Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 24443-24450

Strategi Guru Dalam Mengembangkan Self-Awareness Anak Usia Dini Melalui Metode Self-Reflection Activities Di TK Islam Nailufar

Latifah Nur Rossy[1], Yon A.E[2], Lenny Solo[3]
[1] Universitas Panca Sakti Bekasi, Universitas Panca Sakti Bekasi[2], Universitas Panca Sakti Bekasi[3]
Corresponding Author: latifahrossy294@gmail.com, yonamrizal@gnmail.com, lennysolo@panca-sakti.ac.id

Published: September , 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi guru dalam mengembangkan self-awareness anak usia dini melalui metode *Self-Reflection Activities* di TK Islam Nailufar. *Self-awareness* merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak yang menjadi fondasi bagi kemampuan regulasi emosi dan interaksi sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, studi dokumentasi, dan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan partisipan utama dua guru kelas. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan strategi guru meliputi tiga tahap: (1) perencanaan dengan merancang kegiatan reflektif seperti *emotional check-in*, menggambar perasaan, *storytelling* reflektif, dan latihan *mindfulness*; (2) pelaksanaan melalui komunikasi empatik, penggunaan media reflektif (papan emosi, cermin, boneka), serta menciptakan suasana kelas yang aman secara emosional; dan (3) evaluasi serta tindak lanjut yang dilakukan melalui observasi perilaku anak, diskusi reflektif, serta penguatan positif yang berkelanjutan. Guru juga menyesuaikan kegiatan dengan tahap perkembangan dan karakteristik individual anak. Temuan ini menegaskan bahwa *Self-Reflection Activities* dapat menjadi strategi efektif untuk menumbuhkan *self-awareness* anak usia dini bila dilaksanakan secara konsisten, kontekstual, dan didukung guru.

Kata kunci: *self-awareness*; anak usia dini; strategi guru; *self-reflection activities*; studi kasus

ABSTRACT

This study aims to describe teachers' strategies in developing early childhood self-awareness through *Self-Reflection Activities* at TK Islam Nailufar. Self-awareness is an essential aspect of children's social-emotional development, serving as the foundation for emotional regulation and social interaction. This research employs a descriptive qualitative approach with a case study design. Data were collected through in-depth interviews, participatory observations, documentation, and *Focus Group Discussions* (FGD) with two classroom teachers as the main participants. Data analysis followed Miles, Huberman, and Saldana's model through data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings reveal that teachers' strategies are implemented in three stages: (1) planning reflective activities such as *emotional check-ins*, drawing feelings, reflective storytelling, and mindfulness exercises; (2) implementation through empathetic communication, the use of reflective media (emotion boards, mirrors, puppets), and fostering an emotionally safe classroom; and (3) evaluation and follow-up through behavioral observation, reflective discussions, and consistent positive reinforcement. Teachers adapt reflective activities to children's developmental stages and individual characteristics. These findings highlight *Self-Reflection Activities* as an effective strategy to foster self-awareness in early childhood when conducted consistently, contextually, and with emotional teacher support.

Keywords: self-awareness; early childhood; teacher strategies; self-reflection activities; case study

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 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

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Duval dan Wicklund (1972) mendefinisikan *self-awareness* sebagai kondisi ketika individu memfokuskan perhatian pada diri sendiri dan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar internal. Morin (2006) menambahkan bahwa *self-awareness* adalah kapasitas untuk memantau pikiran, emosi, dan tindakan diri sendiri. Anak dengan kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur emosi dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungannya (Goleman, 2009). Selain itu, *self-awareness* juga memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri, kontrol diri, serta menjadi fondasi bagi kecerdasan emosional (Ranjan Puhan & Malla, 2024).

Pada anak usia dini, *self-awareness* mencakup tiga aspek utama, yaitu kesadaran fisik, kesadaran emosional, dan kesadaran sosial. Nielsen et al. (2006) menekankan bahwa kesadaran fisik ditandai dengan kemampuan anak mengenali tubuhnya sendiri. Denham et al., (2024) menjelaskan bahwa kesadaran emosional mencakup pemahaman dan ekspresi perasaan. Sementara itu, Gopnik & Wellman, (1992) menyoroti pentingnya kesadaran sosial, yaitu kemampuan memahami orang lain melalui perspektif diri, yang diperkuat oleh penelitian Kim (2021) tentang keterkaitannya dengan empati. Perkembangan ketiga aspek tersebut sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial. Vygotsky., (1978) menegaskan bahwa fungsi mental anak berkembang melalui interaksi sosial, sedangkan Papalia et al., (2004) mencatat bahwa pada usia 18 bulan hingga 2 tahun anak sudah mulai mengenali dirinya di cermin dan menggunakan kata ganti diri.

Manfaat dari pengembangan *self-awareness* pada anak usia dini tidak hanya terbatas pada kemampuan regulasi emosi, tetapi juga mencakup pembangunan empati, konsep diri yang positif, serta kesiapan akademik (CASEL, 2020; Jones et al., 2021). Anak yang memiliki *self-awareness* baik umumnya lebih percaya diri, mudah beradaptasi, serta memiliki keterampilan sosial yang sehat Denham et al (2012); Suarez Enciso et al., 2024). Sebaliknya, keterbatasan *self-awareness* dapat menghambat kemampuan akademik dan relasi sosial anak (Chintya & Sit, 2024; Goleman, 2009).

Salah satu pendekatan yang diyakini efektif dalam menumbuhkan *self-awareness* adalah *Self-Reflection Activities*. Schön (1983) menjelaskan refleksi sebagai proses sadar untuk meninjau pengalaman dan memperoleh pemahaman baru. Berbagai penelitian telah mengungkap pentingnya praktik reflektif dalam pendidikan. Enciso et al. (2024) menunjukkan bahwa praktik refleksi, umpan balik, dan pembelajaran yang dipersonalisasi meningkatkan pemahaman diri yang berdampak pada kesejahteraan sosial-emosional. Mollo et al. (2022) menekankan bahwa wawancara naratif dapat membantu peserta memahami pengalaman dan menumbuhkan kesadaran eksplisit. Stewart & Reinders (2023) juga menekankan peran penulisan jurnal dan diskusi reflektif sebagai strategi metakognitif. Lebih lanjut, Carvalho (2020) menyoroti pentingnya refleksi kolaboratif antar pendidik melalui *peer observation*, sedangkan Leigh (2023) menawarkan refleksi berbasis somatik yang menekankan kesadaran tubuh, yang dapat disesuaikan dengan anak usia dini. Caldwell (2016) pun menunjukkan bahwa refleksi berbasis gambar dan pengalaman konkret efektif untuk meningkatkan kesadaran diri di pendidikan dasar.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, bentuk kegiatan reflektif yang sesuai misalnya *emotional check-in*, menggambar emosi, *storytelling* reflektif, dan latihan *mindfulness* (Zelazo & Lyons, 2012). Namun, hasil observasi awal di TK Islam Nailufar menunjukkan masih banyak anak yang kesulitan mengekspresikan perasaan, belum mampu mengontrol emosi, dan kurang terampil mengenali emosi diri maupun orang lain. Kondisi ini semakin diperburuk dengan tingginya paparan gawai. Badan Pusat Statistik (2024) melaporkan bahwa 39,71% anak usia dini di Indonesia telah menggunakan gawai, yang berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional dan kesadaran diri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada **strategi guru dalam mengembangkan *self-awareness* anak usia dini melalui *Self-Reflection Activities* di TK Islam Nailufar**. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi guru dalam menerapkan metode refleksi yang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak usia dini.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** dengan jenis **studi kasus**. Rancangan ini dipilih untuk menggali secara mendalam strategi guru dalam mengembangkan *self-awareness* anak usia dini melalui *Self-Reflection Activities* di TK Islam Nailufar. Kehadiran peneliti bersifat partisipatif, yakni tidak hanya sebagai pengamat tetapi juga ikut terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang mengandung unsur refleksi, seperti *storytelling* dan *emotional check-in*.

Subjek penelitian terdiri atas **guru kelas TK A dan TK B**, **kepala sekolah**, serta **anak-anak usia 4–6 tahun** sebagai peserta kegiatan reflektif. Informan pendukung adalah guru lain yang dilibatkan dalam diskusi kelompok. Lokasi penelitian adalah **TK Islam Nailufar, Jakarta Timur**, dengan waktu pelaksanaan penelitian pada semester II tahun ajaran 2024/2025 (Januari–Juli 2025).

Data dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan berupa:

1. Strategi guru dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan refleksi.
2. Respons dan keterlibatan anak selama kegiatan pembelajaran reflektif.
3. Dokumen pendukung berupa RPP, catatan perkembangan anak, serta dokumentasi visual kegiatan.

Sumber data terdiri dari:

- **Data primer:** guru kelas, kepala sekolah, dan anak-anak.
- **Data sekunder:** dokumen pembelajaran, catatan perkembangan anak, serta kebijakan sekolah terkait.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan adalah:

1. **Observasi partisipatif terstruktur** menggunakan lembar observasi yang memuat indikator strategi reflektif guru dan respons anak. Peneliti ikut terlibat dalam kegiatan reflektif untuk memperoleh pemahaman kontekstual.
2. **Wawancara mendalam** dengan guru kelas dan kepala sekolah menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur.
3. **Dokumentasi** berupa RPP, catatan perkembangan anak, serta foto kegiatan pembelajaran.
4. **Focus Group Discussion (FGD)** bersama guru untuk menggali pemahaman kolektif tentang praktik reflektif.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2013), melalui tiga tahapan utama:

1. **Reduksi data** – menyaring, memfokuskan, dan menyederhanakan data lapangan.
2. **Penyajian data** – menampilkan data dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, dan matriks.
3. **Penarikan kesimpulan dan verifikasi** – menemukan pola dan tema, kemudian mengonfirmasi temuan dengan informan.

Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas, penelitian menggunakan beberapa teknik, yaitu:

1. **Triangulasi sumber, teknik, dan waktu** (guru, kepala sekolah, dokumen; observasi, wawancara, FGD).
2. **Member check**, yaitu mengonfirmasi hasil interpretasi data dengan informan.
3. **Peer debriefing**, melalui diskusi dengan rekan sejawat dan dosen pembimbing.
4. **Kecukupan referensial**, dengan memanfaatkan catatan lapangan dan dokumen pembelajaran sebagai bukti tambahan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan Strategi Pengembangan *Self-Awareness*

Guru di TK Islam Nailufar merancang pembelajaran dengan mengintegrasikan *Self-Reflection Activities* ke dalam RPP yang menekankan tujuan afektif. Media sederhana seperti kartu emosi, gambar ekspresif, dan cerita bergambar digunakan untuk mendukung anak mengenali dirinya. Hal ini sesuai dengan pandangan Duval dan Wicklund (1972) serta Morin (2006) bahwa *self-awareness* muncul ketika individu diarahkan memfokuskan perhatian pada diri sendiri dan memantau pikiran, emosi, serta tindakannya.

Lebih jauh, kegiatan ini selaras dengan Denham et al (2024)Denham et al. yang menegaskan pentingnya pengenalan emosi pada anak usia dini. Strategi guru juga mendukung temuan Jones, S. M., Brush, K., & Bailey (2021) bahwa anak dengan *self-awareness* baik lebih mudah beradaptasi dan siap secara akademik. Dengan demikian, tahap perencanaan berfungsi sebagai pondasi penting dalam membangun regulasi diri dan keterampilan sosial anak.

2. Pelaksanaan *Self-Reflection Activities*

Pelaksanaan pembelajaran reflektif dilakukan melalui:

- **Storytelling reflektif:** Mengaitkan kisah tokoh dengan pengalaman anak.
- **Emotional check-in:** Menggunakan kartu emosi agar anak mengenali perasaan.
- **Menggambar emosi:** Anak mengekspresikan perasaan melalui gambar yang dibahas bersama.
- **Diskusi kelompok kecil:** Anak berbagi pengalaman sederhana, seperti apa yang membuat mereka senang atau sedih.

Strategi ini mendukung pandangan Schonert-Reichl (2023) tentang refleksi sebagai proses sadar meninjau pengalaman, sekaligus memperkuat penelitian Zelazo dan Lyons (2012) tentang efektivitas *mindfulness* bagi anak. Selain itu, praktik yang dilakukan guru juga relevan dengan penelitian Mollo et al (2022), yang menekankan bahwa wawancara atau kegiatan reflektif yang dipandu dapat mengubah kesadaran implisit menjadi eksplisit.

Pelaksanaan ini menegaskan pentingnya peran guru sebagai fasilitator, sejalan dengan teori Vygotsky (1978) tentang scaffolding dalam interaksi sosial. Anak yang dibimbing melalui pertanyaan sederhana mampu mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik. Hal ini konsisten dengan temuan (Suarez Enciso et al., 2024) bahwa *self-awareness* berkontribusi pada keterampilan sosial yang sehat dan kesejahteraan emosional anak.

Namun, penelitian juga menemukan bahwa beberapa anak masih kesulitan mengekspresikan perasaan secara spontan. Untuk mengatasinya, guru menggunakan media visual dan pendampingan intensif. Temuan ini sejalan dengan prinsip refleksi yang dipersonalisasi (Suarez Enciso et al., 2024) yang menekankan pentingnya penyesuaian strategi agar sesuai dengan karakteristik anak.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui observasi kelas, catatan perkembangan anak, serta refleksi bersama. Guru memantau keterlibatan anak dalam diskusi, kemampuan mengekspresikan perasaan, serta perubahan perilaku sehari-hari. Evaluasi ini lebih menekankan pada proses daripada hasil akhir, mendukung pandangan (Stewart & Reinders, 2023) bahwa kegiatan reflektif berfungsi menggali motivasi dan keyakinan anak.

Sebagai tindak lanjut, guru memberikan bimbingan personal kepada anak yang masih pasif, serta memperluas kesempatan berbagi pengalaman pada anak yang lebih ekspresif. Strategi ini konsisten dengan temuan (Caldwell, 2016) bahwa refleksi berbasis pengalaman konkret efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, dan (Leigh, 2023) yang menekankan pentingnya kesadaran tubuh (somatik) sebagai bagian refleksi, yang relevan juga untuk anak usia dini.

Temuan Utama dan Keterkaitan dengan Teori

Penelitian ini menemukan bahwa *Self-Reflection Activities* meningkatkan tiga aspek *self-awareness*:

- **Kesadaran fisik:** Anak mengenali tubuh dan ekspresinya.
- **Kesadaran emosional:** Anak mampu mengidentifikasi serta mengungkapkan perasaan.
- **Kesadaran sosial:** Anak mulai memahami emosi orang lain dan mengembangkan empati.

Temuan ini mendukung (Gopnik & Wellman, 1992) serta (Kim, 2021) yang menekankan bahwa kesadaran sosial berhubungan erat dengan empati. Secara lebih luas, hasil ini juga selaras dengan rekomendasi (CASEL, 2020) dan penelitian (Jones, S. M., Brush, K., & Bailey, 2021) bahwa *self-awareness* menjadi salah satu fondasi penting dalam perkembangan sosial-emosional dan kesiapan akademik anak.

Dengan demikian, penerapan *Self-Reflection Activities* terbukti efektif, kontekstual, dan humanis dalam mendukung perkembangan anak usia dini. Praktik ini bukan hanya sarana pedagogis, tetapi juga strategi penting untuk menumbuhkan empati, regulasi emosi, serta konsep diri positif pada anak sejak dini (Suarez Enciso et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa strategi guru dalam mengembangkan *self-awareness* anak usia dini di TK Islam Nailufar berlangsung melalui tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap perencanaan, guru merancang kegiatan reflektif yang berfokus pada aspek afektif anak, seperti *emotional check-in*, menggambar emosi, *storytelling*, dan latihan *mindfulness*. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan komunikasi empatik, pemanfaatan media reflektif (misalnya papan emosi, boneka, dan cermin), serta penciptaan suasana kelas yang aman secara emosional. Sementara itu, tahap evaluasi menekankan pada observasi proses, refleksi bersama, serta pemberian penguatan positif secara berkelanjutan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa *Self-Reflection Activities* secara konsisten mendukung perkembangan tiga aspek *self-awareness* pada anak usia dini, yaitu kesadaran fisik, emosional, dan sosial. Anak lebih mampu mengenali dirinya, mengekspresikan perasaan dengan tepat, serta mulai memahami emosi orang lain sebagai dasar berkembangnya empati. Hal ini sejalan dengan teori Vygotsky tentang pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan kognitif, serta didukung oleh penelitian kontemporer mengenai refleksi dan kecerdasan emosional (Denham et al., 2024; Suarez Enciso et al., 2024).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Self-Reflection Activities* secara kontekstual, konsisten, dan empatik merupakan strategi efektif dalam menumbuhkan *self-awareness* pada anak usia dini. Penelitian ini tidak hanya memberi kontribusi teoritis terhadap kajian perkembangan sosial-emosional, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi guru PAUD untuk mengintegrasikan refleksi dalam pembelajaran sehari-hari sebagai bagian dari pendidikan karakter sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang pernah mengakses internet dalam 3 bulan terakhir menurut kelompok umur (persen). *Https://Www.Bps.Go.Id/Id.* https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDIwIzI=/persentase-penduduk-usia-5-tahun-ke-atas-yang-pernah-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-provinsi-dan-kelompok-umur.html

Caldwell, C. (2016). Paparazzi and self-awareness: reflective practice using digital technology. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *15*(6), 93–101.

Carvalho, V. L. L. (2020). Professional awareness among English language teacher educators: individual and collaborative reflective practice. *Babel: Revista Eletrônica de Línguas e Literaturas Estrangeiras*, *10*(1), 95–113. https://doi.org/10.69969/revistababel.v10i1.8120

CASEL. (2020). *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. Core SEL Competencies. https://casel.org/core-competencies/

Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. *Absorbent Mind*, *4*(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358

Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence. *Early Childhood Education Journal*, *40*(3), 137–143. https://doi.org/10.1007/s10643-012-0504-2

Denham, S., Zinsser, K., & Bailey, C. (2024). Emotional intelligence in the first five years of life. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV. *University Illinois Chicago, USA*, *2015;24(1)*, 1–8. https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-intelligence-first-five-years-life

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. In *A theory of objective self awareness*. Academic Press.

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing. https://books.google.co.id/books?id=Lq18kigs7m0C

Gopnik, A., & Wellman, H. M. (1992). Why the Child's Theory of Mind Really Is a Theory. *Mind & Language*, *7*(1–2), 145–171. https://doi.org/10.1111/j.1468-0017.1992.tb00202.x

Jones, S. M., Brush, K., & Bailey, R. (2021). Navigating SEL from The Inside Out. Looking Inside & Across 33 Leading Programs: a Practical Resource for Schools and OST Providers. *Harvard Graduate School of Education.*, 1–581.

Kim, J. (2021). Scaffolding for self-regulated learning through multilayered reflection activities. *Linguistic Research*. https://doi.org/10.17250/khisli.38..202109.006

Leigh, J. (2023). Awareness. In *Borders of Qualitative Research* (pp. 35–62). Policy Press. https://doi.org/10.1332/policypress/9781447355625.003.0003

Mollo, M., Iannaccone, A., Savarese, G., Pecoraro, N., Fasano, O., D'Elia, D., Manzi, F., & Moccia, G. (2022). Reflective Activity as a Promoter of Awareness Processes in College Students: A Study. *Frontiers in Education*, *7*(March), 1–11. https://doi.org/10.3389/feduc.2022.835391

Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, *15*(2), 358–371. https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.09.006

Nielsen, M., Suddendorf, T., & Slaughter, V. (2006). Mirror Self-Recognition Beyond the Face. In *Child Development* (Vol. 77, Issue 1, pp. 176–185). Blackwell Publishing. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00863.x

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *A Child's World: Infancy Through Adolescence*. McGraw-Hill. https://books.google.co.id/books?id=7RukPwAACAAJ

Ranjan Puhan, D. R., & Malla, D. L. (2024). Strategies to Cultivate Self-Awareness among Students and Teachers in Educational Institutions. *Universal Library of Arts and Humanities*, *01*(01), 45–50. https://doi.org/10.70315/uloap.ulahu.2024.0101009

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Ashgate. https://books.google.co.id/books?id=E85qAAAAMAAJ

Schonert-Reichl, K. A. (2023). Encouraging Advances in the Science on Mindfulness and Compassion in Schools: Current Research, Lingering Questions, and Future Directions. *Mindfulness*, *14*(2), 300–306. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02070-2

Stewart, G., & Reinders, H. (2023). Metacognition and Self-Awareness. *Second Language Teacher Education*, *2*(1), 67–93. https://doi.org/10.1558/slte.23709

Suarez Enciso, S., Yang, H. M., & Chacon Ugarte, G. (2024). *Skills for Life Series: Self-awareness*. https://doi.org/10.18235/0013332

Vygotsky., L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. L. S. Vygotsky. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (Eds.), *Mind in society: The development of higher psychological processes. L. S. Vygotsky.* (pp. xi, 159–xi, 159). Harvard U Press.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The Potential Benefits of Mindfulness Training in Early Childhood: A Developmental Social Cognitive Neuroscience Perspective. *Child Development Perspectives*, *6*(2), 154–160. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x