

GAMBARAN PRAKTIK REFLEKTIF DI KALANGAN GURU

HJ. Sriyanto

SMA Kolese De Britto, Indonesia

korespondensi: hj.sriyanto@staff.debritto.sch.id

Abstrak

Praktik reflektif merupakan pendekatan yang diakui efektivitasnya dalam meningkatkan profesionalisme dan kualitas pengajaran guru. Melalui praktik reflektif, guru dapat merenungkan pengalaman mengajar mereka, mengevaluasi efektivitas metode yang digunakan, dan mengidentifikasi area untuk perbaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang cara guru di berbagai sekolah menerapkan praktik reflektif dalam keseharian mereka. Menggunakan survei yang disebarakan kepada 82 guru, penelitian ini mengeksplorasi metode yang digunakan, frekuensi refleksi, serta tantangan dan manfaat yang dirasakan oleh para guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 61 guru (74,4%) meluangkan waktu secara rutin untuk berefleksi, dengan metode utama berupa evaluasi diri (84% responden) dan diskusi dengan kolega atau atasan (57% responden). Refleksi diakui sebagai alat yang efektif dalam mencapai tujuan personal (98,78% responden) dan profesional (97,56% responden). Namun demikian, tantangan seperti kurangnya waktu (40,24% responden), dukungan dari lingkungan (32,92% responden), dan ketidaktahuan tentang cara yang tepat untuk berefleksi (28,05% responden) menjadi kendala utama. Berdasarkan temuan ini, penelitian merekomendasikan pengembangan program dukungan, pelatihan keterampilan reflektif, fasilitasi dukungan sosial, pengembangan alat bantu refleksi, serta penelitian lanjutan untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembangan program pelatihan dan kebijakan pendidikan yang mendukung praktik reflektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas pengajaran di sekolah-sekolah.

Kata kunci: kualitas pengajaran guru, praktik reflektif, pengembangan profesional

AN OVERVIEW OF REFLECTIVE PRACTICE AMONG TEACHERS

HJ. Sriyanto

SMA Kolese De Britto, Indonesia

correspondence: hj.sriyanto@staff.debritto.sch.id

Abstract

Reflective practice is an effective method to enhance teacher professionalism and teaching quality. Through reflective practice, teachers can analyze their teaching experiences, evaluate their methods' effectiveness, and identify areas for improvement. This study aims to understand how teachers in various schools apply reflective practices daily. A survey was conducted with 82 teachers to explore the methods used, the frequency of reflection, and the challenges and benefits perceived. The results show that as many as 61 persons (74,4%) of teachers regularly engage in reflection, using self-evaluation (84% respondents) and discussions with colleagues or superiors (57% respondents) as the primary methods. Most respondents see reflection as an effective tool for achieving personal (98,78% respondents) and professional (97,56% respondents) goals. However, challenges such as lack of time (40,24 % respondents), support (32,92% respondents), and awareness of proper reflection methods (28,05 % respondents) are

significant obstacles. The study recommends the development of support programs, training in reflective skills, facilitation of social support, and development of reflection tools. Further research is suggested to address these barriers. These findings provide valuable insights for developing training programs and educational policies that support reflective practices, thereby improving teaching quality in schools.

Keywords: professional development, quality of teaching, reflective practice

Pendahuluan

Bagi sebagian besar orang, khususnya para guru, refleksi bukan hal baru. Refleksi sudah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Bahkan dalam Program Pendidikan Guru Penggerak, reflektif menjadi salah satu nilai yang harus dimiliki oleh guru penggerak, selain berpihak pada murid, mandiri, kolaboratif, dan inovatif. Kemampuan untuk melakukan refleksi merupakan salah satu indikator dari pengajar yang baik. Slavin (2006: 8) menyebutkan bahwa refleksi merupakan salah satu dari empat kemampuan pokok yang harus dikuasai oleh pengajar.

Refleksi

Refleksi merupakan proses yang mendalam dan bermakna untuk memahami diri sendiri, belajar dari pengalaman, dan menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Sebuah proses yang membuka kesempatan untuk mengeksplorasi dan menghayati setiap aspek dari kehidupan kita, sehingga kita dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih memiliki kesadaran akan makna hidup.

Refleksi, seperti diungkapkan McGregor & Cartwright (2007, hlm. 1) sering kali dimulai ketika seseorang berhenti sejenak untuk 'berpikir kembali' setelah sesuatu yang tidak terduga atau sesuatu yang luar biasa telah terjadi. Ketika melihat kembali kejadian atau peristiwa dan memikirkan tentang kejadian itu lagi, tidak hanya melihat urutan kronologis peristiwa itu, tetapi mulai berubah dengan mempertanyakan, seperti 'Apa yang terjadi?', 'Kapan?' dan 'Bagaimana?'. Pikiran awal bisa jadi tanpa tujuan dan hanya berputar-putar tanpa guna. Namun akan menjadi lebih terarah dan konstruktif ketika pikiran diarahkan untuk mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan seperti, "Mengapa terjadi seperti itu?" dan "Bagaimana aku bisa berperilaku atau melakukan sesuatu yang berbeda?".

Dalam konteks pendidikan, pertanyaan seperti: “Akankah tindakan x lebih baik daripada tindakan y di awal pelajaran?” atau “Bagaimana aku bisa memberikan respon yang berbeda terhadap anak yang mengganggu di akhir pelajaran?” akan mengarahkan pikiran guru pada bagaimana memperbaiki situasi tertentu. Hal tersebut mencerminkan tekad untuk memperbaiki sesuatu, membutuhkan usaha yang berkelanjutan, pikiran terfokus dan berpusat pada isu tertentu.

Dewey (1910, hlm. 57) mendefinisikan refleksi sebagai, "*turning a topic over in various aspects and in various lights so that nothing significant about it shall be overlooked*". Dari definisi ini, refleksi dapat dipahami sebagai proses meninjau secara mendalam suatu topik dari berbagai aspek dan berbagai sudut pandang sehingga tidak ada yang signifikan tentang hal itu yang diabaikan. Ini berarti refleksi bukan sekadar memikirkan atau mempertimbangkan suatu topik, tetapi merupakan proses menyelami dan mengeksplorasi topik tersebut dari berbagai sudut pandang. Dalam konteks ini, refleksi melibatkan kemampuan untuk melihat suatu masalah atau topik dari segala kemungkinan perspektif, sehingga tidak ada aspek penting yang terlewatkan atau diabaikan.

Dewey menegaskan bahwa refleksi membutuhkan kemampuan untuk berpikir kritis, menganalisis, dan mensintesis informasi yang ada. Dengan mempertimbangkan topik dari berbagai aspek dan sudut pandang yang berbeda, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif tentang masalah tersebut. Hal ini tidak hanya

meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk melihat hubungan sebab-akibat dan implikasi yang lebih luas dari suatu keputusan atau tindakan.

Boud *et al.* (Brockbank & McGill, 2007, hlm. 36), mendefinisikan refleksi sebagai kegiatan-kegiatan intelektual dan afektif di mana individu-individu terlibat dalam upaya mengeksplorasi pengalaman mereka dalam rangka mencapai pemahaman dan apresiasi-apresiasi baru. Lebih lanjut Brockbank & McGill (2007, hlm. 36) mengutip pendapat Brookfield bahwa “*the outcome of these activities is a change in assumptions about oneself and the world requiring a corresponding change in one’s behavior and relationships.*”

Pengertian di atas menyoroti bahwa refleksi bukan hanya sekadar proses pemikiran, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan evaluatif yang mendalam. Melalui refleksi, seseorang tidak hanya memahami pengalaman yang telah terjadi, tetapi juga mengubah cara pandangnya terhadap diri sendiri dan dunia sekitarnya. Perubahan dalam perspektif ini kemudian mengarah pada perubahan perilaku yang lebih baik dan hubungan interpersonal yang lebih membangun. Pandangan Boud *et al.* dan Brookfield yang dikutip oleh Brockbank & McGill (2007) menekankan pentingnya refleksi sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi yang signifikan, yang didorong oleh pemahaman yang mendalam dan transformasi dalam cara kita memandang dan berinteraksi dengan dunia.

Pengertian tentang refleksi juga disampaikan oleh Tsang (Ghaye, 2011, hlm. 22). Menurut Tsang refleksi adalah “*an intentional act of examining the rationale and justification of an action or belief.*” Refleksi merupakan tindakan yang disengaja untuk memeriksa alasan dan pembenaran dari suatu tindakan atau keyakinan. Dalam konteks ini, refleksi bukan sekadar proses memikirkan atau merefleksikan pengalaman, tetapi lebih merupakan usaha sadar untuk menggali dan memahami akar penyebab serta rasionalitas dari apa yang telah dilakukan atau diyakini.

Menurut Tsang, refleksi melibatkan proses introspektif yang mendalam, di mana individu secara aktif mempertanyakan motivasi, tujuan, dan dampak dari setiap tindakan atau keyakinan yang dipegang. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memahami lebih baik bagaimana keputusan dibuat, apa yang mempengaruhinya, dan bagaimana keputusan tersebut dapat diperbaiki atau dipertahankan di masa depan. Definisi Tsang tentang refleksi menekankan pentingnya kegiatan mental yang terarah dan berpikir kritis, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa refleksi merupakan usaha aktif dan disengaja untuk memahami, mengeksplorasi, dan menginternalisasi pengalaman dengan berpikir kritis dan mempertimbangkan aspek emosional, sehingga individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan dunia mereka serta membawa perubahan positif dalam kehidupan mereka.

Praktik Reflektif

Brockbank, A., & McGill, I. (2007) dalam buku “*Facilitating Reflective Learning in Higher Education*”, membahas perbedaan antara refleksi dan praktik reflektif dalam konteks pendidikan tinggi. Menurut mereka, refleksi sebagai proses mental di mana individu mempertimbangkan kembali atau memeriksa kembali pengalaman mereka. Refleksi fokus pada proses internal individu untuk mengembangkan pemahaman diri dan memperoleh wawasan dari pengalaman. Sementara, praktik reflektif sebagai tindakan yang lebih terstruktur dan direncanakan untuk memfasilitasi refleksi. Praktik reflektif melibatkan penggunaan metode atau teknik tertentu, seperti jurnal refleksi, dialog reflektif, atau pembelajaran berbasis kasus, untuk membantu individu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam dan mengambil tindakan berdasarkan refleksi mereka. Brockbank dan McGill menjelaskan bahwa

perbedaan utama antara refleksi dan praktik reflektif terletak pada pendekatan keduanya terhadap pengembangan diri dan perbaikan tindakan. Refleksi lebih cenderung spontan dan internal, sementara praktik reflektif melibatkan langkah-langkah yang lebih terstruktur dan terencana untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih sistematis.

Seorang guru setelah selesai mengajar di kelas, duduk sejenak di ruang guru untuk berefleksi. Dia memikirkan bagaimana pelajarannya berjalan hari ini, apakah siswa memahami materi dengan baik, dan apakah ada cara yang lebih efektif untuk menjelaskan konsep yang sulit. Guru ini mungkin mencatat pemikirannya dalam jurnal reflektifnya, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam pengajaran hari itu, serta merencanakan langkah-langkah untuk meningkatkan pendekatan pengajaran di waktu mendatang.

Sebagai praktik reflektif, guru itu tidak hanya merenungkan pengalaman mengajarnya, tetapi juga secara aktif menerapkan hasil refleksinya ke dalam tindakan praktis dalam pengajaran sehari-hari. Misalnya, guru ini mencatat berbagai strategi pengajaran yang berhasil direfleksikan dalam jurnalnya, dan kemudian menguji pendekatan baru dalam mengajar materi yang serupa untuk melihat efektivitasnya. Selain itu, guru ini melibatkan siswa dalam refleksi bersama setelah setiap proses pembelajaran selesai untuk mengevaluasi pemahaman mereka, dan menggunakan hasil evaluasi tersebut untuk menyesuaikan pendekatan pengajarannya.

Pada contoh di atas, refleksi guru mencakup evaluasi diri yang mendalam setelah mengajar, sementara praktik reflektif melibatkan tindakan konkret untuk menguji dan mengimplementasikan pemikiran-pemikiran ini dalam konteks kelas sehari-hari. Praktik reflektif memungkinkan guru untuk tidak hanya belajar dari pengalaman, tetapi juga secara aktif mengembangkan diri mereka sebagai pengajar yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan siswa.

Refleksi merujuk pada proses mental di mana seseorang memikirkan kembali atau mempertimbangkan kembali pengalaman, pemikiran, atau tindakan yang telah mereka alami atau lakukan. Ini melibatkan kegiatan introspektif di mana individu secara sadar menggali makna dari pengalaman mereka. Proses refleksi ini dapat dilakukan dalam berbagai konteks, baik itu untuk memahami diri sendiri lebih baik, mengenali pola-pola perilaku, atau mengevaluasi hasil dari suatu keputusan. Karakteristik refleksi antara lain (1) bersifat introspektif dan internal, (2) fokus pada pemikiran kembali atau memeriksa kembali pengalaman, (3) tidak selalu membutuhkan tindakan eksternal atau struktur tertentu, dan (4) lebih terfokus pada proses mental individu untuk mengembangkan pemahaman diri.

Di sisi lain, praktik reflektif, adalah langkah-langkah atau kegiatan yang sengaja diambil oleh individu untuk melakukan refleksi secara sistematis dan terstruktur. Ini adalah pendekatan yang lebih aktif dan direncanakan untuk memahami dan memproses pengalaman, serta untuk mengambil pembelajaran yang dapat diterapkan ke dalam kehidupan atau praktik sehari-hari. Karakteristik praktik reflektif antara lain (1) melibatkan langkah-langkah yang terstruktur dan sistematis, (2) menggunakan metode atau teknik tertentu untuk memfasilitasi refleksi, seperti jurnal refleksi, atau dialog reflektif, (3) tujuannya adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari pengalaman dan untuk mengambil tindakan berdasarkan pemikiran tersebut, dan (4) memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pembelajaran yang konkret dan mengubah perilaku atau keputusan di masa mendatang berdasarkan refleksi mereka.

Dengan memahami perbedaan antara refleksi (sebagai proses mental) dan praktik reflektif (sebagai kegiatan terstruktur untuk memfasilitasi refleksi), kita dapat menggunakan keduanya secara efektif untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik dan meningkatkan kualitas tindakan atau keputusan kita dalam berbagai konteks kehidupan.

Sekilas Perjalanan Praktik Reflektif

Sejarah praktik reflektif membentang dari akar-akar filosofis kuno hingga menjadi pendekatan yang sangat penting dalam pendidikan, pengembangan profesional, dan

pemahaman diri dalam konteks modern. Perkembangan praktik reflektif telah melalui beberapa tahapan penting, dengan kontribusi dari berbagai tokoh yang konsepnya telah mengubah cara orang berpikir dan belajar dari pengalaman. Konsep refleksi tidak hanya sekadar proses merenungkan pengalaman, tetapi juga mengaitkan pengalaman tersebut dengan pemahaman yang lebih mendalam dan penyesuaian perilaku untuk perbaikan diri.

Pada zaman kuno, refleksi telah memiliki landasan filosofis yang kuat. Di Yunani kuno, Socrates (469-399 SM) adalah salah satu tokoh awal yang mempromosikan pemikiran reflektif melalui metode dialektisnya, yang dikenal sebagai metode Socratic. Metode ini melibatkan serangkaian pertanyaan yang mendorong murid-muridnya untuk berpikir kritis dan mengevaluasi keyakinan mereka sendiri. Inilah awal dari refleksi sebagai bagian integral dari proses belajar dan pertumbuhan pribadi.

Evolusi refleksi sebagai konsep modern dimulai dengan pemikiran John Dewey (1859-1952), seorang filsuf dan pendidik Amerika. Dalam bukunya "*How We Think*" (1910), ia mendefinisikan refleksi sebagai proses aktif dan berkelanjutan dalam mengeksplorasi keyakinan atau pengetahuan. Dewey menekankan pentingnya refleksi dalam pembelajaran, di mana pengalaman praktis harus dianalisis untuk menghasilkan pembelajaran yang bermakna. Baginya, refleksi adalah cara untuk menghubungkan pengalaman konkret dengan pengetahuan abstrak, memungkinkan individu untuk memahami konteks dan implikasi dari apa yang mereka pelajari.

Konsep tersebut kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Donald Schön (1930-1997). Dalam karyanya "*The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*," (1983), Schön memperkenalkan ide bahwa para profesional harus mampu melakukan refleksi dalam tindakan (*reflection-in-action*) saat mereka sedang bekerja, serta refleksi pada tindakan (*reflection-on-action*) yang dilakukan setelah pekerjaan selesai. Pendekatan ini membantu para profesional untuk terus-menerus mengevaluasi dan meningkatkan praktik mereka.

Seiring waktu, praktik reflektif juga mendapat dukungan dari teori pembelajaran eksperiensial David Kolb yang dikenal dengan *Kolb's Experiential Learning Theory* (1984). Kolb menekankan pentingnya siklus pembelajaran yang melibatkan empat tahap: pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Dalam siklus ini, refleksi memainkan peran kunci dalam menghubungkan pengalaman dengan pembelajaran teoretis dan praktik baru. Modelnya menjadi landasan bagi banyak pendekatan reflektif dalam pendidikan formal dan pengembangan profesional.

Model refleksi yang dikembangkan oleh Boud, Keogh, dan Walker (1985) adalah salah satu kerangka kerja yang penting dalam memahami dan mengimplementasikan refleksi dalam konteks pendidikan dan pengembangan profesional. Model ini secara khusus menekankan proses refleksi yang sistematis dan terstruktur, yang membantu individu untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman mereka dan untuk meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

Model *Gibbs' Reflective Cycle* (1988) yang dikembangkan oleh Graham Gibbs, mengusulkan sebuah siklus refleksi yang terdiri dari enam langkah utama: deskripsi, evaluasi, analisis, interpretasi, penarikan kesimpulan, dan tindakan. Model ini memberikan kerangka kerja yang jelas untuk individu dalam merenungkan pengalaman mereka dengan cara yang sistematis. Langkah-langkahnya memungkinkan seseorang untuk memeriksa dan memahami situasi secara lebih mendalam, mengevaluasi keputusan atau tindakan yang telah diambil, dan merumuskan strategi untuk perbaikan di masa depan. Model *Gibbs' Reflective Cycle* menjadi salah satu kerangka kerja refleksi yang digunakan secara luas dalam pendidikan, praktik klinis, manajemen, dan berbagai bidang profesional lainnya.

Stephen D. Brookfield (1995), seorang ahli pendidikan yang dikenal dengan kontribusinya dalam pengembangan teori dan praktik reflektif, mengenalkan konsep "*Four Lenses*" atau "Empat Lensa" dalam konteks refleksi pendidikan. Brookfield mengembangkan konsep empat

lensa refleksi yang membantu individu untuk melihat situasi dari berbagai perspektif: lensa pengalaman pribadi, lensa pengalaman orang lain, lensa teori, dan lensa kritis. Ia menekankan pentingnya penggunaan lensa-lensa ini untuk memperluas sudut pandang refleksi dan untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman individu. Konsep ini membantu para pendidik untuk mendekonstruksi dan menganalisis pengalaman belajar mereka dari berbagai perspektif yang berbeda, sehingga memungkinkan mereka untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam dan komprehensif.

Tripp's Critical Incidents Theory (1993), atau Teori Insiden Kritis Tripp, dikembangkan oleh David Tripp sebagai kerangka kerja untuk memahami dan menganalisis peristiwa atau insiden yang penting dalam konteks pembelajaran. Teori ini merupakan kontribusi yang signifikan dalam literatur pendidikan, khususnya dalam memahami bagaimana pengalaman kritis atau insiden-insiden tertentu dapat digunakan untuk meningkatkan refleksi dan pembelajaran siswa.

Pada tahun 1993, Komisi Pendidikan Jesuit Internasional menerbitkan dokumen "*Ignatian Pedagogy: A Practical Approach*". Dokumen ini merinci elemen-elemen utama dari paradigma pedagogi Ignasian atau yang sekarang dikenal lebih luas dengan Paradigma Pedagogi Reflektif (PPR) yaitu **Context (Konteks), Experience (Pengalaman), Reflection (Refleksi), Action (Tindakan), dan Evaluation (Evaluasi)**. Dokumen ini memberikan panduan praktis tentang bagaimana menerapkan prinsip-prinsip pendidikan Ignasian dalam pengajaran dan pembelajaran sehari-hari. Fokusnya adalah pada pengembangan siswa secara holistik, mencakup aspek intelektual, moral, dan spiritual. Dokumen ini telah diadopsi oleh banyak institusi pendidikan Jesuit di seluruh dunia, termasuk sekolah-sekolah Jesuit di Indonesia sebagai kerangka kerja untuk memastikan bahwa pendidikan yang diberikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pembentukan karakter.

Sejarah perjalanan praktik reflektif menunjukkan bagaimana konsep sederhana dari masa lalu telah berkembang menjadi kerangka yang lebih kompleks dan terstruktur dalam pembelajaran dan pengembangan diri. Ini adalah bukti bagaimana refleksi tetap relevan dan menjadi pusat dari proses belajar yang bermakna dan penerapan pengetahuan dalam berbagai aspek kehidupan. Refleksi bukan hanya tentang memahami diri sendiri, tetapi juga tentang mengembangkan kapasitas untuk belajar secara berkelanjutan dan beradaptasi dengan perubahan yang terus menerus dalam dunia yang kompleks ini.

Pentingnya Praktik Reflektif dalam Pendidikan

Praktik reflektif dalam proses pembelajaran penting baik bagi guru maupun siswa. Pendekatan pedagogi reflektif menurut Drost (2001, hlm.15) memungkinkan para guru untuk memperkaya baik isi maupun susunan bahan pelajaran. Demikian pula, siswa dapat belajar lebih aktif dan bertanggung jawab. Memungkinkan pelajar menghubungkan bahan pelajaran dengan pengalaman mereka dan belajar dari pengalaman hidup mereka.

Menurut Gimbel (Eggen & Kauchak, 2012, hlm. 33), praktik reflektif dapat membantu guru menjadi lebih sensitif terhadap perbedaan individual siswa dan membuat guru lebih menyadari dampak pengajaran mereka terhadap pembelajaran. Melalui refleksi, guru dapat mengevaluasi efektivitas metode pengajaran mereka dan menyesuaikan strategi untuk meningkatkan hasil belajar siswa (Loughran, 2019). Proses ini juga memungkinkan guru untuk menyesuaikan strategi dan model pengajaran sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan siswa (Eggen & Kauchak, 2012, hlm. 37). Guru yang secara rutin terlibat dalam praktik reflektif cenderung lebih mampu mengidentifikasi kebutuhan siswa dan meresponsnya dengan cara yang lebih efektif (Zeichner & Liston, 2020).

Berbagai penelitian yang berkaitan dengan praktik reflektif dalam pembelajaran menunjukkan bahwa kegiatan berpikir reflektif memiliki pengaruh positif pada kinerja siswa (Şükran, 2008, hlm. 105). Barnett (Brockbank & McGill, 2007, hlm. 85) mengungkapkan bahwa praktik reflektif merupakan sarana bagi siswa mengembangkan kapasitas untuk

memantau diri sendiri dan terlibat dalam dialog kritis mengenai pemikiran dan tindakan mereka. Kemampuan berpikir kritis sangat terkait erat dengan kemampuan reflektif (Sanrock, 2011, hlm. 303; Ennis, 2000, hlm. 166; Arends & Kilcher, 2010, hlm. 233). Mann, Gordon, & MacLeod (2021) dalam "*Reflective Practice in Education and Training*," menekankan bahwa refleksi kritis dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan siswa. Selain itu, pengajaran reflektif mempunyai efek positif pada sebagian besar pengetahuan umum siswa, membantu untuk mengembangkan pengetahuan diri dan kesadaran mereka, disposisi pertanyaan, dan penerapan refleksi untuk kehidupan di luar kelas mereka (Minnot, 2011, hlm. 143).

Namun demikian menarik untuk menyimak hasil penelitian yang dilakukan oleh Klug (2010) tentang praktik reflektif para guru di sekolah Yesuit. Setelah menelaah secara cermat dan menganalisis data wawancara, Klug menarik tujuh kesimpulan berikut: (1) Meskipun guru di sekolah menengah Yesuit memiliki keinginan untuk melakukan refleksi secara individual pada pengajaran mereka dan terlibat dalam beberapa praktik reflektif, namun hanya sedikit yang memiliki cara yang sistematis untuk melakukannya. (2) Sedikit guru SMA Yesuit yang menyadari metode terbaru dari praktik reflektif dengan orang lain. (3) Melibatkan siswa dalam praktik reflektif adalah prioritas bagi sebagian besar guru. (4) Para guru SMA Yesuit tidak memiliki waktu dan sumber daya untuk memasukkan praktik reflektif ke dalam rutinitas sehari-hari mereka. (5) budaya sekolah dan dukungan administrasi sangat penting untuk kemampuan guru dalam refleksi. (6) program Asosiasi Pendidikan Menengah Yesuit (*Yesuit Secondary Education Association/JSEA*) memiliki pengaruh positif terhadap praktik reflektif para guru di sekolah menengah Yesuit. (7) terdapat hubungan yang kuat antara kehidupan rohani guru-guru SMA Yesuit dan kecenderungan mereka untuk terlibat dalam praktik reflektif.

Berdasarkan uraian di atas tampak pentingnya praktik reflektif dalam bidang pendidikan, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Namun demikian, seperti diungkapkan oleh Klug masih banyak guru yang tidak tahu cara yang sistematis dalam melakukan praktik reflektif. Banyak guru yang belum menyadari metode praktik reflektif yang bisa dilakukan dengan orang lain. Pun para guru tidak memiliki waktu untuk melakukan praktik reflektif dalam rutinitas sehari-hari mereka. Ternyata untuk melakukan praktik reflektif para guru membutuhkan dukungan administrasi, kebijakan, dan lingkungan yang mendukung budaya reflektif.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai cara para guru di berbagai sekolah dalam melakukan praktik reflektif, frekuensi guru melakukan refleksi, faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan praktik reflektif, tantangan dan manfaat yang dirasakan oleh para guru dalam menjalankan praktik reflektif. Dengan demikian akan diperoleh gambaran yang komprehensif tentang cara guru di berbagai sekolah menerapkan praktik reflektif dalam keseharian mereka

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis tentang praktik reflektif guru dan menganalisisnya secara statistik untuk memberikan gambaran yang komprehensif. Subyek penelitian ini adalah para guru termasuk di dalamnya dosen yang masih aktif mengajar dari TK hingga perguruan tinggi yang terjaring secara acak melalui survei. Partisipan diundang untuk mengisi kuesioner secara online. Pengumpulan data dilakukan selama periode waktu 1 – 10 Juli 2024. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 82 responden.

Survei yang dilakukan menggunakan kuesioner struktural yang terdiri dari pertanyaan tertutup dan terbuka. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang frekuensi dan metode praktik reflektif, pengalaman pribadi dan profesional di mana praktik reflektif telah membantu, evaluasi efektivitas praktik reflektif, dan tantangan dalam melakukan praktik reflektif, serta

saran atau masukan untuk meningkatkan praktik reflektif dalam kehidupan personal dan profesional .

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis ini akan membantu dalam menjawab rumusan masalah, mengidentifikasi pola dan hubungan antara variabel yang diteliti, serta memberikan interpretasi yang mendalam terhadap temuan penelitian.

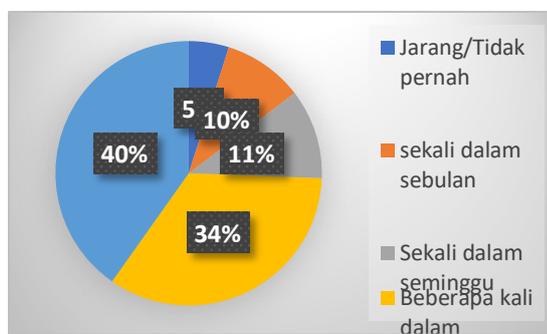
Hasil dan Pembahasan

Dalam survei ini responden terdiri dari 82 guru dengan rentang usia 23 tahun hingga 60 tahun. Jika dikelompokkan berdasarkan usia, diperoleh data sebagai berikut: usia 23 – 32 tahun sebanyak 12 orang, usia 33 – 42 tahun sebanyak 17 orang, usia 43 – 52 sebanyak 28 orang, usia 53 – 60 tahun sebanyak 25 orang. Responden mengajar dari TK hingga Perguruan Tinggi, dengan latar belakang pendidikan dari D1 hingga S3.

Praktik Reflektif Untuk Pengembangan Diri

Praktik reflektif diakui luas memainkan peran yang sangat penting dalam pengembangan pribadi. Praktik reflektif tidak hanya membantu individu belajar dari pengalaman. Melalui refleksi, seseorang dapat memperoleh wawasan yang mendalam tentang diri mereka sendiri, memahami pola-pola dalam perilaku mereka, dan merencanakan langkah-langkah untuk pengembangan lebih lanjut.

Data terkait frekuensi responden dalam meluangkan waktu untuk merenung atau merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari pada penelitian ini menunjukkan variasi yang menarik. Sebanyak 33 responden (40,24%) melaporkan melakukan refleksi setiap hari, sementara 28 responden (34,14%) melakukannya beberapa hari dalam seminggu. Sebagian kecil responden, yaitu 9 orang (10,98%), melakukannya sekali dalam seminggu, 8 orang (9,76%) sekali dalam sebulan, dan 4 orang (4,88%) jarang atau tidak pernah melakukannya.



Gambar 1. Frekuensi responden merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari

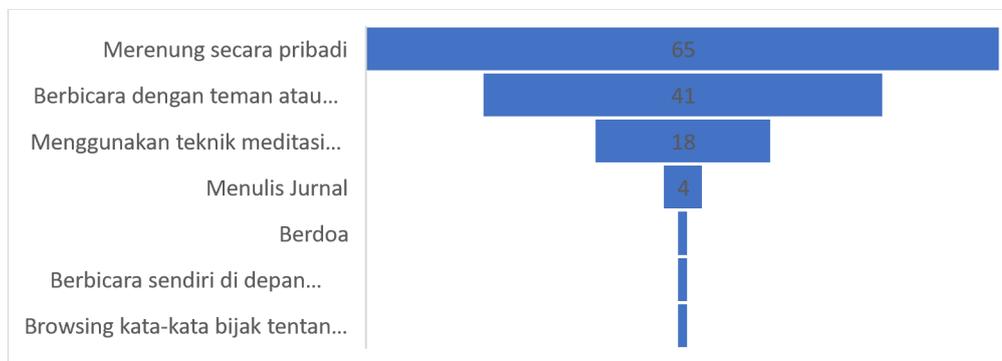
Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (74,38%) terlibat dalam praktik reflektif secara rutin, baik setiap hari maupun beberapa hari dalam seminggu. Temuan ini menunjukkan adanya kesadaran dari sebagian besar responden akan pentingnya refleksi. Merefleksikan pengalaman hidup sehari-hari sudah menjadi kebiasaan bagi sebagian besar responden. Individu yang sering melakukan refleksi cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka dan membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Kebiasaan refleksi secara rutin dan teratur dapat membantu individu melihat persoalan dari perspektif yang berbeda. Penelitian Mezirow (1990) menunjukkan bahwa refleksi yang mendalam dan rutin dapat menyebabkan perubahan dalam cara pandang seseorang terhadap dunia.

Namun demikian dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa masih ada sebesar 14,64% responden yang merenung sekali sebulan atau jarang/tidak pernah. Menurut Moon (1999)

kurangnya refleksi dapat menghambat kemampuan individu untuk memahami pengalaman mereka secara mendalam. Ini diperkuat oleh temuan Cowan (1998) yang menyoroti risiko bagi mereka yang jarang melakukan refleksi. Kurangnya refleksi dapat menyebabkan stagnasi dalam perkembangan pribadi dan profesional, serta kurangnya kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Penelitian Epstein et al. (2022) menunjukkan bahwa individu yang jarang melakukan refleksi seringkali mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan adaptasi terhadap perubahan.

Membangun kebiasaan berefleksi memang bukan hal yang mudah bagi sebagian orang. Namun melihat manfaat refleksi yang dilakukan secara rutin dan dampak apabila refleksi tidak dilakukan seperti dijelaskan di atas, kiranya penting untuk mengusulkan agar refleksi mulai dilakukan. Mengambil beberapa menit pada malam hari sebelum tidur untuk merenungkan pengalaman yang sudah dilalui sepanjang hari atau dengan mengintegrasikan refleksi dalam rutinitas sehari-hari dapat membantu menemukan makna dari pengalaman yang sudah dijalani.

Diagram di bawah ini menunjukkan data terkait cara yang biasanya dilakukan responden untuk merefleksikan masalah personal yang sedang dihadapi.



Gambar 2. Metode/cara melakukan refleksi personal

Berdasarkan data di atas, tampak bahwa sebanyak 65 guru (79,26%) merenung secara pribadi saat menghadapi masalah personal. Berbicara dengan teman atau keluarga juga menjadi pilihan umum yaitu sebanyak 41 orang (50%). Teknik meditasi atau mindfulness digunakan oleh 18 responden (21,95%), serta menulis jurnal digunakan oleh sebagian kecil responden, yaitu 4 orang (4,87%). Ada beberapa responden yang memilih metode khusus seperti berbicara sendiri di depan cermin, browsing kata-kata bijak, atau berdoxa. Sebanyak 30 responden (36,58%) menggunakan dua hingga empat variasi cara/metode untuk merefleksikan masalah personal yang sedang dihadapi.

Tampaknya merenung secara pribadi saat menghadapi masalah personal menjadi cara yang banyak dilakukan oleh responden dalam penelitian ini. Temuan data dimana 79,26% responden memilih untuk merenung secara pribadi saat menghadapi masalah personal, sejalan dengan Schön (1983) dan penelitian Lyubomirsky et al. (2006) yang menunjukkan bahwa refleksi individu dapat meningkatkan pemahaman diri dan membantu mengatasi masalah kompleks. Selain itu, 50% responden juga berbicara dengan teman atau keluarga saat menghadapi masalah personal, yang sesuai dengan penelitian Grossman et al. (2010) dan Seligman et al. (2005) yang menekankan pentingnya refleksi bersama dalam memberikan dukungan emosional dan memperluas perspektif.

Menurut Kabat-Zinn (2018) dan Shapiro et al. (2007) mindfulness dapat membantu individu merenung dengan lebih sadar dan efektif. Hal ini juga tampak dalam penelitian ini, dimana sebanyak 21,95% responden menggunakan teknik meditasi atau mindfulness. Meskipun hanya 4,87% responden yang menulis jurnal, praktik ini telah terbukti sangat efektif

dalam memproses emosi dan pengalaman, sesuai dengan temuan Pennebaker (1997) dan Bolton (2014).

Hal yang juga menarik, sebagian kecil responden memilih metode reflektif khusus saat menghadapi masalah personal, seperti berbicara sendiri di depan cermin, browsing kata-kata bijak, atau berdoa. Ini mencerminkan kebutuhan individu untuk menemukan cara yang paling sesuai dengan kepribadian mereka dalam berefleksi, seperti yang diungkapkan oleh Csikszentmihalyi (1998) dan McAlpine & Weston (2002). Selain itu, 36,58% responden menggunakan kombinasi beberapa metode refleksi, yang sejalan dengan Kolb (1984) dan Boud et al. (1985), yang menekankan fleksibilitas dan kompleksitas dalam proses refleksi.

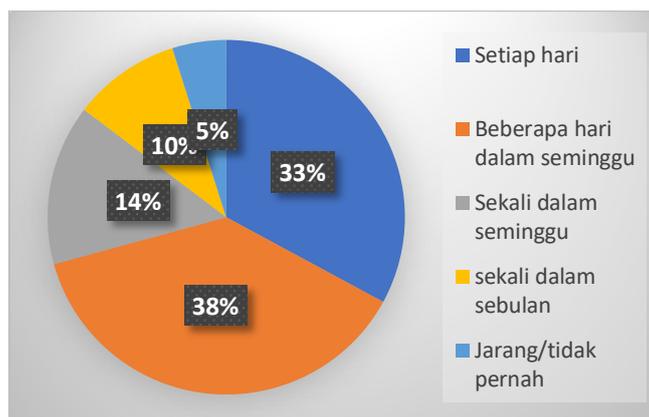
Untuk menganalisis data mengenai contoh situasi personal di mana refleksi membantu menemukan solusi atau pemahaman yang lebih baik, data dikelompokkan berdasarkan tema atau jenis permasalahan berikut:

- 1) Masalah Pribadi dan Emosional. Contohnya, ketika merasa marah, merasa putus asa, mengalami kecemasan, refleksi membuat lebih tenang dan berpikir lebih positif. Refleksi juga membantu menyadari dan menerima permasalahan dengan lebih baik, dan membantu menemukan kembali tujuan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian Lyubomirsky et al. (2006), yang menunjukkan bahwa refleksi pribadi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu individu dalam menemukan kembali tujuan hidup.
- 2) Masalah Keluarga dan Relasi, Contohnya, ketika ada masalah keluarga seperti, kesulitan menasehati anak, anak sulit dibatasi bermain gadget, masalah dengan pasangan, refleksi dan diskusi membantu mencari penyelesaian terbaik. Ketika merasa kecewa dengan sikap orang lain, menghadapi pribadi sulit, refleksi dan doa membantu untuk menemukan titik temu. Persoalan-persoalan yang disampaikan di atas cenderung terkait dengan membangun hubungan yang baik. Ini sejalan dengan Mezirow (1991) yang menyampaikan bahwa refleksi dapat membawa perubahan positif dalam hubungan.
- 3) Masalah Pekerjaan dan Keuangan. Contohnya, ketika menghadapi masalah pekerjaan seperti masalah pembelajaran di kelas, pekerjaan yang menumpuk, pergulatan di tempat kerja, adanya tekanan sosial dalam pekerjaan, dan tugas yang bertabrakan dengan kegiatan di masyarakat dan di gereja, refleksi membantu untuk memahami permasalahan dan menemukan solusinya. Pun refleksi bermanfaat dalam membantu mengatur keuangan lebih baik. Dalam mempersiapkan pension, refleksi membantu menerima dan berpikir logis. Kolb (1984) menegaskan bahwa pengalaman kerja yang diproses melalui refleksi dapat menghasilkan pemahaman yang lebih baik dan solusi yang lebih tepat. Menurut Senge, & Scharmer (2020), refleksi dapat menjadi kunci untuk menghadapi tantangan organisasi dan pekerjaan. Lebih lanjut Gergen, McNamee, Barrett (2001) mengungkapkan bahwa refleksi dalam konteks organisasi dapat memfasilitasi perubahan dan solusi terhadap tantangan pekerjaan. mereka menyoroti pentingnya dialog reflektif dalam menciptakan perubahan yang signifikan dalam lingkungan kerja.
- 4) Pengambilan Keputusan. Brookfield (1987) menekankan pentingnya refleksi kritis dalam proses pengambilan keputusan. Temuan data menunjukkan bahwa refleksi berperan penting dalam pengambilan keputusan seperti, saat memilih jurusan kuliah, saat menghadapi dilemma, memutuskan untuk meninggalkan hidup membiara. Dalam pengambilan keputusan tampak bahwa responden melibatkan proses refleksi yang mendalam.
- 5) Kesadaran Diri dan Pertumbuhan. Refleksi membantu melihat peristiwa masa lalu dan membangun niat baru. Refleksi membantu menggali penyebab masalah, menemukan kejadian yang relevan, dan dengan berbicara dengan orang yang tepat dapat membantu menemukan solusi. Ketika mengalami kegagalan mencapai tujuan, refleksi membantu menggali hal-hal yang perlu dimaksimalkan. Ini sejalan dengan Gibbs (1988) yang menekankan bahwa refleksi yang sistematis dapat mendorong perbaikan berkelanjutan.

Berdasarkan temuan di atas tampak bahwa refleksi dapat berguna dalam membantu individu memahami dan mengatasi berbagai masalah dalam hidup, serta mendorong pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian yang menekankan manfaat refleksi dalam meningkatkan kesadaran diri, pemahaman, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Praktik Reflektif Untuk Pengembangan Profesional

Data mengenai frekuensi waktu yang diluangkan oleh responden untuk merefleksikan pengalaman kerja tampak pada diagram berikut:



Gambar 3. Frekuensi responden merefleksikan pengalaman kerja

Responden yang meluangkan waktu untuk merefleksikan pengalaman kerja setiap hari sebanyak 27 responden (32,92%), beberapa hari dalam seminggu sebanyak 31 responden (37,8%), sekali dalam seminggu sebanyak 12 responden (14,63%), sekali dalam sebulan sebanyak 8 responden (9,75%), dan sebanyak 4 responden (4,87%) jarang/tidak pernah meluangkan waktu untuk merefleksikan pengalaman kerja.

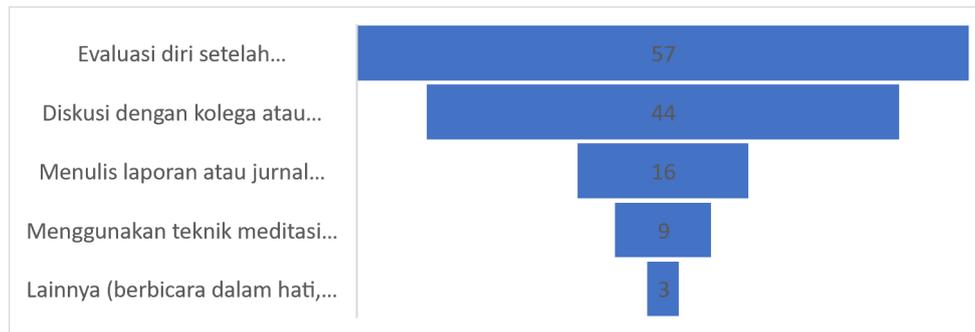
Berdasarkan data di atas, tampak bahwa sebagian besar responden meluangkan waktu secara rutin untuk merenung atau merefleksikan pengalaman kerja mereka. Mayoritas responden (70,82%) meluangkan waktu untuk refleksi dengan frekuensi yang cukup sering, baik setiap hari maupun beberapa hari dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi menjadi bagian penting dari kebiasaan mereka dalam bekerja.

Menurut (Suherdi, 2013), dengan memiliki kebiasaan reflektif, seorang guru akan mengenali semua bagian dari praktik mengajar yang telah dilakukannya. Lebih lanjut Soisangwarn dan Wongwanich (2014) mengungkapkan seorang guru yang secara teratur mempertimbangkan praktik mereka sendiri lebih mungkin untuk mengembangkan dan meningkatkan pembelajaran profesional mereka.

Johns (2022) juga menekankan pentingnya refleksi mendalam dapat memperbaiki praktik kerja dan meningkatkan kesejahteraan individu di berbagai konteks profesional. Refleksi yang teratur, terutama yang dilakukan setiap hari atau beberapa kali dalam seminggu, tidak hanya membantu dalam penyelesaian masalah yang lebih baik tetapi juga mendorong inovasi dalam cara kerja.

Namun, ada sebagian kecil responden (4,87%) yang jarang atau tidak pernah meluangkan waktu untuk refleksi. Ini menunjukkan perlunya pengenalan lebih lanjut tentang praktik reflektif dalam pengembangan profesional. Dengan demikian, praktik reflektif dapat diintegrasikan sebagai bagian dari rutinitas kerja untuk mendukung kinerja yang lebih baik dan kesejahteraan di tempat kerja.

Cara atau metode yang digunakan responden untuk merefleksikan pengalaman kerja dan frekuensi masing-masing metode disajikan pada diagram berikut:



Gambar 4. Metode/cara merefleksikan pengalaman kerja

Berdasarkan data di atas, Evaluasi diri setelah menyelesaikan tugas atau proyek merupakan metode refleksi yang paling umum digunakan, yaitu sebanyak 57 responden (69,52%). Hasil ini memperkuat temuan bahwa metode evaluasi diri setelah menyelesaikan tugas atau proyek sangat umum digunakan oleh para profesional dalam meningkatkan kinerja. Schön (1983) dalam *The Reflective Practitioner* menekankan pentingnya “reflection on-action,” yang dilakukan setelah suatu tindakan atau tugas selesai. Evaluasi diri memungkinkan individu untuk menilai kinerja mereka, mengenali kesalahan, dan merencanakan perbaikan untuk tugas berikutnya. Ini juga didukung oleh Boud dan Walker (1998) yang menekankan bahwa refleksi semacam ini penting untuk pengembangan profesional, karena membantu individu mengevaluasi praktik mereka secara objektif, mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, dan merencanakan tindakan yang lebih efektif di masa depan.

Kolb (1984) melalui *Experiential Learning Theory* juga mendukung pentingnya refleksi setelah pengalaman kerja. Dalam siklus belajar Kolb, refleksi atas pengalaman konkret merupakan langkah penting untuk pembelajaran yang berkelanjutan, sehingga evaluasi diri setelah tugas atau proyek sangat relevan dengan proses ini. Penelitian Korthagen dan Nuijten (2022) juga menunjukkan bahwa refleksi kritis setelah tindakan adalah kunci untuk pengembangan keterampilan profesional yang lebih mendalam dan berdampak.

Diskusi dengan kolega atau atasan sebagai metode untuk merefleksikan pengalaman kerja juga banyak digunakan, yaitu 44 responden (53,65%). Diskusi dengan kolega atau atasan, memungkinkan refleksi melalui dialog dan umpan balik konstruktif, yang bisa memberikan perspektif berbeda yang mungkin tidak muncul dalam evaluasi diri. Ini menunjukkan bahwa refleksi tidak hanya proses internal tetapi juga bisa diperkaya melalui kolaborasi dan komunikasi dengan orang lain.

Eraut (2000) menekankan pentingnya pembelajaran informal melalui diskusi di tempat kerja, yang merupakan salah satu metode paling efektif untuk memperbaiki praktik kerja. Hattie dan Timperley (2007) juga menemukan bahwa umpan balik konstruktif yang diperoleh melalui diskusi dengan kolega atau atasan dapat secara signifikan meningkatkan kinerja profesional. Morreale et al. (2022), menunjukkan bahwa kolaborasi dalam bentuk diskusi dan umpan balik dengan rekan kerja dapat meningkatkan kemampuan reflektif dan inovasi di tempat kerja. Hargreaves & O'Connor (2018) juga menyoroti bahwa refleksi bersama dengan kolega dapat memperkaya perspektif dan meningkatkan efektivitas kerja tim.

Menulis laporan atau jurnal kerja merupakan metode yang juga banyak digunakan dalam merefleksikan pengalaman kerja responden (19,51%). Boud, Keogh, dan Walker (1985) menjelaskan bahwa menulis jurnal adalah salah satu cara yang efektif untuk merenungkan pengalaman, karena membantu mendokumentasikan pemikiran dan proses yang dapat direvisi dan dipertimbangkan kembali di masa depan. Moon (1999) juga mendukung penggunaan jurnal sebagai alat reflektif yang dapat memperdalam pemahaman dan mendukung

pembelajaran berkelanjutan. Dengan menuliskan pengalaman kerja, individu dapat melakukan refleksi yang lebih terstruktur dan sistematis.

Hubbs dan Brand (2005) meneliti penggunaan jurnal reflektif dalam pendidikan dan menemukan bahwa menulis jurnal membantu individu untuk menyusun dan menginternalisasi pengalaman mereka, yang mengarah pada pemahaman yang lebih dalam dan kemampuan untuk menerapkan pembelajaran dalam konteks lain. Selain itu, penelitian Dymont dan O'Connell (2011) dalam studi mereka tentang penggunaan jurnal reflektif dalam pendidikan menunjukkan bahwa menulis jurnal memungkinkan refleksi yang lebih terstruktur dan mendalam, memberikan kerangka kerja bagi individu untuk merefleksikan pengalaman mereka dengan cara yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Sebagian responden (10,97%) menggunakan teknik meditasi atau mindfulness untuk mencapai refleksi yang lebih dalam terhadap pengalaman kerja mereka. Metode ini dapat membantu mencapai ketenangan pikiran, dan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas dan jernih (Kabat-Zinn, 2018). Mindfulness memungkinkan individu menjadi lebih sadar akan tindakan dan respons mereka dalam konteks pekerjaan (Langer, 1990); Shapiro, Brown, dan Biegel, 2007) sehingga meningkatkan kualitas refleksi dan pengambilan keputusan. Badham & King (2021) menekankan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan efektivitas reflektif di lingkungan profesional.

Ada tiga responden (3,65%) menggunakan metode refleksi lainnya, seperti berbicara di dalam hati, mawas diri, merenung diri. Meskipun jarang, ini menunjukkan bahwa beberapa orang menggunakan pendekatan yang sangat personal untuk merefleksikan pengalaman kerjanya. Penelitian Mearns & Thorne (2007) menunjukkan bahwa refleksi internal yang mendalam dapat membantu individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan proses internal mereka, yang bisa sangat efektif dalam konteks tertentu. Atkins & Murphy (1993) dalam penelitian mereka tentang refleksi kritis menunjukkan bahwa metode refleksi yang sangat personal, seperti berbicara di dalam hati atau mawas diri, dapat efektif dalam membantu individu memahami perasaan dan pengalaman (kerja) mereka secara lebih mendalam. Metode ini memungkinkan refleksi yang lebih intuitif dan emosional, yang bisa sangat bermakna dalam konteks pribadi.

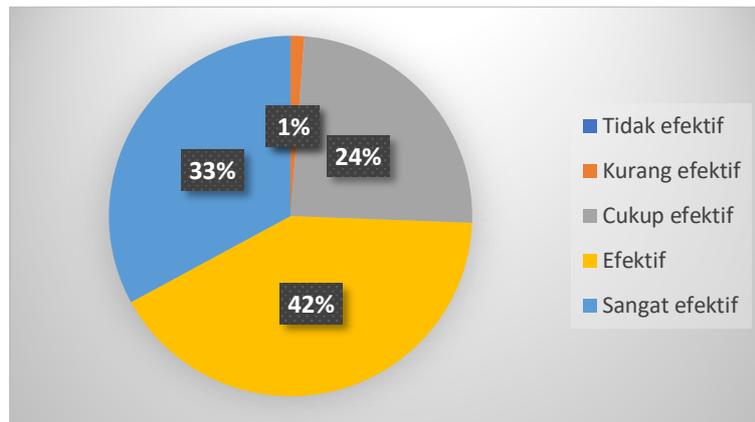
Sebanyak 30 responden (36,58%) menggunakan kombinasi dari dua hingga empat metode refleksi. Dengan evaluasi diri, menulis jurnal kerja, dan diskusi dengan kolega atau atasan sebagai metode utama. Ini menunjukkan bahwa refleksi pribadi dan umpan balik eksternal adalah kunci untuk perbaikan dan pembelajaran terus-menerus dalam pekerjaan. Evaluasi diri dan menggunakan teknik meditasi atau mindfulness juga digunakan oleh sebagian responden (9,75%) untuk mendukung proses refleksi mereka. Kombinasi berbagai metode ini menunjukkan bahwa refleksi yang efektif seringkali membutuhkan pendekatan yang multifaset.

Gibbs (1988) dalam *Reflective Cycle* mengungkapkan bahwa refleksi yang efektif sering kali memerlukan berbagai metode untuk mengeksplorasi pengalaman kerja dari berbagai sudut pandang. Tashakkori dan Teddlie (1998) dalam metodologi penelitian campuran juga menemukan bahwa menggabungkan berbagai metode refleksi menghasilkan pemahaman yang lebih holistik. Zeichner dan Liston (2013) juga menekankan pentingnya kombinasi metode refleksi untuk pengembangan profesional yang lebih kaya dan efektif. Penggunaan berbagai metode refleksi secara bersamaan memungkinkan individu memperoleh wawasan yang lebih komprehensif tentang pengalaman kerja mereka, sehingga akan berdampak pada peningkatan kinerja dan pembelajaran berkelanjutan.

Untuk menganalisis data mengenai contoh situasi profesional dimana refleksi membantu meningkatkan kinerja atau mengatasi tantangan, data dikelompokkan berdasarkan tema atau jenis permasalahan. Berikut beberapa kategori utama beserta contohnya:

- 1) Evaluasi kinerja dan pengembangan diri. Contohnya, melakukan evaluasi diri setelah menyelesaikan suatu tugas, yang membantu individu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka. Proses ini termasuk mencatat kesalahan dan umpan balik yang diterima untuk memperbaiki diri di masa depan, serta menganalisis penyebab kegagalan dan mencari solusi untuk perbaikan. Selain itu, berdiskusi dengan rekan kerja atau atasan juga dapat memberikan masukan berharga untuk meningkatkan kinerja dan menemukan solusi yang efektif. Harris dan Jones (2010) menjelaskan bahwa evaluasi diri berperan penting dalam pengembangan profesional. Mereka menekankan bahwa teknik refleksi yang digunakan dalam evaluasi diri membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka serta mengatasi masalah yang muncul.
- 2) Pengelolaan kelas dan disiplin siswa. Contohnya adalah mencari cara terbaik untuk mengelola kelas dan menyelesaikan masalah dengan siswa yang sulit ditangani. Guru berdiskusi dengan rekan guru untuk mencari solusi terhadap tantangan yang dihadapi, serta mengevaluasi efektivitas metode pengajaran yang digunakan. Proses ini juga melibatkan mengidentifikasi kekurangan dalam proses mengajar dan mencari alternatif yang lebih baik.
- 3) Manajemen pekerjaan, proyek dan kegiatan. Contohnya, melakukan refleksi dan evaluasi setelah pelaksanaan proyek atau kegiatan untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan, serta mencatat masalah yang muncul untuk mencari solusi perbaikan di masa depan. Selain itu, refleksi membantu dalam mengelola prioritas pekerjaan, menyusun strategi untuk pengaturan waktu yang efektif, dan menghadapi tantangan dalam mengatur berbagai jenis tugas.
- 4) Penangan kritik dan masukan. Contohnya meliputi menerima dan merenungkan kritik serta saran yang membangun, mencari cara untuk menerapkan kritik dalam tindakan yang lebih baik, dan membuat perubahan berdasarkan umpan balik yang diterima dari atasan atau kolega untuk perbaikan di masa depan. Umpan balik dan kritik konstruktif berperan penting dalam pengembangan profesional. Proses reflektif yang mendalam terhadap umpan balik dan kritik yang membangun membantu individu untuk memperbaiki kinerja mereka secara efektif dan berkelanjutan.
- 5) Situasi krisis dan penyelesaian masalah. Contohnya, menghadapi konflik atau kesulitan di tempat kerja dengan cara yang efektif melalui refleksi dan diskusi, menemukan solusi untuk masalah yang berkaitan dengan kerja sama tim atau kepanitiaan, menyesuaikan diri terhadap perubahan atau situasi tidak terduga dengan fleksibilitas dan kreativitas seperti perubahan dalam kurikulum, menyesuaikan metode pengajaran, mengidentifikasi dan menerapkan strategi baru untuk mengatasi tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik reflektif dapat membantu individu dan tim dalam beradaptasi dengan perubahan dan tantangan, serta memungkinkan penemuan strategi baru untuk mengatasi situasi yang tidak terduga dengan lebih efektif.

Terdapat penilaian yang cukup beragam terhadap efektivitas refleksi dalam mencapai tujuan personal. Secara umum, mayoritas penilaian (98,78%) cenderung positif, dengan sebagian besar responden menyebutkan bahwa refleksi adalah "efektif" (41,46%) atau "sangat efektif" (32,93%). Namun, ada juga yang menganggapnya "cukup efektif" (24,39%) dan satu tanggapan yang menyatakan "kurang efektif" (1,22%). Tidak ada satupun yang menilai refleksi tidak efektif untuk mencapai tujuan personal.

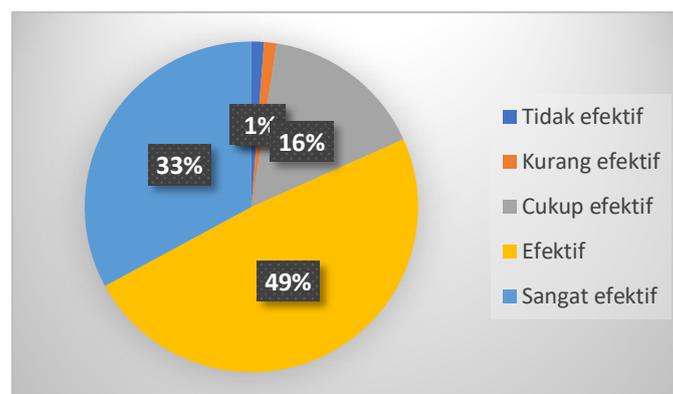


Gambar 5. Penilaian keefektifan praktik reflektif untuk tujuan personal

Hal ini menunjukkan bahwa refleksi secara umum dianggap bermanfaat oleh sebagian besar orang dalam mencapai tujuan personal mereka. Namun, hasilnya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana refleksi dilakukan, seberapa mendalam prosesnya, dan seberapa konsisten refleksi tersebut dilakukan. Untuk memaksimalkan manfaatnya, penting untuk terus mengembangkan dan mendalami proses refleksi sesuai dengan kebutuhan dan konteks masing-masing individu.

Penelitian menunjukkan bahwa refleksi dapat memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan pengembangan personal. Menurut Mezirow (1991), refleksi kritis dapat membantu individu dalam mengubah perspektif mereka dan mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri, yang sangat penting dalam mencapai tujuan personal. Data yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa refleksi efektif dalam mencapai tujuan personal sejalan dengan ini. Namun, Mezirow juga menunjukkan bahwa efektifitas refleksi sangat tergantung pada seberapa mendalam dan kritis proses refleksi tersebut dilakukan.

Dari analisis penilaian efektivitas refleksi dalam membantu mencapai tujuan profesional diperoleh data: 27 responden menilai refleksi sangat efektif, 40 responden menilai efektif, 13 responden menilai cukup efektif, 1 orang menilai kurang efektif dan 1 orang menilai tidak efektif. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa refleksi dianggap sebagai alat yang efektif dalam konteks profesional bagi sebagian besar orang (97,56%).



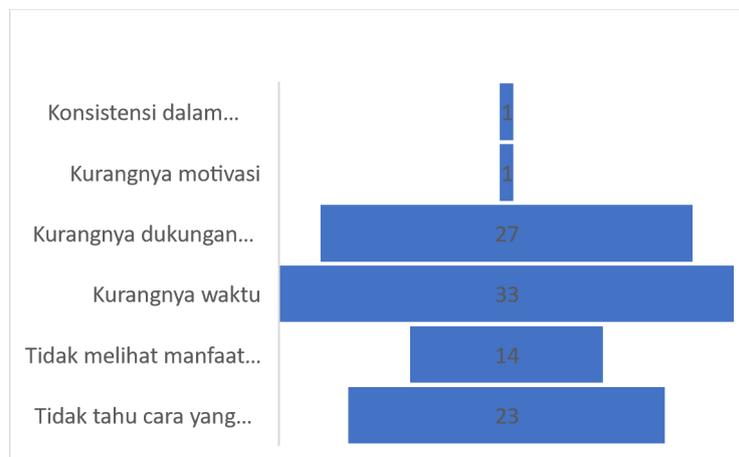
Gambar 6. Penilaian keefektifan praktik reflektif untuk tujuan profesional

Dalam konteks profesional, refleksi memegang peran yang sangat penting. Schön (1983), menekankan bahwa refleksi dalam tindakan (*reflection-in-action*) memungkinkan para profesional untuk mengevaluasi situasi yang kompleks dan membuat keputusan yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan data yang menunjukkan bahwa mayoritas responden

menganggap refleksi efektif dalam konteks profesional. Larrivee (2000) meneliti bagaimana refleksi kritis dapat meningkatkan efektivitas pengajaran. Penelitian ini menunjukkan bahwa refleksi mendalam memungkinkan guru untuk mengidentifikasi dan memperbaiki praktik pengajaran mereka.

Meskipun sebagian besar responden menilai refleksi sebagai alat yang efektif, terdapat sebagian kecil yang menganggapnya kurang efektif atau hanya cukup efektif, menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi efektivitas refleksi. Penelitian Boud et al. (1985) menegaskan bahwa untuk memaksimalkan manfaat refleksi, penting untuk menciptakan kondisi yang mendukung refleksi mendalam, termasuk lingkungan yang mendukung dan ketersediaan waktu untuk refleksi yang bermakna. Ini juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan dalam keterampilan reflektif agar individu dapat menggunakan refleksi dengan lebih efektif.

Data mengenai tantangan terbesar dalam menerapkan praktik reflektif disajikan dalam diagram berikut.



Gambar 6. Tantangan praktik reflektif

Berdasarkan diagram di atas tampak bahwa tantangan terbesar dalam menerapkan praktik reflektif adalah kurangnya waktu. Sebanyak 33 responden (40,24%) menyebutkan bahwa kurangnya waktu menjadi tantangan utama. Tantangan berikutnya adalah kurangnya dukungan dari lingkungan. Sebanyak 27 responden (32,93%) mengeluhkan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar mereka, seperti atasan atau rekan kerja. Sebanyak 23 responden (28,05%) merasa bingung atau tidak yakin tentang cara yang tepat untuk melakukan refleksi. Sebanyak 14 responden (17,07%) merasa bahwa mereka tidak melihat manfaat langsung dari melakukan refleksi. Satu responden mengeluhkan tantangan dalam menjaga konsistensi dalam melakukan refleksi dan mengimplementasikan tindak lanjut dari hasil refleksi tersebut. Satu responden mengeluhkan kurangnya motivasi dalam melakukan refleksi.

Penelitian Eraut (2000) menggarisbawahi bahwa dalam lingkungan kerja yang dinamis, kekurangan waktu sering kali menjadi penghalang utama dalam melakukan refleksi. Ia menyebutkan bahwa banyak profesional merasa terjebak dalam siklus aktivitas yang padat, yang membatasi peluang mereka untuk melakukan refleksi mendalam dan terstruktur. Fook, White, & Gardner (2013) juga menunjukkan bahwa dalam banyak profesi, terutama di bidang pendidikan dan kesehatan, waktu sering kali menjadi penghalang utama bagi pelaksanaan refleksi yang efektif. Mereka menemukan bahwa profesional sering merasa terburu-buru dan tidak memiliki cukup waktu untuk refleksi mendalam, yang mempengaruhi kualitas refleksi. Oleh karena itu perlu mengalokasikan waktu untuk melakukan praktik reflektif, seperti disarankan Richards (2002) agar mengalokasikan waktu untuk meninjau program secara teratur, masalah pemecahan, dan refleksi kritis.

Brookfield (1995) menekankan pentingnya dukungan dari kolega dan manajemen dalam mempraktikkan refleksi kritis. Tanpa dukungan yang memadai, individu mungkin merasa enggan untuk melakukan refleksi, terutama jika lingkungan kerja tidak memfasilitasi diskusi terbuka. Penelitian oleh McArdle & Coutts (2010) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari lingkungan kerja dapat menghambat proses refleksi. Dukungan ini penting untuk mendorong refleksi yang kritis dan mendalam, dan tanpa adanya lingkungan yang mendukung, profesional mungkin merasa terisolasi. Oleh karena itu dukungan manajerial dan kolegal akan berkontribusi pada peningkatan kualitas praktik reflektif.

Schön (1983) mengungkapkan bahwa banyak profesional mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan refleksi ke dalam praktik mereka karena ketidakjelasan tentang metode yang harus digunakan. Hal ini menyoroti kebutuhan akan pelatihan atau pengembangan keterampilan yang spesifik untuk refleksi, yang juga tercermin dalam data di mana 28,05% responden merasa bingung atau tidak yakin tentang cara melakukan refleksi yang tepat. Kebingungan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya panduan yang jelas dalam praktik reflektif. Tampaknya pelatihan mengenai metode reflektif untuk memastikan bahwa individu memiliki keterampilan dan pengetahuan dalam melakukan praktik reflektif yang efektif diperlukan. Pelatihan reflektif yang terstruktur dan jelas sangat diperlukan untuk mengurangi kebingungan dan meningkatkan efektivitas praktik reflektif.

Boud et al. (1985) menunjukkan bahwa manfaat refleksi sering kali bersifat jangka panjang dan tidak selalu segera terlihat. Ketika individu tidak melihat manfaat langsung, mereka mungkin kehilangan motivasi untuk melakukan refleksi secara konsisten. Hal ini menjelaskan temuan dalam penelitian ini bahwa beberapa responden tidak melihat manfaat langsung dari refleksi Moon (2013) dalam bukunya *A Handbook of Reflective and Experiential Learning* menyoroti bahwa individu yang tidak melihat manfaat langsung dari refleksi cenderung lebih cepat meninggalkan praktik tersebut. Moon menekankan pentingnya pemahaman tentang potensi jangka panjang refleksi dalam pengembangan personal dan profesional.

Konsistensi dalam praktik reflektif memerlukan disiplin dan komitmen, dan tantangan untuk mempertahankan praktik ini sering kali berkaitan dengan kesibukan, gangguan, dan prioritas yang berubah-ubah. Selain itu, mengimplementasikan tindak lanjut dari hasil refleksi memerlukan usaha tambahan untuk menerjemahkan wawasan reflektif menjadi tindakan konkret. Schön (1983) juga menyatakan bahwa salah satu tantangan utama dalam praktik reflektif adalah menerjemahkan hasil refleksi ke dalam tindakan nyata. Ajzen (1991) menjelaskan bahwa konsistensi dalam perilaku, termasuk praktik reflektif, dipengaruhi oleh niat, sikap, dan persepsi kontrol. Tanpa niat dan dukungan yang jelas, individu mungkin kesulitan untuk mempertahankan konsistensi dan implementasi tindak lanjut.

Kurangnya motivasi dalam melakukan refleksi sering kali disebabkan oleh ketidakjelasan manfaat, kurangnya dukungan, atau tidak adanya pengakuan atas usaha reflektif. Deci & Ryan (2000) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik sangat penting untuk keterlibatan yang berkelanjutan dalam aktivitas seperti refleksi. Kurangnya motivasi intrinsik dapat menurunkan konsistensi dan kualitas refleksi. Bandura (1997) menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan refleksi secara efektif mempengaruhi motivasi mereka untuk terus melakukannya. Oleh karena itu penting untuk meningkatkan motivasi melakukan refleksi dengan memberikan umpan balik yang konstruktif, yang memperkuat pemahaman individu tentang makna refleksi dalam pengembangan profesional mereka.

Untuk menganalisis saran atau masukan yang diberikan terkait meningkatkan praktik reflektif dalam kehidupan personal dan profesional, peneliti memperhatikan beberapa aspek yang muncul secara berulang.

Banyak saran menekankan pentingnya meluangkan waktu khusus untuk refleksi secara teratur dan efektif. Ini mencakup mengatur waktu tidur dengan baik, menghabiskan waktu dengan membaca atau melakukan kegiatan yang menenangkan, serta menyisihkan waktu di

tengah kesibukan untuk introspeksi. Schön (1983) dalam *The Reflective Practitioner* menyatakan bahwa untuk refleksi yang efektif, individu perlu secara konsisten membuat waktu untuk proses reflektif. Tanpa waktu yang cukup, refleksi mungkin tidak mendalam atau terabaikan. Fook et al. (2013) juga menyoroti pentingnya alokasi waktu untuk refleksi dalam konteks profesional, mengingat bahwa kesibukan sering menjadi penghalang utama bagi refleksi mendalam.

Saran lain menekankan pentingnya mengintegrasikan refleksi menjadi kebiasaan rutin sehari-hari. Ini mencakup melatih konsistensi, melakukan refleksi dengan sederhana namun berkelanjutan, dan memperoleh panduan atau pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan dampak praktik reflektif. Boud, Keogh, & Walker (1985) dalam *Reflection: Turning Experience into Learning* menggarisbawahi bahwa membuat refleksi sebagai kebiasaan adalah kunci untuk memanfaatkan manfaat refleksi secara maksimal. Zimmerman (2002) juga menunjukkan bahwa pengembangan kebiasaan reflektif berkontribusi pada regulasi diri yang lebih baik dan pencapaian tujuan pribadi dan profesional.

Dukungan dari lingkungan sekitar, baik itu keluarga, rekan kerja, atau komunitas, sangat penting dalam praktik reflektif. Ini mencakup komunikasi yang efektif, dukungan dari mentor, dan menciptakan budaya reflektif di tempat kerja. McArdle & Coutts (2010) menunjukkan bahwa dukungan dari rekan kerja dan atasan sangat penting untuk memfasilitasi praktik reflektif yang efektif. Fook & Gardner (2006) menekankan peran dukungan sosial dan komunikasi yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan refleksi.

Beberapa responden menyarankan untuk memperdalam pemahaman tentang teknik refleksi yang efektif, meningkatkan literasi terkait aspek pribadi dan profesional, serta menggunakan berbagai teknik untuk mengeksplorasi diri dan situasi lebih dalam. Ini sejalan dengan Moon (2004) menekankan pentingnya pemahaman tentang teknik reflektif untuk meningkatkan kualitas refleksi. Rolfe, Freshwater, & Jasper (2001) merekomendasikan pelatihan dalam teknik reflektif untuk memperdalam proses refleksi dan keterampilan kritis. White & Cooper (2023) menambahkan bahwa pemahaman teknik dan penerapan literasi reflektif sangat penting untuk meningkatkan efektivitas refleksi di berbagai konteks profesional.

Saran lainnya menekankan pentingnya komitmen pribadi untuk refleksi secara teratur, bahkan ketika manfaat langsung tidak terlihat. Refleksi harus dijadikan alat untuk pertumbuhan dan perbaikan pribadi dan profesional. Kolb (1984) menunjukkan bahwa komitmen terhadap siklus reflektif berkontribusi pada pembelajaran dan pengembangan yang berkelanjutan. Sementara Yorks & Kasl (2002) meneliti bagaimana komitmen terhadap proses reflektif dapat meningkatkan efektivitas refleksi dan hasil belajar. Deci & Ryan (2000) menekankan bahwa motivasi intrinsik yang kuat dapat meningkatkan konsistensi dan kualitas refleksi.

Saran-saran untuk meningkatkan praktik reflektif yang meliputi penyediaan waktu, pengembangan kebiasaan, dukungan lingkungan, teknik refleksi, dan komitmen pribadi, didukung oleh teori dan berbagai penelitian. Mengintegrasikan saran-saran tersebut dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung refleksi yang efektif, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Implementasi yang efektif dari saran ini dapat memperkuat praktik reflektif dan mendukung pertumbuhan dan perbaikan berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan di atas, hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sebagian besar responden (74,38%) secara rutin terlibat dalam praktik reflektif, baik setiap hari maupun beberapa kali seminggu, menggunakan metode seperti merenung pribadi, berbicara dengan teman atau keluarga, meditasi, dan menulis jurnal. Refleksi membantu mereka dalam berbagai situasi personal dan profesional, seperti masalah emosional, keluarga,

pekerjaan, dan pengambilan keputusan. Sebagian besar responden juga secara rutin merefleksikan pengalaman kerja mereka, dengan metode utama evaluasi diri, diskusi dengan kolega, menulis jurnal, dan meditasi.

Sebagian besar responden (98,78%) menilai refleksi efektif dalam mencapai tujuan personal, dan 97,56% menganggapnya efektif untuk tujuan profesional. Namun, tantangan dalam praktik reflektif termasuk kurangnya waktu, dukungan lingkungan, ketidakpastian dalam metode refleksi, serta kesulitan dalam melihat manfaat langsung dan mempertahankan konsistensi.

Untuk meningkatkan praktik reflektif, responden menyarankan meluangkan waktu khusus untuk refleksi, mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian, mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, memperdalam pemahaman teknik refleksi, dan komitmen pribadi untuk refleksi teratur.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa rekomendasi untuk meningkatkan praktik reflektif dalam konteks pendidikan:

1. Sekolah dan lembaga pendidikan perlu mengintegrasikan waktu khusus untuk refleksi dalam jadwal harian atau mingguan bagi guru dan siswa. Hal ini bisa diwujudkan melalui sesi refleksi singkat setelah pelajaran atau kegiatan, atau dengan menyediakan waktu di akhir minggu untuk merenungkan pencapaian dan tantangan yang telah dihadapi.
2. Lembaga pendidikan harus aktif mendorong pengembangan kebiasaan reflektif secara berkelanjutan. Guru dapat diberikan pelatihan tentang cara mengintegrasikan refleksi ke dalam rutinitas pengajaran mereka, misalnya dengan menggunakan jurnal reflektif, kelompok diskusi, atau penggunaan teknologi untuk mendukung refleksi harian.
3. Perlunya menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung praktik reflektif yang mencakup upaya membangun budaya refleksi di kalangan guru dengan menyediakan dukungan dari rekan sejawat, atasan, dan komunitas sekolah.
4. Perlunya meningkatkan pemahaman dan keterampilan reflektif di kalangan guru. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan tentang teknik refleksi yang efektif, seperti penggunaan jurnal, diskusi kelompok, atau praktik mindfulness, serta pemanfaatan berbagai sumber daya literasi yang mendukung refleksi.
5. Guru perlu didorong untuk berkomitmen pada proses refleksi sebagai bagian dari pengembangan profesional dan pribadi mereka. lembaga pendidikan juga perlu menunjukkan komitmen mereka dengan menyediakan sumber daya dan waktu yang diperlukan untuk praktik reflektif, serta memastikan bahwa refleksi menjadi bagian integral dari kurikulum dan kebijakan sekolah.
6. Penelitian lanjutan untuk mempelajari dampak praktik reflektif pada berbagai aspek kehidupan individu, serta untuk menemukan cara baru yang lebih efektif, termasuk penggunaan teknologi dalam penerapan refleksi.

Daftar Pustaka

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. (Journal Article)
- Arends, R. I., & Kilcher, A. (2010). *Teaching for Student Learning: Becoming a Master Teacher*. New York: Routledge. (Book)
- Atkins, S., & Murphy, K. (1993). Reflection: a review of the literature. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2648.1993.18081188.x>
- Badham, R., & King, E. (2021). Mindfulness at work: A critical re-view. *Organization*, 28(4), 531-554. <https://doi.org/10.1177/1350508419888897>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman. (Book)

- Barnett, R. (2007). Facilitating Reflective Learning in Higher Education. In A. Brockbank & I. McGill (Eds.), *Facilitating Reflective Learning in Higher Education* (pp. 85-100). Maidenhead: McGraw-Hill Education. (Book Chapter)
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*. London: Kogan Page. (Book)
- Boud, D., & Walker, D. (1998). Promoting reflection in professional courses: The challenge of context. *Studies in higher education*, 23(2), 191-206.
- Brockbank, A., & McGill, I. (2007). *Facilitating Reflective Learning in Higher Education* (2nd ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education. (Book)
- Brookfield, S. D. (1995). *Becoming a Critically Reflective Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass. (Book)
- Cooper, K., & White, R. E. (2023). Wellbeing in Institutes of Learning and Higher Education: Has the Time Come for Healing the Self and Others?. *International Studies in Educational Administration (Commonwealth Council for Educational Administration & Management (CCEAM))*, 51(1).
- Cowan, J. (1998). *On Becoming an Innovative University Teacher: Reflection in Action*. Buckingham: Open University Press. (Book)
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books. (Book)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dyment, J. E., & O’Connell, T. S. (2011). Assessing the quality of reflection in student journals: a review of the research. *Teaching in Higher Education*, 16(1), 81–97. <https://doi.org/10.1080/13562517.2010.507308>
- Dewey, J. (1910). *How We Think*. Boston: D.C. Heath & Co. (Book)
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2012). *Educational Psychology: Windows on Classrooms* (9th ed.). Boston: Pearson Education, Inc. (Book)
- Ennis, R. H. (2000). Demonstrating Critical Thinking. In *Critical Thinking* (pp. 166-175). New York: Cambridge University Press. (Book Chapter)
- Epstein, R. M., et al. (2022). The Role of Reflection in Effective Problem Solving and Adaptation. *Journal of Applied Behavioral Science*, 58(1), 75-92. (Journal Article)
- Eraut, M. (2010). Non-formal Learning and Tacit Knowledge in Professional Work. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 113-128. <https://doi.org/10.1348/000709900158001>
- Fook, J., White, S., & Gardner, F. (2013). *Critical Reflection in Context Applications in health and social care*. New York: Routledge. (Book)
- Garrett, A., & Whelan, D. (2022). *The Reflective Practice Handbook: A Guide to Improving Professional Practice*. London: Routledge. (Book)
- Gergen, K. J., McNamee, S., & Barrett, F. (2001). Toward transformative dialogue. *International Journal of Public Administration*, 24, 697-707. doi:10.1081/PAD-100104770
- Ghaye, T. (2011). *Teaching and Learning through Reflective Practice: A Practical Guide for Positive Action* (2nd ed.). London: Routledge. (Book)
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*. London: Further Education Unit. (Book)
- Gimbel, K. (2012). Educational Psychology: Windows on Classrooms (9th ed.). In P. Eggen & D. Kauchak (Eds.), *Educational Psychology: Windows on Classrooms* (pp. 33-50). Boston: Pearson Education, Inc. (Book Chapter)
- Grossman, P., et al. (2010). Reflective Practice in Teaching and Teacher Education. *Teaching and Teacher Education*, 26(8), 1685-1691. (Journal Article)

- Hargreaves, A., & O'Connor, M. (2018). *Collaborative Professionalism: When Teaching Together Means Learning Together*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. (Book)
- Harris, A., & Jones, M. (2010). Professional learning communities and system improvement. *Improving Schools*, 13(2), 172-181. <https://doi.org/10.1177/1365480210376487>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
- Hubbs, D. L., & Brand, C. F. (2005). The Paper Mirror: Understanding Reflective Journaling. *Journal of Experiential Education*, 28(1), 60-71. <https://doi.org/10.1177/105382590502800107>
- Johns, C. (2022). *Becoming a Reflective Practitioner* (6th Edition). Wiley-Blackwell.
- Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Boulder: Sounds True. (Book)
- Klug, Joseph H. (2010). *Teacher Reflective Practice in Jesuit High Schools*. ProQuest LLC, Ph.D. Dissertation, Saint Louis University. (Dissertation)
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. (Book)
- Korthagen, F., & Nuijten, E. (2022). The Power of Reflection in Teacher Education and Professional Development: Strategies for In-Depth Teacher Learning (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003221470>
- Langer, E. J. (1990). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Book)
- Larrivee, B. (2000). Transforming Teaching Practice: Becoming the critically reflective teacher. *Reflective Practice*, 1(3), 293–307. <https://doi.org/10.1080/713693162>
- Loughran, J. (2019). *Teaching About Teaching: An Introduction to the Practice of Reflective Teaching*. London: Routledge. (Book)
- Lyubomirsky, S., et al. (2006). Reflective Practices and Emotional Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 333-349. (Journal Article)
- Mann, K., Gordon, J., & MacLeod, A. (2021). *Reflective Practice in Education and Training*. London: Routledge. (Book)
- McAlpine, L., Weston, C. (2002). Reflection: Issues Related to Improving Professors' Teaching and Students' Learning. In: Hativa, N., Goodyear, P. (eds) *Teacher Thinking, Beliefs and Knowledge in Higher Education*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-010-0593-7_4
- McArdle, K., & Coutts, N. (2010). Taking teachers' continuous professional development (CPD) beyond reflection: adding shared sense-making and collaborative engagement for professional renewal. *Studies in Continuing Education*, 32(3), 201–215. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2010.517994>
- Mearns, D., & Thorne, B. (2007). *Person-Centred Counselling in Action*. London: Sage Publications. (Book)
- Mezirow, J. (1990). How Critical Reflection Triggers Transformative Learning. *Adult Education Quarterly*, 41(4), 220-234. (Journal Article)
- Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass. (Book)
- Moon, J. A. (1999). *Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice*. London: Kogan Page. (Book)
- Moon, J. A. (2013). *A handbook of reflective and experiential learning: Theory and practice*. Routledge.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2022). *Human Communication: Motivation, Knowledge, and Skills* (5th ed.). Wadsworth Publishing.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Rolfe, G., Freshwater, D., & Jasper, M. (2001). *Critical reflection for nursing and the helping professions: A user's guide*.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill Education. (Book)
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books. (Book)
- Schön, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions*. Jossey-Bass.
- Senge, P. M., & Scharmer, C. O. (2020). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. New York: Crown Business. (Book)
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Slavin, R. E. (2006). *Educational Psychology: Theory and Practice* (8th ed.). Boston: Pearson Education, Inc. (Book)
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed Methodology: Combining Qualitative and Quantitative Approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (Book)
- Tripp, D. (1993). *Critical Incidents in Teaching: Developing Professional Judgement*. London: Routledge. (Book)
- Yorks, L., & Kasl, E. (2002). Toward a theory and practice for whole-person learning: Reconceptualizing experience and the role of affect. *Adult Education Quarterly*, 52(3), 176-192.
- Zeichner, K., & Liston, D. (2013). *Reflective Teaching: An Introduction*. New York: Routledge. (Book)
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: What We Know, What We Need to Know. *Educational Psychologist*, 37(2), 65-85. (Journal Article)