

7/25/2026

PEMBELAJARAN REFLEKTIF (*REFLECTIVE LEARNING*) DAN *SELF AWARENESS*



dr. Revalita Wahab, MPd.Ked
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti 1

Capaian Pembelajaran Lulusan

Mahasiswa mampu melakukan refleksi diri, menerima umpan balik, dan mengembangkan diri secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembelajaran sepanjang hayat.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

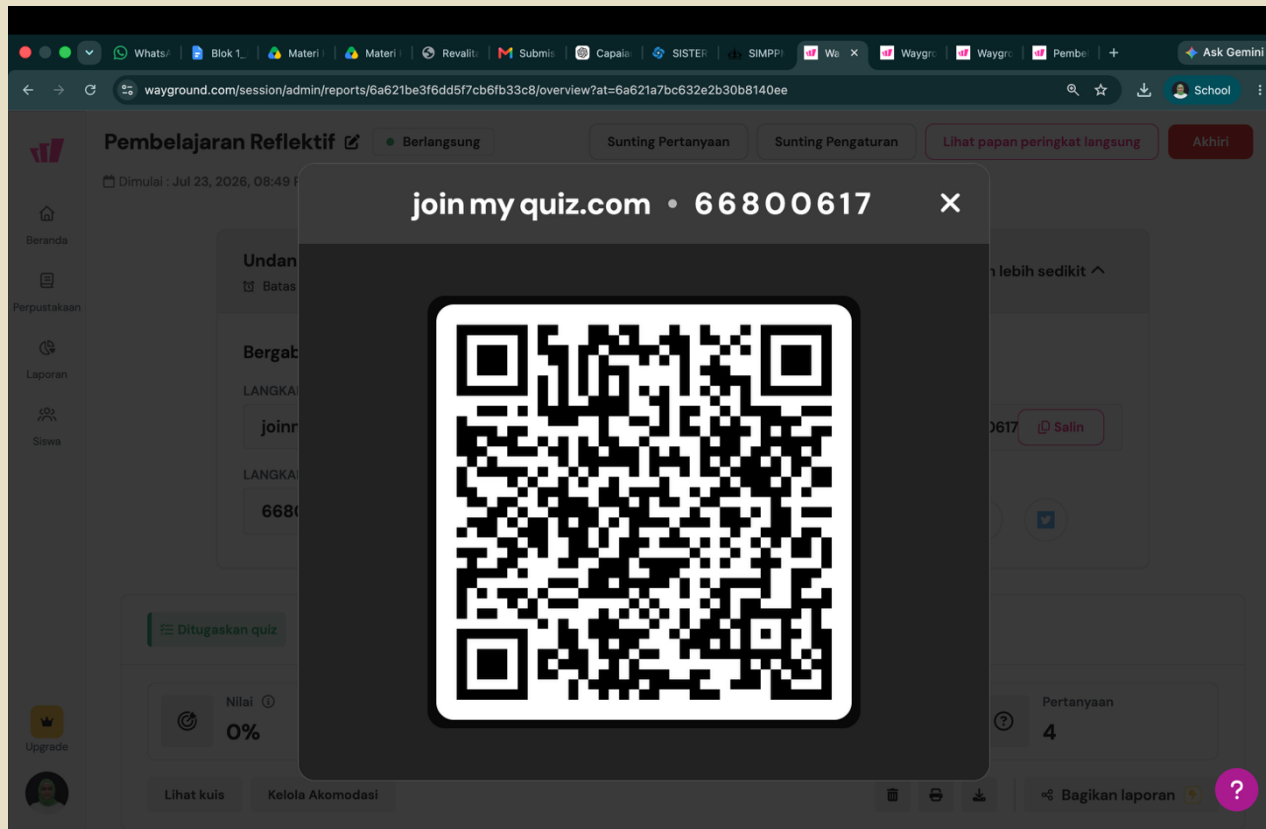
CPMK 1	Bila dihadapkan pada data sekunder, mahasiswa mampu Melakukan refleksi diri, mengidentifikasi area peningkatan diri, menerima dan memberikan umpan balik secara konstruktif, serta merencanakan pengembangan diri berkelanjutan.
--------	--

Sub-Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (Sub-CPMK)

Bila dihadapkan pada skenario kasus dan data sekunder, mahasiswa semester 1 mampu:

Sub-CPMK	menulis refleksi diri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri termasuk gaya belajar, serta merumuskan rencana perbaikan berdasarkan pengalaman belajar, observasi sejawat, dan umpan balik dari dosen/teman.(CPMK2)
----------	---

Quiz



Tuliskan apakah metode pembelajaran yang kalian anggap paling menarik?

Metode pembelajaran problem based learning karena pembelajaran dilakukan berdasarkan diskusi kasus sehingga mendorong saya untuk berpikir lebih kritis

Bunga Clarissa Putri Horison

auditorik

Dila

pembelajaran berbasis kasus dan diskusi interaktif

Khalila

Menurut saya, metode pembelajaran yang paling menarik adalah diskusi kelompok berbasis kasus

kayla

audio visual & kinestetik

marchsyaelin

menurut saya metode pembelajaran yang paling menarik adalah pembelajaran berbasis kasus, kita bisa lebih memahami materi dan membuat pembelajaran menjadi lebih aktif

sulthon gibrani akbar



Apa yang menjadi hambatan dalam pembelajaran tersebut?

Perlunya sikap mandiri yang tinggi

Bunga Clarissa Putri Horison

kondisi sekitar yang tidak kondusif

Dila

membutuhkan persiapan mandiri yang matang, sehingga jika persiapan kurang maksimal pembelajaran menjadi kurang efektif

Khalila

Hambatan dalam pembelajaran ini antara lain keterbatasan waktu diskusi, partisipasi anggota yang tidak merata, serta kasus yang terkadang cukup sulit sehingga membutuhkan penjelasan lebih lanjut dari dokter fasilitator

kayla

membutuhkan fasilitas lebih & tempat yang luas

marchsyaelin

tidak ada

sulthon gibrani akbar

Apakah yang menjadi kelebihan kalian dalam pembelajaran tersebut?

Kelebihan saya adalah mampu berdiskusi dan bekerja sama dengan baik serta kemauan untuk belajar mandiri

Bunga Clarissa Putri Horison

lebih cepat paham dan hafal

Dila

saya aktif berdiskusi dan dapat bertanya langsung di diskusi tersebut

Khalila

menurut saya, menjadi lebih aktif diskusi dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah kasus

kayla

mudah untuk menghafal & ingatan lebih bertahan lama

marchsyaelin

bisa lebih memahami materi

sulthon gibrani akbar

Apakah yang menjadi kekurangan kalian dalam pembelajaran?

Dengan metode ini terkadang membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memahami suatu materi

Bunga Clarissa Putri Horison

recall materi

Dila

terkadang saya masih kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat

Khalila

terkadang masih menjadi kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat

kayla

cepat jenuh

marchsyaelin

tidak ada

sulthon gibrani akbar



Refleksi.....

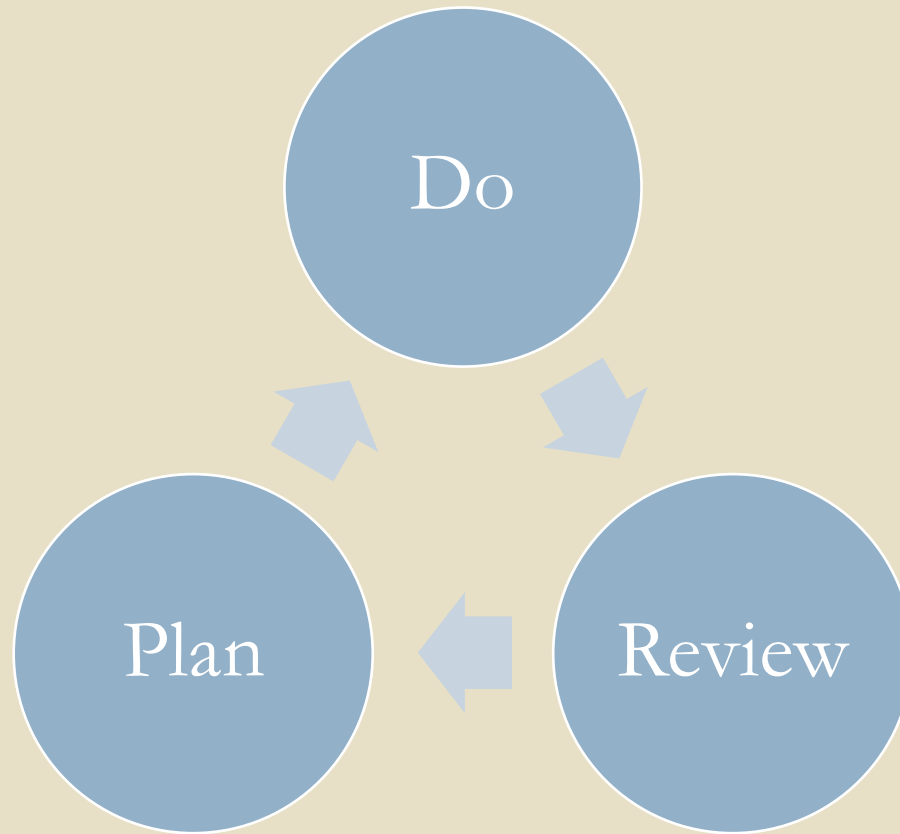
- Metakognitif adalah suatu proses pengaturan diri dapat memilih, memonitor dan mengevaluasi proses berpikir (kognitif)
- Kognitif adalah usaha untuk mengenali/ hasil dari sesuatu dan atau melalui pengalaman/ pengetahuan (KBBI)
- Perilaku aktif dan sadar
- Proses melihat diri sendiri
- Analisis secara kritis
- Berkaitan dengan pengalaman yang telah dijalani
- Melibatkan komponen keterampilan (skills) dan afektif

Apakah itu refleksi diri?

- Suatu pembelajaran untuk mendapatkan pemahaman baru dari pengalaman sebelumnya.
- Proses yang dilakukan secara alamiah
- Dapat menjadi suatu kebiasaan pembelajaran bagi mahasiswa

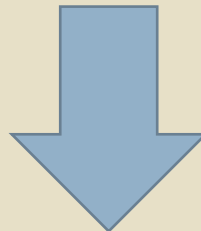
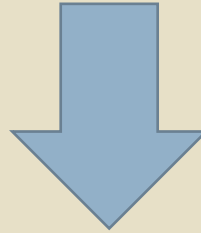
Refleksi diri merupakan proses metakognisi yang diperoleh melalui pengalaman dan ditandai dengan adanya kesadaran diri, situasi, dan pengembangan sudut pandang baru untuk menginformasikan langkah di masa depan. → *Future action*

Basic three stage model of reflection



Tujuan Pembelajaran Reflektif ..

“Melatih/ memberi kesempatan untuk refleksi diri”, contoh log book, buku harian, jurnal, protofolio

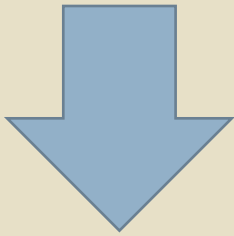


REFLECTIVE PRACTITIONERS

Mengapa ???

GMC 2000

Sesororang harus selalu memperbaharui diri dalam pengetahuan dan keterampilannya sebagai bagian untuk mencapai kompetensi dan *performace*



**LIFE LONG
LEARNING**
(Pembelajaran
sepanjang hayat)



PROFESSIONALISM

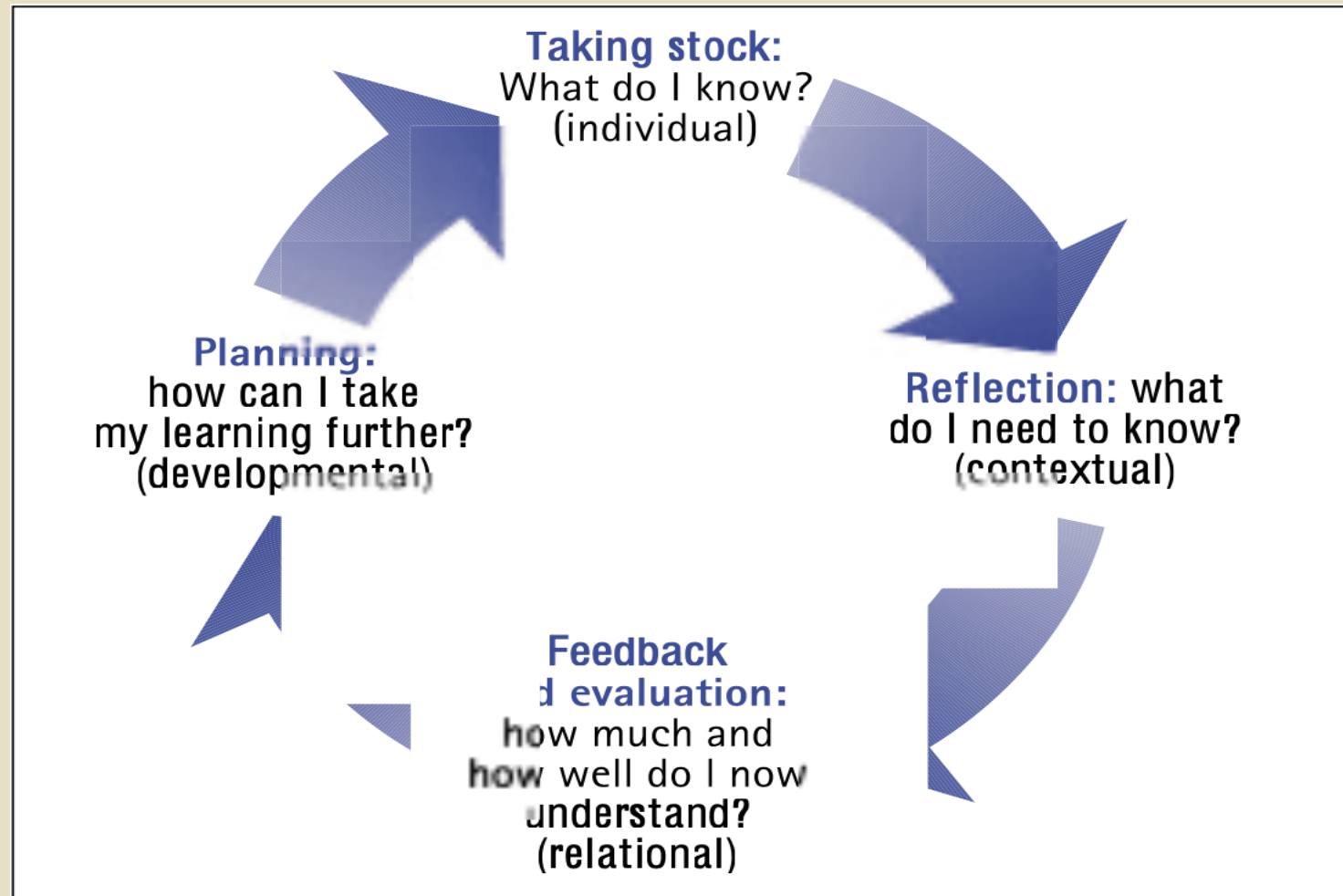
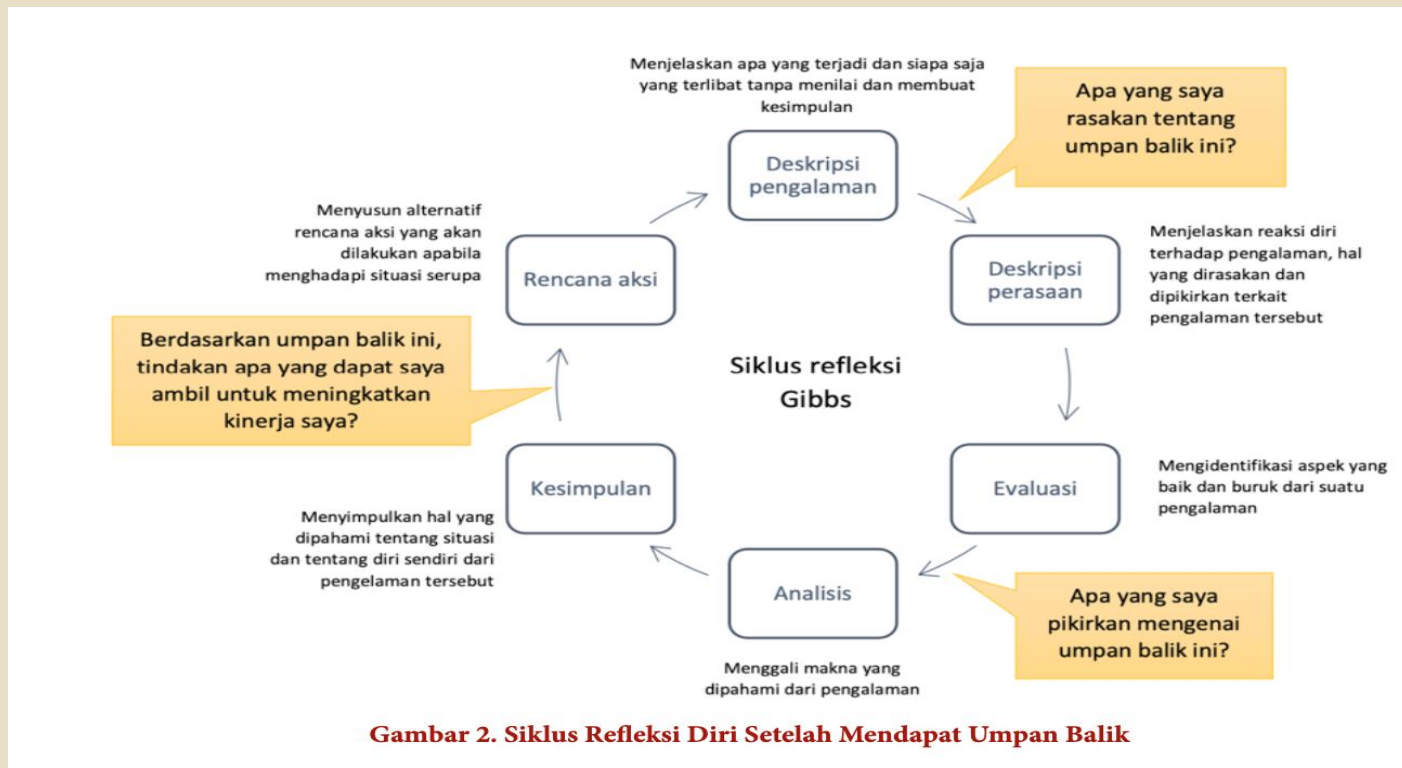
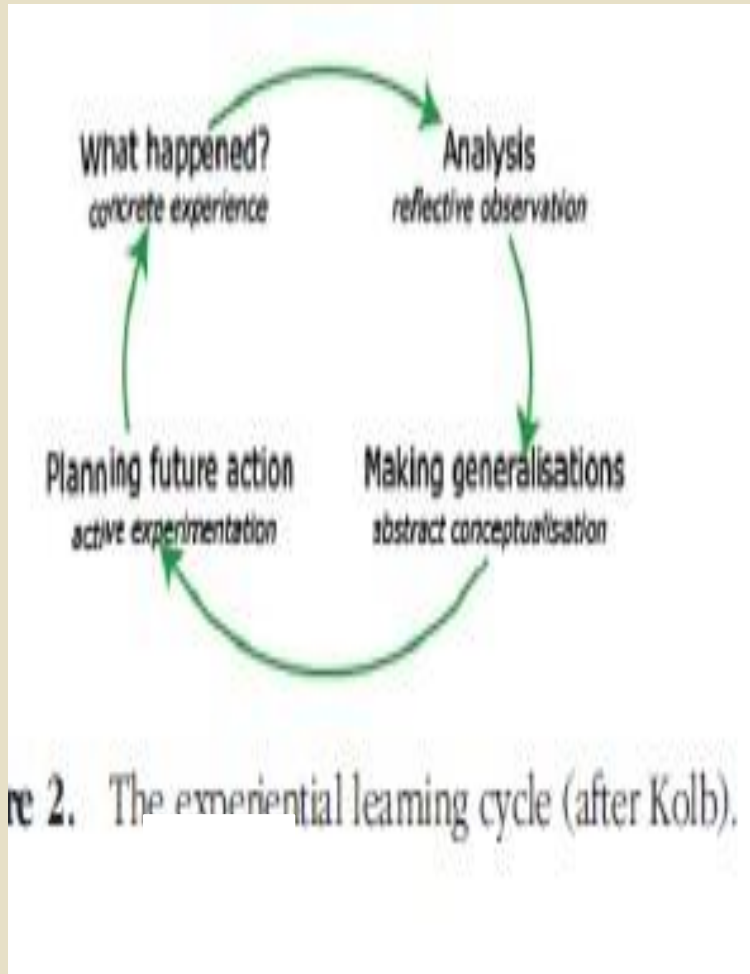


Figure 1: The learning cycle

Penelitian Oktaria D, *et al*



Apa Yang harus dilakukan??



1.Awareness

- Tanya pada diri sendiri → apa benar? Apa saya bisa lebih baik

2.Analisis yang kritis dalam situasi, perasaan dan pengetahuan (Berpikir kritis)

- Meninjau kembali rencana awal, memeriksa kembali persiapan yang sudah dilakukan.

3. Membangun perspektif baru dalam menghadapi situasi

4.Membuat keputusan untuk melakukan perubahan dikemudian hari

Awareness of things, experiences, emotions

- the awareness of who one was and who one has become thanks to the process of change
- “Just being aware of what I know now and what I’ll know by the end of the semester ... is a great way to learn who I am and what I can change about me for the better.”

Kesulitan dalam refleksi diri

- Motivasi
- Komitmen
- Tidak mendapat umpan balik
- Kurangnya antusiasme
- Tidak mempunyai pengetahuan yang cukup tentang refleksi diri
- Tidak mempunyai waktu →



- Suatu kumpulan prinsip, latihan-latihan, keterampilan, alat dan sistem yang bekerja sama untuk membantu pencapaian suatu tujuan(goal) dalam meningkatkan kualitas dalam kehidupan
- Seni mengatur, mengorganisasi, menjadwalkan, agar waktu seseorang untuk menghasilkan kerja lebih efektif dan produktif (Humes, 2013)
- Manajemen waktu lebih dari sekedar pengaturan waktu tetapi bagaimana membuat waktu lebih berharga adalah yang terpenting

MENGAPA PENTING???

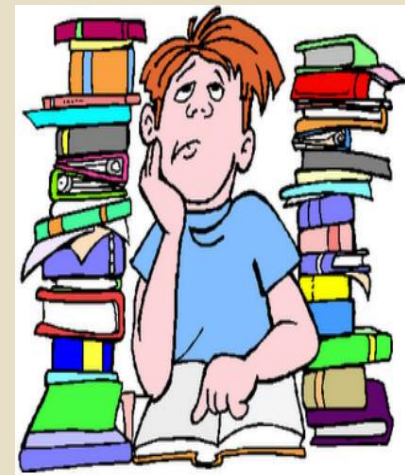
Bila tidak dapat mengatur waktu



MASALAH AKADEMIK



KECEMASAN



Ghiasvand AM, Naderi M, Tafreshi MZ, Ahmadi F, Hosseini M. Relationship between time management skills and anxiety and academic motivation of nursing students in Tehran. *Electron Physician*. 2017;9(1):3678-3684. Published 2017 Jan 25. doi:10.19082/3678 ,
Moffat KJ, McConnachie A, Ross S, Morrison JM. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Med Educ*. 2004;38(5):482-491. doi:10.1046/j.1365-2929.2004.01814.x

MENGAPA PENTING???

- Mahasiswa kedokteran cenderung menghabiskan waktu untuk belajar
- Waktu bersosialisasi kurang
- Kontak dengan teman dan keluarga berkurang
- Manajemen waktu yang baik dapat menurunkan angka kecemasan⁽¹⁾
- *Time management* yang bagus tidak berarti melakukan banyak pekerjaan, melainkan berfokus pada tugas setepatnya dan membuat perbedaan.
- Menurut Donaldson (dalam Adebisi, 2013) "*The aim of good time management is to achieve the lifestyle balance you want.*"

CHARACTERISTICS OF GEN Z (Twenge,2017)



In No Hurry to Grow Up

- Close relationship with parents and family
- **Tend to look for authoritative figure**



Internet 24/7

- **Digital natives**
- Tend to multitask
- Expect immediate answers and results



Insulated

- **Attention to safety** (physical, emotional, financial)
- Avoiding risk and danger



Insecure

- Effect of social media
- Tendency to feel lonely and unhappy
- **Mental health**

Twenge JM. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood. New York, NY: Atria Books; 2017.

Eckleberry-Hunt J, et al. Is Medical Education Ready for Generation Z? Journal of Graduate Medical Education 2018; p.378-81

APA YANG HARUS DILAKUKAN??

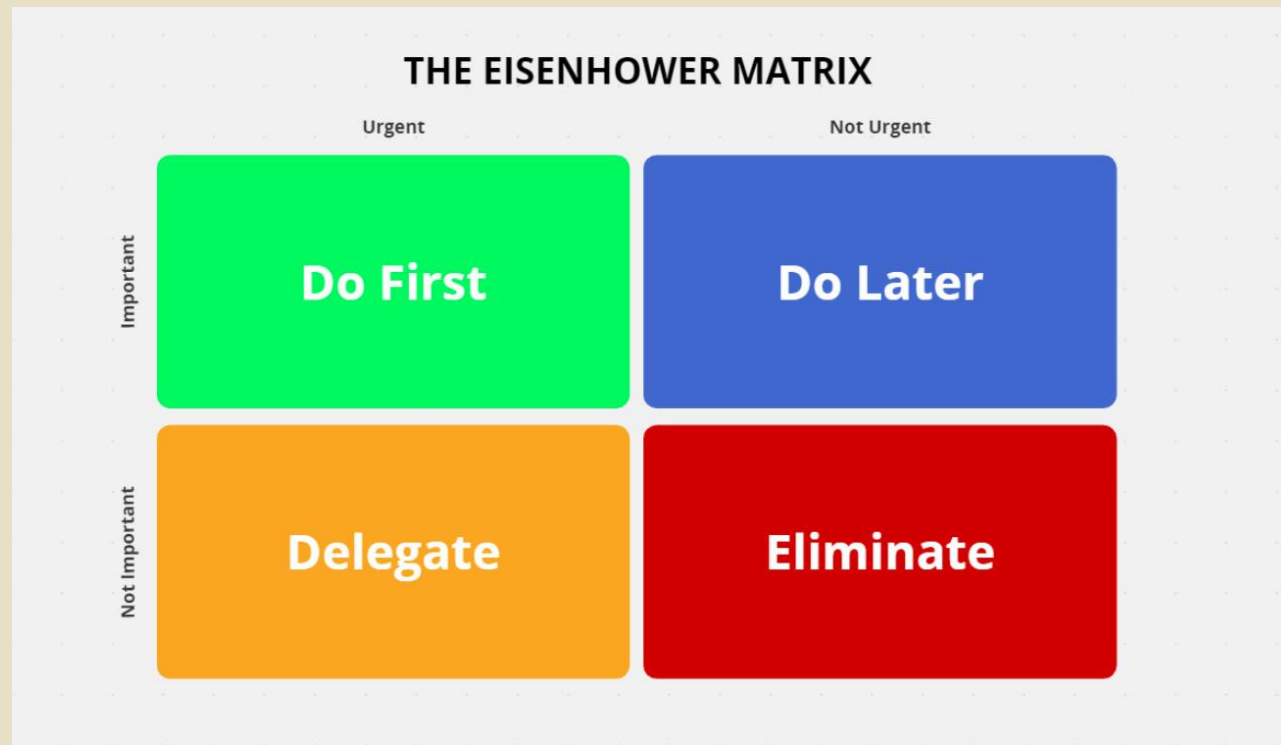
- Tetapkan *goal* → Goals sebaiknya dapat terukur, spesifik dan realistis. Goal dapat merupakan goal jangka panjang dan jangka pendek
- Analisis berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk mencapai goal → buatlah daftar



PRIORITAS AKTIVITAS

- Quadrant 1 represents tasks that are important and urgent. Example: Staying up late to study for a test you have tomorrow morning. **(DO FIRST) → Penting dan mendesak**
- Quadrant 2 represents tasks that are important but not urgent. Example: Spending two hours in the library working on a paper or project that is not due until the end of the semester. **(DO LATER) → Penting tetapi tidak mendesak**
- Quadrant 3 represents tasks that are not important but are urgent. Example: Agreeing at the last minute to go to a movie with friends. Note: Quadrant 3 activities are usually unplanned or spontaneous. **(DELEGATE) → Tidak Penting namun mendesak**
- Quadrant 4 represents tasks that are not important and not urgent. Example: Watching five hours worth of TV shows in which you are only mildly interested. **(ELIMINATE) → Tidak penting dan tidak mendesak**

THE EISENHOWER MATRIX



Isi Jurnal reflektif

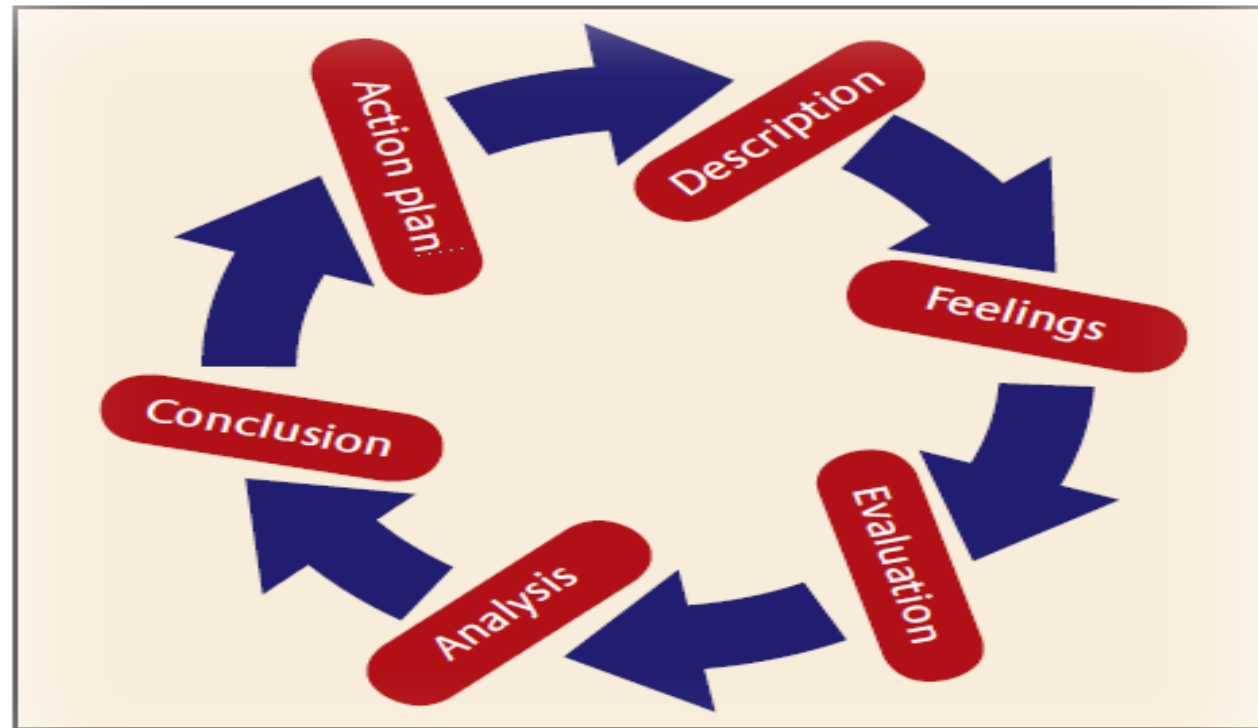


Figure 2. Gibbs' Reflective Cycle (Gibbs, 1988)

Isi Jurnal Reflektif

1. Deskripsi tentang kejadian/ pengalaman
2. Perasaan yang terlibat
3. Refleksi diri / evaluasi:
4. Pembelajaran yang diperoleh (*lesson learned*)
5. Bukti penilaian dari diri sendiri atau orang lain
6. Analisis dengan mengkaitkan dengan pengalaman sebelumnya yang telah dimiliki
7. Bagaimana anda dapat menggunakan pengetahuan baru tersebut setelah itu?
8. Menetapkan langkah berikutnya (*action plan*)

Bukti Penilaian/ Bukti eksternal

- Umpan balik tutor
- Umpan balik teman (peer)
- Umpan balik pasien
- Klarifikasi / konfirmasi dari sumber bacaan

Panduan menulis jurnal reflektif...

I. Pilihlah satu pengalaman yang memicu pertanyaan atau masalah untuk anda

◦ Situasi :

- Anda tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan.
- Anda merasa ditantang baik secara pribadi maupun secara profesional.
- berjalan dengan baik tetapi anda tidak sepenuhnya yakin mengapa.
- kompleks, mengejutkan atau secara klinik tidak menentu.

◦ Ingat :

- Ini adalah tentang pembelajaran anda
- Jika anda tidak menjadi aktor utama:
 - pertimbangkan mengapa pengalaman tersebut berkesan bagi anda
 - pembelajaran apa yang anda peroleh dari pengalaman tersebut utk pengembangan karir profesional anda.

Deskripsi pengalaman ...

- Merupakan refleksi yang bersifat subyektif :
 - Konten (isi,) proses dan alasan terjadinya pengalaman
- Konten :
 - Apa yang terjadi? Deskripsikan situasi dan konteksnya.
 - Apa reaksi anda secara intelektual dan emosional?
 - Apakah berjalan baik?
 - Apakah dapat anda ubah?

- Proses :
 - Bagaimana hal ini terjadi.?
 - Bagaimana anda menghadapi situasi ini?
 - bagaimana anda melakukannya?
 - Bagaimana pengaruh anda atau orang lain terhadap hasil yang lebih baik atau lebih buruk?
 - Bagaimana pengaruh emosi anda terhadap pilihan anda?

◦ Alasan :

- Mengapa hal ini terjadi?
- Mengapa anda melakukan/ bereaksi demikian (pertimbangkan pengalaman lampau dan karakteristik pribadi)
- Mengapa anda dan lainnya membuat asumsi seperti yang anda buat?
- Faktor sistem apa yang mungkin berkontribusi terhadap masalah ini dan mengapa sistem tersebut dibuat demikian?

Refleksi yang *objective*...

- Mempertimbangkan kembali pengalaman dari berbagai sudut pandang .
- Bayangkan sudut pandang lain melampaui apa yang ada dalam penyajian data :
 - Apa yang anda pelajari, secara formal maupun informal, dari reaksi pasien, keluarga, atasan, rekan, teman dan profesional lainnya?
 - Apa umpan balik yang anda peroleh?
 - Apa yang anda pelajari dari literatur medis?
 - Apa sumber-sumber lain yang anda gunakan?

Melakukan penilaian (assessment)

- Mensintesis pembelajaran anda :
 - Apa tantangan dan atau kekuatan yang anda identifikasi baik dari segi pendidikan, pribadi maupun profesional?
 - Bagaimana analisis ini mempengaruhi bagaimana pendekatan anda pada situasi yang serupa di masa mendatang?

Perencanaan

- Buatlah satu rencana untuk situasi yang serupa di masa mendatang → harus spesifik, dapat diukur dan dapat dicapai dalam waktu dekat:
 - Apa yang akan anda lakukan selanjutnya?
 - Di mana anda dapat memperoleh informasi atau bantuan yang anda butuhkan?
 - Siapa yang akan ajak untuk memeriksa dan kapan?
 - Bagaimana anda tahu apakah rencana anda telah dikerjakan atau belum?

Refleksi diri merupakan sebuah siklus pembelajaran, sehingga memerlukan rumusan *action plan* (dan selanjutnya penerapan *action plan*, untuk kemudian direfleksikan kembali). *Action plan* perlu sejalan dengan kaidah SMART



Daftar Tilik (1)

Reflection on Action Rubric¹

Level (poin)	Performa	Panduan penilaian
0	Tidak ada deskripsi pengalaman belajar yang relevan (sesuai dengan pemicu)	Terdapat deskripsi pengalaman belajar tetapi tidak sesuai dengan pemicu (<i>prompt</i>) yang diberikan
1	Terdapat deskripsi pengalaman belajar tanpa refleksi diri	Terdapat deskripsi pengalaman belajar yang sesuai tetapi tidak ada refleksi diri
2	Tidak ada justifikasi untuk <i>lessons learned</i> yang diidentifikasi	Terdapat <i>lessons learned</i> yang telah diidentifikasi, tetapi tidak ditunjukkan hubungan yang eksplisit dengan bukti pendukung <i>lessons learned</i> tersebut
3	Terdapat justifikasi yang terbatas untuk <i>lessons learned</i> yang diidentifikasi	Mengandalkan penilaian diri sendiri seutuhnya, tanpa memasukkan bukti eksternal yang mendukung
4	Terdapat bukti/justifikasi untuk <i>lessons learned</i> yang diidentifikasi	Memasukkan bukti eksternal pendukung <i>lessons learned</i> yang diidentifikasi
5	Terdapat analisis terhadap pengalaman lain sebelumnya yang berkaitan	Secara eksplisit merujuk pada pengalaman sebelumnya yang relevan dan menjelaskan bagaimana pengalaman sebelumnya berpengaruh terhadap situasi yang terjadi pada saat ini
6	Terdapat integrasi antara pengalaman lalu dengan pengalaman yang sedang direfleksikan, berikut dengan data untuk menetapkan langkah (<i>action plan</i>) berikutnya	Analisis termasuk bukti eksternal pendukung <i>lessons learned</i> , hubungan dengan pengalaman sebelumnya, dan implikasi yang timbul untuk masa yang akan datang

Contoh deskripsi pengalaman dan perasaan yang terlibat

- . Selama 1 minggu mengikuti modul BK, saya menjalani diskusi tutorial PBL untuk pertama kalinya. Saya sangat gugup dan bersemangat ketika mengikuti diskusi ini. Diskusi tutorial PBL adalah diskusi berdasarkan kasus pemicu yang akan dibahas dalam 2 sesi pertemuan. Diskusi tutorial ini akan dipimpin oleh dosen fasilitator dan dilakukan berkelompok. Topik Skenario tutorial ini membahas tentang “susahnya belajar di FK” dan di topik tersebut membahas terkait pembelajaran dari mulai gaya belajar dan strategi belajar di FK

Analisis terhadap pengalaman

Saat membahas topik gaya belajar. Saya menyebutkan bahwa terdapat gaya belajar visual, kinestetik, auditorik. Saya diminta fasilitator untuk menjelaskan masing-masing gaya belajar tersebut. Saya menyebut gaya belajar auditorik adalah gaya belajar yang dimiliki seseorang dan ia senang dengan melihat catatan yang berwarna. Saya jg menyebutkan seorang yang memiliki gaya belajar auditorik sangat senang jika catatannya berwarna warni

Bukti eksternal , hal setupa dengan pengalaman sebelumnya

Fasilitator langsung menanyakan kepada saya Apakah saya yakin dengan jawaban saya. Apakah tidak terbalik dengan gaya belajar visual. Dan menanyakan sumber informasi saya tentang gaya belajar. Sumber informasi saya adalah Wikipedia. Saya sadar disitu saya salah. Fasilitator mengatakan penjelasan saya kurang tepat. Yang saya katakan adalah karena yg saya ungkap adalah gaya belajar visual dan sumber referensi saya tidak boleh dari Wikipedia. Fasilitator meminta saya mencari lagi definisi setiap gaya belajar.

Ini mengingatkan saya , selama saya SMA saya selalu mengambil referensi dari Wikipedia dan saya merasa yang ada di wikipedia selalu benar .

Lesson learned

Hal tersebut membuat saya sadar bahwa saya tidak boleh berpendapat semau saya dan menggunakan Wikipedia sebagai sumber referensi. Sumber referensi harus yang valid dan dapat dipercaya. Dengan menggunakan referensi yang valid seperti jurnal tentang gaya belajar , pastinya akan membuat saya lebih memahami definisi yang tepat tentang topik tersebut. Sehingga pemahaman saya tentang gaya belajar tidak salah lagi

Action planed (SMART)

Untuk berikutnya saya akan memperbaiki cara mencari dan menggunakan referensi yang tepat. Salah satunya akan menggunakan *google scholar* terkait topik yang akan saya cari. Dengan google scholar membantu saya mencari referensi yang valid, dapat dipercaya salah satunya dengan gaya belajar. Referensi yang tepat akan membantu saya untuk memahami tipe gaya belajar dan dapat membedakan masing-masing gaya belajar yang tepat.

Jurnal Reflektif

Kuliah kedokteran bukanlah hal yang mudah. Untuk masuk ke Fakultas Kedokteran pun juga bukan hal yang mudah. Setelah ditolak beberapa universitas, akhirnya saya pun diterima di Fakultas Kedokteran Trisakti 2020. Saya sangat bersyukur dapat kuliah kedokteran tahun ini. Saya merupakan siswa matrikulasi FK Trisakti, tahun 2020. Namun, saya tidak sendiri, ada beberapa teman yang kebetulan baru masuk FK Trisakti juga. Saya dan teman-teman dari kelompok matrikulasi sangat telat untuk masuk ke FK Trisakti sehingga saya dan teman-teman saya dijadwalkan dengan materi yang padat dalam waktu seminggu. Namun, saya berusaha untuk fokus dan semangat walaupun padat jadwalnya.

Selama seminggu melakukan pembelajaran daring, saya mendapatkan berbagai macam materi yang bermanfaat. Menurut saya, semua pelajaran dalam seminggu ini menarik, tetapi terdapat satu materi yang paling menarik untuk dipelajari. Materi itu adalah mengenai gaya belajar. Gaya belajar adalah ciri khas yang dimiliki oleh setiap orang dalam memberikan respon terhadap pembelajaran yang diterima. Banyak orang yang menyepelekan materi mengenai gaya belajar. Padahal, materi gaya belajar perlu dipelajari, dipahami untuk mengetahui cara gaya belajar masing-masing karena dengan gaya belajar yang sesuai, akan memaksimalkan hasil belajar kita.

Saya senang dan tertarik untuk mempelajari materi gaya belajar ini karena sewaktu SMA belum pernah mendapatkan materi mengenai gaya belajar. Akibat dari tidak mempelajari materi mengenai gaya belajar, saya kurang bisa memahami cara gaya belajar saya. Dari pembelajaran materi gaya belajar ini, saya mulai paham dan mengerti cara belajar yang sesuai untuk diri saya. Berdasarkan materi dan pencarian yang saya temukan, gaya belajar terdapat 3, yaitu auditorial (lebih dominan suka mendengar), visual (lebih suka belajar dengan mencatat, melihat bentuk-bentuk), dan kinestetik (lebih suka dengan aktivitas fisik seperti melakukan praktek). Manfaat menerapkan gaya belajar yaitu mengembangkan motivasi untuk belajar serta memaksimalkan kemampuan serta keterampilan yang saya miliki juga.

Setelah saya mencoba mempelajari gaya belajar tersebut, saya menemukan gaya belajar yang tepat untuk saya yaitu gaya belajar visual. Alasan saya mengatakan bahwa gaya belajar yang paling tepat untuk saya yaitu visual karena saya merasa lebih suka belajar dengan mencatat dan melihat pelajaran tersebut. Saya merasakan lebih maksimal selama pembelajaran ini dengan mencatat. Teman-teman matrikulasi saya pun menilai saya lebih produktif, teratur, kreatif, serta memudahkan proses pembelajaran dengan gaya belajar visual yang saya gunakan.

Saat SMA, saya tidak mempelajari mengenai berbagai gaya belajar sehingga saya kurang paham dengan gaya belajar dan lebih sering menggunakan gaya belajar auditorial yang sebenarnya bukan gaya belajar yang sesuai untuk saya. Hasil belajar saya pun selama SMA kurang maksimal. Setelah mendapatkan materi gaya belajar, saya mulai paham jika gaya belajar visual lebih sesuai untuk saya dibandingkan dengan hanya metode mendengarkan saja. Setelah mendapat pengetahuan tentang gaya belajar visual, saya menerapkan pada proses pembelajaran matrikulasi yang lain yaitu dengan membuat ringkasan-ringkasan yang warna-warni sehingga semakin menarik untuk dipelajari kembali setelah pembelajaran.

Untuk kedepannya, saya akan mempersiapkan ujian-ujian dan segala proses pembelajaran dengan mendengar lalu membuat ringkasan agar lebih mudah dipahami dan lebih mudah dihafal serta saya akan belajar lebih memahami diri saya, apakah saya mempunyai gaya belajar selain visual, yaitu kinestetik ataukah hanya satu saja.

TUGAS: Melakukan refleksi

- Memilih 1 (satu) pengalaman pembelajaran yang telah dialami selama menjadi mahasiswa kedokteran
- Mendeskripsikan pengalaman yang paling berkesan bagi anda

What happened?

TUGAS: Melakukan refleksi

- Melakukan refleksi yang dalam terhadap pengalaman Pembelajaran
- Perasaan yang terlibat
- Kesulitan yang dialami
- Manfaat yang diperoleh
- Bukti eksternal
- Dampak pengalaman tersebut
- Mengaitkan dengan pengalaman yang serupa sebelumnya

Mengidentifikasi isu yang merupakan *learning needs*

- Proses yang akan dan sudah dijalani untuk mencapai learning needs tersebut

What have you learned and what changed? → ACTION PLAN

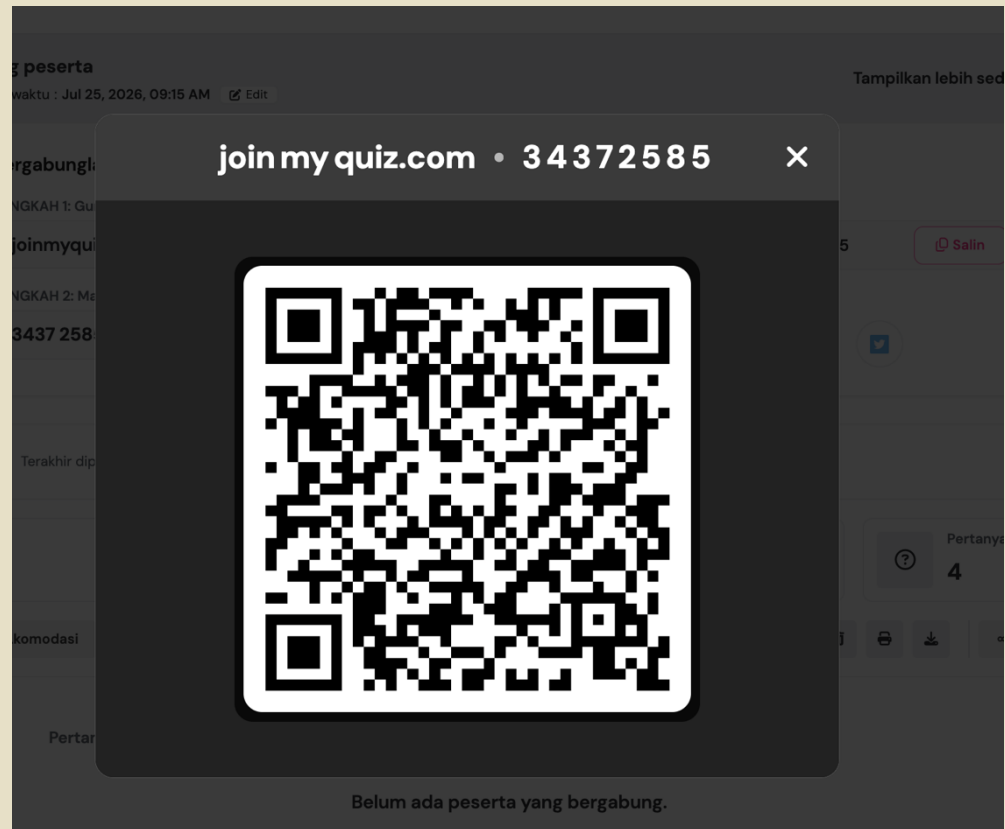
TUGAS: Melakukan refleksi

- Tugas tertulis
- **Harus dapat menggambarkan proses refleksi yang sesungguhnya**
- Mengunggah esai reflektif (500 kata) di *Learning Management System* (RMS)
- Huruf Calibri/Arial ukuran 11, spasi 1
- Jumlah antara 1-2 halaman kertas A4
- Dicetak dan dibawa saat praktikum pembuatan jurnal reflektif sesuai jadwal praktikum

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Skor (1-2-3-4)	Nilai
1	Kedalaman refleksi	5		
2	Identifikasi kekuatan dan kelemahan	5		
3	Rencana perbaikan	5		
4	Menerima umpan balik	5		
	Jumlah	20		
Sudah bagus		Perlu perbaikan		
Action plan yang disetujui bersama :				

Aspek	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Kedalaman refleksi	Refleksi mendalam, kritis, jujur	Refleksi cukup mendalam, masih umum	Refleksi dangkal, kurang analitis	Tidak ada refleksi nyata
Identifikasi kekuatan & kelemahan	Lengkap, realistis, sesuai fakta	Ada sebagian besar sesuai fakta	Kurang jelas, hanya sebagian	Tidak ada identifikasi diri
Rencana perbaikan	Rencana spesifik, realistis, aplikatif	Rencana cukup jelas, masih umum	Rencana kurang terarah	Tidak ada rencana
Menerima umpan balik	Terbuka, antusias, respons positif	Terbuka meski masih defensif	Kurang terbuka, pasif	Menolak umpan balik

Post test



Daftar rujukan :

- Grant A. Kinnersley P. Metcalf E. Pill R. Houston H. Students' views of reflective learning techniques: an efficacy study at a UK medical school. *Medical Education* 2006; 40: 379-88.
- Aronson L. Niehaus B. Lindow J. Robertson PA. O'sullivan PS. Development and pilot testing of a reflective learning guide for medical education. *Medical Teacher* 2011; 33:e515-21.
- Kanthan R. Senger JLB. An appraisal of students' awareness of "self-reflection" in a first-year pathology course of undergraduate medical/dental education. *BMC Medical Education* 2011
- Plack M. et al. A Method for assessing reflective journal writing. *Journal of Allied Health* 2005; 34: 199-208
- Howatson-Jones L. *Reflective practice in Nursing*. Exeter: Learning Matters Ltd; 2010
- Sandars J. The use of reflection in medical education: AMEE Guide No.44. *Medical teacher*; 31: 685-695.

- Karen Hinnet, *Developing Reflective Practice in Legal Education*, 2002
- Artioli, G., Deiana, L., De Vincenzo, F., Raucci, M., Amaducci, G., Bassi, M. C., Di Leo, S., Hayter, M., & Ghirotto, L. (2021). Health professionals and students' experiences of reflective writing in learning: A qualitative meta-synthesis. *BMC medical education*, 21(1), 394. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02831-4>
- Soemantri Diantha. *Panduan refleksi diri mahasiswa*. FKUI 2024
- O'Sullivan, P., Aronson, L., Chittenden, E., Niehaus, B., Learman, L., *Reflective Ability Rubric and User Guide*. MedEdPORTAL; Available from: www.mededportal.org ID 8133;

TERIMA KASIH