

Pembelajaran Reflektif (*Reflective Learning*)

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

3/11/25

Tujuan pembelajaran topik

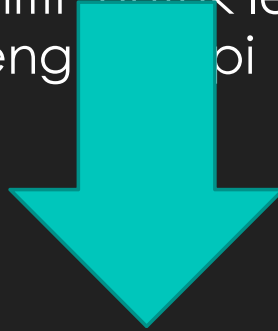
Setelah selesai topik pembelajaran reflektif, diharapkan mahasiswa mampu :

- Menjelaskan definisi refleksi diri
- Menjelaskan pembelajaran reflektif
- Membuat jurnal reflektif sesuai dengan panduan pembuatan jurnal
- Mengaplikasikan pembelajaran reflektif



Refleksi???

- Suatu proses metakognitif untuk lebih memahami diri sebelum, ketika dan sesudah mengalami suatu situasi



Future action

Refleksi.....

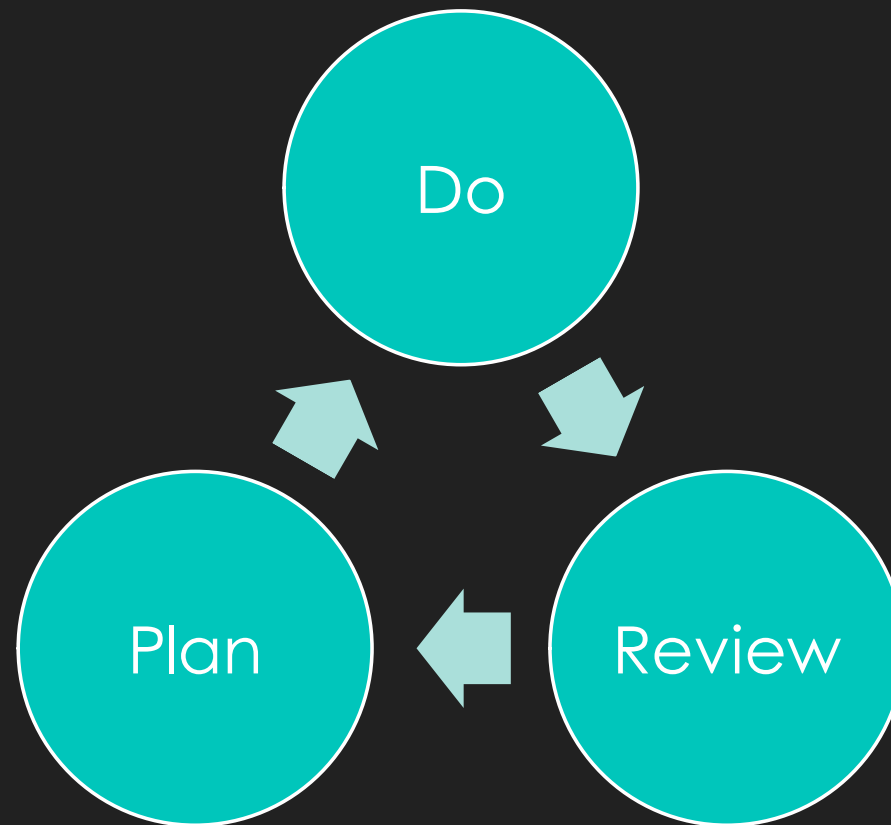
- Metakognitif adalah suatu proses pengaturan diri dapat memilih, memonitor dan mengevaluasi proses berpikir (kognitif)
- Kognitif adalah usaha untuk mengenali/ hasil dari sesuatu dan atau melalui pengalaman/ pengetahuan (KBBI)
- Perilaku aktif dan sadar
- Proses melihat diri sendiri
- Analisis secara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

Apa itu refleksi diri?

suatu bentuk hasil intelektual dan aktivitas aktif pada seseorang yang mempunyai kemauan lebih untuk mendalami pengalamannya untuk mendapat pengetahuan baru dan apresiasi (Boud et al.1995)

Bentuk dari proses mental dengan tujuan dengan hasil yang dapat diperkirakan dan nantinya akan diaplikasikan. Refleksi dapat dijadikan pendekatan pembelajaran yang dalam (deep learning) (Moon, 2004)

BASIC three stage model of reflection



Tujuan Pembelajaran Reflektif ..



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



REFLECTIVE PRACTITIONERS

Mengapa ???

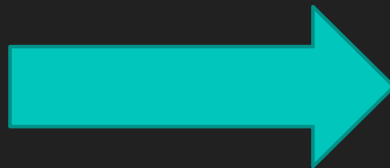
GMC 2000

Seseorang harus selalu memperbaharui diri dalam pengetahuan dan keterampilannya sebagai bagian untuk mencapai kompetensi dan *performance*

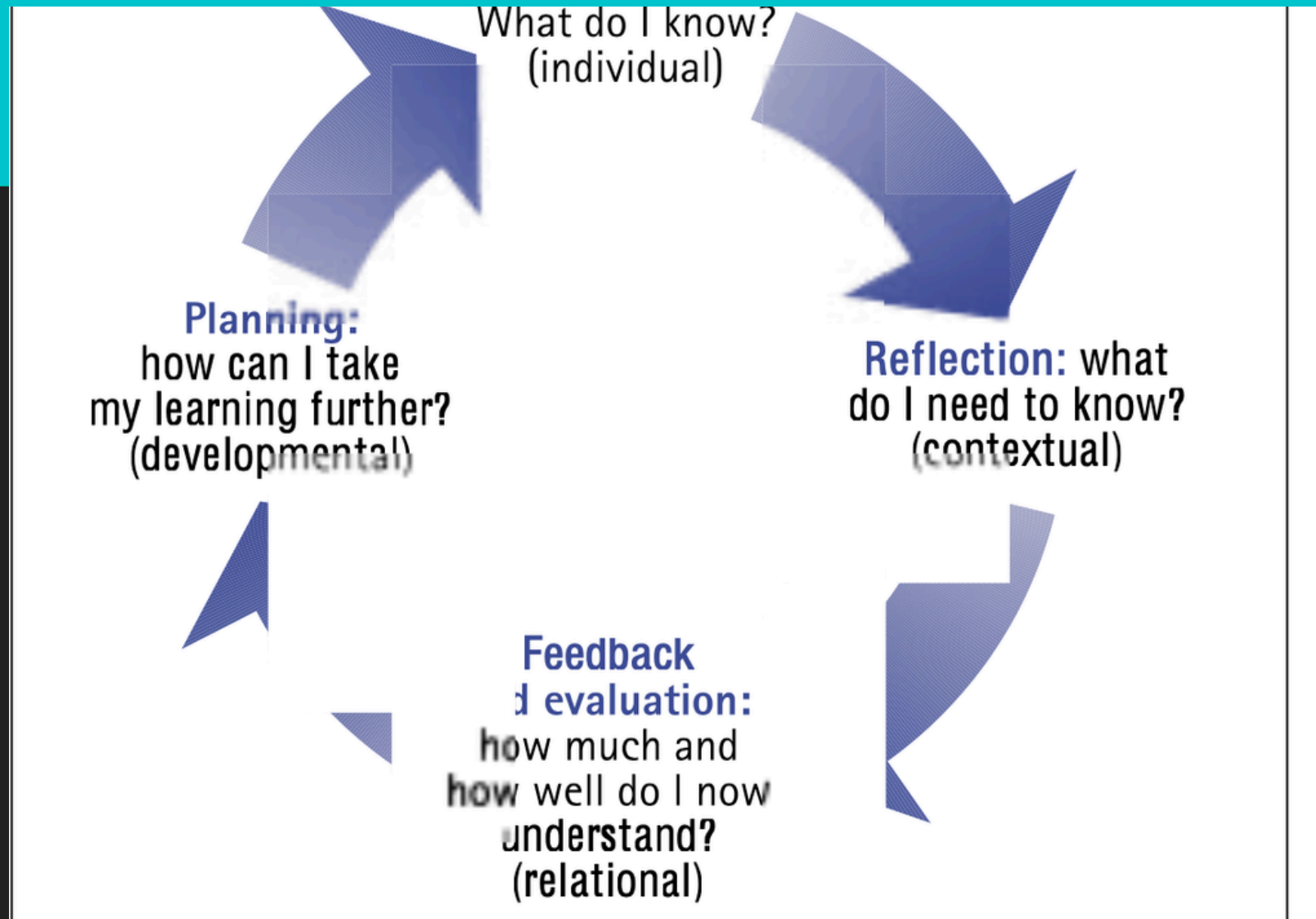


**LIFE LONG
LEARNING**

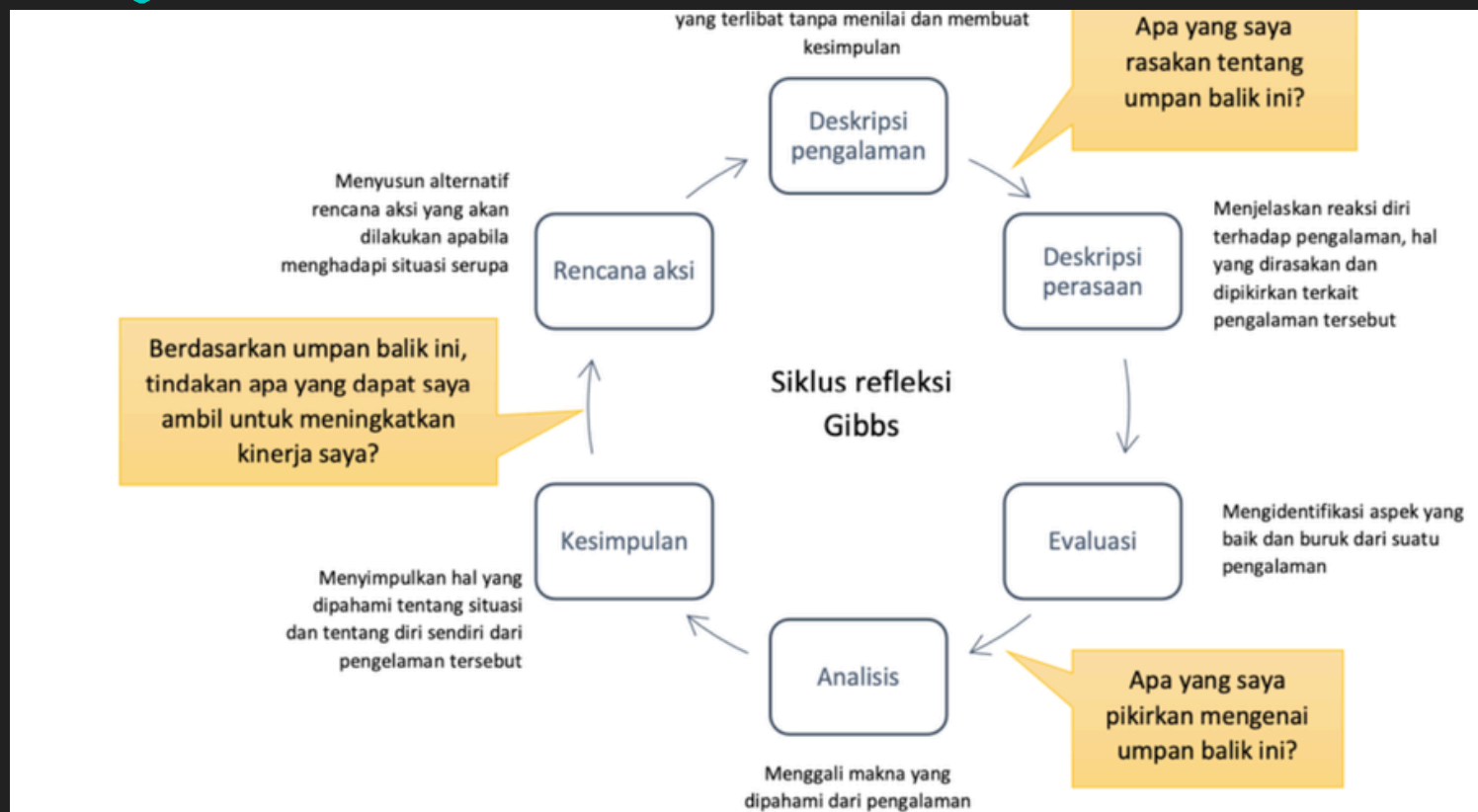
**(Pembelajaran
sepanjang hayat)**



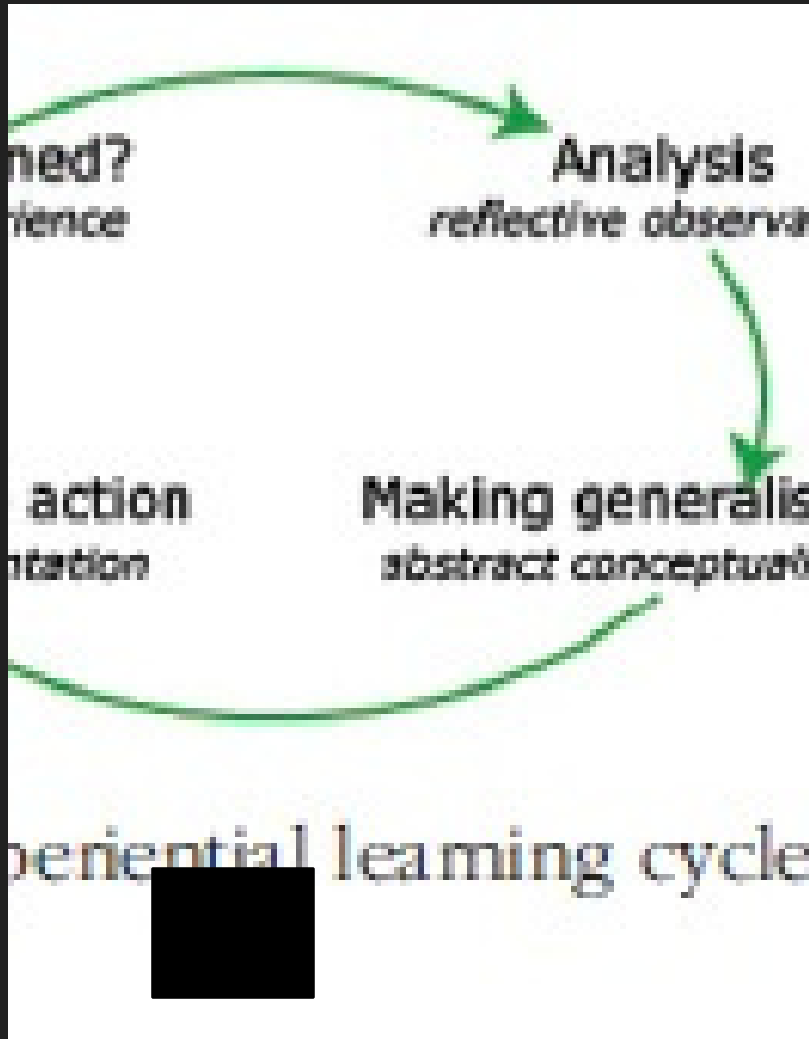
PROFESSIONALISM



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

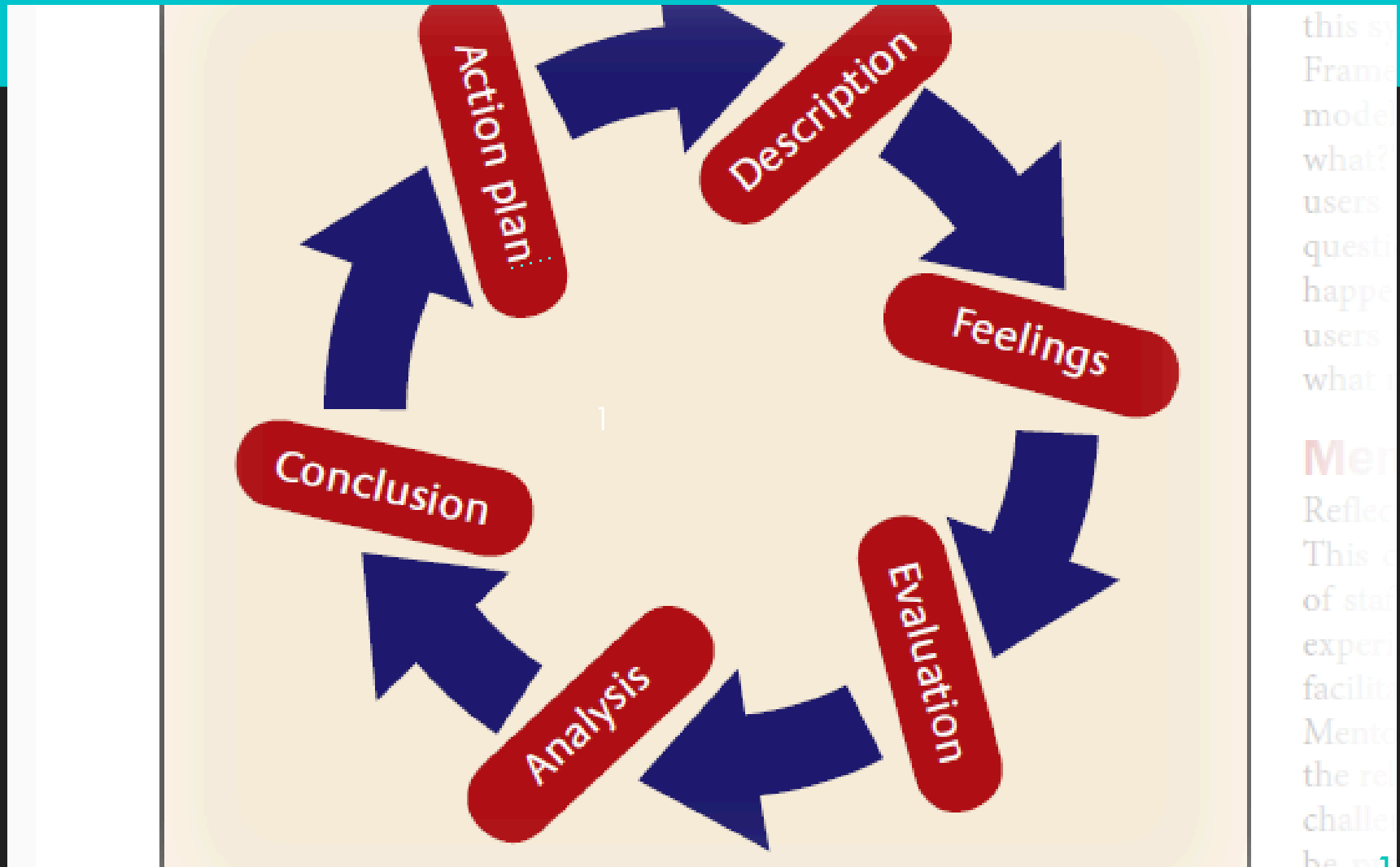
Awareness of things, experiences, emotions

- 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

Isi Jurnal reflektif



Isi Jurnal Reflektif

1. Deskripsi tentang kejadian/ pengalaman

2. Perasaan yang terlibat

Refleksi diri / evaluasi:

3. Pembelajaran yang diperoleh (*lesson learned*)

4. Bukti penilaian dari diri sendiri atau orang lain

- Bagaimana seharusnya ? bagaimana rencana utk mencapainya?

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

5. Analisis dengan mengkaitkan dengan pengalaman sebelumnya yang telah dimiliki

- Bagaimana anda dapat menggunakan pengetahuan baru tersebut setelah itu?

6. Menetapkan langkah berikutnya (*action plan*)

Panduan menulis jurnal reflektif...

(UCSF LEaP: Learning from your experiences as a Professional)

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 TmK (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 tentang 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 serupa 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 bukanlah hal yang mudah. Setelah ditolak beberapa universitas akhirnya saya pun masuk di Fakultas Kedokteran Trisakti tahun 2020. Saya sangat bersyukur dapat kuliah di Trisakti tahun ini. Saya merupakan siswa matrikulasi FK Trisakti tahun 2020. Saya tidak sendiri ada beberapa teman yang kebetulan baru masuk FK Trisakti 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 jadwalnya padat.

Selama seminggu melakukan pembelajaran daring, saya mendapatkan berbagai materi yang bermanfaat. Menurut saya semua pelajaran dalam seminggu ini banyak 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 yang memberikan respon terhadap pembelajaran yang diterima. Banyak orang yang menyepelekan materi mengenai gaya belajar. Padahal materi gaya belajar perlu 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 sebelum 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 gaya belajar yang sesuai untuk diri saya. Berdasarkan materi dan pencarian yang saya lakukan, gaya belajar terdapat 3, yaitu auditorial (lebih dominan suka mendengar), visual (lebih suka belajar dengan mencatat, melihat bentuk-bentuk), dan kinestetik (lebih suka melakukan aktivitas fisik seperti melakukan praktek). Manfaat menerapkan gaya belajar yaitu dapat membangkitkan motivasi untuk belajar serta memaksimalkan kemampuan serta disiplin 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 dalam 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.

Sebelum SMA, saya tidak mempelajari mengenai berbagai gaya belajar sehingga saya belum paham dengan gaya belajar dan lebih sering menggunakan gaya belajar auditorial. Sebenarnya bukan gaya belajar yang sesuai untuk saya. Hasil belajar saya pun di SMA kurang maksimal. Setelah mendapatkan materi gaya belajar, saya mulai menyadari jika gaya belajar visual lebih sesuai untuk saya dibandingkan dengan hanya mendengarkan saja. Setelah mendapat pengetahuan tentang gaya belajar, saya menerapkan pada proses pembelajaran matrikulasi yang lain yaitu dengan membuat ringkasan-ringkasan yang warna-warni sehingga semakin menarik untuk dibaca 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**
- Huruf Calibri/Arial ukuran 11, spasi 1
- Jumlah antara 1-2 halaman kertas A4
- Dikumpulkan pada saat praktikum pembuatan jurnal reflektif
- Kelas A (9 September 2024), Kelas B (11 September 2024)

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**