilan pengembangan kesadaran metakognitif sangat bergantung pada komitmen pendidik, desain pembelajaran yang tepat, serta penciptaan budaya kelas yang mendukung refleksi dan regulasi diri.

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesadaran metakognitif memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam membantu peserta didik memahami tahapan serta dinamika belajar. Kesadaran metakognitif bukan hanya sebagai tambahan kompetensi kognitif, melainkan sebagai pilar utama yang memungkinkan peserta didik menjadi pembelajar mandiri (self-regulated learners), reflektif, dan resilien di tengah berbagai tantangan pendidikan.

Studi kepustakaan ini menunjukkan bahwa perkembangan kesadaran metakognitif sangat dipengaruhi oleh tahapan perkembangan kognitif (Piaget) dan dinamika belajar yang melibatkan motivasi, emosi, strategi belajar, interaksi sosial, serta regulasi diri. Karakteristik perkembangan ini bersifat individual dan berbeda-beda antar peserta didik, serta sangat dipengaruhi oleh faktor internal (seperti genetika dan kematangan usia) maupun faktor eksternal (lingkungan keluarga, sekolah, teknologi, dan interaksi sosial). Peserta didik yang memiliki kesadaran metakognitif yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam mengelola proses belajarnya, mengatasi hambatan, dan mencapai prestasi yang optimal.

Oleh karena itu, pengembangan kesadaran metakognitif harus menjadi salah satu fokus utama dalam dunia pendidikan, baik di jenjang sekolah dasar maupun perguruan tinggi. Guru dan pendidik berperan sentral sebagai fasilitator yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membimbing peserta didik untuk memahami dan mengendalikan proses belajar mereka sendiri.

Saran

Berdasarkan hasil kajian ini, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut: guru dan pendidik hendaknya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang konsep metakognisi serta cara mengembangkannya. Pelatihan bagi guru mengenai strategi pengembangan metakognitif perlu dilakukan secara berkala. Pendekatan pembelajaran di kelas perlu lebih berorientasi pada pengembangan refleksi dan regulasi diri, seperti penerapan jurnal belajar, portofolio reflektif, diskusi kelompok reflektif, dan penggunaan teknologi digital interaktif (seperti Google Form) untuk memberikan umpan balik. Kerjasama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat harus ditingkatkan. Orang tua perlu dilibatkan dalam memahami tahapan perkembangan dan dinamika belajar anak, sehingga dapat memberikan dukungan yang konsisten di lingkungan keluarga. Kurikulum pendidikan sebaiknya secara eksplisit memasukkan komponen pengembangan kesadaran metakognitif, baik melalui mata pelajaran tertentu maupun kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan model intervensi metakognitif yang sesuai dengan konteks budaya dan pendidikan Indonesia, serta mengukur efektivitasnya melalui penelitian empiris. Dengan demikian, diharapkan generasi peserta didik Indonesia dapat tumbuh menjadi pembelajar mandiri yang tidak hanya pandai secara akademik, tetapi juga mampu mengelola proses belajarnya sendiri sepanjang hayat.

DAFTAR PUSTAKA

- Drigas, A., & Mitsea, E. (2020). The 8 Pillars of Metacognition. *International Journal of Emerging. International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 15(21), 162–178. <https://doi.org/10.3991/ijet.v15i21.14907>
- Dweck, carol s. (2024). No Title 濟無No Title No Title No Title (Vol. 2).
- Feliu, J. C. (2020). Reflective learning in higher education. FAREM-Matagalpa, UNAN-Managua. In *Revista Científica de FAREM-Esteli* (Number 32). <https://doi.org/10.5377/farem.v0i32.9229>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.906>
- Gregory Schraw, & Moshman, D. (1995). No TitleMetacognitive theories. <https://doi.org/10.1007/BF02212307>
- Santrock, J. W. (2021). *Educational Psychology: Theory and Application to Fitness and Performance*.