



**MERDEKA  
BELAJAR**



**Tanoto  
Foundation**

# MANFAAT KEBIASAAN REFLEKSI DIRI BAGI PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK



# Manfaat Kebiasaan Refleksi Diri bagi Pendidik dan Peserta Didik



Salam dan Bahagia.

Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan pelengkap dari video “Apa itu Refleksi?”. Dokumen ini berisi materi tambahan untuk memperkaya pemahaman Ibu dan Bapak Guru terhadap isi video. Setelah menyimak video tersebut, Ibu dan Bapak dapat menggunakan dokumen ini untuk:

- Mendapatkan pengetahuan lanjutan mengenai refleksi diri serta manfaat yang didapat dari proses berefleksi dalam konteks pengembangan diri pendidik dan peningkatan kualitas pembelajaran.
- Memahami fungsi eksekutif dan hubungannya dengan refleksi diri.

Untuk membangun kebiasaan refleksi, perlu diawali dulu dengan kesadaran diri akan penting dan manfaat melakukan refleksi. Maka, gunakan kembali referensi ini kapanpun Ibu dan Bapak sedang merasa perlu diingatkan kembali tentang pentingnya melakukan refleksi.



“ Refleksi adalah proses memeriksa diri dan mengevaluasi diri yang dilakukan secara berkelanjutan oleh pendidik yang efektif, dengan tujuan meningkatkan profesionalitas dalam praktik mengajar. ”

Namun, kebiasaan untuk melakukan refleksi seringkali sulit untuk dipraktikkan oleh seorang pendidik. Nah, apa ya alasan proses refleksi sangat penting dilakukan oleh pendidik? Apa saja manfaat proses refleksi pada pengembangan diri pendidik dan peningkatan kualitas pembelajaran?

## **1. Manfaat Refleksi Diri untuk Pengembangan Diri Pendidik**

- Proses refleksi merupakan langkah pengembangan diri yang mendasar bagi profesionalitas pendidik. Proses refleksi akan membantu pendidik mempertahankan rasa ingin tahu dalam kegiatan belajar pribadi, dan mengembangkan kebiasaan inkuiri yang mendorong perubahan diri dan perbaikan terus-menerus dalam praktek mengajar.
- Saat pendidik beradaptasi dengan kurikulum baru dan strategi pembelajaran baru, proses refleksi dapat membantu pendidik dalam proses penyesuaian pola pikir. Dengan demikian, pendidik mampu menjalankan proses analisa secara kritis terhadap informasi baru yang diperoleh dan efektivitas penerapannya dalam pembelajaran, sehingga tingkat pemahaman pun akan lebih berkembang.

- Proses refleksi yang telah dilakukan tentunya akan menampilkan keberhasilan maupun kegagalan pendidik. Kegagalan tentunya penting dan berguna agar pendidik lebih banyak belajar dan mencari tahu strategi lain yang lebih efektif dengan membaca ataupun melakukan eksperimen. Begitupun dengan keberhasilan, strategi yang telah digunakan belum tentu dapat diulang dan menghasilkan kesuksesan yang sama.
- Dalam proses refleksi, pendidik dapat mengevaluasi proses pembelajaran, menentukan bagian yang perlu dipertahankan, dikembangkan, atau perlu dimodifikasi hingga pendidik memiliki wawasan yang lebih luas dan pertimbangan yang lebih matang.

## **2. Manfaat Refleksi Diri untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran**

- Proses refleksi akan mendorong pendidik untuk berlatih berpikir kritis tentang hasil rencana pembelajaran yang telah disiapkan. Selanjutnya, pendidik dapat mengupayakan berbagai solusi kreatif untuk mengatasi hambatan dan menemukan cara-cara inovatif untuk memperbaiki keterampilan mengajar.
- Data yang diperoleh dari proses refleksi terhadap kegiatan pembelajaran akan membantu pendidik untuk membuat keputusan tentang rencana kegiatan pembelajaran di masa mendatang dan pendampingan khusus yang mungkin perlu untuk dilakukan pada siswa-siswa tertentu.

- Proses refleksi mendukung pembelajaran yang berpusat pada siswa. Pembelajaran yang berpusat pada siswa adalah berbagai program, pendekatan instruksional, dan strategi pendampingan akademik yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan belajar yang bervariasi pada siswa, sesuai dengan minat, aspirasi, kemampuan, dan latar belakang yang berbeda. Proses refleksi dengan melibatkan umpan balik dari siswa akan memberikan informasi pada pendidik untuk membuat rencana pembelajaran yang kontekstual dan bermakna bagi siswa.
- Proses refleksi akan menyelaraskan keyakinan seorang pendidik tentang kegiatan belajar dan pengalaman nyata dalam proses belajar mengajar di kelas. Seringkali, pendidik menemukan bahwa ternyata terdapat ketidaksesuaian antara asumsi pendidik dengan kenyataan yang terjadi di dalam kelas. Misalnya, pendidik senior yakin bahwa pendekatan pembelajaran tertentu pada suatu topik akan selalu berhasil untuk meningkatkan pemahaman siswa. Namun dengan proses refleksi diri, pendidik dapat menyadari bahwa selalu ada peluang untuk lebih meningkatkan efektivitas pembelajaran di kelas.



Lalu bagaimanakah cara kita memulai refleksi diri yang dapat menghasilkan berbagai manfaat tersebut?



**Kunci utama refleksi diri yang efektif adalah:**

1. Luangkan waktu, buatlah jadwal rutin refleksi diri dan pastikan Ibu dan Bapak guru tidak terburu-buru dalam menjalani prosesnya
2. Pastikan hasil refleksi tercatat dengan baik. Ibu dan Bapak guru bisa menuliskan di dalam jurnal pribadi sebagai pengingat akan proses serta progres refleksi yang telah dilakukan.
3. Memiliki rekan bertukar pikiran, dapat memperkaya perspektif kita dalam proses refleksi. Pilihlah teman Ibu dan Bapak guru yang cukup jujur dan kritis dalam mengevaluasi proses pembelajaran yang akan maupun telah dilakukan.

Jika pendidik tidak memiliki kebiasaan refleksi, apakah yang akan terjadi?



Proses pembelajaran hanya akan seperti pengguguran kewajiban saja baik pendidik maupun pada siswa. Sesi belajar akan berlangsung tanpa tujuan yang bermakna bagi masing-masing pihak.

Selain pada diri pendidik,  
kebiasaan refleksi juga perlu  
ditumbuhkan pada peserta didik.



**Dengan melakukan refleksi, maka peserta didik:**

- a. Melatih siswa untuk mengungkapkan pendapat dan aspirasi pada proses belajar yang telah selesai dan yang sedang berlangsung. Dengan demikian, siswa dapat menyampaikan harapannya terhadap pembelajaran yang akan dijalaninya.
- b. Mengembangkan profil diri siswa yang berhubungan dengan kegiatan refleksi, seperti rasa tanggung jawab, kepemimpinan, empati, kreativitas, daya pikir kritis, dan kreativitas. Dengan demikian, siswa dapat berkembang dalam aspek akademis dan aspek sosial emosional sekaligus.
- c. Memiliki relasi yang lebih positif dengan pendidik karena dapat berekspresi dan berpendapat tentang suasana maupun sistem belajar yang diminati. Partisipasi siswa dalam proses belajar pun akan meningkat.
- d. Melatih siswa untuk mengembangkan *High Order Thinking Skills* (HOTS) atau disebut juga sebagai Fungsi Eksekutif sehingga siswa terlatih untuk melakukan evaluasi mandiri pada tujuan belajar pribadi serta memantau perilaku dan sikap dalam belajar. Dengan demikian, kesadaran diri siswa akan meningkat sehingga siswa terlibat aktif dalam keseluruhan proses belajar dan menjadi pemelajar yang mandiri.

# Apakah Yang Dimaksud dengan Fungsi Eksekutif?



**Fungsi Eksekutif** adalah proses mental yang mendukung proses perencanaan, pemusatan perhatian, kemampuan mengingat informasi, dan mengatasi lebih dari satu tugas sekaligus. Sama seperti pemandu lalu lintas pesawat (*air traffic control*) di sebuah bandara udara memandu keberangkatan dan kedatangan beberapa pesawat sekaligus, demikianlah fungsi eksekutif dalam otak kita yang secara sadar melakukan proses berpikir dalam pencapaian target, mengatasi gangguan, memprioritaskan tugas, serta mengontrol diri.

## **Fungsi Eksekutif dalam Diri Pemelajar Mandiri**

mengandalkan tiga fungsi otak, yaitu:

a. **Fleksibilitas kognitif** (*cognitive flexibility*)

Fleksibilitas kognitif (*cognitive flexibility*) adalah kecakapan untuk beralih di antara dua atau lebih konsep berbeda. Misalnya, dalam perencanaan diputuskan menggunakan cara A untuk mencapai tujuan. Dalam pelaksanaan ternyata cara A tidak efektif karena banyak kendala atau tidak efisien karena menghabiskan banyak waktu, biaya, atau tenaga sehingga cara B dapat menjadi alternatif solusi.

b. **Memori Aktif** (*working memory*)

Memori aktif (*working memory*) adalah sistem penyimpanan informasi sementara, yang dapat digunakan sewaktu-waktu ketika dibutuhkan dalam proses pengolahan informasi. Misalnya, saat berjumpa dengan teman yang sudah lama tidak bertemu. Perjumpaan itu disertai dengan saling bertukar nomor telepon. Sewaktu teman tadi menyebutkan nomor teleponnya “085245961785”, maka sebelum merekam dalam kontak HP, nomor tersebut akan diulang-ulang dalam ingatan agar tidak lupa. Setelah berhasil menyimpan dalam kontak HP maka nomor telepon tersebut tidak perlu diingat lagi. Memori yang bersifat sementara waktu saat mengingat-ingat “085245961785” itu disebut memori aktif (*working memory*).



c. **Pembatasan Diri** (*inhibitory control*)

Pengertian Pembatasan Diri (*inhibitory control*) adalah proses kontrol untuk menahan kehendak diri (impuls) atau perilaku yang muncul secara sadar maupun tidak sadar, karena faktor kurang percaya diri, rasa takut pada konsekuensi, atau keraguan moral (VandenBos, 2015). Proses menahan kehendak diri atau perilaku itu bisa dilakukan dengan mencegah respons berlebihan terhadap suatu peristiwa, menghentikan respons, atau menunda-nunda respons (Baron, 2004).

**Apa hubungan fungsi eksekutif dengan refleksi diri?**

Dapat disimpulkan bahwa tiga keterampilan fungsi eksekutif dapat terasah ketika kita melakukan refleksi diri. Semakin terbiasa seseorang melakukan refleksi diri, semakin berkembang pula tiga keterampilan fungsi eksekutif tersebut.

Bagaimana ibu dan Bapak Guru?

Sudah siap untuk membiasakan diri untuk berefleksi?



**Referensi:**

- Zelazo, P.D., Blair, C.B., & Willoughby, M.T. 2017. Executive Function: Implication for Education. NCER – IES.
- Baron, I.S. 2004. Neuropsychological Evaluation of the Child. New York: Oxford University Press.
- Kadir. A. 2020. Meraih Sukses dengan Fungsi Eksekutif, Pontianak : Yayasan Pendidikan Kalimantan.
- Dewey.John. 1910. How We Think. D.C Heath & Co.USA.  
<http://www.thejohnsonletters.com/blog/your-two-best-teachers/>  
diakses pada hari Kamis, 9 Juni 2022 pukul 08:10 WIB  
[https://id.theasianparent.com/refleksi-diri,](https://id.theasianparent.com/refleksi-diri)  
diakses pada 15 Agustus 2022, pukul 22.30 WIB  
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>
- Shandomo, H. M. (2010). The role of critical reflection in teacher education. *School-University Partnerships*, 4(1), 101-113.  
<https://plsclasses.com/three-benefits-of-reflective-teaching>