

## MENUMBUH-KEMBANGKAN MINAT, EFIKASI DIRI, DAN REGULASI DIRI PADA ANAK

Aprilia Chusna Maimanah\*<sup>1</sup>, Abdul Munib<sup>2</sup>, Eva Latipah<sup>3</sup> dan Subaidi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

\* Corresponding Author: [mainamah70495@gmail.com](mailto:mainamah70495@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received Dec 30, 2021

Revised Jan 21, 2022

Accepted Feb 22, 2022

Available online Feb 28, 2022

**Kata Kunci:**

Perkembangan, Minat, Efikasi diri dan  
Regulasi diri.

**Keywords:**

*Development, Interest, Self-Efficacy  
and Self-Regulation.*

### ABSTRAK

Kajian terhadap psikologi merupakan kajian yang menarik. Lebih khususnya adalah bagaimana menumbuhkan kembangkan minat, efikasi diri dan regulasi diri. Sebab ketiga aspek ini merupakan kunci dari pembelajaran yang bermutu tinggi. Minat pada seorang anak yang tidak berkembang dengan baik tidak dapat memunculkan efikasi diri dan regulasi diri sehingga hasil pembelajaran tidak optimal. Fokus penelitian ini, mencoba melihat bagaimana kemudian keterkaitan antara minat efikasi diri dan regulasi diri. Diantara salah satu objek penelitian ini adalah menumbuhkan kembangkan minat belajar, regulasi diri,

efikasi diri pada anak. Adapun pendekatan penelitian yaitu penelitian literatur review dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam mengkaji berbagai problematika untuk menjawab permasalahan yang dikaji baik melalui database Google scholar, ScienceDirect dan Shinta. Kesimpulan dalam penelitian adalah bahwa minat merupakan bagian dari kognitif yang bisa terus di kembangkan sehingga mampu membentuk efikasi diri dan regulasi diri.

### ABSTRACT

*The study of psychology is an interesting study. More specifically, how to cultivate interest, self-efficacy and self-regulation. Because these three aspects are the key to high-quality learning. Interest in a child who is not well developed cannot lead to self-efficacy and self-regulation so that learning outcomes are not optimal. The focus of this research is to try to see how then the relationship between self-efficacy interests and self-regulation. Among the objects of this research is to develop interest in learning, self-regulation, self-efficacy in children. The research approach is literature review research using a quantitative approach. In reviewing various problems to answer the problems studied, both through the Google scholar database, ScienceDirect and Shinta. The conclusion in the study is that interest is part of the cognitive that can be continuously developed so as to form self-efficacy and self-regulation.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



### PENDAHULUAN

Pembahasan tentang minat bukanlah hal yang baru dan sudah banyak cendekia-cendekia dalam maupun luar negeri yang mengulas topik ini dalam penelitiannya. Bahkan,

aspek minat sudah dicangkupkan dalam tujuan pendidikan Indonesia UU No. 20 tahun 2003 meskipun tidak secara spesifik dalam penyebutannya. Sekolah- sekolah di Indonesia juga telah berupaya mengembangkan minat anak melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler. Namun sayangnya, upaya- upaya tersebut masih belum bisa menyadarkan secara menyeluruh kepada pendidik (orangtua, guru dan masyarakat) akan pentingnya aspek minat ini untuk kehidupan generasi bangsa sekarang dan dimasa depannya.

Di Indonesia pengabaian minat anak dalam pendidikan sudah berlangsung bertahun- tahun lamanya, meskipun secara tertulis dalam tujuan pendidikan mungkin sudah menyantumkan aspek minat ini. Melekatnya pemikiran lokal dalam masyarakat yang menilai kesuksesan anak melalui kuantitasnya bukan dengan kualitasnya, akibatnya anak dituntut untuk unggul pada mata pelajaran sekolah yang tidak sesuai dengan minatnya. Dalam jenjang pendidikan SD hingga SMA minat tidak terlalu digaungkan, justru kemampuan dari kecerdasan intelektualah yang menjadi fokus utama. Padahal ketika memasuki jenjang perguruan tinggi pengambilan jurusan ditentukan oleh minat, apabila tidak diasah sejak dini maka peserta didik akan kesulitan dalam menentukan minat hingga akhirnya terjebak dalam pengambilan jurusan yang tidak sesuai minatnya. Mungkin ini menjadi penyebab terbesar mengapa banyak sarjana yang tidak bisa *survive* dalam dunia kerja, sehingga menyebabkan angka pengangguran dan kemiskinan di Indonesia melambung tinggi.

Kata minat yang mungkin terlihat simpel dan spele tetapi menyimpan makna besar dan mendalam dibaliknya. Menurut Dewey (1913) minat adalah variable kognitif dan motivasional yang berkembang dan dapat didukung untuk berkembang terhadap konten disiplin apapun. Selain itu minat sangat berkaitan dengan proses pembelajaran, maka minat mengacu pada keadaan psikologis yang menyertai keterlibatan (K. ANN Renninger, 2010). Ketika seorang individu terlibat dalam suatu kondisi yang menarik perhatiannya dan kemudian secara sukarela melibatkan diri kembali (berulangkali) terhadap kondisi tersebut, maka inilah yang disebut dengan minat. Seorang anak yang memiliki perkembangan minat dengan baik, akan tumbuh didalam dirinya efikasi dan regulasi diri yang tinggi. Begitu juga minat dan bakat yang diasah dengan baik akan menciptakan keterampilan atau *life skill* yang saat ini menjadi kualifikasi utama dalam penilaian kerja.

Bakat sebenarnya juga memiliki pengaruh dalam kehidupan, namun sebagian besar keberadaanya ditentukan oleh faktor genetik yaitu faktor keturunan dari orangtuanya.

Selain itu, menurut Haidar Bagir bakat tidak ada gunanya jika tidak digali dan dikembangkan dengan dorongan minat yang memadai. Hal ini menjadi alasan utama mengapa dalam bukunya David D. Preiss dan Robert J. Stenberg yang berjudul *Innovations in Educational Psychology*, hanya mengulas tentang minat daripada bakat. Berbeda dengan bakat, minat bukan bawaan sejak lahir jadi dapat ditumbuh-kembangkan dalam diri individu. Sayangnya, pencarian dan perkembangan minat ketika dewasa cenderung lebih sulit karena minat bukan sesuatu yang dapat dikembangkan dengan waktu singkat. Kemudian dalam kehidupan orang dewasa banyak tuntutan- tuntutan lain yang lebih diprioritaskan daripada perkembangan minat. Minat juga merupakan variabel motivasi yang paling dasar, apabila minat sudah ada maka variabel motivasi lainnya akan muncul dan ini memungkinkan seseorang untuk mencapai perkembangan yang positif. Oleh karenanya, minat sangat penting untuk ditumbuh-kembangkan pada usia sedini mungkin agar seorang anak memiliki proses perkembangan yang baik dan kepribadian yang positif.

Efikasi dan regulasi diri tanpa disadari juga merupakan aspek penting dalam variabel motivasi, karena keduanya bekerja dengan menindaki aspek minat yang terbentuk. Secara singkat efikasi diri dapat didefinisikan sebagai sebuah keyakinan pada suatu tugas (Gufon & Risnawati, 2012). Walaupun tanpa minat efikasi diri bisa dibentuk dan dikembangkan pada diri seorang anak, namun akan lebih matang jika disertai dengan minat. Seorang anak yang memiliki minat dan terasah dengan baik, akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dan juga matang ketika dihadapkan suatu tugas yang sesuai dengan minatnya. Minat akan membiasakan seorang anak terlibat dengan suatu tugas, maka semakin sering ia terlibat semakin tinggi keyakinannya untuk menyelesaikan suatu tugas. Kemudian ini memicu tumbuhnya regulasi diri pada seorang anak. Regulasi diri yaitu kemampuan seseorang anak mengatur aktivitasnya, bisa dikatakan juga sebagai strategi. Seorang anak yang memiliki minat dan efikasi diri yang tinggi akan memiliki pula regulasi diri yang tinggi, karena keterlibatan dan keyakinan merupakan kunci dari regulasi diri. Dalam dunia pendidikan, ketiga aspek ini sangat menentukan motivasi belajar yang juga berpengaruh pada hasil belajarnya. Jika dalam dunia pendidikannya seorang anak mampu mengembangkan ketiganya, maka ia akan berhasil dalam belajarnya dan dapat *survive* dalam dunia kerjanya.

Tulisan ini akan mengulas tentang minat dan perkembangannya, juga kaitannya dengan perkembangan efikasi dan regulasi diri. Tujuan penulisan ini untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang minat, efikasi dan regulasi diri yang penting

untuk masa depan seorang anak dan juga diharapkan dapat membuka lebih luas pemikiran orangtua dan pendidik lainnya tentang minat, efikasi dan regulasi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian literatur review dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database Google scholar, ScienceDirect dan Shinta. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal diperoleh 50 artikel dan 10 E-book menggunakan kata kunci "minat, efikasi dan regulasi diri" dan belum dieksplorasi terkait relevansi dengan artikel untuk dikompilasi. Dari jumlah tersebut hanya sekitar 20 artikel dan 5 e-book yang dianggap relevan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Minat**

Minat merupakan aspek afektif yang termasuk dari salah satu variable motivasi, maka minat sangat erat kaitanya dengan emosional seseorang. Menurut Selameto minat adalah rasa lebih suka atau ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh (Selameto 2010). Minat juga bisa diartikan sebagai kesadaran seseorang tentang sesuatu objek, sesuatu hal atau situasi pendukung yang ada sangkut paut dengan diri sendiri (Whiterington:2007). Pada intinya minat adalah suatu perangkat mental yang didalamnya ada campuran berbagai emosi seperti harapan, pendirian, prasangka, rasa takut,dll yang mengarahkan individu untuk menentukan pilihan dalam bertindak. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa minat merupakan suatu perangkat mental yang menjadikan seseorang memiliki rasa ketertarikan akan suatu objek sehingga menciptakan perasaan- perasaan lain (emosional) yang mendorong seseorang dalam memilih sebuah tindakan.

Menurut Renninger minat memiliki karakteristik khas yang membedakanya dengan variabel motivasi lainnya: yang *pertama*, keterlibatan. Minat selalu mengacu pada keterlibatan pada suatu konten artinya timbulnya minat pada seorang anak terhadap suatu hal karena ia pernah terlibat didalamnya. Melalui karakteristik ini dapat ditegaskan bahwa timbulnya minat bukan dari faktor keturunan, seseorang harus melalui keterlibatan untuk memunculkan minat. Maka, minat bersifat dinamis yaitu dapat mengalami pasang surut tergantung dari konsistensi keterlibatan seseorang dalam suatu konten. *Kedua*, minat mencakup 3 komponen yaitu pengetahuan, nilai dan pengaruh. Minat berawal dari sebuah informasi yang kemudian membentuk suatu pengetahuan, pada awal perkembangan minat pengetahuan yang dimiliki seseorang mungkin masih sedikit.

namun, seiring berkembangnya minat, pengetahuan juga akan bertambah dan ini dapat berkontribusi pada nilai dan perasaan. Minat yang sudah terbentuk akan memberikan pengaruh pada seseorang dalam tindakannya, misalnya: memberikan dorongan untuk terus terlibat dengan konten tersebut. *Ketiga*, proses yang tidak reflektif, artinya minat selalu ada pemicunya dan tidak datang secara tiba-tiba. Sebagaimana penjelasan sebelumnya, adanya minat karena adanya keterlibatan sebagai pemicunya. Terkadang seseorang dapat dipicu tanpa menyadari proses pemicunya, jika keterlibatan terus berlanjut akan membentuk minat dan sebaliknya. Namun, seiring bertambahnya usia, anak akan mampu mengatur dirinya sendiri untuk mengembangkan minatnya. *Keempat*, berkembang dengan interaksi. Minat yang terbentuk perlu dikembangkan dengan interaksi yaitu melalui dukungan dari orang lain dan lingkungan, jika tidak minat akan surut dan dapat hilang. *Kelima*, minat memiliki dasar fisiologis. Dalam ilmu saraf minat disebut sebagai "*seeking behaviour*" untuk mengejar jawaban atas rasa keingintahuannya. Ketika pencarian informasi tersebut bergantung pada kapasitas biologis, psikologis, sosial dan fisik seseorang termasuk dalam kemampuan memahami dan memanfaatkan peluang yang tersedia untuk terlibat dengan sebuah konten. Maka, diantara individu yang satu dengan yang lainnya akan berbeda dalam menyikapi minat ini.

Karakteristik diatas menjelaskan posisi minat yang jelas berbeda dengan kemauan dan bakat. Pada intinya, dilihat dari prosesnya minat harus melalui keterlibatan dan perkembangannya dapat dicapai melalui dukungan, sedangkan kemauan ditimbulkan oleh kesadaran akan adanya motif yang menjadi penggerakannya (Hartono,dkk. 1994). Kemudian bakat memang memiliki kemiripan dengan minat, maka dalam penelitian- penelitian sebelumnya bakat sering disandingkan dengan minat seakan tidak dapat dipisahkan. Bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, baik yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus (Alinse, 2018). Sebagian besar bakat diperoleh melalui faktor genetik (keturunan) dan dapat dikembangkan jika diasah dengan baik.

Minat akan berkembang apabila melalui proses perkembangan yang baik yaitu dengan dukungan dan keterlibatan. Namun dua hal ini belum cukup apabila para orangtua dan pendidik lainnya tidak mengetahui fase- fase perkembangan minat. Disetiap fase perkembangan minat akan berbeda bebeda karena perkembangan minat tergantung dari apa yang dirasakan oleh pelajar yaitu bagaimana dirinya menghubungkan pemahaman/ pengetahuan / informasi baru dengan yang sebelumnya. Oleh karena itu penting sekali bagi orangtua dan pendidik mengetahui fase- fase perkembangan minat. Adapun 4 fase perkembangan minat (K. ANN Renninger, 2010), yaitu: Memicu Minat Situasional,

mempertahankan minat situasional, munculnya minat Individu dan perkembangan minat individu dengan baik.

Fase 1: *Memicu Minat Situasional*. Hal yang perlu ditekankan disini adalah awal dari adanya minat karena adanya pemicu yakni melalui kerjasama dengan situasi (keterlibatan). Dengan adanya pemicu artinya ada wadah bagi anak untuk memperoleh pengetahuan. Biasanya pada fase ini dialami oleh anak- anak yang pengetahuannya masih minimum, maka masih perlu diberitahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya (pengarahan). Hal ini sebagai bentuk dukungan eksternal dan jalan mereka untuk membuat koneksi dengan konten (bisa melalui pengamatan, pertanyaan,dll). fase 2: *Mempertahankan Minat Situasional*. Dalam mempertahankan minat, pada fase ini anak masih memerlukan dukungan namun dalam bentuk yang berbeda. Jika di fase awal dukungan diberikan dengan memberitahukan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, maka di fase ini orangtua dan pendidik memberikan ruang untuk anak mengidentifikasi konten dan mencari keterlibatan sendiri. Sederhananya, di fase ini biarkan anak berkesplorasi dengan kreativitasnya tanpa ada campur tangan dari orangtua dan pendidik. Fase 3: *Munculnya Minat Individu*. Apabila pada fase pertama dan kedua berjalan dengan baik, maka minat situasioal akan berubah menjadi minat individu. Artinya minat sudah berhasil masuk dan menetap dalam diri anak sehingga ia mulai terlibat secara mendalam dan berkesplorasi yang berkelanjutan. Di fase ini anak memiliki semangat tinggi pada pemahaman barunya. Mereka akan fokus pada pertanyaan mereka sendiri dan cenderung menjauhkan diri dari ide- ide oranglain. Hal yang perlu dilakukan orang tua dan pendidik cukup dengan tetap mendukung minat dan memberikan ruang seluas-luasnya dalam berkreativitas. Fase 4: *Minat Individu yang Berkembang dengan Baik*. Fase ini adalah final dari perkembangan minat, apabila fase pertama hingga ketiga terlaksana dengan baik maka minat juga berkembang dengan baik. adapun ciri- cirinya pada anak yang mencapai fase ini, yaitu:

1. Mampu mempertahankan bentuk pengaturan diri yang diperlukan untuk mengajukan dan membingkai ulang pertanyaan2 keingin tahunya berdasarkan sumber daya yang tersedia.
2. Memiliki visi jangka panjang
3. Memiliki kepercayaan diri yang cukup
4. Mencari dan bekerjasama dengan feedback yang melibatkan revisi pengetahuan mereka

5. Siap mencari informasi yang memungkinkan untuk menyeimbangkan standar pribadi saat bekerja pada konten dengan standar yang diterima secara luas di lapangan.
6. Siap untuk bekerja dengan menciptakan peluang sendiri
7. Memiliki efikasi diri dan regulasi diri yang tinggi

Untuk melihat lebih ringkas dan jelas, maka dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**LEARNER CHARACTERISTICS, FEEDBACK WANTS, AND FEEDBACK NEEDS IN EACH OF THE FOUR PHASES OF INTEREST DEVELOPMENT**

PHASES OF INTEREST DEVELOPMENT				
	PHASE 1 – TRIGGERED SITUATIONAL INTEREST	PHASE 2 – MAINTAINED SITUATIONAL INTEREST	PHASE 3 – EMERGING INDIVIDUAL INTEREST	PHASE 4 – WELL-DEVELOPED INDIVIDUAL INTEREST
<b>Learner Characteristics</b>	<p>Learners:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Attend to content, if only fleetingly</li> <li>■ Need support to engage:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– From others (e.g., group work, instructional conversation)</li> <li>– Through instructional design (e.g., software)</li> </ul> </li> <li>■ May experience either positive or negative feelings</li> <li>■ May or may not be reflectively aware of the experience</li> </ul>	<p>Learners:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reengage content that previously triggered attention</li> <li>■ Are supported by others to find connections between their skills, knowledge, and prior experience</li> <li>■ Have positive feelings</li> <li>■ Are developing knowledge of the content</li> <li>■ Are developing a sense of the content's value</li> </ul>	<p>Learners:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Are likely to independently re-engage content</li> <li>■ Have curiosity questions that lead them to seek answers</li> <li>■ Have positive feelings</li> <li>■ Have stored knowledge and stored value</li> <li>■ Are very focused on their own questions</li> <li>■ May have little value for the canon of the discipline and most feedback</li> </ul>	<p>Learners:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Independently reengage content</li> <li>■ Have curiosity questions</li> <li>■ Self-regulate easily to reframe questions and seek answers</li> <li>■ Have positive feelings</li> <li>■ Can persevere through frustration and challenge in order to meet goals</li> <li>■ Recognize others' contributions to the discipline</li> <li>■ Actively seek feedback</li> </ul>

Tabel 1.1

Sumber: Innovations in Educational Psychology- David d. Preiss Robert J. Sternberg

**LEARNER CHARACTERISTICS, FEEDBACK WANTS, AND FEEDBACK NEEDS IN EACH OF THE FOUR PHASES OF INTEREST DEVELOPMENT (Continued)**

PHASES OF INTEREST DEVELOPMENT				
	PHASE 1 – TRIGGERED SITUATIONAL INTEREST	PHASE 2 – MAINTAINED SITUATIONAL INTEREST	PHASE 3 – EMERGING INDIVIDUAL INTEREST	PHASE 4 – WELL-DEVELOPED INDIVIDUAL INTEREST
<b>Feedback Wants</b>	<p>Learners want:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To have their ideas respected</li> <li>■ Others to understand how hard work with this content is</li> <li>■ To simply be told how to complete assigned tasks in as few steps as possible</li> </ul>	<p>Learners want:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To have their ideas respected</li> <li>■ Concrete suggestions</li> <li>■ To be told what to do</li> </ul>	<p>Learners want:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To have their ideas respected</li> <li>■ To express their ideas</li> <li>■ Not to be told to revise present efforts</li> </ul>	<p>Learners want:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To have their ideas respected</li> <li>■ Information and feedback</li> <li>■ To balance their personal standards with more widely accepted standards in the discipline</li> </ul>
<b>Feedback Needs</b>	<p>Learners need:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To feel genuinely appreciated for the efforts they have made</li> <li>■ A limited number of concrete suggestions</li> </ul>	<p>Learners need:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To feel genuinely appreciated for the efforts they have made</li> <li>■ Support to explore their own ideas</li> </ul>	<p>Learners need:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To feel that their ideas and goals are understood</li> <li>■ To feel genuinely appreciated for their efforts</li> <li>■ Feedback that enables them to see how their goals can be more effectively met</li> </ul>	<p>Learners need:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ To feel that their ideas have been heard and understood</li> <li>■ Constructive feedback</li> <li>■ Challenge</li> </ul>

Tabel 1.2

Sumber: Innovations in Educational Psychology- David d. Preiss Robert J. Sternberg

Setelah melalui berbagai pertimbangan, direktorat pendidikan anak usia dini menetapkan berbagai hal yang bisa dilakukan pendidik dan juga orangtua dalam upaya menumbuh kembangkan minat anak. Adapun langkah- langkahnya yaitu (kemdikbud, 2020):

## 1. Mengidentifikasi minat anak

Diibaratkan menanam tumbuhan, untuk menentukan pupuk apa yang digunakan dan seberapa sering harus disiram, maka harus mengetahui jenis tumbuhan apa yang ditanam. Begitupun dalam minat anak, hal pertama yang wajib pendidik lakukan adalah mengidentifikasi minat anak. Langkah ini dilakukan sebagai dasar acuan menetapkan proses perkembangan minat selanjutnya, agar tidak terjadi kesalahan dalam tindakan yang akan diambil untuk mengembangkan minat anak. Dalam mengidentifikasi minat anak dapat dilakukan dengan dua cara yaitu test minat dan bakat atau dengan cara manual melalui alat bermain.

Cara pertama adalah tes minat yang dikembangkan oleh Thorndike pada tahun 1912 yang digunakan untuk keperluan konseling. Tes minat merupakan suatu pengukuran yang dirancang untuk mengetahui dan menganalisis minat atau kecenderungan seseorang terhadap sesuatu yang dirasa menarik untuk dirinya (Anastasi dan Urbina, 1997). Dalam tes minat biasanya menggunakan, didalamnya terdiri dari berbagai macam pertanyaan yang disusun dan sudah divalidasi keabsahannya. Hingga saat ini tes minat dan bakat merupakan salah satu cara yang paling praktis dan populer yang digunakan para psikolog dunia. Tujuan dari tes minat ini adalah konseling karir bagi siswa sekolah lanjutan, konseling pekerjaan, bagi karyawan penjurusan siswa/ mahasiswa dan perencanaan pendidikan dan pelatihan (Aiken,1971). Seiring berkembangnya teknologi dan pengetahuan, terdapat berbagai macam versi tes minat yang dapat digunakan pendidik.

Biasanya di lembaga sekolah yang terakreditasi sudah menyediakan tes minat dan bakat untuk siswa dan siswinya. Pendidik juga bisa mengunjungi ahli psikologi untuk mendapatkan tes minat anak beserta analisisnya. Bahkan, saat ini banyak website- website yang juga menyediakan tes minat gratis secara online, namun dalam langkah ini dinilai kurang akurat karena tidak jelas validasi instrumen soal dalam tesnya. Kelebihan mengidentifikasi minat melalui tes dinilai praktis, mudah dan akurat, namun cara ini biasanya membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Selain itu, pembuatan instrumen tesnya sangatlah sulit dibutuhkan kemampuan khusus dalam bidang ini. Jika dirasa cara ini memberatkan, pendidik bisa menggunakan cara kedua yaitu secara manual.

Cara manual yang diterapkan dengan observasi melalui alat bermain yang dipilih anak atau cara bermain yang disukai anak. Ketika seorang anak memilih suatu permainan berarti menandakan adanya ketertarikan anak pada mainan

tersebut. Sebagaimana yang telah disampaikan sebelumnya, kunci dari minat adalah ketertarikan kemudian keterlibatan maka didalamnya akan timbul rasa keingintahuan tinggi yang mendorong anak untuk berkesplorasi. Cara ini mudah dilakukan oleh orangtua dan guru, tetapi juga perlu berhati-hati dengan subjektivitas dalam opini. Menurut Direktorat pendidikan anak usia dini, minat dapat dikenali dengan mengamati hal-hal ini:

1. Kegiatan yang menyenangkan, membuat anak semangat dan menikmatinya.
2. Kegiatan yang paling sering dilakukan anak.
3. Kegiatan yang membuat anak bertahan untuk melakukannya untuk waktu yang cukup lama atau terlena di dalamnya.
4. Apa yang membuat anak tertarik dengan kegiatan tersebut, misalnya ketika bermain mobil-mobilan anak tertarik untuk memutar-mutarkan rodanya.
5. Perilaku khas yang ditampilkan anak saat berkegiatan dan ketika setelah selesai berkegiatan, misalnya merasa puas, rasa ingin tahu yang tinggi

## 2. Melibatkan anak dalam kegiatan

Keterlibatan anak dalam sebuah kegiatan akan memberikan stimulus (rangsangan). Dalam pembelajaran stimulus tidak lain adalah lingkungan belajar anak itu sendiri, yakni menjadi penyebab seorang anak menimbulkan perilaku (respon) (Sudarti, 2019). Seorang anak yang terlibat dalam sebuah kegiatan akan menimbulkan kegiatan seperti mengamati dan memperhatikan. Dari kegiatan-kegiatan tersebut anak juga memperoleh pengetahuan yang dapat memunculkan minat dan pada saatnya nanti minat dapat mengalami perkembangan.

## 3. Memberikan perhatian khusus pada aktivitas yang disukai dan dipilih anak

Apabila minat sudah diidentifikasi dan anak juga mulai intens terlibat pada hal-hal yang diminati, maka tugas orangtua dan pendidik selanjutnya adalah memberikan perhatian khusus dengan dukungan. Berilah wadah untuk anak mengembangkan minatnya, misalnya: anak yang berminat dengan menggambar dapat difasilitasi dengan caryon, alat lukis, kertas kosong, dll. Usahakan untuk pendidik dan orangtua selalu melibatkan anak pada minatnya setiap hari dengan berbagai macam metode.

## 4. Memberikan anak kesempatan belajar berbagai macam cara

Pada langkah ini hal yang perlu dilakukan orangtua dan pendidik adalah menggantungkan kretivitas anak untuk mengembangkan minat. Pemberian kesempatan belajar untuk memperdalam minat juga dapat melalui aktivitas club atau membuat kegiatan program yang terarah.

5. Tanggapan positif atas keterampilan dan kemampuan pada hal yang diminati

Setelah anak mengerahkan seluruh usahanya untuk terlibat pada konten demi, selalu berikan tanggapan positif seperti pujian dan sanjungan. Walaupun ingin memberikan arahan dan koreksi, harus melalui hal yang positif baik dari verbal maupun non verbal. Tanggapan negatif dapat menurunkan motivasi anak dalam mengembangkan minat, sehingga minat bisa mengalami kemunduran.

6. Memberikan penghargaan

Reward atau penghargaan banyak digunakan dalam konteks pendidikan sebagai bentuk penghargaan atas usaha yang telah dilakukan anak. Memberikan penghargaan atau reward berfungsi sebagai penguatan (*Reinforcement*) yang sangat membantu perkembangan minat anak (Febianti, 2018). Namun tidak semua perilaku positif anak harus diberikan reward, karena berlebihan dalam memberikan reward juga dapat berdampak buruk.

### **Efikasi diri**

Efikasi diri adalah salah satu variabel dari motivasi yang akan muncul apabila adanya minat dalam diri seseorang. Bandura mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan potensi yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas atau tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (gufon & risnawati, 2012). Kemudian Patton, menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa (Permana, 2016). Woolfolk (2009) menambahkan self-efficacy atau efikasi diri juga dapat diartikan sebagai perasaan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan tugas-tugas secara efektif (fatima, 2005). Sederhananya efikasi adalah sebuah keyakinan dalam diri anak terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan suatu tugas. Efikasi bukan merujuk pada keterampilan tetapi lebih kepada penilaian tentang kapasitas dirinya dalam suatu tugas. Sifat positif dari efikasi diri dianggap sebagai prediktor keberhasilan tugas, karena memiliki pengaruh yang erat kaitannya dengan strategi, usaha dan ketekunan seseorang (K. Ann Renninger, 2010).

Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa efikasi diri dalam diri seorang anak dapat mengatasi rasa cemas (Permana, 2016), memiliki pengaruh besar terhadap motivasi berprestasi siswa (Amir, 2016), prestasi belajar (Widyaninggar, 2014), hasil belajar (monika dan adman, 2017) dan dapat juga mencegah perilaku prokastinasi (sandra dan djalali, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka dapat dipastikan bahwa efikasi diri ini sangat penting untuk kehidupan seorang anak terutama dalam akademiknya. Selain dari minat, menurut bandura (1977) pembentukan efikasi diri ini dapat melalui 4 sumber informasi yaitu: Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*), Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*), Persuasi Verbal dan Kondisi fisiologis: fisik dan emosional (Rustika, 2012).

Pertama, *Pengalaman Keberhasilan*. Sejalan dengan perkembangan minat, efikasi diri juga tumbuh dan berkembang melalui informasi atau pengetahuan yang didapatkan dari pengalaman. Seseorang harus mengalami sebuah tantangan dan menyelesaikannya, maka barulah ia mendapatkan pengetahuan dari penyelesaian tantangan tersebut. Pengalaman keberhasilan bukan terpaku dalam 'hasilnya' melainkan pada 'prosesnya', karena kegagalan merupakan *part of succes* apabila dicoba terus menerus justru meningkatkan efikasi diri. Didalam proses pengalaman ada representasi kognitif melalui ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola- pola temporenya dan situasi bagaimana terjadi kegagalan dan keberhasilan yang menjadi penentu efikasi diri. Pada tahap ini peranan kemampuan berfikir sangat besar, karena berpengaruh pada daya ingat dan analisis yang menentukan ketepatan dalam pembentukan kesimpulan terhadap ingatan peristiwa- peristiwa lampau.

Kedua, *Pengalaman orang lain (Vicarious Experience)*. Pembentukan efikas diri pada tahap ini adalah dengan mendapat informasi yang bersumber dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini bisa didapat dengan mengamati, memperhatikan dan mengobservasi dalam peristiwa kehidupan sehari- hari, maupun media visual seperti televisi. Perantara pada kondisi ini disebut dengan 'model', saat menonton telivisi model seringkali memberikan contoh bagaimana bertindak, dan model menunjukkan strategi yang efektif untuk mengatasi ancaman. Menurut Champoux (2007) Film mampu mencapai ranah kognitif dan afektif siswa secara bersamaan, maka penyampaian sebuah informasi dalam film lebih mudah untuk diterima dalam diri seseorang (Yasri,2016). Selain itu infromasi yang dikemas dalam sebuah film dengan alur cerita yang menarik memudahkan pengamat untuk menghayatinya. Tetapi tidak semua model dapat serta merta diterima, ada beberapa pertimbangan yang menjadikan pengamat memilih model tersebut untuk meningkatkan

aspek efektif ddalam dirinya, yaitu: (1) model yang ada kemiripannya dengan diri, (2) Model yang ada persamaan ras dan gender karena lebih dapat dipercaya, (3) Model yang mampu mengatasi kesulitannya dengan gigih daripada model yang mengatasi permasalahannya dengan tanpa perjuangan. (4) Model yang mampu menunjukkan strategi untuk mengelola situasi sulit dan mampu mengutarakan instruksi dalam bentuk strategi koping daripada model yang emosional, dan (5) Petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang kompeten akan lebih diperhatikan daripada petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh model yang tidak kompeten (Rustika, 2012).

Ketiga, *Persuasi verbal* merupakan informasi yang sengaja diberikan kepada orang yang ingin diubah efikasi dirinya, dengan cara memberikan dorongan semangat bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Biasanya teknik ini berbentuk kata-kata atau kalimat positif yang dapat memunculkan motivasi dalam diri seseorang. Persuasi verbal akan berhasil dengan baik apabila orang yang memberikan informasi mampu mendiagnosis kekuatan dan kelemahan orang yang akan ditingkatkan efikasi dirinya, serta mengetahui pengetahuan atau keterampilan yang dapat mengaktualisasikan potensi orang tersebut. Keempat, *Kondisi fisiologis: fisik dan emosional*. Pembentukan efikasi diri dapat dilakukan apabila memiliki kondisi fisiologis yang baik, dari segi fisik maupun emosionalnya. Ada empat cara untuk meyeimbangkan fisiologis sehingga efikasi diri dapat dibentuk, yaitu: (1) meningkatkan kesehatan tubuh, (2) Menurunkan stres (3) merubah emosi negatif, dan (4) mengkoreksi kesalahan interpretasi terhadap keadaan tubuh.

Efikasi diri yang terbentuk dalam diri seseorang akan berbeda-beda tergantung dari usaha yang dikeluarkan. Namun secara keseluruhan ada 3 dimensi yang membedakan tinggi rendahnya efikasi diri seseorang (Ghufro dan Risnawati, 2016) yaitu: (1) dimensi tingkat kesulitan (*Magnitude*), adalah tingkat kesulitan yang mampu diselesaikan dalam proses pengalaman oleh seseorang. Setiap permasalahan yang dihadapi memiliki nilai yang berbeda disetiap orang, ada yang merasa bahwa masalah tersebut susah ada juga yang merasa mudah untuk diatasi. Keyakinan akan kemampuan menyelesaikan suatu tugas dapat dilihat dari hambatan atau kesulitan dalam suatu tugas, dan kemudian akan membentuk tingkah lakunya. (2) Tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan (*Strength*). Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu yaitu ketika menghadapi suatu masalah. Semakin tinggi kesulitan dalam tugas atau masalah, biasanya akan semakin rendah efikasi dirinya dan ini mempengaruhi usaha yang akan dikeluarkannya. (3) Luas bidang tugas (*Generality*). Adanya variasi tugas biasanya akan menurunkan efikasi diri, namun akan memperkuat dalam satu bidang tugas.

Misalnya, seorang siswa tidak yakin akan kemampuannya pada seluruh mata pelajaran, tetapi yakin pada pelajaran bahasa Inggris.

### **Regulasi diri**

Regulasi diri dapat dikatakan variabel motivasional yang terbentuk karena adanya efikasi diri dan minat. Sebagaimana pembahasan pada bab sebelumnya, bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan strategi dan usaha dan inilah yang menjadi fokus utama pada regulasi diri. K. Ann Renninger berpendapat bahwa regulasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur aktivitasnya sendiri sehingga dapat mencapai tujuan (K. Ann. Renninger, 2010). Baumeister (*et.al*) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya (Manab, 2016). Zimmerman menambahkan bahwa regulasi diri dalam belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik, namun lebih kepada bagaimana mengelola proses belajar individu sendiri melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri (Farah, *et al.*, 2019). Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah proses menata suatu aktivitas demi meraih tujuan dengan cara merencanakan, mengarahkan, memonitori diri.

Pada proses ini seseorang sangat membutuhkan kesadaran dan kemandirian diri karena penyusunan strategi harus mengulangi kognisi, metakognisi dan motivasinya sendiri (kristiyani, 2016). Kognisi, berfungsi sebagai awal pemerolehan informasi yakni menerima dan mengikuti proses informasi dan memonitoring. Metakognisi merupakan berpikir tentang belajar (*thinking about thinking*) yang mana membantu siswa untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan. Motivasi, membantu siswa dalam mengambil usaha yang diperlukan untuk memantau dan mengontrol proses belajarnya (Koro, *et.al.*, 2017). Ketiga aspek ini merupakan komponen-komponen penting dalam regulasi diri, maka ketiganya tidak dapat dihilangkan dari bagian regulasi diri.

Sebagaimana minat dan efikasi diri, Regulasi diri juga bukanlah bawaan dari lahir dan dapat ditumbuh-kembangkan. Menurut Bandura dalam teori kognitif sosial, ada 3 sub-

proses dalam pembentukan regulasi diri, yaitu: Observasi diri, Proses penilaian dan reaksi diri. (1) Observasi diri merupakan proses pengamatan diri selama proses belajar yang berkaitan dengan perilakunya terhadap tujuan belajar yang telah direncanakan atau terhadap standar dari guru maupun teman lain melalui pemodelan sosial. Sama halnya dengan minat, sebelum dapat menetapkan langkah selanjutnya minat harus diidentifikasi di awal. Dalam regulasi diri, ketika seseorang hendak menentukan strategi untuk mencapai tujuan harus mengobservasi dirinya terlebih dahulu. Hal ini berfungsi untuk melihat kemampuan dalam diri dalam mencapai tujuan. (2) Proses penilaian atau keputusan diri (*selfjudgment*) merupakan proses perbandingan performan diri saat ini dengan tujuan-tujuan belajar. Selanjutnya, langkah ini dilakukan untuk melihat kekeurangan apa yang ada dalam diri sehingga menghambat tercapainya tujuan. Ketika dua langkah sebelumnya sudah dilakukan, maka barulah dapat menciptakan strategi untuk mencapai suatu tujuan. Namun, setiap usaha belum tentu membuahkan hasil yang sesuai dengan harapan, maka diperlukan langkah ketiga. (3) Reaksi diri (*self-reaction*) merupakan kemampuan melakukan refleksi diri (*self-reflect*) atau evaluasi diri yang berkaitan dengan dampak yang dihasilkan setelah proses belajar. Proses reaksi diri ini meliputi respon diri terhadap hasil pencapaian tujuan belajar dan mempersiapkan berbagai konsekuensi terhadap keberhasilan atau kegagalan serta melakukan perbaikan pada proses belajar selanjutnya. Pada proses ketiga, dapat meminimalisir terjadinya penurunan motivasi dengan mempersiapkan segala sesuatu dari dampak hasil dari strategi yang telah dilaksanakan.

Regulasi diri ini sangat penting untuk seorang anak dalam mencapai suatu tujuan. Tetapi dari segala tujuan yang ada, akan lebih optimal jika tujuan itu ditetapkan oleh diri sendiri dan bukan dari orang lain (K. Ann. Renninger, 2010). Tujuan yang ditetapkan sendiri lebih memungkinkan untuk dipertahankan oleh seorang anak dan dalam proses pertahan ini, mereka akan mengembangkan pengetahuan, nilai dan minat. Contohnya saja, seorang anak atau remaja yang bertujuan menjadi pemain sepak bola terbaik akan selalu tampak ingin menendang bola dan menemukan kesempatan bermain bola. Dan tindakan ini tidak akan ada jika tidak diimbangi dengan pengetahuan, nilai dan minat (terhadap bola) yang berkembang baik. Sebaliknya, jika tujuan itu ditetapkan oleh orang lain (menjadi pemain sepak bola) maka minat dan pengetahuannya juga tidak akan berkembang dengan baik, sehingga dirinya membutuhkan dorongan dan dukungan dari oranglain untuk mengatur diri sendiri dalam bermain bola (mislanya: melalui latihan yang dijadwalkan). Regulasi diri juga sangat mempengaruhi kehidupan seseorang, karena berkaitan dengan

proses perencanaan, pengarahan, pemonitori diri untuk tercapainya masa depan yang cerah.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa minat,efikasi diri dan regulasi diri adalah tiga aspek penting yang harus ditumbuh-kembangkan sedini mungkin, karena untuk menciptakan masa depan yang terjamin. Ketiganya aspek ini bagian dari variabel motivasi yang berbeda tetapi saling berhubungan, maka perkembangan dari ketiga variabel ini saling membutuhkan satu sama lainnya. Selain itu, minat, efikasi dan regulasi diri bukan dari faktor genetik maka dapat tumbuh dan berkembang. Jika melalui proses yang baik dan optimal, ketiganya dapat berkembang namun juga dapat menurun jika tidak ada usaha untuk mengembangkannya. Kemudian untuk menumbuh- kembangkan minat,efikasi diri dan regulasi diri dibutuhkan dukungan dari orang lain dan lingkungan terutama oleh orangtua dan juga aspek pengalaman (keterlibatan tugas).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L.R. *Psychological Testing and Assesment*. USA : Allyn and Bacon,1971.
- Alinse, Rizka Tri. "Sistem Pakar Menentukan Karakteristik Dan Bakat Siswa Dengan Menggunakan Metode Forward Chaining". *Jurnal Pseudocode*. Volume 5, Nomor 1. Februari 2018.
- Amir, H. "Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia Universitas Bengkulu", *Manajer Pendidikan*. 10 (4). 2016.
- Anastasi, A., dan Urbina,S.. *Tes Psikologi*. Jakarta: PT. Prenhallindo, 1997.
- Farah, Mutia, Yudi Suharsono dan Susanti Prasetyaningrum. "Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA", *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 07, No.02. Agustus 2019.
- Fatima, A.D. "Counseling Self-Efficacy and Its Relationship to Anxiety and Problem-Solving in United Arab Emirates". *Springe. International Journal for the Advancement of Counselling*. 27(1): 323-335. 2005.
- Febianti, Yopi Nisa. "Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pemberian Reward And Punishment Yang Positif". *Jurnal Edunomic*. Vol. 6, No. 2. 2018.
- Ghufron, M. N. dan Risnawati, Rini. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2012.
- Ghufron, M. N. dan Risnawati, Rini. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2016.
- Hartono, B. Agung, (dkk.). "Kemauan Dan Kemampuan Bertanya Sebagai Ciri Daya Kreativitas Dalam Hubungan Dengan Iklim Belajar Dan Mengajar". *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Jilid 1, No 2. Agustus 1994.
- Hasbi, Muhammad. (dkk.). *Menumbuhkembangkan Minat Anak Sejak Dini*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. 2020.
- Koro, Maxsel, Ery Tri Djamika, dan M. Ramli. "Self-Regulated Learning Sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar", *Prosiding TEP & PDs*. Transformasi Pendidikan Abad 21. Tema: 6, Nomor: 29. Mei 2017: 788 - 795.
- Kristiyani, Titik. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016.
- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual", *Seminar Asean Psychology & Humanity*, Psychology Forum UMM. Februari 2016.
- Monika dan Adman, "Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan", *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. Vol. 2, No. 2. Juli 2017: 219-226.

- Permana, Hara, Farida Harahap, dan Budi Astuti. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes", *Jurnal Hisbah*. Vol. 13, No. 1. Desember 2016.
- Renninger, K. Ann. "Innovations in Educational Psychology" *Working with and Cultivating the Development of Interest, Self- Efficacy and Self- Regulation*. David d. Preiss Robert J. Sternberg (ed.). New York: Spinger Publishing Company, 2010.
- Rustika, I Made. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura", *Buletin Psikologi*. Volume 20, NO. 1-2. 2012: 18 - 25.
- Sandra, Kusnul Ika., dan M. As'ad Djalali. "Manajemen Waktu, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi", *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2, No.3. September 2017: 217-222.
- Slameto. *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Sudarti, Dwi Okti. "Kajian Teori Behavioristik Stimulus Dan Respon Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa". *Jurnal Tarbawi*. Vol. 16, No. 2. Juli - Desember 2019.
- Whiterington. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Aksara Baru, 2007.
- Yasri, Hayyun Lathifaty Endang Mulyani. "Efektivitas Penggunaan Media Film Untuk Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X", *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, Volume 3, No 1. September 2016: 138-149.