

## Kemampuan Meta-Afektif Mahasiswa Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Theresia Manalu

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia  
Email: theresiamanalu@unibi.ac.id.

### Abstrak

Meta-afektif merujuk pada rasa, kesadaran, afeksi, dan pengendalian emosi seseorang atau dalam konteks ini adalah mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Dampak dari kemampuan ini salah satunya adalah menentukan keberhasilan akademik mahasiswa dari sisi psikologis. Penelitian ini merupakan studi kasus di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) dengan menggunakan pendekatan deskriptif metode kuantitatif yang dikumpulkan lewat survei untuk mendapatkan hasil intepretasi data yang lebih komprehensif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di lingkungan UNIBI memiliki kemampuan meta-afektif atau kesadaran emosi yang cukup baik terhadap akademik atau pembelajaran mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan strategi meta-afektif sangat penting untuk membantu mahasiswa lebih efektif dalam mengelola emosi akademiknya.

**Kata Kunci:** Meta-afektif, Keberhasilan studi, Pembelajaran

### Abstract

*Meta-affective refers to an individual's feelings, awareness, affection, and emotional regulation, specifically in the context of students during their academic journey. One of the impacts of this ability is its role in determining students' academic success from a psychological perspective. This study is a case study conducted at Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) using a descriptive quantitative approach. Data were collected through surveys to obtain a more comprehensive interpretation of the results. The findings indicate that students at UNIBI possess a relatively good level of meta-affective ability or emotional awareness regarding their academic performance and learning processes. This suggests that developing meta-affective strategies is essential to help students manage their academic emotions more effectively.*

**Keywords:** Meta-affective, Study succesful, Learning

## 1 PENDAHULUAN

Selain kemampuan metakognisi dimana kemampuan ini memiliki andil yang besar pada pembelajaran di dalam kelas dan berpengaruh pada hasil belajar (Chevalier & et.al., 2017), kemampuan meta-afektif juga merupakan aspek yang sangat penting dalam pendidikan terutama dalam aktivitas pembelajaran mahasiswa. Meta-afektif merujuk pada rasa, kesadaran, afeksi, dan pengendalian emosi seseorang atau dalam konteks ini adalah mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Dampak dari kemampuan ini salah satunya adalah menentukan keberhasilan akademik mahasiswa dari sisi psikologis. Salah satu wujud pengaplikasian kemampuan ini dalam pembelajaran adalah penilaian sikap pada tiap Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL). Dalam konteks pembelajaran

pada pendidikan tinggi, pasti terdapat banyak tantangan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa yang sewaktu-waktu dapat memengaruhi stabilitas emosi yang akan berdampak pada sikap mahasiswa, sehingga kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjadi faktor kunci dalam keberhasilan akademik.

Bentuk emosi baik positif maupun negatif memberikan dampak pada proses pembelajaran mahasiswa baik di dalam maupun di luar kelas. Antusiasme dan rasa percaya diri merupakan bentuk emosi positif. Sebaliknya, cemas dan stress merupakan wujud bentuk emosi negatif. Dua bentuk emosi ini sewaktu-waktu bisa muncul secara signifikan oleh mahasiswa dan apabila emosi negative lebih dominan maka bisa berdampak buruk terhadap pembelajaran dan keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, kesadaran akan emosi diri sendiri dan kemampuan untuk mengelolanya menjadi faktor yang dapat meningkatkan efektivitas belajar dan keberhasilan akademik.

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan berbagai kompetensi mahasiswa, termasuk aspek Meta-afektif. Mahasiswa yang memiliki kemampuan Meta-afektif yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres seputar akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam proses pembelajaran mereka. Kemampuan ini juga turut membantu dalam menghadapi berbagai tantangan seputar pembelajaran, seperti dalam konteks penyelesaian tugas atau ujian dimana tekanan dalam menyelesaikan dan menghadapi ujian menjadi faktor penting. Dengan kata lain, Meta-afektif sejatinya memiliki kontribusi pada pembangunan ketahanan mahasiswa serta mendukung perkembangan keterampilan emosional mereka.

Dalam lingkungan akademik, Interaksi dengan dosen, mahasiswa dengan mahasiswa, dan serta civitas akademik lainnya juga merupakan wujud dari keterampilan meta-afektif dimana keterampilan ini berelasi dengan bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan pembelajaran mereka serta juga memengaruhi bagaimana mahasiswa mengembangkan strategi untuk mengelola emosi mereka. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan meta-afektif yang baik cenderung lebih adaptif terhadap strategi belajarnya, lebih mampu dalam mengatasi kegagalan, dan kepercayaan diri serta motivasi yang lebih tinggi dalam proses penyelesaian akademik baik tugas maupun ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan meta-afektif mahasiswa UNIBI. Diharapkan nantinya hasil penelitian ini dapat memberikan pandangan dan wawasan lebih dalam bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Dengan demikian, seluruh civitas akademik dapat lebih proaktif dalam mendukung dan menciptakan suasana akademik yang mengembangkan emosional dan pengetahuan mahasiswa secara seimbang.

## **2 KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1 Konsep Meta-Afektif**

Meta-afektif berhubungan erat dengan kesadaran individu terhadap control emosi dalam proses pembelajaran. Dalam konteks meta-afektif, mahasiswa tidak hanya memahami emosinya sendiri tetapi juga mampu mengelola dan mengarahkannya untuk mendukung proses pembelajaran. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Efklides (2006) kemampuan meta-afektif memberikan dampak positif dan berperan penting pada peningkatan efektivitas belajar. Caranya salah satunya dengan optimalisasi strategi dalam meregulasi emosi yang diberikan pada suatu peristiwa atau situasi.

### **2.2 Peran Meta-Afektif dalam Pembelajaran**

Kemampuan meta-afektif berperan dalam pengembangan strategi belajar mahasiswa yang lebih baik atau efektif untuk mahasiswa sehingga mahasiswa bisa lebih berhasil dalam akademiknya. Emosi yang diberikan oleh mahasiswa terhadap situasi-situasi tertentu seperti ujian ataupun tugas dapat mempengaruhi studi mereka. Seperti, apabila saat diberikan tugas oleh dosen perasaan

termotivasi atau sebaliknya stres dan tekanan yang akan dirasakan oleh mahasiswa. Hal-hal atau perasaan seperti ini tentu menjadi tantangan mahasiswa dalam mengontrol atau mengelola emosi-emosi tersebut.

### 2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Meta-Afektif

Beberapa faktor menjadi hal yang bisa mempengaruhi kemampuan meta-afektif mahasiswa. Dukungan dari lingkungan sekitar, pengalaman belajar, dan lingkungan sekitar menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan meta-afektif mahasiswa. Menurut Schunk (2011) faktor-faktor ini dalam berdampak dimana apabila mahasiswa mendapatkan dukungan dari sekitarnya bisa jadi dosen, teman-teman sebaya, atau keluarga dapat memberikan perasaan positif dan mereka akan lebih mampu dalam mengontrol atau mengelola emosi mereka pada saat pembelajaran.

### 2.4 Implikasi Meta-Afektif terhadap Kesuksesan Akademik

Beberapa menyebutkan bahwa kemampuan meta-afektif berbanding lurus dengan keberhasilan studi mahasiswa. Faktor psikologis yang dirasakan mahasiswa akan berdampak atau berpengaruh terhadap emosi atau rasa yang mereka tunjukkan atau keluarkan pada saat menghadapi situasi tertentu dalam menjalani proses pembelajaran. Contohnya, motivasi yang dimiliki mahasiswa saat pembelajaran akan mempengaruhi hasil studi mereka. Jika mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar, maka kemauan untuk belajar dan memperoleh Informasi juga akan tinggi yang akan berdampak pada hasil studi. Dalam hal ini akan dibuktikan dari hasil Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

## 3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus di Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI) dengan menggunakan pendekatan deskriptif metode kuantitatif yang dikumpulkan lewat survei untuk mendapatkan hasil interpretasi data yang lebih komprehensif (Cresswell, 2012; Guetterman, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengungkap dan menganalisis secara rinci kemampuan meta-affective mahasiswa di UNIBI. Sebanyak 213 mahasiswa dari 7 program studi kelas reguler dan karyawan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menerapkan stratified random sampling dikarenakan responden mahasiswa bukan berasal dari program studi yang sama melainkan dari 7 program studi yang berbeda di UNIBI. Rincian responden dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Demografi Mahasiswa berdasarkan Program Studi dan Jenis Kelamin

No	Program Studi	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	Informatika	20	2	22
2	Sistem Informasi	8	11	19
3	Manajemen	21	36	57
4	Akuntansi	5	13	18
5	Ilmu Komunikasi	12	20	32
6	Desain Komunikasi Visual	11	10	21
7	Psikologi	10	34	44
<b>Jumlah</b>		<b>87</b>	<b>126</b>	
<b>Total</b>				<b>213</b>

Kemudian data kuantitatif diperoleh melalui instrumen kuesioner yang dibagikan lewat Google form kepada mahasiswa yang sudah mendapatkan pembelajaran mata kuliah Character

Building yang kemudian data kuantitatif ini kemudian dianalisis secara deskriptif lewat pengolahan kuantitatif yang dilakukan. Data yang dihimpun terdiri dari 4 bagian dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 2. Rincian Data Kuantitatif pada *Google Form*

Bagian	Deskripsi	Informasi yang dikumpulkan	Keterangan
<b>Pertama</b>	Demografi mahasiswa (Responden)	1. Nama Mahasiswa 2. Jenis Kelamin 3. Program Studi	-
<b>Keempat</b>	Asesmen kemampuan Meta-Affective mahasiswa menggunakan Meta-Affective Trait Scale (MATS)	Dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan The Development of the Meta-Affective Trait by Uzuntiryaki-Kondaksi, E., & Kirbulut, Z.D. (2016).  Butir pertanyaan yang diterjemahkan sudah divalidasi oleh ahli bahasa Indonesia, dalam hal ini dosen Bahasa Indonesia dan sudah diuji reliabilitasnya.	17 pertanyaan menggunakan skala Likert yang terdiri dari Tidak Pernah, Jarang, Kadang, Sering, Banyak, Selalu.

#### 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di lingkungan UNIBI memiliki kemampuan meta-afektif atau kesadaran emosi yang cukup baik terhadap akademik atau pembelajaran mereka. Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebanyak 53.05% mahasiswa selalu merasa bangga saat mereka mengalami kesuksesan. Hal ini jelas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa bangga saat mereka sukses atau berhasil dalam pembelajarannya atau pencapaian akademiknya. Sebaliknya, hanya sekitar 1,41 % mahasiswa yang merasakan hal sebaliknya atau tidak merasa bangga pada keberhasilan studi atau pembelajaran mereka.

Selanjutnya berhubungan dengan rasa atau emosi yang mereka berikan apabila tidak memahami materi atau topik pembelajaran tertentu. Sebanyak 39.44% mahasiswa terkadang akan merasa marah pada dirinya sendiri apabila tidak memahami materi dengan baik. Sementara itu, 27.70% sering merasa marah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami frustrasi akademik, tetapi pada tingkat yang beragam. Namun, hanya 6.10% yang tidak pernah mengalami kemarahan, yang berarti bahwa hampir semua mahasiswa mengalami tantangan emosional dalam belajar. Hasil ini berbanding lurus dengan respon atau emosi yang mereka berikan pada saat mahasiswa mampu mengerti atau memahami topik atau materi pembelajaran yang dosen berikan pada saat proses pembelajaran. Hal ini bisa berimplikasi bahwa pemahaman materi berkontribusi besar terhadap stabilitas emosional mahasiswa.

Kemudian, ditemukan bahwa mahasiswa cenderung merasa gugup saat menghadapi ujian. Dibuktikan dengan hasil 36.15% mahasiswa menyatakan hal yang sama dan 29.58% mahasiswa justru sering merasa cemas atau gugup saat ujian dan hanya 4.23% yang benar-benar menganggap ujian hal yang biasa dan tidak membuat gugup sama sekali. Hal ini berimplikasi bahwa ujian bisa menjadi sumber stres oleh mahasiswa dalam proses belajar.

Hasil lain yang terlihat dari data tabel diatas adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan serta dampaknya. Berdasarkan hasil survey sebanyak 34.74% mahasiswa sering merasa kecewa sata mereka tidak berhasil dalam menjawab pertanyaan yang diberikan dosen mereka. Hal ini memicu rasa negative yang cukup besar bagi mahasiswa tersebut.

Selanjutnya, mayoritas mahasiswa menjawab bahwa mereka kadang merasa bosan dalam menjalani pembelajaran. Dibuktikan dengan 55.40% mahasiswa berargumen setuju dengan pernyataan ini dan hanya 23% mahasiswa yang menjawab jarang merasa bosan. Hal ini Ini

menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mengalami kebosanan dalam pembelajaran, jumlahnya tidak terlalu dominan.

Dan terakhir ada pada perasaan mahasiswa saat mengatasi perasaan kecewa saat gagal. Dari persentase hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang aktif dalam mengembangkan strategi regulasi emosi mereka. Secara detail dideskripsikan bahwa sebanyak 39.91% sering mencari cara mengatasi perasaan kecewa saat gagal, dan 30.99% sering mengatasi perasaan marah saat belum berhasil belajar.

## **5 SIMPULAN**

Dari hasil yang didapat dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UNIBI memiliki kemampuan meta-afektif yang cukup baik terhadap pembelajaran yang mereka jalani saat ini. Mereka mampu menempatkan emosi atau kesadaran mereka di posisi yang tepat pada situasi tertentu. Mereka merasakan bangga saat sukses dan senang ketika memahami materi. Perasaan ini tentu berelasi sesuai dengan yang diharapkan. Namun, mereka juga rentan jika menghadapi ujian. Mereka cenderung akan sangat cemas dan akan sangat kecewa saat mereka gagal namun mayoritas mahasiswa sudah sangat berusaha untuk mengontrol emosi mereka saat ujian ataupun saat menjalani perkuliahan. Hasil ini menunjukkan bahwa pengembangan strategi meta-afektif sangat penting untuk membantu mahasiswa lebih efektif dalam mengelola emosi akademiknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Creswell, J. W. (2012). *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta.
- Chevalier, T. M., Parrila, R., Ritchie, K. C., & Deacon, S. H. (2017). The role of metacognitive reading strategies, metacognitive study and learning strategies, and behavioral study and learning strategies in predicting academic success in students with and without a history of reading difficulties. *Journal of Learning Disabilities*, 50(1), 34–48. <https://doi.org/10.1177/0022219415588850>
- Guterman, E. (2003). Integrating written metacognitive awareness guidance as a “psychological tool” to improve student performance. *Learning and Instruction*, 13(6), 633–651. [https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00070-1](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00070-1).
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-Regulated Learning and Performance*. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 1-12). New York: Routledge.