

# 5 BERPIKIR REFLEKTIF

Penyusun:

1. Istiana Tajuddin
2. Astuti Thamrin
3. Nur Arifah
4. Muhammad Kurnia



**SKENARIO PROSES PEMBELAJARAN**  
**MATERI: BERPIKIR REFLEKTIF**  
**BASIC LEARNING SKILLS, CHARACTER, AND CREATIVITY 2018**

---

**Durasi** : 90 menit

**Materi** : Berpikir Reflektif

**Tujuan Pembelajaran:**

Mahasiswa mampu menyadari pentingnya mengembangkan kemampuan berpikir reflektif dalam proses pembelajaran pada khususnya dan proses menjalani peran masing-masing setiap hari.

**Sasaran Pembelajaran:**

- Mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan keterampilan berpikir reflektif dan manfaat berpikir reflektif sebagai mahasiswa,
- Mengidentifikasi tahapan berpikir reflektif.
- Mengalami proses berpikir reflektif

**Sumber belajar:**

- LCD
- Laptop
- Markers
- Kertas Kosong
- Video

**Strategi Pembelajaran / metode :**

- Interactive Lecture
- Collaborative Learning (Discussion and Role Play)
- Video Observation
- Brainstorming

### **LANGKAH I : PENDAHULUAN**

**(25 menit)**

1. Instruktur menyiapkan tayangan presentasi dan membuka kelas dengan salam.  
(3 menit)
2. Instruktur memberikan pertanyaan pembuka Pra Test pada peserta sebagai berikut:
  - Apa itu Berpikir Reflektif?
  - Bagaimana melakukannya?
  - Apa manfaat Berpikir Reflektif bagi mahasiswa?
3. Instruktur menjelaskan sasaran pembelajaran hari ini (5 menit)
4. Instruktur pun mengajak mahasiswa menonton video kisah hidup Lizzie. (4 menit)
5. Setiap mahasiswa diminta **menuliskan** jawaban dari pertanyaan ini secara mandiri (3 menit)  
:
  - *Apa yang terjadi pada kehidupan orang tersebut?*
  - *Apa yang anda rasakan ketika anda menonton video pendek tersebut?*
  - *Apa yang dapat anda pelajari terkait dengan cerita dalam video pendek tersebut?*
6. Mahasiswa mendiskusikan pendapatnya kepada teman kelasnya secara berpasangan  
Mahasiswa berbagi mengenai proses yang terjadi dalam dirinya selama proses reflective thinking itu dialami (5 menit)
7. Instruktur meminta 3 mahasiswa menceritakan pengalamannya selama proses itu terjadi. (5 menit)

### **LANGKAH II : MATERI BERPIKIR REFLEKTIF**

**(25 menit)**

1. Instruktur menjelaskan mengenai apa itu berpikir reflektif?
2. Instruktur menjelaskan proses berpikir reflektif pada manusia
3. Instruktur menjelaskan manfaat berpikir reflektif sebagai seorang pembelajar, utamanya pembelajar mandiri (mahasiswa).
4. Instruktur menjelaskan cara **untuk** mengembangkan kemampuan berpikir reflektif
5. (Seluruh materi : 15 menit)
6. Instruktur meminta mahasiswa untuk menjawab secara mandiri sejumlah pernyataan.  
Mahasiswa diminta untuk menjawab ya atau tidak. Semakin banyak menjawab ya maka mahasiswa semakin mendekati dengan kemampuan dan kebiasaan berpikir reflektif.  
(10 menit)

### LANGKAH III : MARI MENGALAMI

(35 menit)

1. Instruktur meminta mahasiswa untuk mengalami proses berpikir reflektif
2. Instruktur memulai dengan langkah pertama : meminta mahasiswa **menuliskan** suatu pengalaman paling berkesan tanpa melibatkan perasaannya. (4 menit)
3. Selanjutnya instruktur melanjutkan dengan langkah kedua : mahasiswa diminta **menuliskan** perasaan dan pikirannya terhadap situasi tersebut (4 menit)
4. Selanjutnya instruktur melanjutkan dengan langkah ketiga : mahasiswa diminta untuk **menuliskan** pelajaran yang dapat dia ambil dari peristiwa tersebut (4 menit)
5. Selanjutnya instruktur melanjutkan dengan langkah terakhir : mahasiswa diminta untuk **menuliskan** langkah antisipasi terhadap kejadian tersebut di masa depan (4 menit)
6. Mahasiswa diminta untuk berbagi dengan teman yang terdekat dari dirinya secara berpasangan.
7. Mahasiswa berdiskusi tentang :
  - Hal apa yang mereka rasakan saat melakukan proses refleksi?
  - Saling memberi umpan balik terhadap pelajaran yang dapat diambil dari peristiwa yang dialami serta memberi langkah antisipasi di masa depan.
  - (Setiap orang berkesempatan 5 menit untuk bercerita, 2 menit memberi umpan balik).  
Instruktur dapat meminta mentor untuk menjadi pengingat waktu.
8. Instruktur meminta kesediaan 2 mahasiswa untuk berbagi di kelas besar (5 menit)

### LANGKAH III : PENUTUP

(5 menit)

1. Instruktur menjelaskan bahwa Berpikir Reflektif merupakan kemampuan yang dibutuhkan untuk mengasah karakter Manusiawi yang terdapat dalam diri kita. Dimana hal ini sesuai dengan huruf M yang pertama pada karakter MARITIM Unhas.
2. Instruktur dapat menjelaskan bahwa karakter manusiawi merupakan karakter yang mendahului pengembangan karakter yang lain sehingga perlu dibiasakan untuk dilakukan
3. Instruktur menyediakan waktu diskusi untuk mahasiswa yang ingin bertanya
4. Instruktur menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.



**BAHAN BACAAN**  
**MATERI: BERPIKIR REFLEKTIF**  
**BASIC LEARNING SKILLS, CHARACTER, AND CREATIVITY 2018**

---

## **BERPIKIR REFLEKTIF**

### **Definisi Berpikir Reflektif**

Berpikir reflektif merupakan salah satu keterampilan yang dibutuhkan untuk dapat berhati-hati dalam berpikir dan berperilaku. Dalam konteks pendidikan, kemampuan berpikir reflektif mampu mengantarkan mahasiswa untuk dapat memaknai proses perjalanan pendidikan yang mereka lalui. Mereka bukan sekedar mendapatkan ilmu pengetahuan tetapi juga dapat memaknai setiap proses pendidikan yang mereka lalui sebagai tempaan terhadap kemampuan diri mereka pribadi. Hal tersebut dapat terjadi karena berpikir reflektif membawa seseorang untuk menilai kembali perilakunya – apalagi menilai kembali reaksi spontan –, terbuka untuk mengkritisi perilaku diri sendiri, memaknai pengalaman sehingga dapat memetik pelajaran, serta dapat menyediakan langkah antisipasi terhadap pengalaman berikutnya. Antisipasi ini membuat mahasiswa dapat mengembangkan perilaku baru yang lebih efektif untuk menyelesaikan persoalan.

John Dewey (1910) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan *Reflective Thinking* adalah “*Active, persistent and careful consideration of any belief or supposed form of knowledge in the light of the grounds that support it, and the further conclusions to which it tends*”. Intinya yang dimaksud dengan berpikir reflektif adalah pertimbangan yang aktif, konsisten (gigih), dan hati-hati terhadap keyakinan atau bentuk pengetahuan yang seharusnya secara mendasar, dan untuk mendapatkan kesimpulan yang lebih jauh terhadap kecenderungan pertimbangan tersebut.

### **Mengapa Penting melakukan Refleksi**

Mahasiswa membutuhkan kemampuan melakukan refleksi agar mereka dapat senantiasa mawas diri terhadap pengalaman mereka. Ketika mahasiswa mawas diri terhadap pengalaman mereka maka mereka dapat menjaga diri dari melakukan hal-hal yang tidak perlu dan meningkatkan kebiasaan melakukan pengalaman yang dapat mendukung perkembangan diri mereka. Proses evaluasi terhadap pengalaman memungkinkan mereka untuk mendapatkan pelajaran dari setiap pengalaman yang mereka lalui. Berdasarkan hasil evaluasi, mereka dapat mengetahui pengetahuan atau keterampilan apa yang harus mereka kembangkan sehingga dapat terhindar pengalaman buruk di masa lalu. Untuk pengalaman positif, mereka dapat mempelajari hal apa yang dapat dilakukan sehingga pengalaman positif tersebut dapat terulang kembali.

## Kriteria Refleksi

Rodgers (2002) menyatakan bahwa terdapat 4 kriteria refleksi :

### 1. Refleksi adalah proses untuk mencari makna.

Sebuah pengalaman, merupakan interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Lingkungan menurut Dewey adalah kondisi apapun yang berinteraksi dengan kebutuhan, dorongan, tujuan dan kapasitas seseorang untuk membentuk pengalaman yang telah dilalui. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman, bukanlah sebuah pengalaman, jika tidak melibatkan interaksi antara diri dengan orang lain, dunia, bahkan ide-ide. Pengalaman merupakan interaksi antara kita dan dunia, oleh karena itu apapun yang berubah dalam diri kita juga akan mengubah lingkungan kita.

Interaksi dan keberlanjutan merupakan elemen penting bagi pengalaman. Kita membentuk sensasi dari setiap pengalaman baru berdasarkan pemaknaan yang kita dapatkan dari pengalaman kita yang terdahulu, seperti pengetahuan kita mengenai dunia sebelumnya – yang kita dengar - serta ide dan pengalaman orang lain yang kita baca. Dewey menulis: Apa telah yang dipelajari oleh seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dan kemampuan dalam sebuah situasi menjadi sebuah instrumen untuk mengerti secara efektif konteks situasi tersebut. Proses ini berjalan sepanjang hidup dan proses belajar pun dapat berlanjut.

Interaksi dan keberlanjutan bagai sumbu x dan y sebuah pengalaman. Tanpa interaksi, proses belajar yang terjadi adalah proses yang steril dan pasif, tidak pernah mengubah pembelajar secara mendasar. Tanpa keberlanjutan, proses belajar terjadi secara acak dan tidak saling terhubung, yang akhirnya tidak membangun apapun, baik pembelajar maupun lingkungannya.

Jika pengalaman adalah dasar seorang pembelajar, sayangnya pengalaman tersebut tidak selalu merupakan hal yang konstruktif atau hal yang mendidik. Terdapat pula pengalaman *mis-educative* atau pengalaman yang tidak mendidik. Pengalaman yang tidak mendidik adalah pengalaman yang menghambat pertumbuhan. Pengalaman tersebut akan menggiring kepada perilaku yang tidak berperasaan, tidak peka, serta mengarah pada tindakan immoral. Contohnya anak yang belajar memanipulasi orangtuanya. Hasil belajar dari pengalaman tersebut tidak membawa perkembangan bagi dirinya, juga tidak memiliki kontribusi terhadap masyarakat. Pengalaman seperti ini tidak memunculkan persepsi baru yang dapat memperluas pemahaman moral mengenai diri sendiri dan lingkungan.

Pengalaman tidak mendidik juga dapat membawa seseorang berada pada pengalaman rutin, dimana hal ini membatasi pencarian makna pada pengalaman. Pengalaman rutin membuat seseorang bertindak secara otomatis, dimana hal ini memungkinkan kita tidak menyadari dampak perilaku kita terhadap lingkungan dan orang lain. Contohnya: Perilaku Makan. Makan merupakan aktivitas rutin yang kita lakukan setiap hari. Peristiwa otomatis yang membuat kita jarang memaknai pengalaman makan yang kita lalui. Hal ini ditandai betapa sering kita makan tanpa melihat kandungan makanan tersebut, kita juga kerap mengambil makanan tanpa menakar kemampuan kita untuk memakannya sehingga kita membuang-buang makanan. Menurut data FAO, Indonesia menempati urutan kedua negara yang membuang-buang makanan. Pernah kita menyadari hal tersebut? Mungkin saja tidak kita sadari karena aktivitas rutin biasanya menguasai kita, bukan kita yang menguasai mereka.

Pengalaman edukasi, di sisi lain, adalah hal yang memperluas bidang pengalaman dan pengetahuan kita, memicu lahirnya kesadaran, dan mengarahkan dengan petunjuk yang membangun, menuju aksi yang cerdas (Tindakan yang penuh pertimbangan dan dibentuk oleh data berdasarkan pengalaman seseorang, ditujukan untuk peningkatan diri pribadi serta masyarakat luas). Pengalaman edukasi ditandai dengan melakukan aktivitas yang menunjukkan kemajuan, bukan aktivitas yang menunjukkan stagnasi.

Pengalaman yang terjadi, termasuk pengalaman yang mendidik, membutuhkan kemampuan persepsi dan berdasarkan kemampuan tersebut, kita berusaha menemukan makna diantara pengalaman yang kita lalui. Dalam proses memaknai, kita melekatkan nilai-nilai kehidupan kita terhadap pengalaman tersebut. Fungsi dari refleksi adalah untuk membangun makna yang terkandung dalam sebuah pengalaman. Membangun makna dalam kehidupan berarti membentuk "hubungan dan keberlanjutan" antara elemen-elemen dalam pengalaman, antara sebuah pengalaman dengan pengalaman lain, antara pengalaman dengan pengetahuan yang dimiliki oleh orang yang mengalami, dan antara pengetahuan dengan pengetahuan yang dibentuk oleh salah satu pemikir dengan pemikir lainnya. Upaya yang dilakukan untuk menemukan makna pada pengalaman merupakan hal yang membuat kita memiliki perikemanusiaan. Hal tersebut yang memungkinkan kita untuk merasakan dan mengenali nilai-nilai yang terdapat pada setiap pengalaman dalam hidup kita.

Intinya seseorang yang berefleksi adalah mereka yang tidak sekedar mencari solusi, mereka tidak juga melakukan hal yang sama setiap hari tanpa menyadari dampak dari perilaku mereka sehari-hari. Mereka berupaya mencari makna terus menerus pada setiap pengalaman yang mereka alami dan memperbaharui pengalaman mereka agar dapat mendapatkan pemaknaan yang baru dari pengalaman-pengalaman tersebut.

## 2. Refleksi sebagai pola pikir yang sistematis, disiplin, dan runtut.

Menurut Dewey, refleksi merupakan bentuk berpikir yang khusus dan tidak dapat disamakan dengan pola berpikir yang lain. Dewey menyebutkan 3 bentuk pemikiran yang berbeda dari refleksi yakni *stream of consciousness, invention, and belief*. Macam berpikir yang pertama adalah *stream of consciousness*. Bentuk berpikir ini memungkinkan kita secara tidak langsung terombang-ambing sepanjang waktu. Dewey menyebutnya "Munculnya ide-ide secara tidak terkontrol dalam pemikiran kita". Pemikiran reflektif berlawanan dengan bentuk tersebut. Ia merupakan bentuk pemikiran yang selalu memiliki hubungan antar unit pemikirannya sehingga dapat terus mencapai kesimpulan hingga akhir.

Macam berpikir yang kedua adalah *Invention*. *Invention* atau penemuan, berlawanan dengan penilaian secara langsung terhadap fakta yang terjadi. Singkatnya, hal tersebut merupakan hasil imajinasi. Dewey memandang bahwa imajinasi tetap penting untuk proses berpikir reflektif. Refleksi mensyaratkan pemikir menggambarkan hal yang terjadi di masa lalu, "memotret" peristiwa lain yang memiliki kesamaan atau perbedaan dari pengalaman saat ini dan membandingkan keduanya.

Bentuk berpikir yang ketiga adalah percaya. Dia menggambarkan pemikiran ini sebagai sebuah kesimpulan yang dicapai *bukan* berdasarkan aktivitas mental individu, seperti mengamati, mengumpulkan informasi, dan membuktikan. Meskipun apa yang diyakini itu benar (seperti yang percaya bahwa bumi ini bulat), kebenaran tersebut merupakan bagian dari kebetulan saja sejauh masih ada orang yang tetap memperhatikan keyakinan tersebut. Sedangkan refleksi membutuhkan pemikiran yang aktif untuk dapat mencapai sebuah kesimpulan. Refleksi dikembangkan oleh bagaimana seseorang mengalami, menilai fakta secara sadar, yang memungkinkan kita menemukan makna sesungguhnya dari sebuah peristiwa/pengalaman. Tidak semua orang mampu mendapatkan „pesan“ sesungguhnya dari sebuah peristiwa yang terjadi. Contohnya: berapa kali apel mengenai kepala Newton hingga akhirnya ia menemukan „pesan“ dari jatuhnya apel tersebut. Hal ini kemudian mensyaratkan kualitas seseorang, yakni kualitas untuk menyadari pengalaman yang dialami dan keterbukaan untuk memaknai pengalaman tersebut.

## 3. Refleksi dalam Komunitas

Dewey berpendapat bahwa seseorang yang berpikir namun tidak melakukan diskusi dengan orang lain terhadap idenya adalah sebuah proses berpikir yang kurang lengkap. Ketika seseorang menunjukkan ide-idenya terhadap orang lain, orang lain pun akan mengerti ide yang kita miliki, dapat mengungkapkan kekuatan dan celah dari pemikiran kita. Menurut Rodgers (2002) terdapat

keuntungan dengan melakukan kolaborasi dalam refleksi: a. Afirmasi nilai dari pengalaman seseorang, b. Mendapatkan sudut pandang baru: menawarkan pemaknaan alternatif, memperluas pemahaman terhadap suatu hal, c. Mendukung kita untuk melakukan proses pendalaman terhadap suatu pengalaman atau situasi. Oleh karena itu, kita tidak dapat melakukan kolaboratif refleksi ketika kita tidak menghargai orang lain dan tidak menghargai diri sendiri. Kita juga perlu meyakini bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri dan memiliki potensi diri yang baik.

#### 4. Refleksi merupakan sebuah sikap yang utuh

Dewey meyakini bahwa sikap yang dibawa seseorang dalam melakukan proses refleksi dapat menggiringnya terbuka untuk belajar atau membatasi diri dalam belajar. Kesadaran kita terhadap sikap dan emosi yang kita rasakan, dan secara disiplin menggunakan pengalaman tersebut untuk menunjukkan bahwa kita adalah pemikir yang baik. Setiap orang memiliki keinginan dan menganggap keinginan tersebut sebagai sebuah kebenaran, begitu pula dengan ketakutan yang kita alami, dibanding rasa percaya kita terhadap hal yang dinyatakan dengan bukti-bukti tertentu terhadap diri kita. Hal tersebut membuat pengalaman belajar kita menjadi begitu sempit. Sementara di sisi lain, refleksi dibimbing oleh kesungguhan hati, keterbukaan pikiran, tanggung jawab dan arah yang jelas. Keempat sikap tersebut merupakan hal yang sulit, namun dapat membuka kesempatan bagi kita untuk memperluas pengetahuan dan kesadaran yang kita miliki. Tentu saja, jarang ditemukan orang yang hanya memiliki pemikiran terbuka, atau hanya memiliki ketakutan saja. Kita biasanya mengkombinasikan sikap-sikap yang kita miliki.

### **Siklus Berpikir Reflektif Gibbs**

Gibbs membuat siklus berpikir reflektif dalam 6 langkah :

#### 1. Deskripsi Situasi

Pada tahap pertama ini, kita perlu menjelaskan pengalaman apa yang ingin refleksikan, juga disertai dengan berbagai informasi yang dibutuhkan, misalnya menggambarkan pengalaman yang terjadi dan siapa saja yang terlibat. Kita pun hanya memberikan informasi yang relevan terhadap pengalaman tersebut. Kita tidak perlu mengungkap detail informasi yang tidak penting agar tidak membingungkan diri kita sendiri.

#### 2. Perasaan

Gambarkan perasaan dan pemikiran kita terhadap pengalaman yang telah kita deskripsikan di awal. Kita menggambarkan perasaan saat pengalaman yang kita refleksikan terjadi, pikiran yang

muncul saat pengalaman tersebut terjadi, pikiran yang muncul mengenai kejadian setelah pengalaman tersebut. Diskusikan perasaan kita dengan jujur, namun karena ini konteks akademik, ungkapkan perasaan kita dengan bahasa yang sistematis.

### 3. Evaluasi

Proses evaluasi ini menggambarkan bagaimana pengalaman tersebut terjadi. Apakah pengalaman tersebut berjalan baik atau buruk. Kita dapat menggambarkan bagaimana kita bereaksi terhadap pengalaman tersebut dan bagaimana pula reaksi orang lain. Hal baik apa yang didapatkan dari pengalaman dan hal buruk apa yang didapatkan dari pengalaman yang kita alami. Pada bagian ini, sangat baik jika kita menyertakan teori sebagai justifikasi mengenai penilaian kita terhadap pengalaman tersebut.

### 4. Analisis

Dalam analisis, kita menggambarkan apa yang mendukung maupun yang mengganggu pengalaman tersebut. Kita juga dapat memaknai pengalaman dengan bantuan teori-teori atau nilai-nilai yang kita alami selama ini.

### 5. Kesimpulan

Dalam kesimpulan, perlu dipaparkan apa yang telah kita pelajari dari pengalaman yang kita alami, bagaimana langkah yang dapat kita tempuh jika kita memilih cara lain dalam melakukan pengalaman yang kita refleksikan. Jika kita membahas mengenai pengalaman yang positif, maka kita mendiskusikan hal positif yang dapat kita lakukan sehingga pengalaman tersebut dapat terulang. Jika kita membahas mengenai pengalaman yang negatif, cantumkan pada tulisan kita bagaimana kita menghindari agar pengalaman tersebut dan apa yang kita lakukan sehingga pengalaman tersebut tidak terjadi lagi.

### 6. Rencana Aksi

Rencana aksi merangkum kemampuan apa yang kita butuhkan untuk memperbaiki pengalaman negatif kita ataupun untuk mempertahankan pengalaman positif kita. Bentuknya dapat berupa mempelajari hal baru atau membiasakan aktivitas baru yang penting.

## **Manfaat Reflective Thinking bagi Mahasiswa**

- a. Mengembangkan sikap untuk selalu bersifat kritis dengan mengajukan pertanyaan terhadap hal yang terjadi (inisiasi terhadap *critical thinking*).
- b. Mengembangkan perspektif baru terhadap sesuatu (inisiasi terhadap *creative thinking*):  
Isaac Newton dan Temuan Teori Gravitasi

- c. Mengidentifikasi hal-hal yang dapat diubah dan dikembangkan. Hal ini difasilitasi oleh kemampuan berpikir reflektif karena adanya proses evaluasi yang menilai hal-hal yang perlu diperbaiki maupun yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kualitas pengalaman yang sama di masa depan.
- d. Memberi respon yang positif dan efektif terhadap tantangan baru. Hal ini dapat terjadi karena proses berpikir reflektif senantiasa menyikapi pengalaman dengan objektif sehingga dapat membuka wawasan kita terhadap pengalaman tersebut dan menilai pengalaman secara proporsional.
- e. Mengaplikasikan hal-hal yang telah dipelajari dari sebuah situasi dan menyiapkan antisipasinya di masa depan. Proses berpikir reflektif memfasilitasi hal ini karena adanya penyusunan rencana aksi untuk memperbaiki kualitas pengalaman di masa depan. Rencana aksi berisi keterampilan dan pengetahuan baru yang perlu kita pelajari sehingga kita mendapatkan pengalaman yang memberi manfaat bagi diri kita.

### **Cara-cara Mengembangkannya**

#### **1. Pada setiap peristiwa, “ Hadirkan diri kita di peristiwa yang kita jalani saat itu juga” atau being *HERE and NOW.***

Pernahkan anda berada pada sebuah situasi yang menyediakan berbagai macam stimulus untuk anda? Bayangkan jika anda sedang mengetik laporan pada laptop anda lalu ada seorang anak yang tertawa terpingkal-pingkal di sekitar anda, ada pula ibu-ibu yang sedang bertengkar dengan suara keras. Anda mungkin saja mendengarkan mereka semua namun apakah anda memahami persis semua peristiwa yang terjadi? Apakah anda dapat menjelaskan kepada orang lain jika mereka bertanya pada anda apa yang sedang terjadi pada anak-anak dan ibu-ibu yang ada di sekitar anda, seperti anda menjawab bagaimana anda mengerjakan laporan? Tentu saja, belum tentu. Kecuali jika anda mencermati dengan baik anak-anak tersebut, begitupun juga si ibu-ibu. Namun, jika anda ditanya bagaimana anda mengerjakan laporan, sejauh anda mengerjakan dengan sungguh-sungguh maka pasti anda dapat menjelaskan peristiwa tersebut secara detail, termasuk perasaan dan pikiran yang mengikuti peristiwa tersebut terjadi.

Hal tersebut terjadi karena anda menghayati dengan baik peristiwa yang anda jalani. Anda “hadir” baik fisik maupun psikologis terhadap peristiwa yang anda jalani. Hanya dengan senantiasa terkoneksi dengan pengalaman yang kita alami maka kita dapat melakukan refleksi dengan baik.

**2. Cobalah untuk OBJEKTIF menilai sesuatu.**

Penilaian objektif membuka kesempatan kepada kita untuk melihat pengalaman dengan adil. Kita dapat menilai dengan jernih bagaimana dampak pengalaman kita terhadap diri kita dan pelajaran apa yang dapat kita ambil dari pengalaman tersebut.

**3. KRITIS-lah terhadap perilaku kita sendiri**

Kemampuan berpikir reflektif menuntut kita kritis terhadap pengalaman diri pribadi karena dalam proses berpikir reflektif, kita perlu mempertanyakan perasaan dan pikiran kita terhadap pengalaman yang kita lalui, menilai pengalaman tersebut, dan terbuka untuk mengakui kebutuhan kita terhadap pengetahuan dan pengalaman baru untuk memperbaiki kesalahan di pengalaman yang telah lalu.

**4. DISKUSikan dengan ORANG LAIN peristiwa yang anda alami untuk memperdalam “INSIGHT” dan untuk menggali sudut pandang yang beragam**

Diskusi dengan orang lain memungkinkan kita mendapatkan sudut pandang baru dari sebuah peristiwa sehingga kita dapat mengembangkan insight baru dalam pengalaman kita.

**REFERENSI**

- Dye, V. (2011) 'Reflection, Reflection, Reflection. I'm thinking all the time, why do I need a theory or model of reflection?', in McGregor, D. and Cartwright, L. (ed.) *Developing Reflective Practice: A guide for beginning teachers*. Maidenhead: McGraw-Hill Education (pp. 217-234).
- Lucas, U & Tan, L.P. (2006). *Assessing levels of reflective thinking: the evaluation of instrument for use within accounting and business education*. Bristol : Bristol Business School.
- Rodgers, Carol. (2002). *Defining Reflection: Another look at John Dewey and Reflective Thinking*. *Teachers College Record* 104(4): 842-866
- Turner, J., Reid, M., & Shahabuddin, K. *Reflective Thinking (Practice-based Learning 1)*. Study Advice & Maths Support Team diunduh pada 4 Agustus 2018 di [https://libguides.reading.ac.uk/ld.php?content\\_id=23073792](https://libguides.reading.ac.uk/ld.php?content_id=23073792)