



Model Self Reflection Berbasis 5F

Kunci Sukses Mengubah Refleksi Menjadi Inovasi Pembelajaran di SD



Faisal, S.Pd., M.Pd.

Masta Marselina Sembiring, S.Pd., M.Pd.

Stelly Martha Lova, M.Pd.

Lala Jelita Ananda, S.Pd., M.Pd.

**Model Self Reflection Berbasis 5F:
*Kunci Sukses Mengubah Refleksi Menjadi
Inovasi Pembelajaran di SD***

Penulis:

Faisal, S.Pd., M.Pd.

Masta Marselina Sembiring, S.Pd., M.Pd.

Stelly Martha Lova, M.Pd.

Lala Jelita Ananda, S.Pd., M.Pd.

Editor:

Try Wahyu Pornomo, S.Pd., M.Pd.

Sri Mustika Aulia, S.Pd., M.Pd.

Yusra Nasution, S.Pd., M.Pd.



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Model Self Reflection Berbasis 5F: Kunci Sukses Mengubah Refleksi Menjadi Inovasi Pembelajaran di SD

Faisal, S.Pd., M.Pd.

Masta Marselina Sembiring, S.Pd., M.Pd.

Stelly Martha Lova, M.Pd.

Lala Jelita Ananda, S.Pd., M.Pd.

EDITOR:

Try Wahyu Pornomo, S.Pd., M.Pd.

Sri Mustika Aulia, S.Pd., M.Pd.

Yusra Nasution, S.Pd., M.Pd.

TATA LETAK:

Sari

DESAIN SAMPUL:

Adhar

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-634-7193-94-0

CETAKAN PERTAMA:

Agustus 2025

UKURAN:

v + 153 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Era pendidikan yang terus berkembang saat ini, refleksi menjadi salah satu elemen krusial dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Buku ini, "Model Self Reflection Berbasis 5F: Kunci Sukses Mengubah Refleksi Menjadi Inovasi Pembelajaran di SD," menghadirkan sebuah pendekatan yang inovatif untuk membantu para pendidik di sekolah dasar dalam menciptakan ruang pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan. Melalui model 5F yang diusung, diharapkan para pendidik dapat lebih memahami pentingnya mengintegrasikan refleksi ke dalam proses pembelajaran.

Penelitian dan praktik terbaik dalam pendidikan menunjukkan bahwa refleksi yang terarah dapat menjadi pendorong utama bagi peningkatan kualitas pengajaran dan pembelajaran. Dengan mengenali dan mengimplementasikan faktor-faktor kunci dalam model 5F, buku ini memberikan panduan praktis yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif. Setiap bab dirancang untuk memberikan wawasan mendalam serta strategi praktis yang dapat langsung diterapkan di kelas, mendorong pendidik dan siswa untuk bersama-sama menemukan solusi inovatif untuk tantangan pendidikan yang ada.

Semoga buku ini tidak hanya menjadi sumber referensi, tetapi juga memicu diskusi dan kolaborasi antara

pendidik dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif dan inovatif. Dengan menjadikan refleksi sebagai bagian integral dari proses pembelajaran, kita dapat turut serta dalam mencetak generasi yang tidak hanya siap menghadapi masa depan, tetapi juga mampu berkontribusi secara positif bagi masyarakat. Selamat membaca dan semoga bermanfaat!

Medan,
Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penulisan	5
1.3 Manfaat Buku.....	6
1.4 Ruang Lingkup Pembahasan.....	9
BAB 2 MEMAHAMI REFLEKSI DIRI	13
2.1 Definisi Refleksi Diri	13
2.2 Pentingnya Refleksi dalam Proses Pembelajaran ...	16
2.3 Jenis-jenis Refleksi.....	20
BAB 3 DASAR-DASAR MODEL 5F.....	25
3.1 Apa Itu Model 5F?	25
3.2 Komponen-komponen Model 5F	29
BAB 4 IMPLEMENTASI MODEL 5F DALAM PENGAJARAN.....	38
4.1 Langkah-langkah Mengimplementasikan Model 5F	38
4.2 Studi Kasus Implementasi di Ruang Kelas	41
4.3 Kendala dan Solusi dalam Penerapan	45
BAB 5 5F DALAM AKSI: 10 BENTUK JURNAL REFLEKSI YANG SIAP DIGUNAKAN	49
5.1 Urgensi Jurnal Refleksi dalam Pembelajaran	49
5.2 Ragam Bentuk Jurnal Refleksi 5F.....	51
BAB 6 MENGUBAH REFLEKSI MENJADI INOVASI	66
6.1 Proses Mengubah Refleksi Menjadi Inovasi.....	66

6.2 Teknik Kreatif untuk Mendorong Inovasi	71
6.3 Contoh Inovasi yang Berhasil Diciptakan dari Refleksi.....	75
BAB 7 MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN MELALUI INOVASI	81
7.1 Hubungan Antara Refleksi, Inovasi, dan Kualitas Pembelajaran	81
7.2 Metode Penilaian untuk Mengukur Kualitas Inovasi	85
7.3 Kisah Sukses Guru yang Menggunakan Pendekatan Ini.....	92
BAB 8 REKOMENDASI PRAKTIS UNTUK GURU.....	107
8.1 Kegiatan Reflektif yang Dapat Dilakukan di Sekolah	107
8.2 Membangun Budaya Refleksi di Lingkungan Sekolah	113
8.3 Pengembangan Profesional Berbasis Refleksi	119
BAB 9 PENUTUP	128
9.1 Ringkasan Pembelajaran Kunci.....	128
9.2 Arah Masa Depan untuk Pendidikan Berbasis Refleksi dan Inovasi	131
REFERENSI.....	137
GLOSARIUM	150
TENTANG BUKU	153