

# PENERAPAN JURNAL REFLEKSI HARIAN UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DAN HASIL BELAJAR SISWA SD

Zahra Althafia Yuna<sup>1</sup>, Fitria Kusuma Fadhilla<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas PGRI Yogyakarta

Email: [zahrayuna10@gmail.com](mailto:zahrayuna10@gmail.com), [fitrianada09@gmail.com](mailto:fitrianada09@gmail.com)

Published: September, 2026

---

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan jurnal refleksi harian dalam meningkatkan kesadaran belajar dan hasil belajar siswa sekolah dasar melalui studi kepustakaan. Kesadaran belajar merupakan kemampuan siswa dalam memahami proses belajar yang dijalani, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta mengambil langkah perbaikan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kesadaran tersebut adalah melalui penggunaan jurnal refleksi harian. Metode penelitian yang digunakan adalah *library research* dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur berupa jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, dan dokumen akademik yang relevan terbit pada periode 2022–2026. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, dan kajian terhadap literatur yang berkaitan dengan jurnal refleksi harian, kesadaran belajar, dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan jurnal refleksi harian dapat membantu siswa mengenali pengalaman belajar yang telah dilalui, memahami kesulitan yang dihadapi, serta mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri secara berkelanjutan. Kegiatan refleksi yang dilakukan secara rutin mendorong keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan membantu mereka membangun kebiasaan belajar yang lebih terarah. Berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan jurnal refleksi harian dengan peningkatan hasil belajar siswa. Dengan demikian, jurnal refleksi harian dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang mendukung perkembangan kesadaran belajar dan pencapaian hasil belajar siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Jurnal Refleksi Harian, Kesadaran Belajar, Hasil Belajar, Siswa Sekolah Dasar, Refleksi Pembelajaran

## ABSTRACT

*This study aims to examine the implementation of daily reflective journals in improving learning awareness and learning outcomes among elementary school students through a library research approach. Learning awareness refers to students' ability to understand their learning processes, recognize their strengths and weaknesses, and take corrective actions to achieve learning objectives. One approach that can be used to foster such awareness is the application of daily reflective journals. The research employed a library research method by utilizing various sources of literature, including scholarly journals, research articles, books, and other academic documents published between 2022 and 2026. Data were collected through literature searching, selection, and review of sources related to daily reflective journals, learning awareness, and elementary students' learning outcomes. The collected data were analyzed using content analysis techniques to identify, compare, and interpret findings from previous studies. The results of the review indicate that the use of daily reflective journals helps students recognize their learning experiences, understand the challenges they encounter, and develop continuous self-evaluation skills. Regular reflection activities encourage greater engagement in learning and support the development of more purposeful study habits. The reviewed studies also reveal a positive relationship between the use of daily reflective*

*journals and improvements in students' academic achievement. Therefore, daily reflective journals can serve as an instructional alternative that supports the development of learning awareness and the enhancement of learning outcomes among elementary school students.*

**Keywords:** *Daily Reflective Journal, Learning Awareness, Learning Outcomes, Elementary School Students, Learning Reflection*

---

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah dasar merupakan tahap awal pembentukan kemampuan akademik, sikap, dan kebiasaan belajar peserta didik. Pada jenjang ini, siswa mulai belajar memahami berbagai materi pelajaran sekaligus membangun cara belajar yang sesuai dengan kemampuan dirinya. Namun, proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah sering kali masih berfokus pada pencapaian nilai akhir sehingga peserta didik kurang memperoleh kesempatan untuk meninjau kembali pengalaman belajar yang telah mereka lalui. Akibatnya, sebagian siswa belum mampu mengenali tingkat pemahaman yang dimiliki, kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran, serta langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki hasil belajar pada pertemuan berikutnya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesadaran belajar siswa yang pada akhirnya berdampak pada capaian hasil belajar. Menurut Kurniasari, Permadi, dan Purbasari (2024), kegiatan refleksi dalam pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengulas kembali pengalaman belajar sehingga mereka dapat mengetahui perkembangan yang telah dicapai serta hambatan yang masih dihadapi.

Kesadaran belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam memahami proses belajar yang dijalani, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta melakukan evaluasi terhadap pengalaman belajar yang telah diperoleh. Kesadaran belajar berhubungan dengan kemampuan refleksi diri karena melalui refleksi peserta didik dapat menilai apa yang sudah dipahami dan bagian mana yang masih memerlukan perbaikan. Dalam pembelajaran modern, siswa diharapkan mampu menjadi pembelajar yang aktif dan bertanggung jawab terhadap perkembangan belajarnya sendiri. Hingle dan Johri (2024) menjelaskan bahwa kegiatan reflective journal membantu peserta didik mengembangkan kesadaran terhadap proses belajar yang mereka alami melalui aktivitas meninjau pengalaman, mengorganisasi pemikiran, dan mengevaluasi perkembangan diri secara berkelanjutan.

Pada kenyataannya, masih ditemukan berbagai permasalahan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Sebagian siswa kurang aktif selama kegiatan belajar, kurang berani menyampaikan pendapat, serta mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan guru. Kondisi tersebut sering berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh peserta didik. Hasil belajar merupakan ukuran yang digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi setelah siswa mengikuti proses pembelajaran tertentu. Ramadhani, Ardiansyah, dan Latifah (2022) menjelaskan bahwa hasil belajar menjadi indikator yang menunjukkan sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai oleh peserta didik melalui berbagai bentuk penilaian yang dilakukan guru.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa memahami proses belajar yang telah dijalani adalah melalui penerapan jurnal refleksi harian. Jurnal refleksi harian merupakan catatan yang ditulis siswa secara rutin setelah mengikuti pembelajaran. Melalui jurnal tersebut, peserta didik dapat menuliskan materi yang telah dipahami, pengalaman yang diperoleh selama pembelajaran, kesulitan yang dihadapi, serta rencana perbaikan yang akan dilakukan pada kegiatan belajar berikutnya.

Aktivitas ini membantu siswa mengembangkan kebiasaan berpikir secara teratur terhadap pengalaman belajar yang telah dialami. Menurut Matheson, Wood, dan Franklin (2017), kegiatan refleksi yang dilakukan secara terarah dapat membantu peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar, meningkatkan kesadaran terhadap proses berpikir, dan mengembangkan kemampuan metakognitif.

Penggunaan jurnal refleksi harian juga sesuai dengan karakteristik pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Melalui kegiatan refleksi, siswa memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman belajar dengan bahasa mereka sendiri. Guru dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari jurnal refleksi sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kebutuhan belajar peserta didik. Kurniasari *et al.* (2024) menjelaskan bahwa refleksi pembelajaran menjadi sarana yang membantu guru memahami perkembangan belajar siswa sekaligus memberikan dasar untuk melakukan perbaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa kegiatan refleksi memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Putri *et al.* (2024) dalam penelitian mengenai penerapan metode Traffic Light Reflection pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa kegiatan refleksi membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman belajar, melatih kemampuan refleksi diri, dan meningkatkan kemampuan menulis. Melalui refleksi yang dilakukan secara rutin, siswa menjadi lebih mudah mengidentifikasi hal-hal yang telah dipahami maupun materi yang masih memerlukan pendalaman.

Temuan serupa juga dipaparkan oleh Nurhikmah, Apriani, Wahyuni, Rahim, dan Irwandi (2025) dalam penelitian mengenai kegiatan refleksi pada pendekatan *Teaching at the Right Level* (TaRL). Hasil penelitian menunjukkan bahwa refleksi membantu peserta didik memahami konsep pembelajaran dengan lebih baik karena siswa diberi kesempatan untuk mengulas kembali materi yang telah dipelajari. Proses tersebut membantu peserta didik menghubungkan pengalaman belajar dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik.

Penggunaan *reflective journal* telah banyak digunakan sebagai sarana pengembangan kesadaran belajar peserta didik. Hingle dan Johri (2024) menjelaskan bahwa aktivitas menulis refleksi secara rutin mendorong peserta didik untuk lebih sadar terhadap pengalaman belajar yang mereka jalani. Melalui jurnal refleksi, peserta didik dapat melihat perkembangan kemampuan yang dimiliki dari waktu ke waktu sehingga mereka lebih mudah menentukan langkah yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas belajar.

Hubungan antara refleksi dan hasil belajar juga didukung oleh kajian mengenai kemampuan metakognitif. Menurut Matheson *et al.* (2017), kegiatan refleksi membantu peserta didik memantau proses berpikir, mengevaluasi strategi belajar, dan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dalam kegiatan akademik. Ketika siswa mampu memahami cara mereka belajar, peluang untuk memperoleh hasil belajar yang lebih baik menjadi semakin besar. Oleh sebab itu, refleksi tidak hanya berfungsi sebagai sarana evaluasi diri, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembelajaran yang membantu siswa mengembangkan kemampuan belajar secara mandiri.

Berdasarkan berbagai permasalahan dan hasil penelitian terdahulu tersebut, penerapan jurnal refleksi harian menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran belajar dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Melalui kegiatan menulis refleksi secara rutin, siswa dapat mengenali perkembangan belajar yang telah dicapai, memahami kesulitan yang dihadapi, serta merencanakan langkah perbaikan pada pembelajaran berikutnya. Guru juga memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai kondisi belajar peserta didik sehingga dapat menyusun pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Penerapan Jurnal Refleksi

Harian untuk Meningkatkan Kesadaran dan Hasil Belajar Siswa SD” layak dilakukan untuk mengkaji pengaruh penggunaan jurnal refleksi harian terhadap peningkatan kesadaran belajar dan hasil belajar peserta didik di sekolah dasar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan. Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, prosiding, dan dokumen akademik lainnya. Data yang digunakan dalam penelitian tidak diperoleh melalui observasi lapangan atau wawancara langsung, melainkan berasal dari berbagai referensi yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, sumber data difokuskan pada literatur yang membahas jurnal refleksi harian, kesadaran belajar, hasil belajar siswa sekolah dasar, serta penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian. Literatur yang digunakan diprioritaskan berasal dari jurnal nasional dan internasional yang terbit pada rentang tahun 2022–2026 agar data yang diperoleh sesuai dengan perkembangan kajian terbaru. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber elektronik dan cetak, kemudian dilanjutkan dengan seleksi berdasarkan kesesuaian tema, tujuan penelitian, dan kualitas sumber. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu mengidentifikasi, mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan informasi yang ditemukan dalam berbagai literatur. Hasil analisis tersebut kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai penerapan jurnal refleksi harian dalam meningkatkan kesadaran dan hasil belajar siswa sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penerapan Jurnal Refleksi Harian dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Dasar**

Jurnal refleksi harian merupakan salah satu kegiatan yang digunakan guru untuk membantu peserta didik meninjau kembali pengalaman belajar yang telah mereka peroleh selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui jurnal refleksi, peserta didik menuliskan pemahaman, perasaan, kendala, serta pengalaman yang mereka alami selama mengikuti kegiatan belajar. Kegiatan ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan hasil pemikirannya secara tertulis sehingga mereka dapat mengenali hal-hal yang telah dipahami maupun bagian yang masih memerlukan pembelajaran lanjutan. Menurut Tri Lestari *et al.* (2024), refleksi merupakan kegiatan yang dilakukan peserta didik untuk melihat kembali pengalaman belajar yang telah dilalui sebagai bahan evaluasi diri terhadap proses belajar yang telah berlangsung (Tri Lestari *et al.*, 2024).

Dalam pembelajaran di sekolah dasar, jurnal refleksi harian umumnya diterapkan pada akhir kegiatan belajar. Guru memberikan lembar refleksi yang berisi beberapa pertanyaan sederhana sesuai usia peserta didik. Pertanyaan tersebut dapat berupa “Apa yang saya pelajari hari ini?”, “Materi apa yang paling saya sukai?”, “Bagian mana yang masih sulit saya pahami?”, dan “Apa yang akan saya lakukan pada pembelajaran berikutnya?”. Melalui pertanyaan tersebut, peserta didik dapat menyampaikan pengalaman belajar secara terstruktur. Hasil penelitian Tri Lestari *et al.* (2024) menunjukkan bahwa penggunaan jurnal refleksi membantu peserta didik mengemukakan pemahaman dan kesulitan belajar dengan lebih jelas karena mereka diberikan ruang untuk menuliskan pengalaman belajar yang dialami selama pembelajaran berlangsung.

Salah satu bentuk jurnal refleksi yang banyak digunakan di sekolah dasar adalah metode *Traffic Light Reflection*. Metode ini menggunakan simbol warna hijau, kuning, dan merah untuk membantu peserta didik menyampaikan tingkat pemahamannya terhadap materi pelajaran. Warna hijau menunjukkan bahwa materi telah dipahami dengan baik, warna kuning menunjukkan bahwa peserta didik masih memerlukan latihan tambahan, sedangkan warna merah menunjukkan bahwa peserta didik belum memahami materi yang dipelajari. Berdasarkan penelitian Tri Lestari *et al.* (2024), penggunaan metode *Traffic Light Reflection* membantu peserta didik sekolah dasar menyampaikan hasil refleksi secara lebih mudah karena simbol warna yang digunakan dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta didik. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengungkapkan pengalaman belajar yang mereka alami setelah pembelajaran selesai (Tri Lestari *et al.*, 2024).

Penerapan jurnal refleksi harian memberikan manfaat terhadap perkembangan kemampuan berpikir peserta didik. Ketika menuliskan refleksi, peserta didik diajak untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan, menghubungkan pengalaman belajar dengan pengetahuan yang dimiliki, serta menyusun rencana perbaikan terhadap kesulitan yang ditemukan. Aktivitas tersebut berkaitan dengan kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola proses berpikirnya sendiri. Apranita *et al.* (2025) menjelaskan bahwa kegiatan refleksi yang dilakukan secara rutin dapat membantu peserta didik mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui proses mengidentifikasi pengalaman belajar, mengemukakan pendapat, dan menyusun pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari (Apranita *et al.*, 2025).

Jurnal refleksi harian juga dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan literasi di sekolah dasar. Setelah membaca suatu bacaan, peserta didik dapat diminta menuliskan pemahaman, tanggapan, maupun pelajaran yang diperoleh dari bacaan tersebut. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik belajar menghubungkan isi bacaan dengan pengalaman yang mereka miliki. Hasil penelitian Apranita *et al.* (2025) menunjukkan bahwa program refleksi literasi mampu membantu peserta didik mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan menyampaikan gagasan secara tertulis. Peserta didik menjadi lebih terbiasa mengemukakan pendapat berdasarkan informasi yang diperoleh dari kegiatan membaca (Apranita *et al.*, 2025).

Bagi guru, jurnal refleksi harian menjadi sumber informasi mengenai perkembangan belajar peserta didik. Catatan yang ditulis peserta didik dapat digunakan untuk mengetahui materi yang telah dipahami maupun materi yang masih memerlukan penjelasan tambahan. Informasi tersebut membantu guru melakukan perbaikan terhadap kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya. Dwiyanti dan Saputra (2024) menjelaskan bahwa kegiatan refleksi dapat digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasi proses pembelajaran serta memperoleh gambaran mengenai kebutuhan belajar peserta didik. Data hasil refleksi memberikan informasi yang dapat digunakan guru dalam menyusun langkah pembelajaran yang lebih sesuai dengan kondisi kelas (Dwiyanti & Saputra, 2024).

Pelaksanaan jurnal refleksi harian memerlukan suasana belajar yang terbuka sehingga peserta didik merasa nyaman dalam menyampaikan pendapatnya. Guru perlu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menuliskan refleksi secara jujur tanpa rasa takut terhadap kesalahan. Guru juga dapat memberikan tanggapan berupa komentar, pertanyaan lanjutan, atau apresiasi terhadap hasil refleksi yang ditulis peserta didik. Menurut Dwiyanti dan Saputra (2024), umpan balik dari guru membantu peserta didik memahami pengalaman belajar yang telah mereka tuliskan serta mendorong mereka untuk melakukan perbaikan pada pembelajaran berikutnya. Dengan demikian, jurnal refleksi harian dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran yang mendukung perkembangan kemampuan

berpikir, kemampuan menulis, serta kesadaran peserta didik terhadap pengalaman belajar yang mereka alami dari hari ke hari (Dwiyanti & Saputra, 2024).

### **Peningkatan Kesadaran Belajar Siswa Melalui Jurnal Refleksi Harian**

Kesadaran belajar merupakan kemampuan siswa untuk memahami proses belajar yang sedang dijalani, mengenali tingkat penguasaan materi, mengetahui kesulitan yang dihadapi, serta menentukan langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki hasil belajar. Pada jenjang sekolah dasar, kemampuan tersebut perlu dibangun melalui kegiatan yang mendorong siswa untuk berpikir tentang pengalaman belajar mereka sendiri. Salah satu kegiatan yang dapat digunakan adalah jurnal refleksi harian. Jurnal refleksi harian merupakan catatan yang ditulis siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan tujuan mengungkapkan pemahaman, pengalaman, kendala, dan rencana tindak lanjut terhadap materi yang telah dipelajari. Menurut Tri Lestari *et al.* (2024), refleksi diri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengevaluasi pengalaman belajar sehingga mereka dapat mengetahui perkembangan yang telah dicapai selama proses pembelajaran berlangsung.

Penerapan jurnal refleksi harian dilakukan secara rutin pada akhir pembelajaran. Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan panduan yang membantu siswa menyusun refleksi secara sistematis. Pertanyaan tersebut dapat berupa apa yang dipelajari hari ini, bagian yang paling dipahami, kesulitan yang ditemukan selama pembelajaran, serta langkah yang akan dilakukan untuk mengatasi kesulitan tersebut. Ketika siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, mereka melakukan proses peninjauan terhadap aktivitas belajar yang telah dilaksanakan. Kegiatan tersebut membantu siswa memahami apa yang telah dicapai dan apa yang masih perlu diperbaiki. Hasil penelitian Tri Lestari *et al.* (2024) menunjukkan bahwa kegiatan refleksi dapat membantu peserta didik mengungkapkan pemahaman dan hambatan belajar secara lebih terbuka sehingga guru memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi belajar siswa.

Kesadaran belajar siswa mengalami perkembangan ketika kegiatan refleksi dilakukan secara berulang dan terarah. Pada tahap awal, banyak siswa menuliskan jawaban yang sederhana dan terbatas pada deskripsi singkat mengenai kegiatan yang mereka lakukan. Seiring berjalannya waktu, siswa mulai mampu menjelaskan alasan mengapa mereka memahami atau belum memahami suatu materi. Mereka juga mulai menyadari hubungan antara usaha belajar yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa semakin mampu mengamati proses belajar yang terjadi pada dirinya sendiri. Menurut Apranita *et al.* (2025), kegiatan refleksi yang dilakukan secara rutin membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan mengevaluasi pengalaman belajar berdasarkan pemahaman yang mereka miliki.

Jurnal refleksi harian juga membantu siswa mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki selama mengikuti pembelajaran. Ketika siswa menuliskan kesulitan yang dihadapi, mereka belajar untuk mengidentifikasi penyebab munculnya kesulitan tersebut. Sebagian siswa mungkin mengalami kendala dalam memahami konsep tertentu, sementara siswa lain mengalami kesulitan dalam mengingat informasi atau menyelesaikan tugas. Kesadaran terhadap kondisi tersebut menjadi langkah awal bagi siswa untuk mencari solusi yang sesuai dengan kebutuhannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tri Lestari *et al.* (2024), peserta didik yang mengikuti kegiatan refleksi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi tingkat pemahaman terhadap materi melalui penggunaan metode *Traffic Light Reflection*. Melalui simbol warna hijau, kuning, dan merah, siswa dapat menunjukkan tingkat pemahamannya terhadap materi yang dipelajari secara sederhana dan mudah dipahami.

Peningkatan kesadaran belajar melalui jurnal refleksi harian juga terlihat dari tumbuhnya rasa tanggung jawab terhadap proses pembelajaran. Ketika siswa diminta menuliskan rencana yang akan dilakukan pada pembelajaran berikutnya, mereka mulai belajar menyusun target belajar secara mandiri. Siswa tidak lagi sekadar menerima informasi dari guru, tetapi mulai memikirkan langkah-langkah yang perlu dilakukan agar pemahaman mereka meningkat. Kegiatan tersebut membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah. Apranita *et al.* (2025) menjelaskan bahwa refleksi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat membantu siswa menghubungkan pengalaman belajar dengan tindakan yang akan dilakukan pada masa mendatang sehingga mereka memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap proses belajar yang sedang dijalani.

Bagi guru, jurnal refleksi harian menjadi sumber data yang berguna untuk memahami perkembangan siswa. Catatan yang ditulis siswa dapat menunjukkan tingkat pemahaman, kesulitan belajar, minat terhadap materi, serta kebutuhan yang perlu mendapatkan perhatian. Informasi tersebut membantu guru dalam merancang pembelajaran berikutnya sesuai dengan kondisi yang ditemukan di kelas. Guru dapat mengetahui materi yang masih memerlukan penguatan dan menentukan bentuk bantuan yang diperlukan siswa. Menurut Dwiyantri dan Saputra (2024), kegiatan refleksi memberikan peluang bagi guru untuk melakukan evaluasi terhadap pembelajaran sekaligus memahami pengalaman belajar yang dirasakan oleh peserta didik.

Pemberian umpan balik terhadap jurnal refleksi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran belajar siswa. Umpan balik dapat berupa komentar singkat, pertanyaan lanjutan, maupun saran yang membantu siswa memahami hasil refleksi yang telah ditulis. Melalui interaksi tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk memperdalam pemahamannya terhadap pengalaman belajar yang telah dialami. Dwiyantri dan Saputra (2024) menjelaskan bahwa proses refleksi yang disertai tanggapan dari guru membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri dan memahami pengalaman belajar secara lebih mendalam.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, jurnal refleksi harian dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa di sekolah dasar. Melalui kegiatan menulis refleksi secara rutin, siswa belajar mengenali kemampuan yang dimiliki, memahami kesulitan yang dihadapi, menyusun rencana perbaikan, dan bertanggung jawab terhadap proses belajar yang dijalani. Kebiasaan tersebut membantu siswa menjadi lebih sadar terhadap perkembangan belajar yang mereka alami dari waktu ke waktu serta mendorong terbentuknya sikap belajar yang lebih mandiri.

### **Peningkatan Hasil Belajar Siswa Setelah Penerapan Jurnal Refleksi Harian**

Jurnal refleksi harian merupakan salah satu bentuk kegiatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk meninjau kembali pengalaman belajar yang telah mereka peroleh selama mengikuti pembelajaran. Melalui kegiatan ini, siswa menuliskan materi yang dipelajari, tingkat pemahaman yang dimiliki, kesulitan yang dihadapi, serta langkah yang akan dilakukan pada pembelajaran berikutnya. Kegiatan refleksi membantu siswa mengingat kembali materi yang telah dipelajari sehingga informasi yang diperoleh selama pembelajaran dapat tersusun dengan lebih baik dalam proses berpikir mereka. Tri Lestari *et al.* (2024) menjelaskan bahwa penerapan metode *Traffic Light Reflection* membantu peserta didik melakukan refleksi terhadap proses dan hasil belajar melalui kegiatan menulis yang terarah. Siswa dilatih untuk mengungkapkan pemahaman, mengidentifikasi hambatan belajar, dan melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai (Tri Lestari *et al.*, 2024).

Peningkatan hasil belajar setelah penerapan jurnal refleksi harian dapat dijelaskan melalui keterlibatan siswa dalam proses evaluasi diri. Ketika siswa menuliskan kembali apa yang telah dipelajari,

mereka melakukan pengulangan terhadap materi yang telah diterima selama pembelajaran berlangsung. Proses tersebut membantu siswa memperkuat pemahaman terhadap konsep yang dipelajari. Refleksi juga membantu siswa menemukan bagian materi yang masih belum dipahami sehingga mereka dapat melakukan perbaikan melalui kegiatan belajar lanjutan. Fauzi dan Al-Zainuri (2024) menyatakan bahwa kegiatan reflektif yang didukung melalui *Assessment for Learning* membantu siswa mengevaluasi pemahaman yang dimiliki dan memperbaiki strategi belajar secara mandiri. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan akademik siswa karena mereka lebih memahami kebutuhan belajarnya sendiri (Fauzi & Al-Zainuri, 2024).

Hasil belajar yang meningkat setelah penerapan jurnal refleksi juga berkaitan dengan berkembangnya kemampuan metakognitif siswa. Metakognitif mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengendalikan proses berpikir yang dimiliki. Saat siswa menuliskan refleksi harian, mereka belajar mengenali cara belajar yang memberikan hasil baik dan cara belajar yang masih memerlukan perbaikan. Kemampuan tersebut membantu siswa mengambil keputusan yang lebih tepat dalam kegiatan belajar berikutnya. Surya *et al.* (2025) menemukan bahwa pembelajaran yang mendorong kemampuan reflektif dan berpikir kritis dapat meningkatkan keterlibatan kognitif siswa dalam pembelajaran sains di sekolah dasar. Siswa yang terbiasa melakukan refleksi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memahami materi dan menyelesaikan permasalahan pembelajaran (Surya *et al.*, 2025).

Jurnal refleksi harian juga membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih terarah. Pada saat siswa menuliskan target dan rencana tindak lanjut setelah pembelajaran, mereka belajar menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan untuk memperbaiki hasil belajar. Kebiasaan tersebut membantu siswa mengembangkan tanggung jawab terhadap proses pembelajaran yang dijalani. Pascasia (2025) dalam penelitian mengenai penerapan *Project Based Learning* dengan asesmen refleksi menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas VI sekolah dasar setelah penggunaan asesmen refleksi secara berkelanjutan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa refleksi membantu siswa memahami kekurangan yang dimiliki dan menyusun strategi untuk meningkatkan pencapaian belajar pada pertemuan berikutnya (Pasia, 2025).

Peningkatan hasil belajar juga terjadi karena jurnal refleksi membantu guru memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai kondisi belajar siswa. Melalui catatan refleksi yang ditulis siswa, guru dapat mengetahui bagian materi yang masih sulit dipahami serta kesulitan yang sering muncul selama pembelajaran. Informasi tersebut menjadi dasar bagi guru untuk melakukan perbaikan dalam kegiatan pembelajaran berikutnya. Tri Lestari *et al.* (2024) menjelaskan bahwa hasil refleksi siswa memberikan data yang dapat digunakan guru untuk memahami perkembangan belajar peserta didik secara lebih mendalam. Dengan mengetahui kebutuhan belajar siswa, guru dapat memberikan bantuan yang sesuai sehingga pemahaman siswa terhadap materi menjadi lebih baik (Tri Lestari *et al.*, 2024).

Kegiatan refleksi yang dilakukan secara rutin juga berhubungan dengan peningkatan aktivitas belajar siswa. Saat siswa terlibat dalam proses refleksi, mereka menjadi lebih aktif dalam mengemukakan pendapat dan pengalaman belajar yang dimiliki. Aktivitas tersebut mendorong siswa untuk terlibat secara lebih penuh dalam pembelajaran. Penelitian Pasia (2025) menunjukkan bahwa penerapan asesmen refleksi bersama model *Project Based Learning* meningkatkan aktivitas belajar siswa sekaligus meningkatkan capaian hasil belajar pada mata pelajaran IPAS. Siswa menjadi lebih terlibat dalam proses pembelajaran karena mereka diberikan kesempatan untuk mengevaluasi hasil kerja dan pengalaman belajar yang telah diperoleh (Pasia, 2025).

Hubungan antara refleksi dan hasil belajar juga ditemukan dalam penelitian Gusmanidar *et al.* (2024). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi pembelajaran refleksi diri mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 62 pada tahap awal menjadi 87 setelah penerapan pembelajaran refleksi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan refleksi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengidentifikasi kesalahan, memahami materi secara lebih mendalam, dan memperbaiki pemahaman yang masih kurang. Meskipun penelitian dilakukan pada jenjang SMP, temuan tersebut menunjukkan bahwa refleksi diri memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan hasil belajar peserta didik (Gusmanidar *et al.*, 2024).

Peningkatan hasil belajar melalui jurnal refleksi harian juga didukung oleh penelitian Sakung *et al.* (2024) yang menemukan bahwa kegiatan refleksi dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Dalam penelitian tersebut, peserta didik diajak untuk merefleksikan pengalaman belajar, mengevaluasi pemahaman yang telah diperoleh, serta mengidentifikasi bagian yang masih memerlukan perbaikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah kegiatan refleksi diterapkan secara terstruktur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa refleksi membantu peserta didik mengolah informasi yang diperoleh selama pembelajaran sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik (Sakung *et al.*, 2024).

Temuan mengenai peningkatan hasil belajar juga didukung oleh penelitian Rahmatika *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas refleksi pada setiap siklus tindakan mampu meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Dalam penelitian tersebut, tahapan refleksi digunakan untuk membantu siswa mengevaluasi pengalaman belajar dan hasil kerja yang telah dilakukan selama pembelajaran berbasis proyek. Proses tersebut membantu siswa memahami hubungan antara aktivitas belajar dan hasil yang diperoleh sehingga capaian akademik mengalami peningkatan pada setiap siklus pembelajaran (Rahmatika *et al.*, 2024).

Apranita *et al.* (2025) dalam program Lingkar Refleksi Literasi juga menemukan bahwa kegiatan reflektif membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, memahami bacaan secara lebih mendalam, dan mengemukakan pendapat berdasarkan hasil pembelajaran yang diperoleh. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas belajar karena siswa menjadi lebih aktif dalam mengolah informasi dan menyusun pemahamannya sendiri terhadap materi yang dipelajari. Kegiatan refleksi yang dilakukan secara berkelanjutan membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah sehingga berdampak pada perkembangan hasil belajar mereka (Apranita *et al.*, 2025).

Dwiyanti dan Saputra (2024) menjelaskan bahwa refleksi memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memahami pengalaman belajar yang telah mereka alami dan melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung. Melalui kegiatan tersebut, siswa menjadi lebih sadar terhadap perkembangan belajar yang dicapai dari waktu ke waktu. Kesadaran tersebut mendorong siswa untuk melakukan perbaikan secara berkelanjutan sehingga hasil belajar yang diperoleh mengalami peningkatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, penerapan jurnal refleksi harian memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran belajar dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Melalui kegiatan refleksi yang dilakukan secara rutin, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali pengalaman belajar yang telah dilalui, memahami kesulitan yang dihadapi, serta mengevaluasi langkah yang perlu dilakukan pada pembelajaran berikutnya. Kebiasaan tersebut membantu siswa menjadi lebih aktif, bertanggung jawab,

dan mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa refleksi harian berkaitan dengan peningkatan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan perkembangan capaian akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, guru disarankan untuk mengintegrasikan jurnal refleksi harian ke dalam kegiatan pembelajaran secara konsisten dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Sekolah dapat memberikan dukungan melalui penyediaan panduan sederhana agar pelaksanaan refleksi berjalan dengan baik. Penelitian berikutnya dapat mengkaji penerapan jurnal refleksi harian pada jenjang, mata pelajaran, atau lingkungan belajar yang berbeda sehingga diperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai manfaat dan pengembangannya.

## REFERENCES

- Apranita, D., Wahyuni, D., Rahmadani, F., Sriatun, D., & Turahman, A. (2025). *Implementasi program lingkaran refleksi literasi untuk siswa sekolah dasar*. *GeoScienceEd Journal*, 7(3). <https://doi.org/10.29303/goescienceed.v7i3.1958>
- Dwiyanti, V. P., & Saputra, E. R. (2024). *Refleksi praktik mengajar bahasa Inggris di sekolah dasar negeri*. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Keguruan*, 9(1). <https://doi.org/10.47435/jpdk.v9i1.2541>
- Fauzi, A., & Al-Zainuri, A. (2024). *Penerapan assessment for learning dalam meningkatkan keterampilan reflektif siswa*. *Pendiri: Jurnal Riset Pendidikan*, 1(2), 42–49. <https://doi.org/10.63866/pendiri.v1i2.59>
- Gusmanidar, E., Suraida, & Indrawati. (2024). *Meningkatkan hasil belajar siswa melalui pembelajaran refleksi diri terhadap pemahaman tentang ibadah di SMP Negeri 1 Tanah Putih*. *EduSpirit: Jurnal Pendidikan Kolaboratif*.
- Hingle, A., & Johri, A. (2024). *Expanding AI awareness through everyday interactions with AI: A reflective journal study*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2410.18845>
- Kurniasari, N., Permadi, I., & Purbasari, K. H. (2024). *Refleksi guru pada pembelajaran berdiferensiasi di sekolah dasar*. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 5(2), 187–196. <https://doi.org/10.30595/jrpd.v5i2.21877>
- Matheson, A., Wood, L., & Franklin, S. V. (2017). *Guided and unguided student reflections*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/1710.05259>
- Mira, M. (2024). *Implementasi pendekatan Contextual Teaching and Learning (CTL) untuk meningkatkan hasil belajar matematika siswa sekolah dasar*. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 349–357. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.7165>
- Nurhikmah, F., Apriani, A., Wahyuni, N., Rahim, A., & Irwandi, A. (2025). *Efektivitas kegiatan refleksi dengan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) terhadap pemahaman konsep matematika peserta didik di sekolah dasar*. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8(2). <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i2.44169>
- Pasia, R. (2025). *Penerapan model Project Based Learning (PjBL) dengan asesmen refleksi pada materi durasi waktu (kecepatan) di kelas VI SD Negeri 033 Tanah Grogot*. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.36309>
- Putri, A., *et al.* (2024). *Penerapan metode Traffic Light Reflection untuk melatih kemampuan refleksi diri dan keterampilan menulis peserta didik sekolah dasar*. *Wacana: Jurnal Bahasa, Seni dan Pengajaran*, 8(2), 16–26. <https://doi.org/10.29407/jbsp.v8i2.22601>

- Rahmatika, N., Pratiwi, D. D., Saptorini, Y. D., Putri, L. A., & Salsabila, A. (2024). *Project Based Learning to improve student learning outcomes in elementary schools*. International Journal of Elementary School. <https://doi.org/10.69637/ijes.v1i2.67>
- Ramadhani, A. N., Ardiansyah, R. G., & Latifah, U. (2022). Penilaian alat hasil belajar untuk siswa sekolah dasar SDN Sindangsari 1 Desa Sindangsari. *ALSYS*, 2(2), 292–302. <https://doi.org/10.58578/alsys.v2i2.303>
- Sakung, N. T., Fitriana, A., Diawanto, F., & Wahidah, N. I. (2024). *Penerapan kegiatan refleksi untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap matakuliah belajar dan pembelajaran*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13163246>
- Surya, Y. F., Atmoko, A., Nusantara, T., Masfufha, A., & Sumianto. (2025). *The effectiveness of problem-based learning in enhancing reflective-critical thinking skills of elementary school students in science learning*. Journal of Integrated Elementary Education. <https://doi.org/10.21580/jieed.v5i2.28077>
- Tri Lestari, D., Wahyuni, Y. T., Anggraini, A. E., & Dewi, R. S. I. (2024). *Penerapan metode traffic light reflection untuk melatih kemampuan refleksi diri dan keterampilan menulis peserta didik sekolah dasar*. Wacana: Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajaran, 8(2), 11–20. <https://doi.org/10.29407/jbsp.v8i2.22601>