

PENGUATAN SELF-AWARENESS DAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA ANAK DAN REMAJA MELALUI PEMBELAJARAN REFLEKTIF

Oleh

Restu Arini¹, Indah Susilawati², Valentina Dyah Arum Sari³

^{1,2,3}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail: ¹arini@mercubuana-yogya.ac.id

Article History:

Received: 14-10-2025

Revised: 22-10-2025

Accepted: 17-11-2025

Keywords: Kesadaran Diri,
Kecerdasan Emosional,
Remaja, Pembelajaran
Reflektif

Abstract: Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan fondasi penting dalam pengembangan pribadi, sosial, dan emosional remaja. Individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi, membangun relasi positif, dan mengambil keputusan yang tepat. Namun, di kalangan remaja Indonesia, pengembangan *self-awareness* masih kurang mendapat perhatian, sehingga diperlukan model pembelajaran yang mendorong refleksi diri dan pengelolaan emosi secara konstruktif. Kegiatan pengabdian ini bertujuan mengembangkan *self-awareness* dan kecerdasan emosional remaja melalui pendekatan *reflective learning* di TPA Masjid Fathul Bayan, Yogyakarta. Metode pelaksanaan menggunakan lima pos pembelajaran reflektif, yaitu pengenalan minat, penampilan keterampilan individu, pembuatan konten inspiratif, refleksi pengalaman belajar, dan diskusi tantangan pribadi. Kegiatan diikuti oleh 21 peserta berusia 7–13 tahun selama enam jam dalam format rotasi kelompok. Hasil menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dari 68% menjadi 92% serta peningkatan kepercayaan diri, empati, dan kemampuan mengenali emosi diri. Peserta juga menunjukkan kemampuan mendeskripsikan pengalaman (*reporting*), menanggapi secara emosional (*responding*), mengaitkan pengalaman dengan nilai (*relating*), menalar secara logis (*reasoning*), dan merencanakan perbaikan diri (*reconstructing*). Temuan ini menunjukkan bahwa *reflective learning* efektif diterapkan di lingkungan pendidikan nonformal untuk menumbuhkan kesadaran diri dan kecerdasan emosional remaja.

PENDAHULUAN

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan fondasi penting dalam pengembangan pribadi, sosial, dan emosional remaja. Individu dengan tingkat *self-awareness* yang baik

cenderung lebih mampu mengelola emosi, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengambil keputusan yang tepat (Goleman, 2018) (Nonweiler et al., 2024). Self-awareness juga merupakan komponen kunci dalam kecerdasan emosional yang berkontribusi pada kesejahteraan mental, pengendalian diri, dan kemampuan menghadapi tantangan kehidupan (Damayanti et al., 2023). Remaja yang memiliki kesadaran diri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial, mengelola stres, dan mengembangkan identitas positif (Santrock, 2019).

Namun, perhatian terhadap pengembangan *self-awareness* di kalangan remaja Indonesia masih terbatas. Banyak remaja belum mendapatkan ruang yang cukup untuk mengenal dirinya sendiri, mengeksplorasi potensi, dan mengelola emosi secara positif. Kondisi ini berdampak pada munculnya perilaku berisiko, seperti pergaulan bebas, konflik interpersonal, dan kesulitan membangun identitas diri yang positif (Utami, 2021; Akbar et al., 2022). Fase remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap tekanan psikososial, sehingga intervensi pendidikan yang menekankan penguatan *self-awareness* dan pengembangan kecerdasan emosional perlu dilakukan secara terstruktur, relevan, dan kontekstual (Widodo et al., 2019). Penelitian pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman dan kreatif, baik melalui media digital interaktif maupun bahan ajar mandiri, efektif untuk meningkatkan keterlibatan belajar, kepercayaan diri, dan kemandirian remaja (Sari and Arini, 2021; Tsiqah and Arini, 2022).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah Komunitas Seajar Belajar (KSB) Mengajar di Wilayah Umbulharjo, Yogyakarta. KSB merupakan sebuah komunitas independen yang memfokuskan pada peningkatan dengan memberikan akses pendidikan yang adil. Observasi awal menunjukkan beberapa tantangan yang perlu diatasi, antara lain: (1) remaja belum memiliki ruang eksplorasi diri yang cukup; (2) pendekatan pengembangan emosi belum terintegrasi secara sistematis dalam kegiatan; dan (3) keterampilan mengekspresikan diri masih perlu didorong. Kondisi ini menunjukkan perlunya program edukatif yang mampu menggabungkan pembelajaran reflektif, pengembangan *self-awareness*, dan kecerdasan emosional secara terstruktur dan menyenangkan (Apriyanti, 2021; Almalki, 2020).

Pembelajaran reflektif (*reflective learning*) merupakan pendekatan yang menekankan pengalaman, refleksi diri, dan penerapan pembelajaran dalam konteks nyata. Metode ini memungkinkan peserta untuk merenungkan pengalaman, mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu dikembangkan, serta menyusun strategi perbaikan secara mandiri [3]. Dalam konteks ini, pembelajaran reflektif dapat memfasilitasi pengembangan karakter, pengelolaan emosi, dan peningkatan kepercayaan diri secara simultan. Menurut Bain et al. (2002) pembelajaran reflektif terdiri atas lima tingkatan proses berpikir yang membentuk suatu hierarki, yaitu reporting, responding, relating, reasoning, dan reconstructing. Pada tingkat reporting, peserta menggambarkan atau mendeskripsikan situasi, fenomena, atau permasalahan yang dihadapi. Pada tingkat responding, mengasah kemampuan untuk memberikan tanggapan terhadap permasalahan tersebut. Selanjutnya, pada tingkat relating, individu mulai menghubungkan pengalaman atau fenomena yang dialami dengan teori yang relevan. Tingkat reasoning, ditandai oleh kemampuan untuk menjelaskan peristiwa secara logis dan sistematis berdasarkan data serta prinsip pemecahan masalah yang metodologis. Terakhir, pada tingkat *reconstructing*, peserta menunjukkan kemampuan untuk merancang

langkah atau tindakan pemecahan masalah dengan memadukan teori dan pengalaman sebelumnya sebagai dasar pertimbangan (Dariyo, 2016; Heintzelman, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan program pembelajaran berbasis *self-awareness* yang terintegrasi dengan kecerdasan emosional. Program ini diharapkan dapat membantu remaja: (1) mengenal dan menghargai diri sendiri, (2) mengelola emosi dan konflik interpersonal, (3) menumbuhkan kepercayaan diri, dan (4) membangun keterampilan sosial yang positif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan model pembelajaran nonformal yang reflektif, kreatif, dan relevan dengan kebutuhan remaja di komunitas lokal.

LANDASAN TEORI

Self-Awareness dan Peranannya dalam Pengembangan Diri Remaja

Self-awareness adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami pikiran, perasaan, serta perilaku mereka sendiri (Goleman, 2018). Kesadaran diri menjadi fondasi dalam pengembangan kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang untuk mengelola emosi, membuat keputusan bijak, dan menjalin hubungan sosial yang sehat (Nonweiler et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat self-awareness yang tinggi memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan peluang kesuksesan yang lebih tinggi (Damayanti et al., 2023). Namun, di Indonesia, self-awareness di kalangan remaja masih tergolong rendah, yang berdampak pada peningkatan risiko perilaku negatif seperti pergaulan bebas dan kekerasan (Santrock, 2019; Utami, 2021).

Selain itu, rendahnya kesadaran diri juga menghambat pemenuhan potensi dan kepuasan hidup remaja (Dewey, 1993; Schön, 1983).

Pembelajaran Reflective

Pembelajaran reflektif (*reflective learning*) merupakan pendekatan pembelajaran yang menempatkan pengalaman sebagai sumber utama pembentukan makna melalui proses berpikir sadar, evaluatif, dan emosional (Sulistiawati, 2022; Rodgers and Miriam, 2018). Melalui refleksi, peserta didik meninjau kembali pengalaman belajar, mengenali respons emosional, serta mengaitkan pengalaman tersebut dengan nilai dan tujuan personal (Asselin and J. A. Fain, 2020; Jiang et al., 2021; Brackett and Susan E, 2019). Penelitian terkini menunjukkan bahwa pembelajaran reflektif berperan signifikan dalam meningkatkan *self-awareness*, karena proses refleksi membantu individu mengenali emosi, kekuatan, kelemahan, serta pola perilaku diri secara lebih mendalam (Ryan, 2019; García-Sancho et al., 2020).

Lebih lanjut, pembelajaran reflektif juga berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional, khususnya dalam aspek pengenalan emosi diri, regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Studi empiris dalam konteks pendidikan menunjukkan bahwa kegiatan reflektif yang terstruktur seperti diskusi reflektif, jurnal refleksi, dan evaluasi pengalaman, mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dan merespons tantangan secara adaptif (Thompson and Jan Pascal, 2018; Yaacob et al., 2021). Dalam pendidikan nonformal, pembelajaran reflektif menjadi strategi yang relevan karena memberikan ruang aman bagi anak dan remaja untuk mengeksplorasi pengalaman personal dan sosial, sehingga mendukung perkembangan self-awareness dan

kecerdasan emosional secara holistik.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Taman Legawong yang berlokasi di Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta City, Special Region of Yogyakarta. Mitra kegiatan adalah Komunitas Seajar Belajar yang berperan dalam memfasilitasi koordinasi peserta serta penyediaan tempat dan sarana pelaksanaan. Sasaran kegiatan terdiri atas 21 remaja berusia 6 hingga 13 tahun yang merupakan warga kampung Taman Legawong. Kelompok usia ini dipilih karena masa anak-anak dan remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan jati diri, kesadaran diri (*self-awareness*), dan kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kecerdasan emosional.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pembelajaran reflektif (*reflective learning*). Pendekatan ini menekankan proses belajar yang berfokus pada pengalaman pribadi, penghayatan makna dari setiap pengalaman, serta refleksi terhadap perasaan, pikiran, dan tindakan yang muncul selama proses tersebut. Melalui pembelajaran reflektif, peserta diajak untuk mengenali potensi diri, memahami emosi, serta mengembangkan sikap positif terhadap diri dan lingkungannya. Pembelajaran ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan sosial, sehingga sejalan dengan tujuan pengembangan *self-awareness* dan *emotional intelligence* pada remaja.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana berkoordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu, menyiapkan alat dan media pendukung, serta merancang aktivitas reflektif yang menarik dan sesuai dengan karakter peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk rotasi pos pembelajaran reflektif, di mana peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan berpindah dari satu pos ke pos lainnya setiap satu jam. Terdapat lima pos utama, yaitu: (1) pengenalan passion dan minat pribadi (*Discover My Joy*), (2) penampilan keterampilan individu, (3) pembuatan konten inspiratif tentang tokoh panutan, (4) refleksi pengalaman belajar, dan (5) diskusi tentang tantangan pribadi dan sosial. Setiap pos dirancang untuk memfasilitasi ekspresi diri melalui kegiatan menulis, menggambar, bercerita, serta permainan reflektif yang menumbuhkan kesadaran diri dan empati. Penggunaan bahasa Inggris diperkenalkan secara ringan melalui kosakata sederhana agar peserta tetap terpapar tanpa merasa terbebani secara linguistik.

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui lembar observasi partisipasi dan keaktifan peserta selama kegiatan, serta kuesioner sederhana untuk menilai peningkatan pemahaman diri dan kemampuan mengelola emosi. Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan dengan menganalisis hasil tulisan refleksi, isi papan harapan, dan diskusi akhir kegiatan. Indikator keberhasilan meliputi peningkatan kemampuan peserta dalam mengenali potensi dan emosi diri, munculnya kesadaran reflektif terhadap tindakan, serta terbentuknya sikap terbuka dan positif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi bersama, di mana setiap peserta menuliskan satu hal yang mereka pelajari tentang diri sendiri dan satu hal yang ingin mereka kembangkan di masa depan. Dengan demikian, metode pembelajaran reflektif yang diterapkan dalam kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan *self-awareness*

dan kecerdasan emosional remaja di lingkungan tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berlangsung dengan lancar dan memperoleh respons positif dari para peserta maupun mitra. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana selama 6 jam mencakup lima pos pembelajaran reflektif yang saling terintegrasi. Proses kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi, baik melalui diskusi kelompok, kegiatan kreatif, maupun refleksi pribadi. Peserta tampak antusias dalam mengungkapkan ide, berbagi pengalaman, serta mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka dan positif.

Pendekatan pembelajaran reflektif memberikan ruang bagi peserta untuk memahami diri secara lebih mendalam. Pada pos pengenalan passion dan minat, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi kegiatan yang membuat mereka merasa bersemangat dan termotivasi. Aktivitas ini mencerminkan tahap *reporting*, di mana peserta menggambarkan pengalaman dan situasi yang relevan dengan diri mereka. Selanjutnya, ketika peserta menanggapi pengalaman tersebut secara emosional dan menyadari perasaan yang muncul, mereka memasuki tahap *responding*.

Pada pos penampilan keterampilan individu, peserta menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat. Mereka tidak hanya menampilkan kemampuan yang dimiliki, tetapi juga belajar menghargai keunikan teman-temannya. Proses ini menggambarkan tahap *relating*, di mana peserta mulai menghubungkan pengalaman pribadi dengan pemahaman sosial dan nilai yang mereka anut.

Pada pos pembuatan konten inspiratif tentang tokoh panutan, peserta belajar merefleksikan nilai-nilai keteladanan dari sosok yang mereka kagumi. Diskusi yang muncul memperlihatkan kemampuan berpikir kritis dan empati terhadap perjuangan serta karakter tokoh tersebut, tahap *reasoning*, ketika peserta menafsirkan pengalaman berdasarkan konsep dan nilai yang lebih luas.

Selanjutnya, pada pos refleksi pengalaman belajar dan diskusi tantangan pribadi maupun sosial, peserta mulai merumuskan langkah-langkah konkret untuk menghadapi masalah dan memperbaiki diri. Tahapan ini menunjukkan proses *reconstructing*, yakni kemampuan merencanakan tindakan baru berdasarkan refleksi dan pengalaman sebelumnya.

Dengan demikian, kelima pos pembelajaran tidak hanya melatih peserta untuk berpikir kritis dan sadar diri, tetapi juga menginternalisasi proses *reflective learning* secara utuh, mulai dari mendeskripsikan pengalaman hingga merancang perubahan positif dalam diri dan interaksi sosial mereka.



Gambar 1. (a) aksi 1 pos pengenalan passion dan minat pribadi (b) aksi 2 menceritakan tentang diri, bakat, kelebihan; (c) aksi 3 peserta menceritakan tentang impian.

Evaluasi sederhana yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan persepsi positif terhadap kemampuan memahami diri. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan ini membantu mereka mengenali potensi diri, merasa lebih percaya diri. Data menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dari 68% di awal kegiatan menjadi 92% pada sesi terakhir. Hal ini memperkuat bahwa metode pembelajaran reflektif dapat menciptakan suasana belajar yang lebih bermakna, inklusif, dan partisipatif.

Tabel 1. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan Pembelajaran Reflektif

No	Aspek yang Dinilai	Indikator Kepuasan	Persentase (%)
1	Peningkatan pemahaman tentang diri (<i>self-awareness</i>)	Puas–Sangat Puas	86%
2	Kemampuan mengelola emosi	Puas–Sangat Puas	80%
3	Kepercayaan diri saat berinteraksi	Puas–Sangat Puas	83%
4	Keterlibatan dan partisipasi selama kegiatan	Puas–Sangat Puas	88%
5	Kesesuaian metode pembelajaran dengan kebutuhan peserta	Puas–Sangat Puas	85%

Selain itu, tulisan refleksi dan papan harapan peserta menunjukkan perubahan awal dalam cara mereka memandang diri dan lingkungannya. Meskipun peserta berusia 6–13 tahun dan kemampuan verbal mereka masih terbatas, sebagian besar mampu mengekspresikan perasaan, keinginan, dan pengalaman mereka secara sederhana namun bermakna (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Refleksi Peserta terhadap Kegiatan

No	Peserta			Opini
1	Peserta tahun	A, 7		Saya jadi tahu kalau saya suka menggambar dan ingin lebih sering latihan
2	Peserta tahun	B, 9		Saya gak tau kelebihan saya apa.
3	Peserta tahun	C, 10		Saya jadi berani tampil di depan teman-teman, dulu takut.
4	Peserta	D, 8		Kegiatannya seru, tapi saya malu kalau harus tampil di depan

- 5 tahun teman-teman
Peserta E, 7 Saya senang, tapi kalo disuruh maju takut salah
tahun

Diskusi

Berdasarkan temuan di atas, pelaksanaan pembelajaran reflektif pada peserta usia 7–13 tahun di TPA menunjukkan beberapa hal penting. Pendekatan reflektif memungkinkan peserta menghubungkan pengalaman pribadi dengan pemahaman diri, sebagaimana ditegaskan dalam teori *reflective learning* yang berakar pada pemikiran Dewey (1933) dan Schön (1983) (Sulistiawati, 2022; Yaacob et al., 2021). Refleksi membantu individu mengaitkan pengalaman dengan pemahaman baru, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna. Melalui pendekatan ini, anak-anak belajar mengenali emosi, minat, dan keterampilan mereka, yang pada akhirnya mendukung pembentukan *self-awareness* dan kecerdasan emosional sejak dini.

Pendekatan pembelajaran reflektif yang diterapkan pada anak-anak usia sekolah dasar di lingkungan pendidikan nonformal ini menjadi highlight atau kebaruan dari pengabdian ini. Banyak studi reflektif sebelumnya fokus pada remaja atau dewasa, sedangkan kegiatan ini menyesuaikan metode reflektif dengan kemampuan verbal dan emosional anak-anak muda melalui permainan, rotasi pos, dan media ekspresi kreatif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa metode reflektif dapat diterapkan secara fleksibel untuk populasi yang lebih muda, tanpa mengurangi tujuan pengembangan diri.

Kegiatan ini juga relevan dengan konteks komunitas sasaran: anak-anak di lingkungan TPA yang berinteraksi dalam kelompok kecil dan memiliki dukungan dari fasilitator yang memahami karakter usia mereka. Temuan dapat digeneralisasikan ke TPA atau lembaga pendidikan nonformal lain dengan karakteristik peserta serupa, dengan catatan perlu adaptasi terhadap konteks sosial dan budaya lokal.

Kegiatan memiliki beberapa keunggulan, antara lain: (1) meningkatkan *self-awareness* dan pengelolaan emosi secara bertahap; (2) mendorong partisipasi aktif dan interaksi sosial; (3) memperkuat empati dan penghargaan terhadap teman sebaya. Adapun keterbatasannya meliputi: (1) jumlah peserta yang relatif kecil sehingga efek program bersifat awal dan perlu uji coba lebih luas; (2) kemampuan verbal yang terbatas mempengaruhi ekspresi reflektif; (3) durasi kegiatan terbatas sehingga beberapa aspek pengembangan diri membutuhkan pengulangan atau program lanjutan.

Secara keseluruhan, analisis menunjukkan bahwa pembelajaran reflektif bukan hanya efektif untuk pengembangan *self-awareness* dan kecerdasan emosional, tetapi juga memiliki potensi memberdayakan komunitas anak-anak melalui pendekatan partisipatif dan kreatif, yang dapat dikembangkan lebih luas di masa depan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*Pengembangan Self-Awareness dan Kecerdasan Emosional Remaja melalui Pembelajaran Reflektif*” di TPA Masjid Fathul Bayan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran reflektif efektif diterapkan pada anak-anak usia 7–13 tahun dalam konteks pendidikan nonformal. Hasil kegiatan menunjukkan: (1) Peserta mampu mengenali potensi, minat, dan emosi diri melalui berbagai pos reflektif, baik melalui penulisan, gambar, maupun permainan kreatif; (2) Terdapat peningkatan

kepercayaan diri, keterampilan sosial, empati, dan kemampuan mengelola emosi, meskipun beberapa peserta masih menunjukkan rasa malu atau gugup saat mengekspresikan diri; (3) Kegiatan menciptakan iklim belajar yang partisipatif, suportif, dan interaktif, yang berdampak positif pada pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis peserta.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mercu Buana Yogyakarta, mitra pengabdian, serta seluruh pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, atas kontribusi, kerja sama, dan dukungan selama perencanaan, pelaksanaan, hingga pelaporan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Matters More than IQ*. 25th anniversary ed. London: Bloomsbury Publishing, 2018.
- [2] Nonweiler, J., J. Vives, N. Barrantes-Vidal, et al. "Emotional Self-Knowledge Profiles and Relationships with Mental Health Indicators Support Value in 'Knowing Thyself.'" *Scientific Reports* 14 (2024): 7900. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57282-w>
- [3] Damayanti, S., M. Asbari, D. Setiawan, and M. S. Saputra. "Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ?" *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 2 (2023).
- [4] Santrock, John W. *Adolescence*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- [5] Utami, W. H., I. Sofiyanti, T. A. Apriani, et al. "Penyebab Terjadinya Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja." *Jurnal Universitas Ngudi Waluyo* (2021). <http://jurnal.unw.ac.id>.
- [6] Akbar, A. N., Khumas, A., & Nurdin, M. N. (2022). Pengaruh kesadaran diri terhadap deindividuasi pada remaja pelaku tawuran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 143–154.
- [7] Widodo, H., S. Sutrisno, and F. Hanum. "The Urgency of Holistic Education in Muhammadiyah Schools." *Al-Ta'lim Journal* 26, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.15548/jt.v26i2.549>.
- [8] Sari, V. D. A., and Restu Arini. "SPARK: Pemanfaatan Platform StoryJumper dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Anak-Anak Sekolah Dasar." *KANGMAS: Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2021): 172. <http://journal.neolectura.com/index.php/kangmas>.
- [9] Tsiqah, A., and Restu Arini. "Designing an Audio E-Workbook: An English Self-Study Material for Junior High School." *English Language Teaching and Research Journal (ELTR)* 6, no. 2 (2022): 113–127. <https://doi.org/10.37147/eltr.v6i2.154>.
- [10] Apriyanti, W., and S. Rahmat. "Analisis Model Pembelajaran Reflektif dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Pendidikan Pancasila." *Jurnal Cakrawala* 21, no. 1 (2021): 19–24. <https://doi.org/10.31294/jc.v19i2>
- [11] Almalki, Saad. *Using Bain's 5R Framework of Reflection to Develop Reflective Thinking among Student Teachers*. Doctoral dissertation, Newcastle University, 2020. Newcastle

- University Theses.
<https://theses.ncl.ac.uk/jspui/bitstream/10443/5045/1/Almalki%20S%202020.pdf>.
- [12] Rais, F. A. M. *Pembelajaran Reflektif: Seni Berpikir Kritis, Analitis, dan Kreatif*. 1st ed. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2019.
- [13] **Bain, John D., Roy Ballantyne, Clare Packer, and Jan Mills.** 2002. "Reflecting on Practice: Student Teachers' Perspectives." *Assessment & Evaluation in Higher Education* 27, no. 2: 135–148. <https://doi.org/10.1080/02602930220128709>
- [14] Dariyo A. Peran self-awareness dan ego support terhadap kepuasan hidup remaja Tionghoa. *Psikodimensia*. 2016;15(2):254-74
- [15] Heintzelman SJ, King LA. Life Is Pretty Meaningful. *Am Psychol*. 2014;69(6):561-74.
- [16] Dewey, John. *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. Boston: D.C. Heath and Company, 1933.
- [17] Schön, Donald A. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books, 1983.
- [18] Sulistiawati. "The Relevance of John Dewey's Philosophy of Education in Early Childhood Development in the Digital Age." *Journal of Childhood Development* 4, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.25217/jcd.v4i2.3902>.
- [19] Rodgers, Carol, and Miriam Raider-Roth. "Presence in Teaching: Reflective Practice for Emotional Awareness." *Teachers and Teaching* 24 (2018) no. 5: 1–15.
- [20] Asselin, Marilyn E., and J. A. Fain. "Effect of Reflective Practice Education on Self-Awareness and Emotional Regulation." *Journal of Nursing Education* 59 (2020), no. 8: 444–450.
- [21] Jiang, Yunshan, Jianwei Zhang, and Wenfeng Zheng. 2021. "Reflective Thinking and Emotional Intelligence in Student Learning Engagement." *Thinking Skills and Creativity* 41: 100859.
- [22] Brackett, Marc A., Susan E. Rivers, and Peter Salovey. 2019. "Emotional Intelligence: Implications for Educational Practice." *Educational Psychologist* 54, no. 3: 173–191.
- [23] Ryan, Mary. "Reflective Learning for Developing Emotional and Cognitive Awareness." *Teaching in Higher Education* 24, no. 8: 1–14. 2019.
- [24] García-Sancho, Ester, Pablo Salguero, and Pablo Fernández-Berrocal. 2020. "Relationship Between Emotional Intelligence and Reflective Learning in Educational Contexts." *Frontiers in Psychology* 11: 570.
- [25] Thompson, Neil, and Jan Pascal. 2018. "Developing Reflective Practice in Nonformal Education." *Reflective Practice* 19, no. 1: 1–12.
- [26] Yaacob, A., R. Mohd Asraf, R. M. R. Hussain, and S. N. Ismail. "Empowering Learners' Reflective Thinking through Collaborative Reflective Learning." *International Journal of Instruction* (2021).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN