



Eksplorasi Self-Assessment Regulasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran

Muhamad Nur Aziz Saputra,¹ Suwadi²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

ABSTRACT

Purpose – This study aims to explore the self-assessment practices of Postgraduate Islamic Education (PAI) students and their contribution to strengthening self-regulation in the learning process.

Design/methods – Using a qualitative approach through a mini field study, data were obtained from semi-structured interviews with eight students and analyzed thematically based on Zimmerman's self-regulation model.

Findings – The results indicate that self-assessment helps students evaluate the quality of their understanding, monitor their learning processes, identify weaknesses, and determine improvement strategies more effectively. Supporting factors include reflective habits, peer discussions, intrinsic motivation, and the use of digital technology as tools for clarification and learning documentation. Conversely, challenges arise from emotional pressure, academic stress, difficulty understanding the material, and limited references. For PAI students, self-assessment is understood not only as an academic evaluation but also as a practice of *muhasabah* that strengthens character, spiritual awareness, and emotional composure. This study affirms that self-assessment is a crucial mechanism for developing self-regulation, learning autonomy, and character formation within Islamic education settings.

Keywords: *Self-assessment, Self-regulation, Reflection, PAI students, Muhasabah*

ABSTRAK

Tujuan – Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi praktik self-assessment mahasiswa Pascasarjana PAI serta kontribusinya dalam memperkuat regulasi diri dalam proses pembelajaran.

Metode – Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui mini riset lapangan, data diperoleh dari wawancara semi-terstruktur terhadap delapan mahasiswa dan dianalisis secara tematik berdasarkan model regulasi diri Zimmerman.

Hasil – Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-assessment membantu mahasiswa menilai kualitas pemahaman, memonitor proses belajar, mengidentifikasi kelemahan, serta menentukan strategi perbaikan secara lebih terarah. Faktor pendukung meliputi kebiasaan refleksi, diskusi dengan teman, motivasi intrinsik, serta pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu klarifikasi dan dokumentasi belajar. Sebaliknya, hambatan muncul dari tekanan emosional, stres akademik, kesulitan memahami materi, dan keterbatasan referensi. Bagi mahasiswa PAI, self-assessment tidak hanya dipahami sebagai evaluasi akademik, tetapi juga sebagai praktik muhasabah yang memperkuat karakter, kesadaran spiritual, dan ketenangan emosional. Penelitian ini menegaskan bahwa self-assessment merupakan mekanisme penting dalam membangun regulasi diri, kemandirian belajar, serta pengembangan karakter mahasiswa di lingkungan pendidikan Islam.

Kata Kunci: *Self-assessment, Regulasi diri, Refleksi, Mahasiswa PAI, Muhasabah*

OPEN ACCESS **Contact:** muhammadnurazix@gmail.com



Pendahuluan

Self-Assessment regulasi diri mahasiswa dalam praktek pembelajaran menjadikan mahasiswa menjadi lebih pintar, semangat belajar, dan dapat membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara mahasiswa belajar dan mengevaluasi dirinya. Transformasi ini bukan hanya mengubah cara peserta didik berinteraksi dengan sumber belajar, tetapi juga mempengaruhi bagaimana mereka melakukan refleksi, memantau pemahaman, dan mengarahkan proses belajar secara mandiri. Self-assessment sebagai bentuk evaluasi diri menjadi semakin relevan dalam konteks ini karena memungkinkan mahasiswa menilai kualitas hasil dan proses belajar yang mereka jalani, termasuk mengenali kekuatan dan kelemahan secara metakognitif (Fitriyah dkk., 2024). Ketika self-assessment didukung teknologi digital, proses refleksi dapat dilakukan dengan lebih fleksibel dan cepat melalui akses informasi, catatan digital, maupun umpan balik otomatis yang tersedia di berbagai platform pembelajaran (Nieminen dkk., 2025). Dalam pendidikan tinggi, kemampuan melakukan self-monitoring dan refleksi ini menjadi kunci bagi mahasiswa untuk membangun kemandirian belajar.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik self-assessment, baik yang dilakukan secara manual maupun melalui teknologi digital, memberikan kontribusi besar dalam memperkuat regulasi diri mahasiswa. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam self-assessment berdampak positif pada pemahaman materi, strategi self-testing, kepercayaan diri, serta kemandirian belajar (Ifenthaler dkk., 2023). Penelitian lain menegaskan bahwa dukungan teknologi misalnya portofolio elektronik membantu mahasiswa melakukan refleksi akademik dengan lebih terstruktur dan terdokumentasi (Maslulah & Afifah, 2022). Pada jenjang yang lebih awal, asesmen berbasis digital juga terbukti meningkatkan interaksi, umpan balik, dan dokumentasi pembelajaran (Daswati dkk., 2025). Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa self-assessment memiliki peran signifikan dalam proses belajar, terutama ketika dikaitkan dengan kemampuan mahasiswa mengatur strategi belajar dan mengambil keputusan akademik secara mandiri.

Meskipun berbagai penelitian telah menyoroti manfaat self-assessment dan evaluasi berbasis teknologi, terdapat keterbatasan penting yang masih perlu dijawab. Sebagian besar studi lebih menekankan aspek teknis, efektivitas aplikasi, atau capaian akademik, sementara pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani proses evaluasi diri belum banyak dieksplorasi. Minimnya kajian mengenai bagaimana mahasiswa memahami, mempraktikkan, dan merasakan manfaat self-assessment dalam kehidupan belajar sehari-hari menciptakan kebutuhan untuk menggali dimensi reflektif, emosional, dan strategis yang menyertai proses tersebut (Ifenthaler dkk., 2023). Selain itu, keterkaitan self-assessment dengan aspek regulasi diri yang lebih luas seperti motivasi, kesadaran emosional, kemampuan mengelola stres, dan pengambilan keputusan belajar belum banyak dibahas secara mendalam (Bayantari dkk., 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya gap penelitian, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengalaman mahasiswa dalam melakukan self-assessment dan bagaimana proses tersebut berperan dalam memperkuat regulasi diri mereka. Dengan menggunakan pendekatan mini riset lapangan melalui wawancara mendalam, penelitian ini menggali bagaimana mahasiswa menilai kualitas tugas, memonitor proses belajar, melakukan refleksi diri, serta membuat rencana belajar berdasarkan hasil evaluasi diri.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami self-assessment tidak hanya sebagai prosedur akademik, tetapi sebagai proses reflektif yang melibatkan strategi kognitif, motivasional, emosional, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam teori regulasi diri (Maulidiyah dkk., 2024a). Selain itu, penelitian ini mengungkap bagaimana dukungan teknologi, meskipun tidak menjadi metode utama, tetap digunakan mahasiswa untuk membantu proses refleksi, pencarian informasi, atau verifikasi pemahaman.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajiannya yang menggabungkan temuan lapangan dengan kerangka teori mengenai self-assessment dan regulasi diri. Penelitian ini memberikan gambaran konseptual dan empiris mengenai bagaimana mahasiswa menggunakan self-assessment dalam kehidupan akademik sehari-hari, serta bagaimana proses tersebut membantu mereka mengembangkan kesadaran diri, kepercayaan diri, dan kemandirian belajar. Temuan penelitian ini juga relevan bagi pengembangan praktik pembelajaran di pendidikan Islam karena refleksi diri yang muncul dalam wawancara, termasuk aspek muhasabah, menunjukkan bahwa self-assessment bukan hanya proses akademik tetapi juga bagian dari perkembangan karakter. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis, praktis, dan kontekstual dalam memahami self-assessment sebagai fondasi penting regulasi diri mahasiswa di era pembelajaran modern (Cao dkk., 2025).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *field research* untuk menggali pengalaman mahasiswa dalam melakukan self-assessment serta keterkaitannya dengan penguatan regulasi diri. Delapan mahasiswa Pascasarjana PAI dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kemampuan mereka menjelaskan proses evaluasi diri dan refleksi belajar secara mendalam. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan pada Oktober–November 2025, kemudian ditranskripsikan dan dianalisis. Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola dan tema utama berdasarkan teori regulasi diri Zimmerman meliputi fase perencanaan (*forethought*), pemantauan proses belajar (*performance*), dan refleksi diri (*self-reflection*) serta teori self-assessment yang menekankan kemampuan menilai pemahaman, mengenali kekurangan, dan menentukan langkah perbaikan (Zimmerman, 2000). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan *member checking* dengan meminta informan mengonfirmasi ringkasan hasil wawancara. Pendekatan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana self-assessment dijalankan mahasiswa dan bagaimana proses tersebut mendukung terbentuknya regulasi diri dalam pembelajaran.

Hasil dan Pembahasan

2.1 Praktik Self-Assessment Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik evaluasi diri yang dilakukan mahasiswa mencerminkan karakter dasar self-assessment sebagaimana dijelaskan dalam literatur, yakni proses ketika peserta didik menilai kualitas pemahaman dan hasil belajarnya secara reflektif (Fitriyah dkk., 2024). Mahasiswa melakukan evaluasi diri dengan menelaah kembali proses pengerjaan tugas, mempertanyakan keaslian pemikiran mereka, serta menilai sejauh mana pekerjaan tersebut benar-benar mencerminkan pemahaman yang dimiliki. Hal ini terlihat dari pernyataan informan D yang secara konsisten bertanya pada dirinya, “Apakah tugas ini benar berasal dari pemikiran saya atau hanya menyalin?” Proses reflektif semacam ini menunjukkan

adanya kesadaran evaluatif yang menjadi inti dari self-assessment, baik dilakukan secara manual maupun melalui dukungan teknologi.

Meskipun self-assessment yang dilakukan mahasiswa tidak sepenuhnya berbasis digital, praktiknya tetap menunjukkan adanya keterkaitan dengan karakteristik digital self-assessment yang memungkinkan proses evaluasi diri dilakukan secara lebih fleksibel dan terintegrasi. Beberapa mahasiswa memanfaatkan alat bantu digital seperti catatan elektronik, platform pembelajaran daring, atau teknologi berbasis AI ketika membutuhkan penjelasan atau klarifikasi materi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa dukungan teknologi, termasuk portofolio elektronik dan sistem umpan balik otomatis, dapat memudahkan proses refleksi dan mempercepat evaluasi diri (Yudha dkk., 2023). Selain itu, diskusi dengan teman yang dilakukan informan juga menunjukkan bentuk evaluasi diri kolaboratif yang sejalan dengan karakter interaktif dalam digital self-assessment, di mana dialog reflektif dapat memperdalam pemahaman dan memperkaya sudut pandang (Wulandari dkk., 2021).

Dengan demikian, praktik evaluasi diri mahasiswa dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kombinasi antara refleksi konvensional dan pemanfaatan teknologi yang mendukung proses penilaian diri. Self-assessment tetap menjadi inti prosesnya, sementara elemen digital berfungsi sebagai sarana yang memperluas akses informasi, mempermudah verifikasi konsep, dan membantu mahasiswa memahami kesalahan atau kekurangan dalam proses belajar mereka. Temuan ini menegaskan bahwa self-assessment mahasiswa telah selaras dengan prinsip-prinsip evaluasi diri modern yang bersifat fleksibel, reflektif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

2.2 Self-assessment dalam Regulasi Diri Mahasiswa

Evaluasi diri terbukti menjadi mekanisme penting dalam memperkuat regulasi diri mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran mandiri di perguruan tinggi. Regulasi diri, sebagaimana dijelaskan Zimmerman, terdiri atas komponen metakognitif, motivasional, dan perilaku yang saling berinteraksi dalam mengarahkan proses belajar secara efektif (Zimmerman 2000). Dalam penelitian ini, self-assessment menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menilai kualitas hasil belajar, memonitor pemahaman, serta melakukan koreksi terhadap strategi belajar. Ketika mahasiswa meninjau kembali tugas yang mereka kerjakan dan menilai apakah pekerjaan tersebut benar mencerminkan pemikiran pribadi atau hanya menyalin, mereka sedang melakukan proses *self-monitoring* yang menjadi inti dari regulasi diri. Hal ini tampak pada informan D yang selalu memeriksa keaslian pemikirannya setelah menyelesaikan tugas, sehingga ia dapat memperbaiki proses berpikir dan meningkatkan kualitas belajarnya.

Praktik evaluasi diri juga membantu mahasiswa mengembangkan strategi belajar yang lebih terstruktur. Informan M, misalnya, menuliskan kembali materi dengan bahasanya sendiri dan menggunakan bantuan teknologi seperti AI ketika menghadapi kesulitan memahami konsep tertentu. Proses ini menunjukkan aktivasi metakognisi melalui pemahaman ulang dan verifikasi konsep, sekaligus pembentukan strategi belajar yang lebih efektif. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri tinggi cenderung melakukan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar secara sistematis untuk mencapai tujuan akademik (Febriana & Simanjuntak, 2021). Evaluasi diri juga memperkuat motivasi internal, seperti yang terlihat pada informan E yang menjadi lebih rajin setelah menyadari kekurangan dirinya melalui refleksi, menunjukkan peran self-assessment dalam membangun efikasi diri mahasiswa (Maulidiyah dkk., 2024).

Selain aspek kognitif dan motivasional, evaluasi diri membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan tekanan emosional. Informan A menuturkan bahwa refleksi diri membantunya mengambil jarak dari stres dan melihat masalah secara lebih jernih. Kemampuan ini menunjukkan fungsi regulasi diri dalam mengelola emosi dan fokus belajar, terlebih bagi mahasiswa yang menghadapi beban akademik atau peran ganda. Penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa menata emosi dan tindakan dalam menghadapi tekanan akademik yang berat, termasuk tuntutan materi yang kompleks dan situasi kehidupan yang menantang (Rahmawati dkk., 2023a). Dengan demikian, evaluasi diri berperan sebagai mekanisme penting dalam mengatur pikiran dan emosi agar proses belajar tetap optimal.

Kontribusi evaluasi diri terhadap regulasi diri juga tampak dari bagaimana mahasiswa melibatkan lingkungan sosial dalam proses refleksinya. Informan D sering melakukan evaluasi diri bersama teman, yang membantunya melihat kekurangan yang tidak ia sadari dan menilai kualitas pemahaman dari perspektif lain. Aktivitas reflektif yang dilakukan secara sosial ini menggambarkan fungsi *self-observation* dan *judgment* dalam konteks interpersonal, yang menjadi bagian penting dari adaptasi akademik mahasiswa di lingkungan baru (Harita & Suryanto, 2023). Interaksi sosial juga telah terbukti meningkatkan kemampuan regulasi diri karena melatih tanggung jawab, disiplin, dan manajemen perilaku, sebagaimana terlihat dalam pengalaman mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan (Alfiana, 2013). Temuan ini menguatkan pandangan bahwa regulasi diri tidak hanya terbentuk melalui aktivitas akademik, tetapi juga melalui pengalaman sosial yang mendukung proses refleksi diri.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa self-assessment memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa merencanakan strategi belajar pada tahap *forethought* (Panadero, 2017). Melalui penilaian diri terhadap pemahaman awal, mahasiswa dapat menetapkan tujuan belajar yang lebih spesifik dan terukur (Yan & Brown, 2017). Praktik ini juga membantu mahasiswa mengenali kesenjangan pengetahuan sehingga mereka lebih efektif dalam memilih strategi yang sesuai. Selain itu, penelitian pada mahasiswa pascasarjana menunjukkan bahwa self-assessment meningkatkan kesiapan belajar karena mendorong mahasiswa memprediksi tantangan yang mungkin muncul. Dengan demikian, self-assessment memainkan peran fundamental dalam membangun dasar regulasi diri melalui perencanaan belajar yang lebih matang.

Dalam fase *performance*, self-assessment berperan penting dalam memperkuat kemampuan mahasiswa melakukan monitoring diri terhadap proses belajar (Yan & Brown, 2017). Mahasiswa yang aktif mengevaluasi pemahamannya cenderung lebih cepat menyadari kekeliruan dan mampu menyesuaikan strategi belajarnya secara mandiri (Panadero, 2017). Penelitian nasional juga menegaskan bahwa penggunaan portofolio digital dapat meningkatkan proses refleksi dan kemandirian belajar karena mahasiswa memperoleh kesempatan untuk memantau perkembangan belajarnya secara lebih terstruktur (Wulandari dkk., 2021). Mekanisme ini membantu mahasiswa memahami langkah apa saja yang harus diperbaiki selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, self-assessment berfungsi sebagai komponen penting dalam penguatan monitoring diri pada tahap *performance* dalam regulasi diri.

Pada tahap *self-reflection*, self-assessment membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri melalui proses evaluasi yang membuat mereka lebih sadar akan kekuatan dan kelemahan dalam belajar. Penelitian nasional menunjukkan bahwa refleksi diri merupakan komponen penting regulasi diri karena membantu mahasiswa memaknai pengalaman belajar dan menyesuaikan strategi akademik secara lebih efektif (Harita

& Suryanto, 2023). Kemampuan refleksi juga berkaitan erat dengan pengelolaan emosi, di mana mahasiswa yang mampu mengevaluasi proses belajarnya cenderung lebih stabil dalam menghadapi tekanan akademik (Rahmawati dkk., 2023). Selain itu, refleksi yang dilakukan melalui self-assessment terbukti memperkuat ketahanan belajar mahasiswa karena memungkinkan mereka memperbaiki kesalahan, mengatur stres, serta meningkatkan motivasi intrinsik (Maulidiyah dkk., 2024). Dengan demikian, self-assessment berperan sentral dalam memperkuat fase refleksi yang menjadi dasar regulasi diri mahasiswa dalam pembelajaran.

Secara keseluruhan, evaluasi diri berperan sebagai fondasi utama dalam memperkuat regulasi diri mahasiswa. Self-assessment memungkinkan mahasiswa menilai pemahaman, mengatur strategi belajar, mengelola stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas akademik. Ketiga fase regulasi diri perencanaan, pemantauan, dan refleksi berjalan secara lebih efektif ketika mahasiswa terbiasa melakukan evaluasi diri yang mendalam. Oleh karena itu, evaluasi diri dapat dipahami sebagai mekanisme sentral yang membentuk kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun emosional di lingkungan pendidikan tinggi (Maulidiyah dkk., 2024).

2.3 Faktor Pendukung dan Hambatan dalam Self-Assessment Mahasiswa

Self-assessment sebagai proses refleksi diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan internal mahasiswa, tetapi juga oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat yang membentuk dinamika evaluasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terbantu oleh beberapa aspek penting dalam melaksanakan self-assessment, di antaranya adalah kemampuan merenung, dukungan sosial, serta pemanfaatan teknologi. Informan D menyebutkan bahwa proses refleksinya sangat terbantu oleh kebiasaan merenung dan berdiskusi dengan teman. Diskusi ini berfungsi sebagai cermin bagi dirinya untuk mengenali kekurangan yang mungkin belum disadari sebelumnya, sekaligus memperluas pemahaman tentang strategi belajar yang lebih efektif. Temuan ini relevan dengan pandangan bahwa interaksi sosial dapat memperkuat proses refleksi diri karena memberikan masukan timbal balik yang konstruktif dan memperluas perspektif dalam menilai diri sendiri (Harita & Suryanto, 2023).

Selain itu, kemampuan mahasiswa mengakses sumber belajar dan menggunakan teknologi berperan sebagai pendukung self-assessment. Informan M memanfaatkan catatan elektronik dan bantuan AI untuk memeriksa pemahamannya ketika menghadapi materi sulit. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi dapat memfasilitasi monitoring diri dan membantu mahasiswa memperoleh umpan balik cepat terhadap pemahamannya. Dukungan teknologi telah diakui dapat meningkatkan kualitas evaluasi diri melalui kemudahan akses, respon otomatis, dan dokumentasi kontinu dalam proses pembelajaran (Cao dkk., 2025). Pemanfaatan teknologi ini memberikan ruang fleksibel bagi mahasiswa untuk mengevaluasi diri kapan saja, sehingga proses refleksi menjadi lebih teratur dan efektif. Faktor motivasional juga menjadi pendorong kuat self-assessment. Informan E menjelaskan bahwa evaluasi diri membuatnya lebih sadar akan kekurangan dan mendorongnya untuk menjadi lebih rajin. Motivasi untuk berkembang ini menunjukkan adanya keselarasan antara evaluasi diri dan pembentukan motivasi intrinsik, yang merupakan salah satu fondasi regulasi diri dalam model sosial-kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi lebih mampu bertahan dalam proses refleksi dan perbaikan diri, sehingga mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan (Maulidiyah dkk., 2024). Motivasi yang lahir dari kesadaran diri inilah yang memperkuat kontinuitas self-assessment dari waktu ke waktu.

Di sisi lain, penelitian ini menemukan beberapa hambatan yang mempengaruhi kelancaran mahasiswa dalam menjalankan self-assessment. Hambatan utama muncul dari kesulitan memahami materi atau minimnya referensi, sebagaimana diungkapkan oleh informan M yang menyatakan bahwa materi tertentu sulit dipahami karena sumber rujukannya terbatas. Hambatan akademik seperti ini membuat mahasiswa kesulitan menilai apakah pemahamannya sudah benar atau belum, sehingga proses evaluasi diri menjadi kurang optimal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya referensi dan keterbatasan akses informasi dapat menghambat proses pembelajaran mandiri dan menurunkan kualitas monitoring diri (Bayantari dkk., 2022).

Hambatan berikutnya muncul dari tekanan emosional dan stres. Informan A menjelaskan bahwa beban hidup dan tekanan psikologis dapat mempengaruhi proses evaluasi diri. Ketika mahasiswa berada dalam kondisi emosional tidak stabil, refleksi diri cenderung menjadi tidak objektif, sehingga strategi belajar menjadi tidak efektif. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam melakukan analisis diri serta mengatur perilaku belajar secara optimal (Rahmawati dkk., 2023). Evaluasi diri yang dilakukan dalam kondisi emosional tidak seimbang seringkali tidak menghasilkan langkah perbaikan yang tepat.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-assessment dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor pendukung seperti refleksi personal, bantuan teknologi, interaksi sosial, dan motivasi intrinsik memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menilai diri sendiri. Sementara itu, hambatan berupa kesulitan akademik, keterbatasan referensi, serta tekanan psikologis dapat mengurangi efektivitas self-assessment. Pemahaman mengenai dinamika pendukung dan penghambat ini penting agar proses evaluasi diri dapat difasilitasi dengan lebih tepat dalam konteks pendidikan tinggi.

2.4 Dampak Self-Assessment terhadap Perubahan Strategi Belajar

Self-assessment tidak hanya berfungsi sebagai alat refleksi, tetapi juga sebagai mekanisme penting yang mendorong mahasiswa melakukan penyesuaian strategi belajar secara berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses evaluasi diri membuat mahasiswa lebih sadar terhadap kualitas pemahaman, kelemahan, serta pola belajar yang mereka jalani. Ketika mahasiswa menemukan kesalahan atau ketidaksesuaian antara hasil tugas dan standar akademik, mereka terdorong untuk mengubah cara belajar agar mencapai hasil yang lebih baik. Hal ini tampak pada informan D, yang setelah melakukan refleksi diri menyadari adanya kekurangan dalam proses pengerjaan tugas, kemudian segera memperbaiki strategi belajarnya agar lebih teliti dan sesuai instruksi. Refleksi semacam ini merupakan karakteristik utama dari proses *self-reflection* dalam regulasi diri yang mengarahkan mahasiswa pada pengambilan tindakan korektif (Zimmerman 2000).

Evaluasi diri juga mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan personal. Informan M menjelaskan bahwa ia mengubah metode belajarnya dengan menuliskan kembali materi menggunakan bahasanya sendiri agar lebih mudah dipahami dan diingat. Strategi ini merupakan bentuk penguatan metakognitif yang membuat mahasiswa mampu menginternalisasi konsep secara lebih mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan strategi belajar merupakan indikator penting keberhasilan regulasi diri, terutama ketika mahasiswa mampu memilih teknik yang sesuai dengan gaya belajarnya (Febriana & Simanjuntak, 2021). Dengan demikian, self-assessment

berfungsi sebagai pemicu untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih aktif, reflektif, dan berorientasi pada pemahaman.

Selain strategi kognitif, evaluasi diri juga memengaruhi strategi perilaku dan motivasional. Informan E menyatakan bahwa ia menjadi lebih rajin dan konsisten dalam belajar setelah menyadari kekurangan yang ia temukan melalui proses refleksi. Kesadaran ini mendorong perubahan rutinitas belajar, termasuk peningkatan frekuensi membaca, pencatatan, dan keterlibatan aktif dalam tugas akademik. Temuan ini relevan dengan pandangan bahwa self-assessment dapat memperkuat motivasi internal dan mendorong perilaku belajar yang lebih disiplin (Maulidiyah dkk., 2024). Dengan demikian, perubahan strategi belajar tidak hanya terjadi pada tataran kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan motivasional yang semakin stabil.

Dampak evaluasi diri terhadap strategi belajar juga tampak pada kemampuan mahasiswa mengelola stres dan tekanan akademik. Informan A menuturkan bahwa evaluasi diri membuatnya lebih tenang dan sadar bahwa proses belajar tidak harus selalu sempurna. Kesadaran ini mendorongnya untuk menata ulang cara belajar dan menetapkan tempo belajar yang lebih realistis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu melakukan evaluasi diri akan lebih adaptif dalam mengelola stres akademik sehingga strategi belajar mereka menjadi lebih fleksibel dan efektif (Bayantari dkk., 2022). Dengan demikian, evaluasi diri berperan dalam membentuk strategi belajar yang lebih stabil dan tidak reaktif terhadap tekanan.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa self-assessment mendorong perubahan strategi belajar secara menyeluruh, mulai dari perencanaan, pemahaman konsep, adaptasi perilaku, hingga pengelolaan emosi. Perubahan tersebut secara langsung terkait dengan keberhasilan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Ketika evaluasi diri dilakukan secara konsisten, mahasiswa tidak hanya memperbaiki kelemahan yang ada, tetapi juga membangun gaya belajar yang lebih matang dan berkelanjutan. Dengan demikian, self-assessment dapat dipahami sebagai katalis penting bagi perkembangan strategi belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran di pendidikan tinggi.

2.5 Dimensi Reflektif dalam Self-Assessment Mahasiswa

Self-assessment pada mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme akademik, tetapi juga menjadi proses reflektif yang berkaitan erat dengan nilai-nilai spiritual dan muhasabah. Dalam konteks pendidikan Islam, muhasabah dipahami sebagai aktivitas mengevaluasi diri untuk mengenali kekurangan, memperbaiki perilaku, dan menjaga kemurnian niat dalam berbagai aktivitas, termasuk belajar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering memaknai evaluasi diri tidak hanya sebagai pemeriksaan kualitas tugas, tetapi juga sebagai upaya memperbaiki diri secara menyeluruh. Hal ini tampak pada informan A yang mengaitkan evaluasi diri dengan muhasabah sebagai bagian dari ajaran Islam, di mana ia memandang refleksi diri sebagai proses untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan dunia dan akhirat. Praktik ini menunjukkan bahwa self-assessment mahasiswa meluas hingga aspek spiritual dan moral, bukan hanya aspek kognitif.

Dimensi reflektif ini juga terlihat pada informan E, yang menjelaskan bahwa dorongan untuk berubah menjadi lebih rajin muncul setelah ia melakukan introspeksi terhadap kekurangan dirinya. Refleksi seperti ini menunjukkan bahwa self-assessment pada mahasiswa PAI mengaktifkan mekanisme kesadaran diri yang lebih mendalam, termasuk kesadaran moral dan emosional. Penelitian dalam pendidikan Islam menegaskan bahwa muhasabah merupakan salah satu pilar penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan diri peserta didik, karena memungkinkan

individu memeriksa niat, perilaku, dan kualitas amal secara berkelanjutan (Alfiana, 2013). Dalam hal ini, evaluasi diri menjadi jembatan antara proses akademik dan pembentukan karakter, sehingga pembelajaran tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan integritas dan etika personal.

Praktik reflektif juga berperan penting dalam membangun kontrol diri dan pengelolaan emosi mahasiswa PAI. Informan A menuturkan bahwa refleksi membantunya menjaga ketenangan saat menghadapi stres akademik dengan mengingatkan dirinya bahwa tekanan tidak boleh mengganggu nilai-nilai spiritual dan tujuan akhir pembelajaran. Kemampuan menata emosi ini sejalan dengan prinsip regulasi diri dalam perspektif Islami yang menekankan pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*) sebagai upaya menjaga perilaku tetap sesuai nilai-nilai kebaikan (Nata 2019). Ketika mahasiswa mengintegrasikan evaluasi diri dengan nilai-nilai pengendalian diri, mereka menjadi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan menjalankan aktivitas belajar dengan penuh kesadaran spiritual.

Selain itu, praktik self-assessment mahasiswa PAI juga menunjukkan bahwa nilai refleksi dan muhasabah mendorong perubahan perilaku secara nyata. Informan D, misalnya, menyatakan bahwa refleksi diri membuatnya lebih berhati-hati dalam bekerja dan tidak lagi terburu-buru dalam menyelesaikan tugas. Perubahan perilaku ini menunjukkan konsistensi antara evaluasi diri, regulasi diri, dan prinsip-prinsip akhlak dalam pendidikan Islam. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa muhasabah mampu meningkatkan kualitas keputusan dan perilaku akademik mahasiswa karena mereka terdorong untuk bekerja lebih jujur, bertanggung jawab, dan disiplin (Hidayat 2021). Oleh karena itu, praktik reflektoris yang dilakukan mahasiswa memperkaya makna self-assessment sebagai proses pembentukan karakter, bukan sekadar evaluasi akademik.

Dengan demikian, dimensi reflektif dan muhasabah dalam self-assessment mahasiswa memperlihatkan bahwa evaluasi diri bukan hanya mekanisme kognitif dan metakognitif, tetapi juga bagian dari proses spiritual dan etis yang saling terkait. Self-assessment membantu mahasiswa menata diri, memperkuat motivasi, mengelola emosi, serta mengembangkan perilaku akademik yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Temuan ini memperluas pemahaman tentang self-assessment sebagai proses pembelajaran yang holistik, yang mencakup aspek intelektual, emosional, perilaku, dan spiritual secara bersamaan. Oleh karena itu, self-assessment dapat dipandang sebagai instrumen penting dalam membentuk regulasi diri mahasiswa sekaligus sebagai sarana pembinaan karakter dalam pendidikan Islam (Maulidiyah dkk., 2024).

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa self-assessment berperan signifikan dalam memperkuat regulasi diri mahasiswa Pascasarjana PAI. Melalui evaluasi diri, mahasiswa menjadi lebih sadar terhadap pemahaman, kelemahan, dan kualitas strategi belajar mereka. Proses ini mendorong munculnya perencanaan belajar yang lebih terarah, pemantauan diri yang lebih konsisten, serta refleksi yang lebih mendalam sesuai kerangka regulasi diri Zimmerman. Faktor seperti refleksi personal, dukungan teman, dan pemanfaatan teknologi membantu mahasiswa menjalankan self-assessment secara lebih efektif. Namun, hambatan berupa tekanan emosional, kesulitan memahami materi, dan keterbatasan referensi tetap mempengaruhi kelancaran proses evaluasi diri. Bagi mahasiswa, self-assessment tidak hanya berfungsi sebagai alat akademik, tetapi juga sebagai bentuk muhasabah yang memperkuat kesadaran spiritual dan karakter. Selain itu, self-assessment juga dapat membantu lembaga pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas muridnya. Dengan demikian, self-assessment menjadi

mekanisme penting dalam membangun kemandirian, tanggung jawab, dan pengelolaan belajar yang lebih baik.

References

- Alfiana. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245–259.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Cao, Y., Yan, Z., Yang, L., Panadero, E., & Chen, C. (2025). Technology-Mediated Self-Assessment in Higher Education: A Critical Review. *Contemporary Educational Technology*, 17(3).
- Daswati, L. A., Apriliya, S., & Nur, L. (2025). Learners'needs For Digital Self-Assessment in Pancasila Student Profile Projects (P5) In Elementary School. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 11(3), 585–595.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*, 9(2), 144–153.
- Fitriyah, S., Wijayanti, A., & Purwaningrum, M. R. (2024). Pelaksanaan Self-Assessment Peserta Didik pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(1), 121–127.
- Harita, A. N. W., & Suryanto, S. (2023a). Regulasi Diri pada Mahasiswa Perantauan di Surabaya. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 441–455.
- Ifenthaler, D., Schumacher, C., & Kuzilek, J. (2023). Investigating Students' Use of Self-Assessments in Higher Education Using Learning Analytics. *Journal Of Computer Assisted Learning*, 39(1), 255–268. <https://doi.org/10.1111/jcal.12744>
- Masluhah, M., & Afifah, K. R. (2022). Electronic Portofolio Sebagai Instrumen Penilaian Pembelajaran Siswa di Era Digital. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1883–1896.
- Maulidiyah, Hidayah, Sholikhah, & Rasyada. (2024). Peran Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 996–1008.
- Nieminen, J. H., Yan, Z., & Boud, D. (2025). Self-Assessment Design in A Digital World: Centring Student Agency. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 50(5), 732–746. <https://doi.org/10.1080/02602938.2025.2467647>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-Regulated Learning: Six Models And Four Directions For Research. *Frontiers In Psychology*, 8, 422.
- Rahmawati, D., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2023). Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 107–135.
- Wulandari, B. A., Norawati, R., Anastasia, I., Ridha, A., & Heryanti, R. (2021a). Penggunaan Portofolio Digital untuk Mendorong Pembelajaran Refleksi dan Mandiri. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(3), 356–362.
- Yan, Z., & Brown, G. T. L. (2017). A Cyclical Self-Assessment Process: Towards A Model of How Students Engage in Self-Assessment. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42(8), 1247–1262. <https://doi.org/10.1080/02602938.2016.1260091>

Yudha, R. P., Yusmarini, I., Anggraini, A., Dewi, A. V., Komalasari, M., Ayuni, F. J. P., Widiastuti, E., & Yashinta, Y. (2023). Workshop Asesmen Portofolio Anak Usia Dini Berbasis Digital Untuk Guru Paud Kabupaten Serang. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(1), 683–694.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. Dalam *Handbook of Self-Regulation* (Hlm. 13–39). Elsevier.