

STRATEGI PEMBELAJARAN BERBASIS KESADARAN DIRI (*SELF-AWARENESS LEARNING*) PADA PESERTA DIDIK ERA DIGITAL

Salwa Muin¹, Bambang Triawan Pamungkas², Fatikhatun Nur³, Malikhah Nur Laili⁴,
Elok Widianas Sukmawati⁵

¹Universitas Muhammadiyah Maluku Utara², Universitas Negeri Malang, ³Universitas Muhammadiyah Malang, ⁴UIN Walisongo Semarang, ⁵Universitas Semarang
(salwa.muin@gmail.com¹, bambangtriawan685@gmail.com², fatikhatunnur21@gmail.com³,
malikhahlaili15@gmail.com⁴, elokwidianas12@gmail.com⁵)

Abstrak

Transformasi digital menghadirkan tantangan regulasi diri, metakognisi, dan stabilitas emosional peserta didik dalam lingkungan belajar yang sarat distraksi. Penelitian ini bertujuan merumuskan strategi pembelajaran berbasis kesadaran diri (*Self-Awareness Learning*) yang integratif dan kontekstual pada era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *systematic literature review* (SLR) mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Sumber data berupa artikel jurnal *peer-reviewed*, buku akademik, dan dokumen kebijakan pendidikan yang relevan dengan *self-regulated learning*, metakognisi, *social-emotional learning*, dan pembelajaran digital. Data dianalisis menggunakan analisis tematik, sedangkan keabsahan dijamin melalui prinsip *trustworthiness* (kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas). Hasil sintesis menghasilkan model konseptual lima komponen: *Cognitive Awareness*, *Metacognitive Regulation*, *Emotional Awareness*, *Reflective Integration*, dan *Digital Adaptation Layer*. Model ini menegaskan bahwa pembelajaran efektif memerlukan integrasi refleksi epistemik dan adaptasi digital secara sistemik. Penelitian merekomendasikan implementasi siklus reflektif terstruktur dalam desain pembelajaran formal.

Kata Kunci: *Self-Awareness Learning; Self-Regulated Learning; Metakognisi; Pembelajaran Digital; Regulasi Emosional*

Abstract

Digital transformation poses challenges to students' self-regulation, metacognition, and emotional stability within distraction-rich learning environments. This study aims to formulate an integrative and contextual *Self-Awareness Learning* strategy for the digital era. A qualitative approach with a *systematic literature review* (SLR) design was employed, guided by the PRISMA 2020 framework. Data sources included *peer-reviewed* journal articles, academic books, and educational policy documents addressing *self-regulated learning*, metacognition, *social-emotional learning*, and digital learning. Data were analyzed using thematic analysis, and trustworthiness



was ensured through credibility, dependability, and confirmability procedures. The synthesis produced a five-component conceptual model: Cognitive Awareness, Metacognitive Regulation, Emotional Awareness, Reflective Integration, and Digital Adaptation Layer. The findings emphasize that effective learning requires the systemic integration of reflective epistemic processes and digital adaptability. The study recommends implementing structured reflective cycles in formal instructional design.

Keywords: *Self-Awareness Learning; Self-Regulated Learning; Metacognition; Digital Learning; Emotional Regulation*

A. Pendahuluan

Transformasi digital telah merekonfigurasi lanskap pendidikan secara fundamental, baik dalam dimensi epistemologis maupun pedagogis. Peserta didik era digital hidup dalam ekosistem informasi yang hiperterhubung, multimodal, dan sarat distraksi, sehingga interaksi terhadap pengetahuan tidak lagi berlangsung secara linear, terstruktur, dan mendalam, melainkan fragmentatif dan simultan. Dalam konteks ini, tantangan pendidikan tidak lagi sekadar memastikan akses terhadap sumber belajar, tetapi memastikan kapasitas peserta didik dalam mengelola proses kognitif, afektif, dan motivasionalnya secara sadar dan terarah. Asumsi bahwa generasi digital secara otomatis lebih adaptif terhadap teknologi telah dikritisi sebagai mitos yang tidak sepenuhnya berdasar secara empiris (Kirschner & De Bruyckere, 2017), sehingga pendekatan pedagogis yang hanya bertumpu pada integrasi teknologi tanpa penguatan kapasitas internal berpotensi menghasilkan pembelajaran yang dangkal dan tidak berkelanjutan.

Fenomena multitasking dalam kelas digital semakin mempertegas urgensi penguatan kesadaran diri dalam belajar. Aktivitas berpindah perhatian antarperangkat, notifikasi, dan platform pembelajaran secara simultan terbukti

berkorelasi negatif dengan performa akademik karena membagi kapasitas atensi dan memori kerja (Junco, 2012). Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan utama pembelajaran digital bukan semata-mata ketersediaan teknologi, melainkan kemampuan individu dalam mengelola perhatian, memilih strategi belajar yang tepat, dan mengevaluasi efektivitasnya. Tanpa kesadaran terhadap proses internal tersebut, pembelajaran berisiko terjebak pada aktivitas permukaan (surface learning) yang reaktif, bukan reflektif.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kesadaran diri (self-awareness) merupakan fondasi bagi berkembangnya regulasi diri (self-regulated learning). Zimmerman (2002) menegaskan bahwa pembelajar efektif adalah individu yang secara aktif merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya melalui siklus yang sistematis. Regulasi diri tidak bersifat otomatis, melainkan berkembang melalui kesadaran reflektif terhadap tujuan, strategi, serta kesenjangan antara capaian aktual dan target yang diharapkan. Dengan demikian, kesadaran



diri tidak sekadar atribut psikologis tambahan, tetapi merupakan prasyarat epistemik bagi terbentuknya pembelajar otonom yang mampu mengambil tanggung jawab akademik secara sadar.

Relasi antara metakognisi dan motivasi semakin memperjelas urgensi integrasi kesadaran diri dalam desain pembelajaran. Zimmerman dan Moylan (2009) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan titik temu antara kesadaran metakognitif dan pengendalian motivasi, sehingga efektivitas belajar sangat bergantung pada keseimbangan antara kontrol kognitif dan komitmen motivasional. Tanpa kesadaran terhadap dorongan internal, strategi kognitif yang dimiliki peserta didik tidak akan dijalankan secara konsisten. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis kesadaran diri perlu dirancang sebagai kerangka integratif yang menyatukan regulasi kognitif dan stabilitas motivasional dalam satu siklus pedagogis yang koheren.

Metakognisi sebagai komponen inti kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu memahami serta mengontrol proses berpikirnya sendiri. Schraw dan Dennison (1994) menegaskan bahwa kesadaran metakognitif mencakup pengetahuan tentang kognisi dan regulasi kognisi yang memungkinkan individu memilih serta menyesuaikan strategi belajar secara adaptif. Dunlosky dan Metcalfe (2008) menunjukkan bahwa kegagalan memonitor pemahaman sering menimbulkan ilusi kompetensi, yakni

persepsi penguasaan materi yang tidak sejalan dengan tingkat pemahaman aktual. Dalam era digital yang menyediakan akses instan terhadap informasi, risiko ilusi kompetensi semakin meningkat karena kemudahan akses sering disalahartikan sebagai kedalaman pemahaman. Situasi ini memperkuat kebutuhan terhadap mekanisme refleksi metakognitif yang terstruktur dalam pembelajaran.

Selain dimensi kognitif dan metakognitif, kesadaran diri juga memiliki dimensi emosional yang signifikan terhadap keberlanjutan proses belajar. Goleman (1995) menegaskan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan komponen penting dalam keberhasilan individu. Lingkungan belajar digital yang kompetitif, cepat, dan sarat perbandingan sosial berpotensi memunculkan kecemasan akademik, kelelahan mental, serta penurunan motivasi intrinsik apabila tidak diimbangi dengan regulasi emosional yang memadai. Oleh karena itu, kesadaran emosional menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas motivasional dan ketahanan akademik peserta didik.

Dalam konteks nasional, urgensi penguatan regulasi diri juga telah teridentifikasi secara empiris. Rahmiyati (2017) menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa, yang mengindikasikan bahwa keberhasilan



akademik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kapasitas regulatif internal. Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa orientasi pembelajaran perlu bergeser dari sekadar transfer pengetahuan menuju pengembangan kapasitas reflektif dan pengelolaan diri.

Perkembangan kebijakan pendidikan nasional, khususnya dalam kerangka Kurikulum Merdeka, semakin menegaskan pentingnya pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan penguatan kemandirian belajar. Kharismawati et al. (2024) menekankan bahwa strategi pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka perlu mendorong refleksi, tanggung jawab personal, serta pengambilan keputusan belajar secara mandiri. Arah kebijakan ini membuka ruang konseptual bagi pengembangan pendekatan pedagogis yang secara eksplisit memposisikan kesadaran diri sebagai inti desain pembelajaran.

Penguatan metakognisi dan regulasi motivasi dalam konteks digital juga telah didukung oleh temuan empiris terbaru. Nurainy dan Sujarwo (2025) menunjukkan bahwa integrasi petunjuk metakognitif dalam e-modul secara signifikan meningkatkan kemandirian dan hasil belajar siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kesadaran diri dapat dikembangkan secara sistematis melalui desain instruksional yang terstruktur, bukan semata-mata sebagai

disposisi personal yang berkembang secara alamiah.

Dimensi sosial-emosional dalam pendidikan abad ke-21 semakin dipandang sebagai komponen integral kurikulum. Wulandari et al. (2025) menekankan pentingnya integrasi pendidikan sosio-emosional dalam penguatan kurikulum nasional agar peserta didik memiliki kapasitas adaptif dan reflektif dalam menghadapi kompleksitas sosial dan teknologi. Perspektif ini memperluas pemaknaan kesadaran diri tidak hanya sebagai mekanisme intrapersonal, tetapi juga sebagai fondasi interaksi sosial yang konstruktif dan bertanggung jawab.

Meskipun literatur telah mengkaji regulasi diri, metakognisi, dan pendidikan sosio-emosional secara luas, kajian-kajian tersebut umumnya berkembang dalam kerangka konseptual yang parsial dan terfragmentasi. Belum banyak penelitian yang secara eksplisit merumuskan strategi pembelajaran berbasis kesadaran diri sebagai model pedagogis integratif yang secara simultan menghubungkan dimensi kognitif, metakognitif, motivasional, emosional, dan adaptasi digital dalam satu struktur sistemik. Kekosongan konseptual ini menunjukkan perlunya sintesis teoretis yang tidak hanya mengompilasi temuan terdahulu, tetapi merumuskan kerangka strategis baru yang koheren dan kontekstual terhadap karakteristik pembelajaran era digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi pembelajaran berbasis kesadaran diri (Self-Awareness Learning) yang relevan dengan karakteristik peserta didik era digital. Secara khusus, penelitian ini bertujuan: (1) mengelaborasi landasan teoretis kesadaran diri dalam pembelajaran; (2) menganalisis urgensi integrasinya dalam konteks digital; dan (3) mengembangkan kerangka strategis implementatif yang dapat diadaptasi dalam praktik pendidikan formal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual yang memperluas diskursus *self-regulated learning* sekaligus menawarkan arah praktis bagi pengembangan pedagogi reflektif dan adaptif dalam sistem pendidikan kontemporer.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *systematic literature review* (SLR) untuk merumuskan kerangka konseptual strategi pembelajaran berbasis kesadaran diri (*Self-Awareness Learning*) pada peserta didik era digital. Desain SLR dipilih karena memungkinkan proses identifikasi, evaluasi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, serta dapat direplikasi, sehingga meminimalkan bias seleksi yang lazim terjadi dalam tinjauan naratif. Prosedur penelusuran dan pelaporan literatur mengacu pada pedoman PRISMA 2020 yang menekankan kejelasan tahapan identifikasi, penyaringan, evaluasi kelayakan, dan inklusi sumber ilmiah (Page et al., 2021).

Penelusuran dilakukan melalui basis data akademik nasional dan internasional bereputasi dengan menggunakan kombinasi kata kunci terstruktur seperti *self-awareness in learning*, *self-regulated learning*, *metacognition*, *social-emotional learning*, dan *digital learning*, termasuk padanan istilah dalam Bahasa Indonesia dengan operator Boolean untuk memastikan keluasan sekaligus relevansi hasil pencarian.

Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal *peer-reviewed*, buku akademik, serta dokumen kebijakan pendidikan yang memiliki kontribusi teoretis maupun empiris terhadap pengembangan regulasi diri, metakognisi, dimensi emosional, dan pembelajaran era digital. Literatur diprioritaskan dari dua dekade terakhir untuk menjaga aktualitas konteks digital, tanpa mengabaikan karya klasik yang memiliki signifikansi konseptual fundamental. Adapun kriteria eksklusi meliputi publikasi non-ilmiah, artikel tanpa kejelasan metodologis, serta studi yang tidak memiliki relevansi langsung dengan pengembangan kesadaran reflektif dalam pembelajaran. Proses seleksi dilakukan melalui empat tahap utama sesuai alur PRISMA, yakni identifikasi awal, penyaringan judul dan abstrak, evaluasi teks penuh, serta penetapan literatur akhir yang memenuhi standar konseptual dan metodologis.

Instrumen penelitian berupa protokol analisis literatur yang dirancang untuk mengkategorikan temuan ke dalam dimensi kognitif, metakognitif, motivasional, emosional, dan adaptasi



digital. Setiap sumber dianalisis secara komparatif untuk mengidentifikasi pola konseptual, titik temu, serta kekosongan teoretis yang memerlukan elaborasi lebih lanjut. Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006), yang meliputi tahapan pengenalan data, pengkodean awal, pengembangan tema, peninjauan ulang konsistensi tema, pendefinisian makna konseptual, dan penyusunan sintesis integratif. Melalui prosedur ini, literatur yang beragam diintegrasikan menjadi struktur konseptual yang koheren dan argumentatif sebagai dasar perumusan model Self-Awareness Learning.

Untuk menjamin keabsahan dan kredibilitas hasil sintesis, penelitian ini menerapkan prinsip *trustworthiness* yang mencakup kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas sebagaimana dirumuskan oleh Lincoln dan Guba (1985). Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber dari berbagai konteks dan pendekatan penelitian, dependabilitas dipastikan melalui dokumentasi sistematis proses pencarian dan analisis dalam bentuk *audit trail*, sedangkan konfirmabilitas diperkuat melalui diskusi sejawat (*peer debriefing*) guna meminimalkan bias interpretatif. Dengan pendekatan metodologis tersebut, penelitian ini menghasilkan formulasi konseptual yang tidak hanya sistematis secara prosedural, tetapi juga memiliki legitimasi akademik dan relevansi praktis

dalam menjawab kompleksitas pembelajaran era digital.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sintesis literatur menunjukkan bahwa konsep kesadaran diri dalam pembelajaran memiliki akar kuat dalam kerangka self-regulated learning (SRL), yang menempatkan peserta didik sebagai agen aktif dalam proses perencanaan, monitoring, dan evaluasi belajar. Zimmerman (2002) menegaskan bahwa pembelajar efektif bukanlah individu yang sekadar menerima informasi, melainkan yang secara sadar mengarahkan dan mengendalikan proses belajarnya. Perspektif ini kemudian diperluas oleh Panadero (2017) yang mengidentifikasi berbagai model SRL dan menunjukkan bahwa dimensi reflektif menjadi elemen kunci dalam efektivitas regulasi diri. Namun demikian, meskipun SRL telah berkembang secara konseptual, eksplisitasi self-awareness sebagai fondasi pedagogis yang berdiri sendiri masih relatif terbatas, sehingga memerlukan elaborasi integratif dalam konteks era digital.

Dalam kerangka konseptual yang lebih luas, Greene (2017) menekankan bahwa regulasi diri dalam pendidikan tidak hanya melibatkan kontrol perilaku belajar, tetapi juga kesadaran terhadap proses internal yang melatarinya. Artinya, regulasi diri yang efektif mensyaratkan kapasitas reflektif yang memungkinkan peserta didik memahami bagaimana dan mengapa strategi tertentu digunakan. Sintesis ini menunjukkan bahwa self-awareness tidak dapat dipandang sebagai komponen periferal, melainkan sebagai inti epistemik yang memungkinkan regulasi diri berlangsung secara autentik



dan berkelanjutan. Dengan demikian, pengembangan model Self-Awareness Learning perlu bertolak dari pemahaman bahwa kesadaran diri adalah fondasi dari seluruh proses regulatif.

Dimensi metakognitif muncul sebagai komponen sentral dalam konstruksi kesadaran diri. Flavell (1979) mendefinisikan metakognisi sebagai kesadaran dan kontrol terhadap proses berpikir sendiri, yang meliputi pengetahuan tentang kognisi serta regulasi kognisi. Dalam konteks pembelajaran kontemporer, kemampuan monitoring dan evaluasi diri menjadi krusial untuk mencegah terjadinya kesenjangan antara persepsi dan realitas pemahaman. Dunlosky et al. (2013) menunjukkan bahwa strategi belajar berbasis refleksi dan pengujian diri secara signifikan meningkatkan retensi jangka panjang dibandingkan strategi pasif seperti membaca ulang. Hal ini menegaskan bahwa kesadaran metakognitif bukan sekadar aktivitas tambahan, melainkan mekanisme inti dalam pembelajaran bermakna.

Lebih lanjut, penelitian mengenai *misjudgments of learning* menunjukkan bahwa peserta didik sering kali mengalami ilusi kompetensi ketika tidak melakukan monitoring yang akurat terhadap pemahamannya. Carpenter dan kolega menegaskan bahwa kegagalan dalam mengevaluasi pemahaman secara objektif dapat menurunkan efektivitas belajar jangka panjang. Dalam konteks

digital yang menyediakan informasi instan dan visualisasi cepat, risiko ilusi kompetensi menjadi semakin tinggi apabila tidak diimbangi dengan refleksi sistematis. Oleh karena itu, integrasi kesadaran metakognitif dalam desain pembelajaran menjadi elemen krusial dalam model yang diusulkan.

Selain dimensi kognitif dan metakognitif, literatur juga menunjukkan pentingnya integrasi aspek emosional dalam pengembangan kesadaran diri. Meta-analisis Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa intervensi berbasis social-emotional learning (SEL) secara signifikan meningkatkan capaian akademik, perilaku prososial, dan stabilitas emosional siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan determinan penting dalam keberlanjutan proses belajar. Dalam konteks pembelajaran era digital yang sarat distraksi dan tekanan performa, kesadaran emosional berfungsi sebagai fondasi ketahanan akademik dan penguatan motivasi intrinsik.

Relevansi dimensi emosional ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan kebijakan pendidikan nasional yang menekankan penguatan karakter dan pembelajaran bermakna. Wulandari et al. (2025) menunjukkan bahwa integrasi pendidikan sosio-emosional dalam kurikulum abad ke-21 berkontribusi terhadap penguatan kapasitas reflektif dan adaptif peserta didik. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, sebagaimana

diuraikan oleh Kharismawati et al. (2024), pembelajaran diarahkan pada pengembangan kemandirian dan tanggung jawab personal terhadap proses belajar. Sintesis ini memperlihatkan bahwa model Self-Awareness Learning memiliki relevansi konseptual sekaligus kontekstual dengan arah kebijakan pendidikan nasional.

Dimensi digital dalam pembelajaran juga menuntut perhatian khusus dalam konstruksi model. Sweller (2011) melalui teori beban kognitif menegaskan bahwa kapasitas memori kerja yang terbatas dapat terganggu oleh informasi berlebih dan desain instruksional yang tidak terstruktur. Dalam lingkungan pembelajaran daring, kondisi ini semakin kompleks karena peserta didik berhadapan dengan berbagai stimulus simultan. Broadbent dan Poon (2015) menunjukkan bahwa strategi regulasi diri secara signifikan berkorelasi dengan keberhasilan belajar dalam konteks online, yang mengindikasikan bahwa kesadaran diri menjadi faktor penentu dalam mengelola beban kognitif dan distraksi digital.

Dalam konteks nasional, penelitian Rahmiyati (2017) menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa, yang menegaskan pentingnya kapasitas regulatif dalam konteks sekolah menengah. Temuan ini diperkuat oleh Nurainy dan Sujarwo (2025) yang menunjukkan bahwa integrasi petunjuk

metakognitif dalam e-modul mampu meningkatkan kemandirian belajar serta capaian akademik siswa. Dengan demikian, literatur nasional memberikan dukungan empiris bahwa penguatan kesadaran diri melalui desain instruksional yang terstruktur memiliki implikasi langsung terhadap peningkatan kualitas pembelajaran.

Lebih spesifik, penelitian Asmawati et al. (2019) dan Lestari et al. (2019) menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran metakognitif berkontribusi signifikan terhadap kemampuan koneksi dan komunikasi matematis siswa, khususnya ketika dikaitkan dengan kemandirian belajar. Sintesis ini menunjukkan bahwa dimensi kesadaran diri memiliki implikasi konkret terhadap pengembangan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Dengan demikian, integrasi kesadaran kognitif, metakognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistemik tidak hanya memiliki dasar teoretis yang kuat, tetapi juga dukungan empiris yang konsisten dalam berbagai konteks pembelajaran.

Berangkat dari sintesis tematik yang telah dipaparkan, penelitian ini merumuskan model konseptual *Self-Awareness Learning* sebagai kerangka pedagogis integratif yang terdiri atas lima komponen utama: *Cognitive Awareness*, *Metacognitive Regulation*, *Emotional Awareness*, *Reflective Integration*, dan *Digital Adaptation Layer*. Model ini dibangun atas asumsi bahwa kesadaran diri tidak

bersifat statis, melainkan berkembang melalui interaksi dinamis antara dimensi kognitif, metakognitif, dan emosional dalam konteks pembelajaran digital. Berbeda dengan pendekatan regulasi diri konvensional yang cenderung menekankan aspek kontrol perilaku, model ini memposisikan refleksi sebagai pusat integrasi yang menghubungkan seluruh komponen secara sistemik. Dengan demikian, Self-Awareness Learning tidak sekadar memperkuat strategi belajar, tetapi merekonstruksi cara peserta didik memaknai pengalaman belajarnya.

Komponen pertama, *Cognitive Awareness*, merujuk pada kesadaran terhadap tujuan, strategi, serta relevansi materi terhadap orientasi akademik jangka panjang. Dalam kerangka Zimmerman (2002), tahap ini beririsan dengan fase *forethought*, namun dalam model ini diperluas menjadi kesadaran epistemik yang melibatkan refleksi terhadap makna belajar. Peserta didik tidak hanya merencanakan aktivitas belajar, tetapi juga memahami alasan dan konsekuensi dari pilihan strategi yang diambil. Perluasan ini menjadikan perencanaan bukan sekadar prosedur teknis, melainkan proses reflektif yang berorientasi pada pembentukan identitas belajar.

Komponen kedua, *Metacognitive Regulation*, berfungsi sebagai mekanisme monitoring dan evaluasi berkelanjutan terhadap proses kognitif. Mengacu pada

Flavell (1979) dan diperkuat oleh Dunlosky et al. (2013), dimensi ini mencakup kemampuan mengidentifikasi kesalahan pemahaman serta melakukan penyesuaian strategi secara adaptif. Dalam model ini, metakognisi diposisikan sebagai jembatan antara kesadaran kognitif dan integrasi reflektif, sehingga proses monitoring tidak berhenti pada evaluasi performa, tetapi berkembang menjadi rekonstruksi strategi belajar. Dengan demikian, regulasi metakognitif berfungsi sebagai mesin korektif dalam siklus kesadaran diri.

Komponen ketiga, *Emotional Awareness*, memperluas paradigma regulasi diri dengan memasukkan dimensi afektif sebagai fondasi ketahanan akademik. Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran sosio-emosional berkontribusi terhadap peningkatan capaian akademik dan kesejahteraan psikologis. Dalam model ini, kesadaran emosional berperan dalam menjaga stabilitas motivasional serta mengurangi dampak negatif tekanan digital. Peserta didik yang mampu mengenali dan mengelola emosinya lebih siap untuk melakukan refleksi kognitif secara objektif dan konstruktif.

Komponen keempat, *Reflective Integration*, merupakan inti kebaruan model ini. Jika SRL klasik menekankan siklus perencanaan–monitoring–evaluasi (Panadero, 2017; Greene, 2017), maka model ini menambahkan tahap integrasi

reflektif yang menghubungkan pengalaman belajar dengan konstruksi makna personal. Tahap ini melibatkan proses internalisasi nilai, evaluasi tujuan jangka panjang, serta pembentukan kesadaran identitas akademik. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya menghasilkan peningkatan performa, tetapi juga transformasi cara peserta didik memahami dirinya sebagai pembelajar.

Komponen kelima, *Digital Adaptation Layer*, menjadi diferensiasi kontekstual yang membedakan model ini dari kerangka regulasi diri klasik. Sweller (2011) menekankan bahwa beban kognitif dalam lingkungan multimedia dapat menghambat pemrosesan informasi apabila tidak dikelola secara sistematis. Broadbent dan Poon (2015) menunjukkan bahwa strategi regulasi diri menjadi prediktor utama keberhasilan belajar dalam lingkungan daring. Dalam model ini, lapisan adaptasi digital memastikan bahwa seluruh komponen kesadaran diri beroperasi secara responsif terhadap dinamika teknologi, termasuk manajemen distraksi, seleksi sumber informasi, dan kontrol atensi.

Secara struktural, kelima komponen tersebut membentuk siklus dinamis yang berulang dan saling memengaruhi. Cognitive Awareness menginisiasi proses, Metacognitive Regulation mengawasi dan mengoreksi, Emotional Awareness menjaga stabilitas motivasional, Reflective Integration merekonstruksi makna, dan Digital Adaptation Layer

mengontekstualisasikan seluruh proses dalam ekosistem teknologi. Interaksi ini menghasilkan pembelajaran yang tidak hanya regulatif, tetapi juga reflektif dan transformatif. Model ini dengan demikian menempatkan kesadaran diri sebagai mediator utama antara stimulus pembelajaran dan hasil akademik.

Kebaruan model Self-Awareness Learning terletak pada integrasi eksplisit antara refleksi transformatif dan adaptasi digital dalam satu kerangka sistemik. Jika regulasi diri klasik lebih berorientasi pada efektivitas strategi, model ini memperluasnya menjadi pembentukan kesadaran epistemik dan identitas belajar. Integrasi dimensi emosional sebagai fondasi regulatif juga memperkaya paradigma yang sebelumnya lebih berfokus pada aspek kognitif. Dengan demikian, model ini menawarkan elaborasi konseptual yang lebih holistik dan kontekstual terhadap tantangan pendidikan era digital.

Secara teoretis, model ini memberikan kontribusi dalam memperluas diskursus regulasi diri menuju paradigma pedagogi reflektif yang lebih komprehensif. Integrasi SRL, metakognisi, dan social-emotional learning dalam satu kerangka koheren menunjukkan bahwa pembelajaran efektif memerlukan sinergi antara kontrol kognitif, stabilitas emosional, dan kesadaran reflektif. Secara praktis, implementasi model ini menuntut desain pembelajaran berbasis siklus reflektif terstruktur, penggunaan jurnal

belajar, prompt metakognitif dalam LMS, serta dialog umpan balik yang mendorong rekonstruksi makna. Dengan demikian, Self-Awareness Learning tidak hanya menawarkan sintesis teoretis, tetapi juga menyediakan arah implementatif yang konkret untuk membangun pembelajar reflektif, mandiri, dan adaptif dalam kompleksitas era digital.

D. Penutup

Berdasarkan sintesis sistematis terhadap literatur yang dianalisis, penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan kesadaran diri merupakan fondasi strategis dalam merancang pembelajaran yang adaptif dan bermakna pada era digital. Model *Self-Awareness Learning* yang dirumuskan meliputi Cognitive Awareness, Metacognitive Regulation, Emotional Awareness, Reflective Integration, dan Digital Adaptation Layer menunjukkan bahwa pembelajaran efektif tidak cukup bertumpu pada regulasi perilaku belajar semata, tetapi memerlukan integrasi refleksi epistemik dan stabilitas emosional dalam konteks teknologi yang dinamis. Kebaruan model ini terletak pada penggabungan eksplisit dimensi reflektif-transformatif dan adaptasi digital sebagai struktur pedagogis yang sistemik, sehingga memperluas paradigma *self-regulated learning* klasik menuju pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual. Oleh karena itu, disarankan agar pendidik mengintegrasikan siklus refleksi terstruktur, jurnal metakognitif,

prompt evaluasi diri dalam LMS, serta penguatan pendidikan sosio-emosional secara konsisten dalam desain pembelajaran, sementara penelitian lanjutan perlu menguji efektivitas model ini melalui pendekatan empiris seperti eksperimen atau *design-based research* guna memastikan validitas implementatifnya dalam berbagai jenjang dan konteks pendidikan.

E. Daftar Pustaka

- Asmawati, A., Risnawati, R., & Muhandaz, R. (2019). Pengaruh penerapan strategi pembelajaran metakognitif terhadap kemampuan koneksi matematis berdasarkan kemandirian belajar siswa SMP/MTs. *JURING (Journal for Research in Mathematics Learning)*, 2(3), 273-284.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The internet and higher education*, 27, 1-13.
- Chandra Saptanto Juraganda S, Dkk. (2025). Memanfaatkan Teori Belajar Behaviorisme Untuk Memperkuat Pembelajaran Deep Learning. *Ndrumi : Jurnal Ilmu*



- Pendidikan Dan Humaniora*, 8(1), 46-58.
<https://doi.org/10.57094/ndrumi.v8i1.3115>
- Carpenter, S. K., Witherby, A. E., & Tauber, S. K. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*.
- Dunlosky, J., & Metcalfe, J. (2008). *Metacognition*. Sage Publications.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), 906.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Greene, J. A. (2017). *Self-regulation in education*. Routledge.
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236-2243.
- Kharismawati, I., Agustini, A., Wapa, A., Andartiani, K., Hadromi, H., Kurniawati, I., ... & Safura, S. (2024). Strategi Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar. *Penerbit Mifandi Mandiri Digital*, 1(01).
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher education*, 67, 135-142.
- Lestari, S. P., Muhandaz, R., & Risnawati, R. (2019). Pengaruh Penerapan Strategi Metakognitif Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Berdasarkan Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Pekanbaru. *JURING (Journal for Research in Mathematics Learning)*, 2(2), 171-178.
- Nurainy, N. A., & Sujarwo, S. (2025). Pengembangan E-Modul Terintegrasi Petunjuk Metakognitif dan Regulasi Motivasi untuk Meningkatkan Kemandirian dan Hasil Belajar Siswa. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(3), 1869-1878.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *bmj*, 372.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422.



- Rahmiyati, A. (2017). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(9).
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*, 19(4), 460-475.
- Suryadi, D. (2013). Didactical design research (DDR) dalam pengembangan pembelajaran matematika. In *Prosiding seminar nasional matematika dan pendidikan matematika* (Vol. 1, pp. 3-12).
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37-76). Academic Press.
- Team, W. T. (2003). Lincoln, YS & Guba, EG (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverley Hills.
- Wulandari, N. P., Asnota, A. O., Nakowanda, E. S., Winarti, W., Purba, A., & Sayed, S. (2025). Integrasi Pendidikan Sosio-Emosional dalam Kurikulum Abad ke-21: Pembelajaran dari Model Finlandia untuk Penguatan Kurikulum Merdeka di Indonesia. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(2), 2135-2143.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In *Handbook of metacognition in education* (pp. 299-315). Routledge.

