



Kementerian  
Pendidikan dan Kebudayaan

Program

# Pendidikan Guru Penggerak

GURU BERGERAK | INDONESIA MAJU

## Paket Modul 2

Praktik Pembelajaran  
yang Berpihak pada Murid

Modul 2.2

"Pembelajaran Sosial dan Emosional"



**Paket Modul 2**  
**Modul 2.2**  
**Pembelajaran Sosial dan Emosional**

**Penulis:**

**Caesilia Ika W, M. Psi., Psikolog**  
**Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**Oscarina Dewi Kusuma, S.Pd., M.Pd**  
**Rusiati Yo, S.Psi., M.Pd**  
**Tania Savana Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

*Penafian (Disclaimer): Buku ini merupakan modul pegangan untuk peserta Program Pendidikan Guru Penggerak. Modul ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbarui dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas modul ini.*



## Kata Pengantar Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Guru Penggerak merupakan episode kelima dari rangkaian kebijakan Merdeka Belajar yang diluncurkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dan dijalankan melalui Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK). Program Guru Penggerak ini bertujuan untuk menyiapkan para pemimpin pendidikan Indonesia masa depan, yang mampu mendorong tumbuh kembang murid secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan guru di sekitarnya untuk mengimplementasikan pembelajaran yang berpusat kepada murid; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan profil Pelajar Pancasila.

Untuk mendukung tercapainya tujuan itu, Program Pendidikan Guru Penggerak (PPGP) dijalankan dengan menekankan pada kompetensi kepemimpinan pembelajaran (*instructional leadership*) yang mencakup komunitas praktik, pembelajaran sosial dan emosional, pembelajaran berdiferensiasi yang sesuai perkembangan murid, dan kompetensi lain dalam pengembangan diri dan sekolah. Kompetensi tersebut dituangkan ke dalam tiga paket modul, yaitu paradigma dan visi Guru Penggerak; praktik pembelajaran yang berpihak pada murid; dan pemimpin pembelajaran dalam pengembangan sekolah. Selanjutnya, ketiga paket modul tersebut diperinci menjadi 10 bagian, termasuk modul yang Anda baca sekarang. Program pendidikan ini dijalankan selama sembilan (9) bulan yang terdiri dari kelas pelatihan daring, lokakarya, dan pendampingan. Proses pendidikan ini mengedepankan *coaching* dan *on-the-job training*, yang artinya selama belajar, guru tetap menjalankan perannya di sekolah sekaligus menerapkan pengetahuan yang didapat dari ruang pelatihan ke dalam pembelajaran di kelas. Dengan demikian, kepala sekolah dan pengawas menjadi mitra seorang calon guru penggerak dalam mempersiapkan diri menjadi pemimpin.

Di dalam proses pelaksanaan PPGP, Calon Guru Penggerak (CGP) akan sering diajak untuk merefleksikan praktik pembelajaran yang sudah dijalankan serta berdiskusi

dan berkolaborasi dengan sesama CGP maupun komunitas di sekitarnya. Keseluruhan pengalaman belajar itu diramu dalam siklus MERRDEKA, yang diawali dengan **Mulai** dari Diri, lalu dilanjutkan dengan **Eksplorasi Konsep**; **Ruang Kolaborasi**; **Refleksi Terbimbing**; **Demonstrasi Kontekstual**; **Elaborasi Pemahaman**; **Koneksi Antarmateri**; dan ditutup dengan **Aksi Nyata**. Diharapkan model pembelajaran yang berbasis pengalaman seperti ini dapat mewujudkan guru dan murid merdeka yang menjadi pembelajar sepanjang hayat.

Kami ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tim penyusun dan berbagai pihak yang telah bekerja keras dan berkontribusi positif mewujudkan penyelesaian modul ini serta membantu terlaksananya PPGP. Semoga Allah Yang Mahakuasa senantiasa memberkati upaya yang kita lakukan demi pendidikan Indonesia. Amin.

Jakarta, Juli 2020

Direktur Jenderal Guru dan Tenaga  
Kependidikan,

**Iwan Syahril, Ph.D.**

## Surat dari Instruktur

Bapak/Ibu CGP yang kami banggakan,

Selamat datang dalam pembelajaran sosial dan emosional. Pembelajaran sosial dan emosional ini diawali dengan kesadaran penuh bahwa tidaklah cukup apabila murid hanya mengembangkan kemampuan akademiknya saja. Murid juga perlu mengembangkan aspek sosial dan emosionalnya. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi sosial-emosional berperan penting dalam keberhasilan akademik maupun kehidupan seseorang. Sebagai pendidik yang berinteraksi dengan murid dan orang dewasa di lingkungan sekolah, Anda tentu sepakat dengan pernyataan tersebut.

Lewat modul ini, kami mengajak Anda untuk dapat mengeksplorasi berbagai pengalaman yang dapat mengembangkan aspek sosial dan emosional murid. Melalui fase MERRDEKA, kami mengajak Anda untuk terlibat dalam pengalaman belajar yang dilandasi sikap terbuka, rasa ingin tahu dan semangat bertumbuh, yang dilakukan secara mandiri maupun kolaboratif.

Untuk dapat mengembangkan kompetensi sosial dan emosional murid secara optimal, peran guru sangatlah penting. Sebelum guru dapat membantu murid, ia perlu belajar memahami, mengelola, dan menerapkan pembelajaran sosial dan emosional dalam dirinya. Anda akan belajar untuk menumbuhkembangkan aspek sosial dan emosional dalam diri Anda melalui berbagai kegiatan praktikum, diskusi dan refleksi yang dilakukan dengan pendekatan berkesadaran penuh.

Bapak/Ibu CGP, dalam proses penyusunan modul ini, selain semakin menyadari pentingnya pengembangan kompetensi sosial dan emosional pada murid, kami juga semakin menyadari pentingnya peran guru dalam menguasai dan menerapkan kompetensi yang ingin diajarkan. Oleh karena itu, kami berharap Anda juga bersedia untuk membagikan pengalaman Anda sehingga pembelajaran Bapak/Ibu semakin kaya, bermakna dan bermanfaat bagi murid. Harapan kami, modul pembelajaran sosial dan emosional ini dapat membantu Anda untuk melaksanakan

proses pembelajaran secara lebih seimbang, baik di kelas, lingkungan sekolah dan komunitas sekolah.

Sebagai penutup, kami ingin mengajak Bapak/Ibu CGP untuk membaca sebuah kutipan dari Aristoteles. “Mendidik pikiran tanpa mendidik hati adalah bukan pendidikan sama sekali (Educating the mind, without educating the heart, is not education at all). Selamat menjalani proses pembelajaran dalam modul ini. Kami berharap, seluruh usaha, jerih payah dan ketulusan yang sudah Anda curahkan akan dapat membantu murid untuk tumbuh menjadi pribadi utuh, baik secara akademik, sosial, dan emosional.

Selamat belajar, berbagi, dan bertumbuh!

Salam hangat,

**Instruktur Modul 2.2**



## Daftar Isi

Kata Pengantar Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.....	i
Surat dari Instruktur.....	iii
Daftar Isi .....	v
Capaian yang Diharapkan.....	1
Ringkasan Alur Belajar MERRDEKA.....	2
Pembelajaran 1 - Mulai Dari Diri .....	4
Pembelajaran 2a - Eksplorasi Konsep.....	8
Pembelajaran 2b – Eksplorasi Konsep – Forum Diskusi.....	22
Pembelajaran 3 - Ruang Kolaborasi .....	29
Pembelajaran 4 - Refleksi Terbimbing.....	36
Pembelajaran 5 - Demonstrasi Kontekstual.....	38
Pembelajaran 6 – Elaborasi Pemahaman .....	40
Pembelajaran 7 - Koneksi Antarmateri .....	42
Pembelajaran 8 - Aksi Nyata .....	44
Surat Penutup.....	50
Daftar Pustaka.....	51



## Capaian yang Diharapkan

### Capaian Umum

Secara umum, profil kompetensi yang ingin dicapai dari modul ini adalah Guru Penggerak mampu:

1. Mengelola aspek sosial dan emosional dalam berperan sebagai guru
2. Menerapkan pembelajaran sosial dan emosional dalam lingkup kelas, lingkungan sekolah, dan komunitas

### Capaian Khusus

Secara khusus, modul ini diharapkan dapat membantu Calon Guru Penggerak untuk mampu:

1. Memahami pembelajaran sosial dan emosional yang berdasarkan kerangka CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*)
2. Memahami tentang pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*)
3. Memahami strategi untuk menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh sesuai dengan konteks masing-masing guru
4. Menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam kegiatan di dalam kelas, lingkungan sekolah, dan komunitas praktisi

### Isi Modul

Modul ini berisikan materi tentang:

1. Penjelasan tentang Pembelajaran Sosial dan Emosional (PSE)
2. Penjelasan 5 kompetensi sosial dan emosional sesuai CASEL
3. Penjelasan tentang Pembelajaran Sosial dan Emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*)
4. Penjelasan strategi penerapan 5 kompetensi sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam kegiatan pembelajaran di kelas, lingkungan sekolah dan komunitas praktisi.

## Ringkasan Alur Belajar MERRDEKA

Modul ini menggunakan alur belajar yang disingkat dengan akronim MERRDEKA. Alur MERRDEKA terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

### Mulai dari diri:

- a. Mengaitkan peranan aspek sosial dan emosional dalam keseharian CGP sebagai pendidik
- b. Harapan & ekspektasi

### Eksplorasi Konsep:

- a. Mendapatkan penjelasan tentang Pembelajaran Sosial dan Emosional menurut kerangka CASEL (kolaborasi untuk akademik dan pembelajaran sosial dan emosional)
- b. Mendapatkan penjelasan tentang pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh

### Ruang Kolaborasi:

Menyusun teknik-teknik penerapan pembelajaran 5 kompetensi sosial-emosional dalam 3 ruang lingkup sesuai dengan jenjang pendidikan masing-masing.

### Refleksi Terbimbing:

- a. Refleksi tentang proses penerapan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) yang sudah dilakukan (apa yang menarik, apa yang berubah, apa yang menantang, apa yang ingin ditingkatkan/diterapkan).
- b. Menggunakan hasil refleksi dalam pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam proses selanjutnya.

### Demonstrasi Kontekstual:

- a. Menyusun teknik penerapan pembelajaran kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam mata pelajaran yang diampu
- b. Melakukan refleksi tentang apa yang telah dicapai dan apa yang masih ingin dipelajari lebih lanjut sebagai persiapan aksi nyata.

**Elaborasi Pemahaman:**

- a. Mengelaborasi pemahaman tentang integrasi pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh dalam konteks masing-masing melalui sesi tanya jawab dengan instruktur.
- b. Refleksi pemahaman dalam bentuk foto, puisi, cerita pendek, artikel, atau video
- c. Konsultasi untuk kegiatan aksi nyata

**Koneksi Antarmateri:**

- a. Membuat kesimpulan tentang perubahan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang telah didapatkan dari proses pembelajaran sosial dan emosional
- b. Membuat koneksi materi pembelajaran sosial dan emosional dengan pembelajaran berdiferensiasi dalam kerangka memenuhi pembelajaran yang berpihak pada murid

**Aksi Nyata:**

Menerapkan rancangan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh yang dikoneksikan dengan materi modul lain di dalam kelas yang diampunya

## Pembelajaran 1 - Mulai Dari Diri

### Kutipan untuk hari ini

“Perubahan adalah hal yang sulit dan penuh dengan ketidaknyamanan. Namun, perubahan tidak dapat dimulai dari atas. Semuanya berawal dan berakhir dari guru. Jangan menunggu aba-aba, jangan menunggu perintah. Ambillah langkah pertama”

(Nadiem Makarim)

**Durasi:** 1 JP

**Moda:** Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP mengaitkan peranan aspek sosial dan emosional dalam keseharian sebagai guru

### Bapak/Ibu Calon Guru Penggerak,

Selamat datang di tahap pertama dari rangkaian pembelajaran MERRDEKA. Sebagai kegiatan pembuka, kami mengajak Anda melakukan kilas balik terhadap pengalaman Anda sebagai seorang guru.

### Tugas1. Refleksi Kompetensi Sosial dan Emosional

1. Sebagai pendidik, Anda tentu pernah berada dalam situasi sehari-hari yang menuntut Anda untuk dapat mengelola emosi Anda. Ceritakan:
  - a. Apa yang terjadi?
  - b. Apa yang Anda rasakan? Apa yang Anda katakan dan lakukan?
  - c. Apakah yang Anda lakukan efektif? Misalnya, apakah membuat Anda merasa lebih bahagia, hubungan Anda dengan orang lain lebih baik, atau dampak positif lainnya. Jika “Ya”, jelaskan jawaban Anda. Jika belum, apa yang terjadi? Apa yang ingin Anda perbaiki atau tingkatkan?
2. Anda tentu juga pernah berada dalam situasi menantang saat berhubungan dengan murid-murid. Refleksikan:
  - a. Apa yang terjadi?
  - b. Apa yang Anda rasakan? Apa yang Anda katakan dan lakukan?

- c. Apakah yang Anda lakukan efektif? Jika “Ya”, berikan alasan untuk jawaban Anda. Jika belum, apa yang ingin Anda perbaiki atau tingkatkan?

3. Di bawah ini ada beragam kegiatan belajar dan mengajar di kelas maupun lingkup sekolah. Berilah tanda cek (✓) pada kegiatan yang sudah pernah Anda lakukan dan jawablah pertanyaan di bawahnya.

<p><i>(Ilustrasi: guru dengan ekspresi semangat)</i> Memulai kegiatan setiap hari dengan kesadaran akan tujuan yang jelas</p>	<p><i>(Ilustrasi: murid-murid sedang membaca buku)</i> Memberikan kesempatan pada murid untuk menikmati buku pilihannya dalam suasana yang kondusif</p>	<p><i>(Ilustrasi: emosi)</i> Memberikan kesempatan pada murid untuk merefleksi proses pembelajaran yang sudah diikuti (apa yang disukai/mudah/menantang /ingin dipelajari lebih lanjut sebelum melanjutkan pembelajaran berikutnya)</p>
<p><i>(Ilustrasi: guru sedang bermain musik/bernyanyi/berolahraga/membaca buku, dll)</i> Mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan penyegaran/relaksasi yang sehat dan positif</p>	<p><i>(Ilustrasi: guru berdiri di depan kelas dengan latar belakang tabel pilihan tugas)</i> Memberikan fleksibilitas pada murid untuk mengerjakan tugas yang disukainya terlebih dahulu</p>	<p><i>(Ilustrasi : murid sedang bekerja di lapangan atau di panggung, menyiapkan dekorasi atau perlengkapan lomba)</i> Memberikan kesempatan pada murid untuk mengadakan acara sekolah (literasi, seni dan olahraga, dll.)</p>

<p><i>(Ilustrasi: guru sedang duduk berdialog dengan murid)</i></p> <p>Mendengarkan penjelasan murid yang dilaporkan terlibat dalam perilaku indisipliner dengan sikap empati dan hormat</p>	<p><i>(Ilustrasi: guru dan murid sedang berdialog dengan latar tayangan film)</i></p> <p>Mengajak murid menonton film dan membedah perasaan dan motivasi tokoh dalam film tersebut</p>	<p><i>(Ilustrasi: murid dan guru sedang berdiskusi)</i></p> <p>Mengajak murid berdiskusi dan beropini tentang masalah yang terjadi dalam masyarakat / sekolah</p>
<p><i>(Ilustrasi: guru sedang berpendapat dalam rapat)</i></p> <p>Mengungkapkan sikap tidak setuju pada rekan guru lain dengan sikap hormat dan empati</p>	<p><i>(Ilustrasi: 2 orang murid sedang berdialog di pojok kelas)</i></p> <p>Memfasilitasi murid untuk duduk berdialog dalam menyelesaikan konflik</p>	<p><i>(Ilustrasi: guru sedang menjelaskan materi pendidikan seksualitas dengan latar gambar kepompong yang akan berubah menjadi kupu-kupu)</i></p> <p>Melaksanakan program pendidikan seksualitas bagi murid</p>
<p><i>(Ilustrasi: guru sedang ikut kegiatan menanam pohon/memilah sampah/lari untuk kebaikan)</i></p> <p>Berpartisipasi dalam kegiatan komunitas atas inisiatif sendiri</p>	<p><i>(Ilustrasi guru dan murid berdiskusi)</i></p> <p>Melibatkan murid dalam membuat kesepakatan kelas agar kelas aman dan nyaman</p>	<p><i>(Ilustrasi: teks/visual tentang "Perundungan di Dunia Maya" atau "Etika Penggunaan Internet")</i></p> <p>Mengadakan dialog interaktif tentang bagaimana membangun tanggung jawab/etika dalam penggunaan internet</p>

Tabel 1. Tabel Kegiatan CGP



- Apakah motivasi Anda dalam melakukan kegiatan tersebut di atas?
- Sejauh ini, apakah Anda sudah dapat melakukan kegiatan-kegiatan tersebut secara konsisten? Jika “Ya”, apakah faktor pendukungnya? Jika “Tidak”, apakah tantangan yang Anda hadapi?

Tulislah jawaban Anda dengan mengisi form yang ada di dalam tautan berikut ini:

--

Setelah mengerjakan Tugas 1. Apakah Bapak/Ibu sudah mendapatkan gambaran tentang apa yang akan dipelajari dalam modul pembelajaran sosial dan emosional ini? Apa hal yang ingin Anda pelajari lebih lanjut? Silakan kemukakan harapan dan ekspektasi Bapak/Ibu dan tulis dalam tautan berikut ini:

[Respon Tugas 2 Harapan dan Ekspektasi](#)

<b>Harapan dan Ekspektasi bagi diri sendiri</b>	<b>Harapan dan Ekspektasi bagi murid-murid Anda</b>

Terima kasih Bapak/Ibu CGP. Sampai jumpa di pembelajaran berikutnya!

**Peran Fasilitator:**

- Mengingatkan CGP melalui media komunikasi yang disepakati (misalnya grup WhatsApp) untuk mempelajari materi yang disediakan, dan menjawab pertanyaan reflektif yang ada
- Mendorong CGP untuk bersikap terbuka dalam menjawab pertanyaan karena proses pembelajaran sosial dan emosional dimulai dengan pengenalan diri yang baik

## Pembelajaran 2a - Eksplorasi Konsep

Kutipan untuk hari ini

“Antara stimulus dan respons ada ruang untuk memilih karena kita memiliki daya untuk membuat pilihan. Dalam setiap respon yang kita pilih, terdapat ruang untuk bertumbuh dan kebebasan diri kita”

*(Viktor Frankl, Neurologist, Psychologist)*

**Durasi:** 3 JP

**Moda:** Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:**

1. CGP dapat menunjukkan pemahaman tentang pembelajaran sosial dan emosional
2. CGP dapat menunjukkan *pemahaman tentang* 5 kompetensi sosial-emosional yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berhubungan sosial dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.
3. CGP dapat menunjukkan pemahaman tentang pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh

Selamat datang kembali dalam fase eksplorasi konsep yang pertama!

Bapak/Ibu CGP, Mari memulai pembelajaran ini dengan membayangkan suatu hari Anda harus melakukan banyak sekali pekerjaan. Selain tugas mengajar di depan kelas, mengoreksi pekerjaan murid dan memberikan umpan balik, menghadiri rapat dengan orangtua murid untuk mendiskusikan masalah kedisiplinan dan disusul dengan menulis laporan kepada kepala sekolah, dan berbagai tugas sebagai wali kelas atau panitia kegiatan sekolah sudah mengantri untuk dikerjakan. Apa yang Anda rasakan? Pada saat itu, mungkin Anda merasa sulit bekerja dengan optimal. Anda mungkin sulit berkonsentrasi saat bersama murid di kelas, merasa kurang sabar saat berkomunikasi dengan orangtua murid, atau akhirnya lupa mengecek artikel untuk buletin sekolah hingga sudah larut malam. Belum lagi, dengan berbagai tugas di atas, seorang guru juga dibutuhkan untuk mendampingi

murid dengan berbagai masalahnya, mulai dari masalah datang terlambat, bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, melakukan tindakan kekerasan atau perundungan, hingga kasus murid yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. ([www.liputan6.com](http://www.liputan6.com), diakses 5 Juni 2020). Untuk menghadapi berbagai situasi yang kompleks ini, seorang pendidik membutuhkan berbagai pengetahuan, sikap dan keterampilan agar dapat mengelola kehidupan profesional maupun personalnya.

### **Pembelajaran Sosial dan Emosional**

Bapak/Ibu CGP, Mari membahas tentang pembelajaran sosial dan emosional yang mengacu pada kolaborasi akademik dan pembelajaran sosial dan emosional (CASEL).

Pembelajaran Sosial dan Emosional adalah pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif seluruh komunitas sekolah. Proses kolaborasi ini memungkinkan anak dan orang dewasa di sekolah memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional. Pembelajaran sosial dan emosional bertujuan untuk 1) memberikan pemahaman, penghayatan dan kemampuan untuk mengelola emosi 2)menetapkan dan mencapai tujuan positif 3)merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain 4)membangun dan mempertahankan hubungan yang positif serta 5)membuat keputusan yang bertanggung jawab. Pembelajaran sosial dan emosional dapat diberikan dalam tiga ruang lingkup:

1. **Rutin:** pada saat kondisi yang sudah ditentukan di luar waktu belajar akademik, misalnya kegiatan lingkaran pagi (*circle time*), kegiatan membaca setelah jam makan siang
2. **Terintegrasi dalam mata pelajaran:** misalnya melakukan refleksi setelah menyelesaikan sebuah topik pembelajaran, membuat diskusi kasus atau kerja kelompok untuk memecahkan masalah, dll.
3. **Protokol:** menjadi budaya atau aturan sekolah yang sudah menjadi kesepakatan bersama dan diterapkan secara mandiri oleh murid atau sebagai kebijakan sekolah untuk merespon situasi atau kejadian tertentu. Misalnya, menyelesaikan konflik yang terjadi dengan membicarakannya tanpa kekerasan, mendengarkan orang lain yang sedang berbicara, dll.

Mari kita tonton video berikut ini dan jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Apakah hakikat pembelajaran sosial dan emosional?
2. Mengapa penting bagi guru untuk memahami dan menerapkan pembelajaran sosial dan emosional?
3. Sebutkan 5 kompetensi sosial dan emosional!
4. Tuliskan hal-hal yang **sudah Anda ketahui sebelumnya** tentang 5 kompetensi sosial dan emosional!
5. Tuliskan hal-hal **baru yang Anda pelajari** dari video tersebut!
6. Apa hal-hal **yang ingin Anda pelajari** lebih lanjut?

Video 2a.1: <https://www.youtube.com/watch?v=4YxyAcV9QXc&t=9s>

(Teks terjemahan : VIDEO) Apakah Pembelajaran Sosial-Emosional?

Pembelajaran Sosial-Emosional (PSE) adalah hal yang sangat penting. Pembelajaran ini berisi keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan anak untuk dapat bertahan dalam masalah sekaligus memiliki kemampuan memecahkannya, juga untuk mengajarkan mereka menjadi orang yang baik.

PSE mencoba untuk memberikan keseimbangan pada individu dan mengembangkan kompetensi personal yang dibutuhkan untuk dapat menjadi sukses. Bagaimana kita sebagai pendidik dapat menggabungkan itu semua dalam pembelajaran sehingga anak-anak dapat belajar menempatkan diri secara efektif dalam konteks lingkungan dan dunia.

Pandangan kuno menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang dapat ditransfer ke otak seperti jenis perlengkapan mesin mekanis. Yang benar adalah, pengetahuan bersifat konstruktif; yang benar adalah semua proses pembelajaran bersifat relasional; yang benar adalah emosi menarik perhatian, dan perhatian mendorong terjadinya proses belajar.

PSE adalah mengenai bagaimana kita menjalankan sekolah. Pembelajaran sosial-emosional adalah tentang pengalaman apa yang akan dialami siswa, apa yang dipelajari siswa dan bagaimana guru mengajar.

Kita dapat merancang bagaimana sekolah dan ruangan kelasnya, bagaimana waktu belajar, ruang-ruangan yang ada di sekolah, hubungan dengan komunitas sekolah dan keluarga dan yang lainnya sebagai tempat pertukaran pengetahuan, pengetahuan tentang dunia; pengetahuan tentang diri sendiri dan pengetahuan tentang orang lain yang berinteraksi dengan kita. Pengalaman-pengalaman tersebut membantu membentuk bagaimana siswa memahami diri mereka sendiri dan orang lain. Dengan demikian kita berbicara tentang anak secara utuh.

Apakah anak kita memiliki kesadaran diri, apakah mereka memiliki pemahaman kesadaran sosial, apakah mereka mampu mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab. Baru setelah itu, kita membahas mengenai konteks akademis dan semua keterampilan-keterampilan penting yang kita butuhkan untuk dapat berhasil dalam hidup.

Anak belajar saat hati mereka terbuka, terhubung dengan lingkungan sekitar serta adanya tujuan.

Belajar adalah keajaiban. Melalui pembelajaran sosial-emosional, kita menciptakan kondisi yang mengizinkan semua anak mengakses keajaiban tersebut.

#### [Tugas 2a1. Video Pembelajaran Sosial dan Emosional](#)



### **Pembelajaran Sosial dan Emosional berbasis Kesadaran Penuh (Mindfulness-Based Social Emotional Learning)**

#### **Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)**

Untuk mengawali penjelasan tentang kesadaran penuh (*mindfulness*), mari kita simak video berikut ini.

Video 2a.2

<https://www.youtube.com/watch?v=oTNf-53Vd1E&t=48s>

Teks terjemahan video: Apa itu *Mindfulness*?

Pertanyaan ini telah memenuhi pikiran saya selama beberapa waktu.

Sebuah kata yang mungkin terdengar lazim bagi kita semua, tetapi saya terus bertanya kepada diri sendiri, apakah saya benar-benar tahu arti di baliknya?

Persepsi awal saya tentang *Mindfulness* mengitari asumsi bahwa hal tersebut hanyalah sebatas keadaan tenang saat mempraktikkan sebuah aktivitas seperti meditasi. Oleh karena itu, saya selalu memiliki pola pikir bahwa hal tersebut hanya dilakukan oleh penganut ajaran Buddha.

Namun, setelah mengetahui bahwa konsep *Mindfulness* mencakup jauh lebih dari itu, saya menyadari bahwa saya telah mempraktikkannya jauh sebelum *Mindfulness* diperkenalkan kepada saya. *Mindfulness* bukanlah sesuatu yang menjadi milik satu kelompok tertentu. Hal tersebut pun tidak hanya dipraktikkan melalui diam. Hal tersebut bukanlah sebuah kegiatan tersendiri melainkan metode tentang cara melakukan sebuah aktivitas. *Mindfulness* cenderung menjawab pertanyaan Bagaimana daripada Apa.

*Mindfulness* mengajarkan saya untuk hadir sepenuhnya dan menyadari keadaan terkini saya serta memberikan respons yang paling tepat dalam keadaan apapun, saya telah belajar untuk mengurangi kebiasaan menuntut dan untuk lebih bersyukur akan segala sesuatu. Saya juga menyadari bahwa *Mindfulness* adalah sesuatu yang kita semua miliki secara alami, namun hal tersebut akan tersedia bagi kita ketika kita melatihnya setiap hari.

Tetapi, setelah mengetahui berbagai manfaat dari mempraktikkan *Mindfulness*, masih cukup menantang bagi saya untuk menerapkannya di dalam setiap kegiatan.

Beberapa hari mungkin mengharuskan saya untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin dan untuk itu saya selalu mencoba sebaik mungkin untuk mengalokasikan 5 hingga 15 menit dalam sehari untuk melakukan aktivitas favorit saya dimana saya dapat menerapkan *Mindfulness* sepenuhnya.

Beberapa kegiatan yang saya suka lakukan adalah, membaca, shalat dan juga berjalan secara *mindful*. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya menenangkan diri saya dari hari yang penuh tekanan tetapi juga mendidik saya melalui cara-caranya tersendiri. Dengan membaca, saya dapat melihat dunia melalui perspektif orang lain. Melalui melakukan salat, saya dapat memperkuat hubungan saya dengan Yang Mahakuasa. Dan melalui melakukan jalan-jalan saya dapat mengamati lingkungan saya dan mengingatkan kepada diri sendiri betapa diberkatinya saya.

*Mindfulness* terbuka untuk semua orang tanpa terkecuali. Terlebih dengan adanya fakta bahwa kita hidup di lingkungan yang sangat sesak, dimana segala sesuatunya bergerak lebih cepat daripada kecepatan kita mencerna informasi. *Mindfulness* menyediakan cara bagi setiap orang untuk menikmati setiap momen dan memberikan rasa ketenangan, terlepas dari kenyataan bahwa kita hidup di lingkungan yang begitu padat. Apa yang lebih baik daripada itu?

### **Apakah kesadaran penuh (*mindfulness*) itu?**

Kesadaran penuh (*mindfulness*) menurut Kabat - Zinn (dalam Hawkins, 2017, hal. 15) dapat diartikan sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang memberikan perhatian secara sengaja pada kondisi saat sekarang dilandasi rasa ingin tahu dan kebaikan (*The awareness that arises when we pay attention, on purpose, in the present moment, with curiosity and kindness*)

Ada beberapa kata kunci, yaitu: kesadaran (*awareness*), perhatian yang disengaja (*on purpose*), saat ini (*present moment*), rasa ingin tahu (*curiosity*) dan kebaikan (*compassion*). Artinya ada keterkaitan antara unsur pikiran (*perhatian*), kemauan (yang bertujuan), dan rasa (rasa ingin tahu dan kebaikan) pada kegiatan (fisik) yang sedang dilakukan.

Kesadaran penuh (*mindfulness*) muncul saat seorang sadar sepenuhnya pada apa yang sedang dikerjakan, atau dalam situasi yang menghendaki perhatian yang penuh. Misalnya, seorang anak yang terlihat asyik bermain peran dengan menggunakan boneka tanpa terganggu oleh suara sekitarnya, murid yang sedang memainkan musik, menikmati alur cerita dalam bacaan, menikmati segelas teh hangat, atau menikmati pemandangan matahari terbenam, atau guru yang sedang mendengarkan murid dengan penuh perhatian. Intinya adalah adanya perhatian yang dilakukan secara sadar dengan dilandasi rasa ingin tahu dan kebaikan.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa di dalam kondisi berkesadaran penuh, terjadi perubahan fisiologis seperti meluasnya area otak yang terutama berfungsi untuk belajar dan mengingat, berkurangnya stress, dan munculnya perasaan tenang dan stabil (Kabat-Zinn, 2013, hal. 37). Dengan demikian, salah satu fungsi latihan berkesadaran penuh adalah menumbuhkan perasaan yang lebih tenang dan pikiran yang lebih jernih, yang akan berpengaruh pada keputusan yang lebih responsif dan reflektif.

Latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) menjadi sangat relevan dan penting bagi siapapun untuk dapat menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan bahagia dan optimal. Ini termasuk bagi pendidik, murid bahkan juga untuk orangtua. Latihan tersebut sebenarnya sudah banyak diterapkan dalam pendidikan kita sejak lama. Misalnya, mengajak murid untuk hening dan berdoa sebelum memulai pelajaran, melakukan berbagai kegiatan literasi, mencintai alam, berolah-seni maupun berolahraga, dan lain sebagainya.

Pada tahun 2011, The Hawn Foundation bekerjasama dengan Columbia University mengembangkan sebuah kurikulum yang disebut 'the MindUp Curriculum'. Sebuah kurikulum yang ditujukan untuk tingkat Pra Sekolah sampai kelas 8. The Mindup Curriculum adalah kurikulum pembelajaran yang bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran sosial dan emosional (*social and emotional awareness*), meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan keberhasilan akademik yang berbasis penelitian dan praktik kelas ([www.thehawnfoundation.org](http://www.thehawnfoundation.org)).



Sejak tahun 2019, sebanyak 370 sekolah negeri di seluruh Inggris mengadopsi *mindfulness* dalam kurikulumnya. Di Indonesia, penerapan *mindfulness* dalam kurikulum juga sudah diterapkan dalam berbagai institusi pendidikan. Salah satu sekolah di Jakarta secara khusus memasukkan *mindfulness* dalam kurikulum pendidikan TK hingga Kelas 12. Murid-murid di sekolah tersebut melaporkan bahwa *mindfulness membantu mereka* dalam proses pembelajaran (Kompas, 27 Juli 2019). Video yang ditampilkan pada bagian awal penjelasan kesadaran penuh ini adalah hasil karya salah satu murid sekolah tersebut.

### **Mindfulness dan Cara Kerja Otak**

Bapak/Ibu CGP, video berikut ini menjelaskan bagaimana kerja otak dan mekanisme perubahan yang terjadi pada otak saat melakukan latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*), serta dampak positif dari latihan berkesadaran penuh ([Mindfulness and How the Brain Works](#)).

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=aNCB1MZDgQA&t=76s>



Sebelum menonton, untuk membantu memahami video tersebut dengan baik, bacalah terlebih dahulu beberapa pertanyaan di bawah ini. Jawablah pertanyaan ini setelah Anda selesai menonton dan unduh dalam tautan yang disediakan.

1. Tuliskan sebanyak mungkin fakta yang sudah Anda pelajari dan pahami tentang latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*)!
2. Jelaskan hubungan kerja bagian otak prefrontal (disebut *otak luhur dalam modul 1.3*) dan latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*)!
3. Menurut Anda, bagaimana latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) dapat bermanfaat bagi Anda?
4. Setelah Anda memahami manfaat latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*), gambarkanlah sebuah situasi yang merefleksikan bahwa kemampuan tersebut akan bermanfaat bagi Anda dalam menghadapi suatu situasi sosial yang menantang dalam menjalankan peran sebagai pendidik! Berikan penjelasan.

[Tugas 2a2 Jawaban tentang video \*Mindfulness\* dan Kerja Otak](#)

Kesadaran penuh (*mindfulness*) dapat dilatih dan ditumbuhkan melalui berbagai kegiatan. Artinya, kita dapat melatih kemampuan untuk memberikan perhatian yang berkualitas pada apa yang kita lakukan. Kegiatan-kegiatan seperti latihan menyadari nafas (*mindful breathing*); latihan bergerak sadar (*mindful movement*), yaitu bergerak yang disertai kesadaran tentang intensi dan tujuan gerakan; latihan berjalan sadar (*mindful walking*) dengan menyadari gerakan tubuh saat berjalan, dan berbagai kegiatan sehari-hari yang mengasah indera (*sharpening the senses*) dengan melibatkan mata, telinga, hidung, indera perasa, sensori di ujung jari, dan sensori peraba kita. Kegiatan-kegiatan di atas seperti bernapas dengan sadar, bergerak dengan sadar, berjalan dengan sadar dan menyadari seluruh tubuh dengan sadar dapat diawali dengan cara yang paling sederhana yaitu dengan **menyadari nafas**.

Mengapa penting untuk menyadari nafas? Karena napas adalah jangkar yang dimiliki setiap orang untuk berada di sini dan masa sekarang (*here and now*). Pikiran kita merupakan bagian diri kita yang seringkali sulit dikendalikan. Seorang ilmuwan dan filsuf bernama Deepak Chopra dalam website pribadinya menyebutkan bahwa manusia memiliki 60.000-80.000 pikiran dalam sehari. Bayangkan betapa sibuknya pikiran kita. Karena sangat cair, pikiran dapat bergerak ke masa depan dan menimbulkan perasaan kuatir. Pikiran juga dapat bergerak ke masa lalu yang seringkali menimbulkan perasaan menyesal. Pikiran berada dalam situasi terbaiknya jika ia fokus situasi saat ini dan masa sekarang, Cara termudah untuk membuat pikiran dan perasaan Anda berada pada saat ini dan masa sekarang adalah dengan menyadari nafas. Silahkan tonton video latihan pernapasan STOP. Silakan cek lampiran (Lampiran) Artikel 1 tentang **Kesadaran Diri - Pengenalan Emosi**

### Mindfulness and Well-being

Menurut kamus Oxford English Dictionary, well-being dapat diartikan sebagai kondisi nyaman, sehat, dan bahagia. Well-being (kesejahteraan hidup) adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat memenuhi kebutuhan dirinya dengan menciptakan dan mengelola lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Menurut Mcgrath & Noble, 2011, murid yang memiliki tingkat well-being yang optimum memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi, kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, memiliki ketangguhan dalam menghadapi stress dan terlibat dalam perilaku sosial yang lebih bertanggung jawab

Berbagai kegiatan berbasis kesadaran penuh (mindfulness) dalam sehari-hari memungkinkan seseorang membangun kesadaran penuh untuk dapat memberikan perhatian secara sadar bertujuan yang didasarkan keterbukaan pikiran, rasa ingin tahu dan kebaikan yang akan membantu seseorang dalam menghadapi situasi-situasi menantang dan sulit. Secara saintifik, latihan *mindfulness* yang konsisten akan memperkuat hubungan sel-sel saraf (neuron) otak yang berhubungan dengan fokus, konsentrasi, dan kesadaran. Kondisi tersebut dapat dijelaskan dengan gambar 1.1:



Gambar: Hubungan Mindfulness dan Empati dan Resiliensi (Hawkins, 2011)

Pada saat menghadapi kondisi menantang, misalnya pada saat seorang guru berhadapan dengan perilaku murid yang dinilai tidak disiplin, mekanisme kerja otak akan mengarahkan diri untuk berhenti, menarik napas panjang, memberikan waktu untuk memahami apa yang dirasakan diri sendiri, memunculkan empati, memahami situasi yang terjadi, mencari tahu apa yang dirasakan oleh murid dan mau mendengarkan dengan penuh perhatian. Respon guru yang berkesadaran penuh akan dapat membangun koneksi dan rasa percaya murid pada guru. Ada pepatah yang mengatakan, "Seberapa banyak gelar yang dimiliki seorang guru, kalau murid tidak paham bahwa gurunya peduli dengan mereka, maka mereka tidak akan pernah dapat belajar dari gurunya." Koneksi, rasa aman dan rasa percaya di antara guru dan murid akan menciptakan lingkungan dan suasana belajar yang kondusif bagi pembelajaran. Perasaan aman dan rasa percaya dalam diri murid akan membantu murid dalam proses pembelajaran dan relasi dengan guru di sekolah. Murid dapat menumbuhkan kesadaran diri tentang perasaan, kekuatan, kelemahan, nilai-nilai yang dimiliki dengan lebih baik dan kesadaran sosial yang lebih baik yang didasarkan pada perhatian yang bertujuan akan membantu murid dalam memproses informasi secara lebih baik dalam proses pembelajaran. Jika murid dapat mengikuti proses pembelajaran secara lebih baik, maka secara perlahan tumbuh optimisme atau rasa percaya dalam dirinya. Ada banyak sekali penelitian yang menyatakan tentang pentingnya optimisme dalam mendorong keberhasilan pembelajaran. Seligman (dalam Hoy, Tarter & Hoy, 2006) menjelaskan tentang optimisme sebagai faktor pendukung kesuksesan dalam akademik.

**Peran Fasilitator:**

1. Memastikan semua CGP menyelesaikan 3 **tugas 2a** secara lengkap
2. Peran fasilitator sangat penting dalam sesi ini karena diharapkan CGP dapat mengekspresikan pengalamannya secara terbuka sehingga mendapatkan proses pembelajaran yang bermakna.
3. Fasilitator memetakan hal-hal yang ingin diketahui CGP lebih lanjut

### Hubungan Mindfulness dan Pembelajaran Sosial dan Emosional

Menurut Hawkins (2017), latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) dapat membangun keterhubungan diri sendiri (*self-awareness*) dengan berbagai kompetensi emosi dan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, sebelum memberikan respon dalam sebuah situasi sosial yang menantang, kita berhenti, bernafas dengan sadar, mengamati pikiran, perasaan diri sendiri maupun orang lain, dan mengambil tindakan yang lebih responsif, bukan reaktif. Gambar 1 menunjukkan Pembelajaran Sosial-Emosional berbasis kesadaran penuh untuk mewujudkan kesejahteraan (*well-being*). Gambar tersebut diadaptasi dari Gambar yang dibuat K. Fort – Catanese (dalam Hawkins, 2017)



Gambar 1. Pembelajaran Sosial dan Emosional berbasis kesadaran Penuh

Untuk melengkapi pemahaman Anda, mari kita tonton video yang menjelaskan pendekatan berkesadaran penuh (*mindfulness*) dengan pembelajaran sosial dan emosional!

Video 3. Pendekatan mindfulness dalam pembelajaran sosial emosional

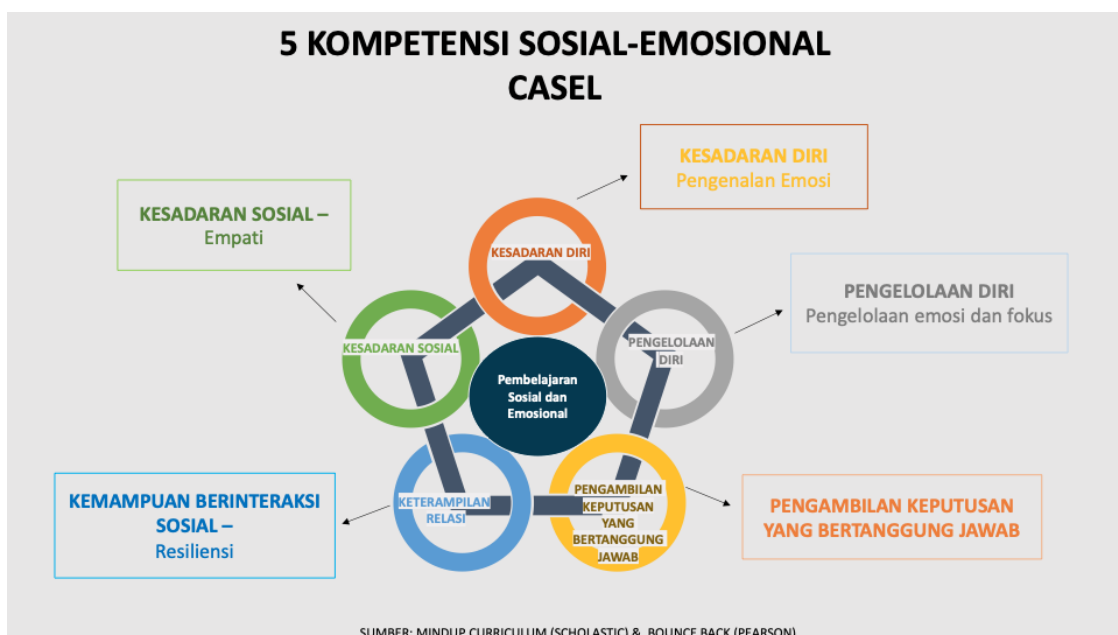
Tugas 2.a.3 :

1. Apa yang Anda rasakan setelah mempelajari penerapan 5 kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh?
2. Apakah hal baru yang Anda pelajari?
3. Tuliskan 3 penerapan kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh yang dapat Anda terapkan dalam tugas Anda sebagai pendidik!

Tulislah jawaban Anda dengan mengisi form yang ada di dalam tautan berikut ini.

[Tugas 2a3. Video Latihan Berkesadaran Penuh dan Pembelajaran Sosial dan Emosional](#)

Bapak/Ibu CGP, selanjutnya untuk mendapatkan contoh panduan atau kerangka penerapan Kompetensi Sosial Emosional, silakan baca 5 artikel yang ada pada lampiran 1.



Semoga membantu Anda dalam memahami konsep dan penerapan pembelajaran sosial dan emosional. Selamat membaca!

---

**Peran fasilitator:**

1. Memastikan CGP melengkapi tugas 2a
2. Mendorong CGP untuk mempersiapkan diri agar dapat berpartisipasi secara penuh dalam forum diskusi tertulis dengan membaca kelima artikel dalam lampiran untuk membantu pemahaman CGP lebih lanjut tentang konsep yang sudah dipelajari

## Pembelajaran 2b – Eksplorasi Konsep – Forum Diskusi

Kutipan untuk hari ini

**Dialog tidak dapat terjadi tanpa kerendahan hati**

**-Paulo Freire-**

**Durasi: 2 JP**

**Moda: Diskusi Daring Asinkron**

**Tujuan Pembelajaran Khusus:**

1. CGP dapat menunjukkan pemahaman tentang penerapan 5 kompetensi sosial - emosional (kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berhubungan sosial dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab) yang berbasis kesadaran penuh

**Pertanyaan pemantik untuk diskusi:**

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.
2. Berdasarkan 5 artikel tentang kompetensi sosial dan emosional yang sudah Anda pelajari sebelumnya, bagaimana saran Anda bagi Ibu Adriana?

Selamat datang kembali dalam pembelajaran kita! Bapak/Ibu CGP akan mendapatkan kesempatan untuk mendiskusikan penerapan 5 kompetensi sosial dan emosional yang dibutuhkan dalam sebuah kasus bersama para CGP lain. Tujuan dalam diskusi adalah pengembangan gagasan dan pencapaian pemahaman bersama, sehingga dapat memperkuat pemahaman konsep yang lebih baik. Sebelum Anda melakukan diskusi pada waktu yang telah ditentukan, mohon untuk membaca aturan untuk forum diskusi berikut ini:



**Aturan forum diskusi tertulis:**

Sebelum kita melanjutkan sesi diskusi, ada beberapa hal yang perlu kita lakukan agar diskusi dapat berjalan dengan efektif dan produktif:

1. Setiap CGP harus menjawab pertanyaan kelima kasus.
2. Diskusi ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman bersama penerapan kompetensi sosial emosional dalam suatu situasi.
3. Sikap terbuka menjadi nilai dasar dari proses diskusi ini.
4. Membangun pendapat dengan mempertimbangkan tanggapannya terhadap respon/jawaban CGP lain.

Bapak/Ibu CGP, **mari kita baca kasus yang ada di bawah ini. Buatlah refleksi dari setiap kasus terlebih dahulu sebelum membaca kasus berikutnya. Selamat membaca dan berefleksi!**

Pengantar: Ibu Adriana telah menjadi guru selama lebih dari 5 tahun. Suatu pagi, Ibu Adriana merasakan tubuhnya seakan berat untuk bangun dari tidurnya. Dia juga merasa berat untuk berdiri dan bergerak berangkat menuju sekolah. Akhir-akhir ini pun selama berada di dalam kelas, Ibu Adriana sering tiba-tiba merasakan jantungnya berdetak cepat. Pikirannya bercabang-cabang, dan ia sering merasakan dirinya mengalami kecemasan. Saat ini memang selain sibuk mengajar, Ibu Adriana juga harus menjadi ketua panitia perayaan 17 Agustus yang akan dilaksanakan di sekolahnya 1 bulan lagi. Berikut 5 kasus yang terjadi pada Ibu Adriana yang pada akhir-akhir ini. Bacalah secara berurutan dan lakukan refleksi setelah membaca.

**Kasus 1**

Saat itu jam pelajaran terakhir. Sebelum rapat panitia besar 17 Agustus untuk memfinalisasi acara, Ibu Adriana masuk ke kelas 9 untuk mengajar mata pelajaran geografi. Sejak pagi, Ibu Adriana sudah mengajar 3 kelas yang berbeda secara berurutan. Pada pelajaran ini, anak-anak diizinkan menggunakan gawai mereka untuk mengerjakan proyek kelompok. Setelah beberapa saat Ibu Adriana melakukan pengecekan apakah setiap murid bekerja sesuai tugas dan tanggung jawab mereka. Saat mendekati meja salah satu siswa, Diana, Bu Adriana mendapati

muridnya itu sedang menggunakan gawainya untuk mengerjakan tugas pelajaran lain. Ibu Adriana spontan mengeluarkan kata-kata dengan nada tinggi. *“Jadi ini yang dari tadi kamu lakukan?”* Seisi ruang kelas terkejut. Wajah Diana memerah. Ia tampak malu dan tidak menyangka Ibu Adriana merespon sekeras itu.

Pertanyaan diskusi:

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.
2. Bagaimana penerapan kompetensi kesadaran diri pada masalah tersebut? (mengacu pada kerangka atau panduan yang ada di artikel lampiran 1)

Tuliskan jawaban Anda pada tautan ini. (gf 2b.1)

## Kasus 2

Selesai kegiatan belajar-mengajar berakhir, Ibu Adriana memimpin rapat panitia besar yang akan memutuskan revisi akhir acara. Rapat yang berlangsung selama kurang lebih 1 jam menghasilkan tugas baru bagi Bu Adriana untuk mempelajari perubahan proposal acara. Bu Adriana perlu memastikan semua perencanaan, pengaturan personil, dan pengaturan anggaran sudah tepat. Sesuai rencana, panitia acara sudah harus mulai bekerja setelah proposal disetujui oleh kepala sekolah. Oleh karena itu, Ibu Adriana diminta untuk mengirimkan proposal ini kepada kepala sekolah selambat-lambatnya lusa. Karena mendahulukan proposal ini, Ibu Adriana pun lupa menyiapkan rubrik untuk pembelajaran geografi keesokan harinya. Keesokan paginya, Ibu Adriana, masuk kelas dan lupa mengunduh rubrik proyek geografi sehingga proses pembelajaran sempat tersendat.

Pertanyaan diskusi:

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.

2. Bagaimana penerapan kompetensi pengelolaan diri pada masalah tersebut? (mengacu pada kerangka atau panduan yang ada di artikel lampiran 1)

[Tuliskan jawaban Anda dengan lengkap pada tautan ini. \(gf 2b.2\)](#)

### **Kasus 3**

Saat mempelajari proposal acara 17 Agustus di antara jam mengajar dan mengoreksi pekerjaan murid-murid, ibu Adriana menyadari salah seorang murid kelas 10 yang berprestasi dalam kejuaraan renang tidak mengumpulkan tugasnya. Bu Adriana memanggil murid tersebut. Murid tersebut mengungkapkan pada Ibu Adriana bahwa dia sebenarnya merasakan lelah dan mengantuk saat berada di dalam kelas maupun di rumah karena latihan keras menjelang kejuaraan bulan depan. Ibu Adriana menilai, seharusnya murid tersebut bekerja lebih keras sebagai konsekuensi dari pilihannya menjadi murid atlet.

Pertanyaan refleksi:

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.
2. Bagaimana penerapan kompetensi kesadaran sosial (empati) pada masalah tersebut? (mengacu pada kerangka atau panduan yang ada di artikel lampiran 1)

[Tuliskan jawaban Anda dengan lengkap pada tautan ini. \(gf 2b.3\)](#)

### **Kasus 4**

Setelah selesai memeriksa proposal acara 17 Agustus, Ibu Adriana mengirimkan proposal tersebut kepada kepala sekolah. Ternyata proposal yang dikirimkan oleh Ibu Adriana dinilai tidak sesuai oleh kepala sekolah. Kepala Sekolah meminta agar

isinya sesuai dengan pengarahannya awal yaitu agar acara lebih banyak melibatkan orangtua murid. Ibu Adriana tidak menyangka jika dia harus melakukan koreksi dan koordinasi ulang dengan tim acara. Revisi proposal tentu akan memakan waktu lagi dan Ibu Adriana sudah membayangkan ini akan menghambat tugas-tugasnya yang lain. Ibu Adriana mengungkapkan hal ini kepada wakil ketua panitia. Ibu Adriana mengungkapkan bahwa dia tidak mau mengubah proposal dan meminta Wakil Ketua Panitia tersebut yang merevisi proposal.

Pertanyaan diskusi:

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.
2. Bagaimana penerapan kompetensi resiliensi pada masalah tersebut?  
(mengacu pada kerangka atau panduan yang ada di artikel lampiran 1)

Tuliskan jawaban Anda dengan lengkap pada tautan ini. (gf 2.b-4)

### **Kasus 5**

Setelah bekerja selama 5 tahun di sekolah yang sama, Ibu Adriana merasa mulai kewalahan dengan berbagai tanggung jawab tambahan yang harus dijalankan. Ibu Adriana mendapatkan tanggung jawab ekstra karena dipercaya oleh kepala sekolah. Kepala sekolah melihat pengalaman Ibu Adriana sudah jauh lebih banyak dibandingkan guru-guru yang lain. Itu sebabnya, Ibu Adriana diminta untuk menjadi penanggung jawab beberapa acara penting di sekolah, menjadi wakil sekolah di forum Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP). Awalnya Ibu Adriana merasa tugas tambahan tersebut sangat menantang. Namun demikian, sekarang dia tidak merasakan itu lagi. Ditambah dirinya merasa bahwa akhir-akhir ini, kinerjanya sebagai guru juga semakin menurun. Karena itu, Ibu Adriana terpikir untuk menulis surat pengunduran diri.

Pertanyaan diskusi:

1. Apakah masalah yang dihadapi Ibu Adriana? Mohon uraikan dengan padat dan jelas.

2. Bagaimana penerapan kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab pada masalah tersebut? (mengacu pada kerangka atau panduan yang ada di artikel lampiran 1)

[Tuliskan jawaban Anda dengan lengkap pada tautan ini. \(gf 2b5\)](#)

Bapak/Ibu CGP, kami berharap diskusi 5 kasus ini dapat membantu Anda memahami berbagai situasi sosial yang membutuhkan penerapan berbagai kompetensi sosial-emosional. Selanjutnya, Bapak/Ibu CGP, kami sertakan 5 tautan video singkat (2 - 4 menit) tentang 5 kompetensi sosial-emosional yang dapat membantu pemahaman Bapak/Ibu lebih lanjut. Semoga membantu Anda dalam memahami konsep dan penerapan pembelajaran sosial dan emosional. Selamat menikmati

**Peran fasilitator:**

1. Memastikan CGP melengkapi tugas 2b
2. Memastikan CGP mampu merumuskan masalah dari tiap kasus yang disajikan
3. Mendorong CGP untuk mempersiapkan diri agar dapat berpartisipasi secara penuh dalam forum diskusi tertulis dengan membaca kelima artikel dalam lampiran untuk membantu pemahaman CGP lebih lanjut tentang konsep yang sudah dipelajari
4. Mendorong CGP untuk menonton 5 video sebagai **bahan pengayaan**

**Video 1: Kesadaran diri**

<https://www.youtube.com/watch?v=dZL2eZBe4Ew&t=3s>

**Video 2: Pengelolaan diri**

<https://www.youtube.com/watch?v=tXKFNDfjKwY&t=16s>

**Video 3: Kesadaran sosial**

[https://www.youtube.com/watch?v=0IfiFLzG\\_Jc&t=173s](https://www.youtube.com/watch?v=0IfiFLzG_Jc&t=173s)

**Video 4: Keterampilan berhubungan sosial**

<https://www.youtube.com/watch?v=XME8FjpdSc>

**Video 5:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yWSSPnTB60Y&t=102s>

## Pembelajaran 3 - Ruang Kolaborasi

Kutipan untuk hari ini

**“Hanya sedikit pekerjaan yang bisa dilakukan sendirian. Namun bersama-sama kita bisa kerjakan banyak hal”**

~ Hellen Keller ~

**Durasi:** 4 JP

**Moda:** Diskusi Daring Sinkronus

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** Menyusun teknik-teknik dalam menerapkan pembelajaran 5 kompetensi sosial dan emosional dalam 3 ruang lingkup (rutin, terintegrasi dalam mapel, dan protokol) sesuai dengan jenjang pendidikan masing-masing.

**Bapak/Ibu CGP**, setelah memahami 5 Kompetensi Sosial-Emosional, sekarang saatnya Anda juga membuat teknik-teknik dalam menerapkan pembelajaran Sosial-Emosional bagi murid-murid Anda.

**Pertanyaan pemantik untuk pembelajaran ruang kolaborasi:**

1. Apakah kekuatan Anda dalam bekerja sama dengan orang lain?
2. Apakah tantangan/hambatan dalam bekerja sama dengan orang lain?
3. Bagaimana Anda mengelola kekuatan dan hambatan tersebut untuk bisa bersinergi dengan CGP lain dalam menyusun teknik-teknik untuk menerapkan pembelajaran 5 kompetensi sosial dan emosional sesuai jenjang pendidikan yang Anda ampu?

### **Ruang Kolaborasi**

Setelah Anda mempelajari 5 Kompetensi Sosial-Emosional (KSE), sekarang saatnya Anda berkolaborasi untuk menyusun teknik-teknik pembelajaran pembelajaran sosial dan emosional tersebut.

Jika sebelumnya Anda bekerja sendiri, kali ini Anda akan melakukan aktivitas berkelompok bersama guru-guru dari jenjang pendidikan yang sama. Ini saatnya Anda memperdalam pemahaman Anda melalui aktivitas yang memungkinkan Anda saling bertanya, melempar ide, mengklarifikasi pemahaman ataupun miskonsepsi yang mungkin masih Anda miliki.

Tugas 3.2:

1. Buatlah teknik penerapan pembelajaran sosial emosional di jenjang pendidikan Anda pada tabel di bawah ini
2. Diskusikan dan tuliskan teknik penerapan KSE, penjelasan tentang apa yang dilakukan oleh guru, penjelasan tentang apa yang dikatakan guru pada murid (d disesuaikan dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang Anda ampu), dan penjelasan tentang tujuan teknik tersebut
3. Anda dan kelompok dapat memutuskan sendiri platform apa yang ingin Anda gunakan untuk bekerja (misalnya dengan menggunakan *google docs*).

Setelah selesai, unggah hasil kerja kelompok Anda dalam Ruang Kolaborasi Kelompok.

**Tabel 3.2 Penyusunan Teknik Pembelajaran Kompetensi Sosial dan Emosional**

<b>RUANG LINGKUP</b>	<b>KSE</b>	<b>TEKNIK PEMBELAJARAN KSE (sesuai dengan jenjang pendidikan murid)</b>
<b>RUTIN (waktu khusus di luar kegiatan akademik)</b>	<b>Kesadaran diri - pengenalan emosi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: _____</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: _____</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: _____</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan: _____</li> </ol>



	<p><b>Pengelolaan diri - mengelola emosi dan fokus</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: _____</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: ____ _____</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: _____</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan: _____</li> </ol>
	<p><b>Kesadaran sosial - keterampilan berempati</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Teknik: _____</li> <li>6. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: ____ _____</li> <li>7. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: _____</li> <li>8. Penjelasan tentang tujuan: _____</li> </ol>
	<p><b>Keterampilan berhubungan sosial - daya lenting (resiliensi)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: _____</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: ____ _____</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: _____</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan: _____</li> </ol>
	<p><b>Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik: _____</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: ____ _____</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: _____</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan: _____</li> </ol>

RUANG LINGKUP	KSE	TEKNIK PEMBELAJARAN KSE (sesuai dengan jenjang pendidikan murid)
Terintegrasi dalam mata pelajaran	<b>Kesadaran diri - pengenalan emosi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Pengelolaan diri - mengelola emosi dan fokus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Kesadaran sosial - keterampilan berempati</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Keterampilan berhubungan sosial - daya lenting (resiliensi)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang</li> </ol>

		<p>apa yang dilakukan guru:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
--	--	--

<b>RUANG LINGKUP</b>	<b>KSE</b>	<b>TEKNIK PEMBELAJARAN KSE (sesuai dengan jenjang pendidikan murid)</b>
<b>PROTOKOL (BUDAYA atau TATA TERTIB)</b>	<b>Kesadaran diri - pengenalan emosi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Pengelolaan diri - mengelola emosi dan fokus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Kesadaran sosial - keterampilan berempati</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik :</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>

	<b>Keterampilan berhubungan sosial - daya lenting (resiliensi)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>
	<b>Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik:</li> <li>2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru:</li> <li>3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid:</li> <li>4. Penjelasan tentang tujuan</li> </ol>

**Peran fasilitator:**

1. Memastikan semua CGP mendapatkan informasi terkait kegiatan ruang kolaborasi sehingga para CGP dapat hadir pada jadwal yang ditentukan kelompoknya
2. Menjelaskan tujuan ruang kolaborasi dengan jelas dan mampu memotivasi seluruh peserta untuk terlibat penuh.
3. Menginformasikan mekanisme kegiatan ruang kolaborasi dengan jelas. Fasilitator mengelompokkan CGP menjadi kelompok kecil sesuai dengan jenjang pendidikan, yaitu (a) TK - Kelas 2; (b) Kelas 3-6; (c) Kelas 7-9 (d) Kelas 10-12. Kelompok kecil dapat melakukan diskusi sesuai jadwal yang disepakati seluruh anggota kelompok. Jika pengelompokkan jenjang tersebut tidak sesuai dengan komposisi CGP, maka CGP dapat bergabung dengan jenjang yang terdekat. Mengingatkan CGP untuk mengunggah Tabel 3.2. Teknik Penerapan Kompetensi Sosial dan Emosional dalam tautan yang diberikan Tugas Kelompok Ruang Kolaborasi

4. Mengingatkan bawah strategi yang sudah disusun akan menjadi bahan bagi CGP dalam melaksanakan fase Demonstrasi Kontekstual

**Panduan untuk fasilitator:**

- Dalam sesi ini, para CGP akan diminta untuk bekerja sama dalam kelompok kecil untuk menyusun teknik-teknik pembelajaran kompetensi sosial dan emosional pada contoh-contoh kegiatan pada lampiran 2.

Pada kolom ketiga, CGP diminta untuk menuliskan penjelasan tentang alasan penentuan kompetensi sosial dan emosional dalam kolom kedua.

- Fasilitator perlu memahami perbedaan dari 3 jenis strategi, yaitu: **rutin**: pada saat kondisi yang sudah ditentukan di luar waktu belajar akademik, misalnya kegiatan lingkaran pagi (*circle time*), kegiatan membaca setelah jam makan siang, kegiatan ekstrakurikuler
- **terintegrasi** dalam mata pelajaran: misalnya melakukan refleksi setelah menyelesaikan sebuah topik pembelajaran
- **protokol**: menjadi budaya atau aturan sekolah yang sudah menjadi kesepakatan bersama dan diterapkan secara mandiri oleh murid atau sebagai kebijakan sekolah untuk merespon situasi atau kejadian tertentu. Misalnya, menyelesaikan konflik yang terjadi dengan membicarakannya tanpa kekerasan.
- Fasilitator akan mengecek kelengkapan Tabel Teknik Penerapan Kompetensi Sosial dan Emosional dengan menggunakan rubrik pada lampiran 4.

## Pembelajaran 4 - Refleksi Terbimbing

Kutipan untuk hari ini

**“Kita tidak belajar dari pengalaman, tetapi kita belajar dari refleksi terhadap pengalaman kita”**

**John Dewey (Philosopher, Psychologist)**

**Durasi:** 2 JP

**Moda:** Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP dapat melakukan refleksi dan metakognisi terhadap proses pembelajaran yang telah mereka lalui serta menggunakan pemahaman barunya untuk memperbaiki proses pembelajaran yang diampunya.

**Pertanyaan pemantik untuk sesi pembelajaran ke-4:**

1. Apakah hal yang **menarik** yang telah Anda pelajari?
2. Apa **ada hal baru** dalam pemahaman atau praktek pembelajaran yang Anda lakukan selama ini?
3. Apakah **tantangan** yang masih Anda hadapi dalam proses pembelajaran ini?

Selamat! Bapak/Ibu sudah menjalani lebih dari setengah perjalanan kita. Saatnya untuk berhenti sejenak untuk merayakan apa yang sudah Bapak/Ibu pelajari dan lakukan dalam proses bertumbuh sebagai CGP. Selain bertujuan untuk melihat kembali hal-hal positif dan menyenangkan, sesi ini juga memberikan kesempatan pada Anda untuk mengidentifikasi hal-hal yang masih menjadi tantangan bagi Anda untuk peningkatan proses pembelajaran berikutnya. Tugas Refleksi:

1. Sebutkan 3 hal menarik yang telah Anda pelajari! Kemukakan dengan alasan atau contoh berupa gambar/foto untuk memperjelas jawaban Anda.
2. Sebutkan 2 hal penting yang Anda pelajari! Kemukakan dengan alasan atau contoh berupa gambar/foto untuk memperjelas jawaban Anda.
3. Sebutkan 1 hal yang Anda ingin coba dan terapkan dalam kelas! Jelaskan alasan Anda!

Unggah jawaban Anda dalam tautan ini : [Tugas Fase4: Refleksi Terbimbing](#)

**Peran Fasilitator:**

1. CGP akan mengisi kolom refleksi
2. Fasilitator akan memberikan tanggapan atau umpan balik pada CGP

## Pembelajaran 5 - Demonstrasi Kontekstual

Kutipan untuk hari ini

*“Mengetahui tidak cukup, kita harus menerapkan. Kemauan saja tidak cukup, kita harus melakukan”*

*~Bruce Lee~*

**Durasi:** 3 JP

**Moda:** Penugasan Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP dapat menyusun teknik-teknik untuk menerapkan pembelajaran kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh pada mata pelajaran yang diampu. ‘

**Pertanyaan Pemantik untuk sesi pembelajaran ke-5:**

Apakah saya mampu menyusun teknik-teknik yang dapat digunakan untuk menerapkan pembelajaran kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh pada mata pelajaran yang Anda ampu.

**Selamat datang dalam pembelajaran fase 5!**

Bapak/Ibu CGP, Ini adalah saatnya bagi Anda untuk menerapkan pembelajaran kompetensi sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh yang sudah Anda pelajari, ke dalam perancangan mata pelajaran yang Anda ampu.

**Tugas:**

Menyusun teknik-teknik yang akan digunakan untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh pada mata pelajaran yang Anda ampu.

Langkah-langkah yang dapat Anda ikuti:

1. Tentukan kompetensi sosial - emosional berbasis kesadaran penuh yang akan Anda kembangkan dalam mata pelajaran yang Anda ampu



2. Tentukan teknik pembelajaran yang menurut Anda dapat mengembangkan kompetensi sosial-emosional yang Anda pilih pada no1. dan sesuai dengan tujuan pembelajaran mata pelajaran yang Anda ampu. Anda dapat melihat kembali hasil ruang kolaborasi
3. Tuliskan detil dari teknik pembelajaran yang Anda pilih sesuai dengan tabel pemetaan dalam Ruang Kolaborasi. Sertakan lampiran/tautan yang diperlukan (topik diskusi, artikel, skenario, kasus, dll. )
4. Siapkan perangkat untuk mendokumentasikan kinerja murid pada saat teknik pembelajaran dilakukan. (Lembar refleksi diri, lembar observasi, daftar-periksa, dll)
5. Masukkan teknik pembelajaran tersebut dalam salah satu RPP mata pelajaran yang akan Anda ampu

### FOLDER RPP dan lampiran

---

#### **Peran Fasilitator:**

1. Ada kemungkinan, fasilitator perlu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mungkin dihadapi oleh CGP dalam proses mereka menyelesaikan tugas tersebut. Perlu diadakan kesepakatan bagaimana CGP dapat menghubungi fasilitator.
2. Karena CGP akan mendemonstrasikan pembelajaran kompetensi emosional dan sosial yang disusun bersama CGP dalam Ruang Kolaborasi, fasilitator dapat mendorong CGP untuk berkomunikasi dengan anggota kelompoknya.
3. Fasilitator akan mengumpulkan pertanyaan untuk sesi **elaborasi pemahaman** maksimal h-2 sesi.
4. Fasilitator menilai RPP berdasarkan Rubrik Penilaian RPP pada lampiran 8

## Pembelajaran 6 – Elaborasi Pemahaman

### Kutipan untuk hari ini

**“Kita akan lebih mudah memahami dan menghadapi masalah yang timbul, jika saja kita mau mengakui bahwa kita juga punya kelemahan dan ketakutan yang sama.”**

**(Rusdy Rukmarata, Budayawan)**

**Durasi:** 2 JP

**Moda:** Konferensi daring

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP dapat menggali ide-ide untuk mengkonsolidasi dan menumbuhkan kembangkan pembelajaran kompetensi sosial dan emosional baik di kelas, sekolah dan komunitas sekitar

### **Pertanyaan pemantik untuk diskusi:**

1. Apa hal-hal yang masih menantang?
2. Bagaimana saya dapat membuat dampak yang lebih konsisten?
3. Bagaimana saya merefleksikan pemahaman saya dalam revisi RPP saya?

### **Selamat datang di sesi 6!**

Apa kabar Bapak/Ibu CGP semuanya? Semoga kesehatan, kebahagiaan dan kebaikan selalu melingkupi hari-hari Anda. Kami yakin, masih ada banyak pertanyaan yang ingin Anda diskusikan yang akan menjadi pemandu dalam perjalanan Anda menuju pemahaman yang lebih baik lagi.

Dalam dua jam pelajaran ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk melakukan konferensi video untuk bertemu dengan instruktur Anda. Silahkan sampaikan pertanyaan-pertanyaan yang masih Anda miliki terkait dengan praktik pembelajaran sosial dan emosional kepada instruktur Anda. Anda akan diberi ruang untuk menyampaikan keraguan dan persepsi tentang potensi hambatan dalam implementasi. Fasilitator akan siap untuk memandu.

Selamat bekerja!

**Peran Fasilitator:**

1. Fasilitator mengkompilasi pertanyaan CGP yang diajukan dalam akhir fase Demonstrasi Kontekstual dan mengelompokkan pertanyaan CGP untuk diberikan kepada instruktur.

## Pembelajaran 7 - Koneksi Antarmateri

### Kutipan untuk hari ini

“Kreativitas adalah tentang membuat hubungan antara satu hal dengan hal lainnya. Ketika Anda bertanya pada orang-orang kreatif bagaimana mereka melakukan sesuatu, mereka merasa sedikit bersalah karena mereka tidak benar-benar melakukannya. Mereka hanya menemukan sesuatu yang kemudian menjadi jelas bagi mereka. Yang mereka lakukan adalah melihat hubungan antara berbagai pengalaman dan merumuskan hal baru.”

– Steve Jobs

**Durasi:** 2 JP

**Moda:** Penugasan Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP menunjukkan keterkaitan antara materi pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh dengan modul-modul yang diberikan sebelumnya.

**Pertanyaan Pemantik untuk sesi pembelajaran 7:**

Apakah hubungan antara apa yang telah saya pelajari dengan modul-modul sebelumnya dalam memenuhi pembelajaran yang berpihak pada murid?

Selamat datang kembali Bapak/Ibu CGP dalam rangkaian sesi ke-7 Pembelajaran Sosial dan Emosional. Pada fase sebelumnya, Anda telah melakukan proses elaborasi untuk mengembangkan praktik pembelajaran sosial dan emosional yang lebih solid. Kali ini, Anda diajak untuk merumuskan koneksi antara pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh dengan modul-modul sebelumnya

**Tugas untuk Pembelajaran 7:**

- Sintesis berbagai materi. Buatlah sebuah bagan (peta konsep, peta pikiran (*mind map*), *spider web*, dll), sebuah artikel ataupun infografis untuk menggambarkan kaitan antara materi dalam modul ini, dan juga kaitan dengan dengan modul-modul yang sudah Anda pelajari sebelumnya.
- Gunakan sumber daya yang Anda miliki. Jangan ragu untuk menggali referensi sebanyak mungkin untuk berkreasi.

**Peran Fasilitator:**

1. Fasilitator memotivasi CGP untuk berkreasi dan memastikan semua CGP melakukan dan mengunggah pekerjaannya dengan baik dan tepat waktu.
2. Fasilitator memberikan masukan terhadap rancangan aksi nyata yang dibuat CGP

## Pembelajaran 8 - Aksi Nyata

### Quote untuk hari ini

“Jarak antara cita-cita dan kenyataan adalah aksi nyata”

**Durasi:** 1 JP

**Moda:** Penugasan Mandiri

**Tujuan Pembelajaran Khusus:** CGP dapat melakukan aksi nyata pembelajaran kompetensi sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh dan mendokumentasikannya.

Selamat Bapak/Ibu CGP!

Akhirnya Anda telah tiba di sesi pembelajaran terakhir dari Modul Pembelajaran Kompetensi Sosial dan Emosional. Berikut adalah langkah-langkah untuk aksi nyata Anda

1. Merevisi RPP yang sudah Anda buat pada tahap Demonstrasi Kontekstual berdasarkan umpan balik dari fasilitator
2. Praktikkan RPP Anda
3. Rekamlah proses pembelajaran yang Anda lakukan. Anda dapat menggunakan berbagai strategi untuk merekam pembelajaran tersebut.
  - a. Apabila kelas dilakukan secara daring, Anda dapat merekam dirinya sendiri ketika mengajar. Mohon ingat, video yang Anda kirimkan tidak lebih dari 5 menit. Anda tidak perlu merekam keseluruhan proses pembelajaran. Cukup bagian yang menunjukkan saat di mana Anda mempraktekkan pembelajaran kompetensi sosial- emosional.
  - b. Apabila kelas dilakukan secara luring (tatap muka) maka silakan merekam menggunakan tripod dari belakang kelas. Pastikan di video tidak memperlihatkan wajah murid.[1]
4. Unggah RPP revisi dan video Anda.

**Folder: RPP revisi, rekaman video praktik pembelajaran**

Semua dokumentasi yang terkait dengan pelaksanaan aksi nyata Anda akan menjadi bagian dari portfolio Paket Modul 2, yang akan Anda kumpulkan di **akhir pelaksanaan Paket Modul 2**.

Sebagai informasi, untuk portfolio yang akan Anda buat nanti, Anda akan diminta membuat sebuah artikel yang ditulis dengan gaya masing-masing CGP namun harus mengandung keempat komponen dalam kerangka 4P (4F), yaitu:

Komponen	Penjelasan
Peristiwa ( <i>facts</i> )	Deskripsi singkat untuk ketiga Aksi Nyata yang sudah dilakukan, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• latar belakang tentang situasi yang dihadapi</li> <li>• yang dilakukan pada ketiga Aksi Nyata, berikut alasan mengapa melakukan aksi tersebut</li> <li>• hasil dari ketiga Aksi Nyata yang dilakukan</li> </ul> Setiap Aksi Nyata diceritakan dalam $\pm 100$ kata dan dilengkapi 2-3 foto.
Perasaan ( <i>feelings</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan ketika atau setelah menjalankan ketiga Aksi Nyata</li> </ul>
Pembelajaran ( <i>findings</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembelajaran yang didapat dari pelaksanaan keseluruhan aksi (baik dari kegagalan maupun keberhasilan)</li> </ul>
Penerapan ke depan ( <i>future</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencana perbaikan untuk pelaksanaan di masa mendatang</li> </ul>

## Draf Revisi

Aksi Nyata dalam modul ini merupakan perpaduan dengan Aksi Nyata di modul sebelum ini, yaitu Pembelajaran Diferensiasi. Berikut adalah gambaran aksi yang akan Anda lakukan nanti.

Tugas Anda pada aksi nyata terintegrasi ini menggunakan model yang langkah-langkahnya disingkat dengan **GRASPS**. Sebagai informasi, GRASPS Model ini diperkenalkan oleh Wiggins & McTighe (2006) sebagai kerangka untuk membantu guru memberikan tugas penilaian yang otentik. Penilaian otentik adalah penilaian yang berbasis atau mensimulasikan problem atau masalah-masalah sebenarnya di dunia nyata. Penilaian ini melibatkan murid mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari untuk memecahkan problem/masalah sebenarnya atau masalah yang disimulasikan dari sebuah realita yang terjadi dalam kehidupan nyata. Wiggins dan McTighe (2005) berpendapat bahwa 'problem atau masalah' memberikan bukti atas "pemahaman yang sesungguhnya (*genuine understanding*)".

GRASPS adalah akronim untuk:

**Goal (Sasaran)** - Pernyataan tentang masalah atau tantangan yang harus diselesaikan.

**Role (Peran)** - menjelaskan peran apa yang diemban murid dan apa yang diminta untuk dilakukan oleh murid.

**Audience (Audiens)** - untuk siapa para murid memecahkan masalah yang telah dinyatakan tersebut. Siapa yang harus mereka yakinkan tentang solusi dan kemungkinan keberhasilan solusi mereka untuk masalah tersebut. (audiens di sini tidak terbatas hanya pada guru, namun dapat disimulasikan seperti dalam kehidupan nyata).



**Situation** (Situasi) - menjelaskan konteks situasi dan faktor-faktor lain yang mungkin saja dapat menghambat penyelesaian masalah.

**Product** (Produk) atau **Performance** (kinerja) - menjelaskan produk atau kinerja yang perlu dibuat.

**Standard** (Standar) dan **Kriteria kesuksesan** - standar yang harus dipenuhi dan bagaimana pekerjaan akan dinilai oleh audiens.

Berdasarkan model GRASPS di atas, berikut ini adalah deskripsi tugas yang harus Anda lakukan. (Perhatikan pengkodean warna yang kami buat untuk memudahkan Anda mengidentifikasi Model GRASPS dalam deskripsi tugas ini.)

Beberapa murid di kelas Anda terlihat tidak bersemangat belajar karena Anda menggunakan model pembelajaran yang sama setiap hari. Sebagai seorang Calon Guru Penggerak yang sudah mempelajari modul Pembelajaran Berdiferensiasi dan Pembelajaran Sosial dan Emosional, Anda ingin membuat perubahan agar para murid lebih terlibat dan merasa nyaman dalam kegiatan pembelajaran. Ini merupakan kali pertama Anda akan melakukan integrasi diferensiasi dan keterampilan sosial-emosional dalam RPP Anda. Namun, Anda diharapkan dapat memasukkan kedua unsur tersebut dalam RPP, kemudian mempraktikkannya dalam kelas Anda. Anda juga diminta untuk mendokumentasikan praktik pembelajaran tersebut dalam bentuk video, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Terdapat unsur diferensiasi konten/proses/produk dalam RPP Anda.
2. Terdapat kegiatan untuk mendorong salah satu dari 5 kompetensi sosial-emosional, baik itu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berhubungan sosial atau pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.
3. Pembelajaran berlangsung sebagaimana durasi jam pelajaran yang berlaku. Namun, video yang dikumpulkan berdurasi antara 15-20 menit dengan rincian 10-15 menit untuk unsur-unsur yang Anda anggap penting dalam pembelajaran dan 5 menit terakhir untuk refleksi.

4. Dalam refleksi 5 menit itu, sampaikanlah perasaan dan pembelajaran yang Anda dapatkan selama perencanaan dan pelaksanaan, serta rencana perbaikan untuk pembelajaran berikutnya di kelas Anda.
5. Unggahlah video tersebut pada laman Youtube dengan format penamaan sebagai berikut: **PGP-Angkatan-Wilayah-Nama lengkap CGP-Aksi Nyata & Kode Modul**. Contoh: PGP-1-Kabupaten Landak-Fredy Mardeni-Aksi Nyata Modul 2.1&2.2.

Ketika menjalankan Aksi Nyata nanti, pastikan Anda mengacu kepada standar yang telah dideskripsikan dalam GRASPS di atas (yang diberi tanda warna kuning). Portofolio Anda, yang berupa video akan dinilai oleh fasilitator dan pendamping. Berikut adalah rubrik penilaian yang akan digunakan.

Rubrik Portofolio oleh Fasilitator:

Kategori	Memuaskan	Memenuhi standar	Perlu peningkatan
Penerapan diferensiasi	CGP menerapkan diferensiasi konten/proses/produk dengan efektif dan mempertimbangkan keragaman murid.		
Integrasi kompetensi sosial-emosional	CGP memasukkan minimal satu kegiatan untuk mendorong kompetensi sosial-emosional tanpa terkesan memaksakan.		
Refleksi	Refleksi di akhir video memuat tiga hal, yaitu: perasaan CGP pada saat merencanakan dan melaksanakan aksi, pembelajaran yang ia dapatkan dari aksi,	Refleksi di akhir video hanya memuat dua dari tiga hal yang diminta.	Refleksi di akhir video hanya berisi satu dari tiga hal yang diminta.

	serta perencanaan untuk memperbaiki pembelajaran.		
Durasi video	Berkisar antara 15-20 menit, dengan 5 menit terakhir berupa refleksi.	Video berdurasi antara 12-14 menit atau 21-23 menit	Video berdurasi kurang dari 11 menit atau lebih dari 24 menit.

### Rubrik Refleksi Portofolio oleh Pendamping:

Aspek	Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang
	4	3	2	1
Pemikiran reflektif	Refleksi yang disampaikan CGP menjelaskan mengenai pemikirannya terhadap proses belajar dan proses pembelajaran yang dialami oleh CGP sendiri dan bagaimana implikasinya terhadap pembelajaran berikutnya	Refleksi yang disampaikan CGP menjelaskan mengenai pemikirannya terhadap proses belajar dan proses pembelajaran yang dialami oleh CGP sendiri	Refleksi yang disampaikan CGP mencoba menjelaskan mengenai pemikirannya terhadap proses belajar dan/ atau proses pembelajaran namun tidak jelas apakah merefleksikan pengalaman belajar personal atau bukan	Refleksi yang disampaikan tidak menjelaskan pemikirannya terhadap proses belajar dan/ atau proses pembelajaran
Analisis	Refleksi yang disampaikan CGP merupakan hasil analisis mendalam terhadap proses belajarnya dan apa yang dipelajari dari orang lain, serta membuatnya mengapresiasi/ menambahkan nilai terhadap materi yang dipelajari	Refleksi yang disampaikan CGP merupakan hasil analisis mendalam terhadap proses belajarnya dan apa yang dipelajari dari orang lain	Refleksi yang disampaikan CGP mencoba menganalisis terhadap proses belajar dan apa yang dipelajari namun tidak jelas apakah merujuk pada pengalamannya/ orang lain	Refleksi yang disampaikan tidak merujuk pada pengalaman belajar sama sekali
Membuat keterhubungan	Refleksi yang disampaikan CGP menunjukkan bahwa CGP mampu menghubungkan keterkaitan hasil pembelajarannya dengan pengalaman masa lalu, target pembelajarannya, bagaimana pembelajaran ini bisa berguna di masa mendatang, serta membuatnya memikirkan perbaikan pada proses selanjutnya	Refleksi yang disampaikan CGP menunjukkan bahwa CGP mampu menghubungkan keterkaitan hasil pembelajarannya dengan pengalaman masa lalu, target pembelajarannya, dan bagaimana pembelajaran ini bisa berguna di masa mendatang	Refleksi yang disampaikan CGP menunjukkan bahwa CGP berusaha menghubungkan keterkaitan hasil pembelajarannya dengan pengalaman masa lalu, target pembelajarannya, dan bagaimana pembelajaran ini bisa berguna di masa mendatang, namun kaitannya tidak jelas	Refleksi yang disampaikan CGP tidak mampu menghubungkan keterkaitan hasil pembelajarannya dengan pengalaman masa lalu, target pembelajarannya, dan bagaimana pembelajaran ini bisa berguna di masa mendatang.

## Surat Penutup

Bapak/ Ibu Calon Guru Penggerak yang kami banggakan, pertama-tama kami ucapkan selamat Anda telah menyelesaikan Modul Pembelajaran Sosial dan Emosional. Terima kasih untuk kerja keras Anda dalam mengikuti setiap proses dalam sesi pembelajaran yang ada. Kami berharap perubahan yang telah Anda raih dapat terus ditumbuhkembangkan dan tidak berhenti sampai di sini. Sebagai penutup, kami ingin mengajak Bapak Ibu untuk membaca kembali tulisan Bapak Ki Hajar Dewantara mungkin sudah pernah Anda baca.

*“Kalau sebutir jagung yang baik dasarnya jatuh pada tanah yang baik, banyak airnya, dan mendapat sinar matahari yang cukup, maka pemeliharaan dari bapak tani tentu akan menambah baiknya keadaan tanaman. Kalau tidak ada pemeliharaan, sedangkan keadaan tanahnya tidak baik, atau tempat jatuhnya biji jagung itu tidak mendapat sinar matahari atau kekurangan air, maka biji jagung itu (walaupun dasarnya baik), tidak akan dapat tumbuh baik karena pengaruh keadaan. Sebaliknya kalau sebutir jagung tidak baik dasarnya, akan tetapi ditanam dengan pemeliharaan yang sebaik-baiknya oleh bapak tani, maka biji itu akan dapat tumbuh lebih baik daripada biji lainnya yang juga tidak baik dasarnya.”*

Bapak/Ibu CGP, kata-kata Bapak Ki Hajar Dewantara di atas mengingatkan kita bahwa peran kita sebagai pendidik adalah tugas mulia sekaligus tersulit. Mari terus belajar, berefleksi dan bertumbuh menjadi lebih baik bagi murid-murid kita. Terakhir, kami ingin mengutip kata-kata Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Bapak Nadiem Makarim: “Besok, di manapun Anda berada, lakukan perubahan kecil di kelas Anda. Apapun perubahan kecil itu, jika setiap guru melakukannya secara serentak, kapal besar bernama Indonesia ini pasti akan bergerak.”

## Daftar Pustaka

- Bob dan Megan Tschannen-Moran. (2010). *Evocative Coaching: Transforming schools one conversation at a time*. Publisher: Jossey-Bass
- Bristow, J. (2019). Why schools in England teaching mindfulness. 26 Februari 2019. [www.mindful.org](http://www.mindful.org). Diakses tanggal 18 Juni 2020
- Great Teachers & Leaders. (2014). *Social and Emotional Learning in the Daily Life of Classrooms, facilitator's guide*. Washington DC: American Institutes for Research.
- Harususilo, Y. E. (2019). Mindfulness, pendekatan pendidikan yang memanusaiakan. 27 Juli 2019. [www.edukasi.kompas.com](http://www.edukasi.kompas.com). Diakses tanggal 4 Juni 2020
- Hawkins, K. (2017). *Mindful Teacher, Mindful School*. London: Sage Publication
- Hawn Foundation. (2011). *The MindUP Curriculum: Grade 6-8: Brain-Focused Strategies for Learning and Living*. USA: Scholastic
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar*. Prenada Media Group: Jakarta
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness - revised and updated version*. Bantam Books ebooks edition.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Panduan Peserta Pelatihan Teknik Fasilitasi Melatih Angkatan III*. Bojongsari: Depok.
- Namka, L. *Lesson Plans for Teaching Resilience to Children*. <http://lynnenamka.com/resilience.pdf>. Diakses tanggal 19 Juni 2020
- <https://casel.org/> diakses tanggal 4 Juni 2020
- Oliver, B. (2018). *Social emotional learning toolkit*. [www.doe.in.gov](http://www.doe.in.gov). Diakses tanggal 4 Juni 2020

Rechtschaffen, D. (2016). *The Mindful Education Workbook*. New York: W.W.Norton & Company

Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway books.

Riess, H. (2017). The Science of Empathy. *Journal of Patient Experience*, Vol 4(2) 74-77. DOI: 10.1177/2374373517699267

Tocino-Smith, J. (2020). *Teaching Resilience in School and Fostering Resilient Learner*. <https://positivepsychology.com/teaching-resilience/>. Diakses tanggal 17 Juni 2020

\_\_\_\_\_. (2020). *Teaching empathy: active listening and open-ended questions*. [www.actforyouth.net](http://www.actforyouth.net). Diakses tanggal 4 Juni 2020.

## Lampiran 1: Artikel 5 Kompetensi Sosial dan Emosional

### Artikel 1

#### **Kesadaran Diri - Pengenalan Emosi**

Bapak/Ibu CGP, saat kita berada dalam kondisi yang menekan, entah karena tuntutan yang terlalu besar atau terlalu banyak, tidak jarang kita merasa stress. Stres dalam istilah psikologi menurut Laura King, dalam bukunya *"The Science of Psychology"*, adalah respons individu terhadap kejadian atau keadaan yang mengancam.

Ibu Adriana berada dalam situasi stress karena begitu banyak tuntutan peran dan tanggungjawab yang perlu ditanggungnya. Sebut saja peran sebagai guru dengan tanggung jawab yang tidak kecil, menjadi panitia acara besar, memenuhi tanggung jawab personal dalam keluarga, itu semua bukanlah perkara mudah.

Ekspresi emosi yang ditunjukkan Ibu Adriana dalam contoh kasus 1–5 bisa jadi muncul sebagai responnya terhadap keadaan atau situasi lingkungan saat itu. Keadaan yang tanpa disadari Ibu Adriana mengancam dirinya.

Untuk mencapai pemahaman kesadaran diri dan mampu mengenali emosinya, Ibu Adriana perlu mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*). Teknik STOP berikut ini dapat digunakan untuk mengembalikan pada kondisi saat ini dengan kesadaran penuh.

Berikut ini, diberikan satu video tutorial yang dapat dilakukan dengan mudah untuk berada dalam kondisi kesadaran penuh (*mindfulness*). Teknik sederhana ini disebut Teknik STOP. STOP merupakan akronim dari:

**Stop/ Berhenti.** Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan.

**Take a deep Breath/ Tarik nafas dalam.** Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Napas masuk, napas keluar.

**Observe/ Amati.** Amati apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempes saat Anda membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat Anda lakukan.

**Proceed/ Lanjutkan.** Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas Anda dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif.

Bapak/Ibu CGP, cobalah mengikuti tutorial STOP. Apa yang Anda rasakan saat berlatih? Apakah yang Anda rasakan pada selama latihan? Apakah perbedaan yang Anda sebelum dan sesudah latihan?

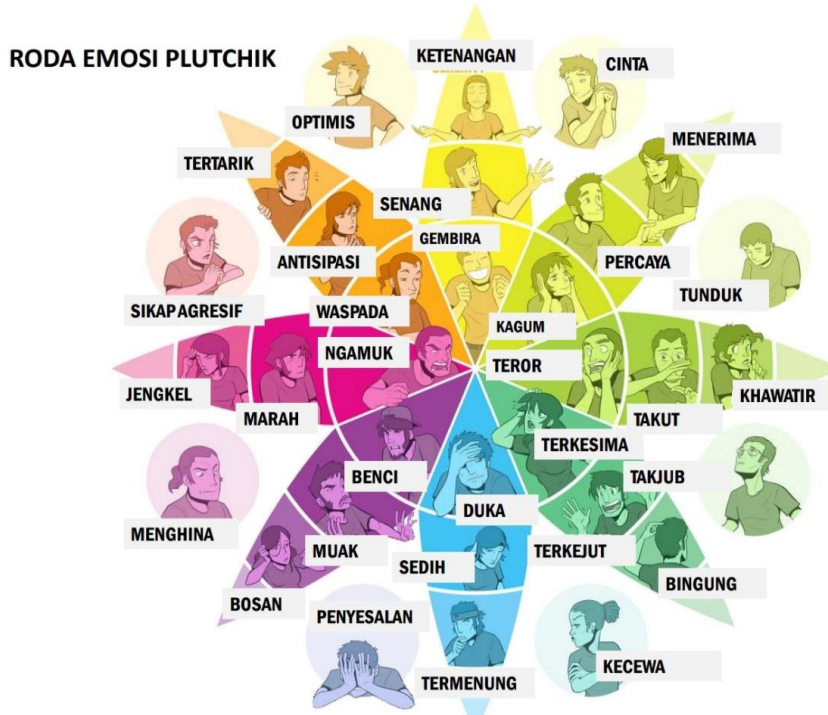
Kesadaran penuh (mindfulness) memiliki korelasi yang tinggi terhadap kesadaran diri sebagai kompetensi pembelajaran sosial dan emosional. Kembali kepada pengenalan emosi, terdapat enam emosi dasar pada kita manusia. Enam emosi tersebut yaitu takut, jijik, marah, kaget, bahagia, dan sedih. Emosi-emosi ini muncul akibat reaksi fisik, aktivitas pikiran dan pengaruh budaya.

Saat Ibu Adriana sadar bahwa saat itu dirinya sedang mengalami gejala emosi tertentu, Ibu Adriana perlu mengenali dengan memberi nama emosinya saat itu.

Jadi saat mempraktikkan kesadaran penuh, Ibu Adriana dapat mulai merasakan dan mengenali dengan jelas emosinya saat itu. Maka dia pun mulai dapat memberikan nama terhadap emosinya.

Contoh: Saya merasa ... (marah, sedih, kecewa).





Gambar2. Roda Emosi

Di sini adalah gambar roda emosi yang disusun oleh Robert Plutchik, seorang psikolog dan terapis. Gambar roda emosi ini dapat membantu dalam mengenali emosi yang muncul. Gambar ini bisa membantu guru dalam membantu murid mengenali emosinya.

Sebagai contoh pada kasus ibu Adriana. Ibu Adriana mengatakan “Saya merasa marah”. Kita bisa lihat ke dalam bagan marah dalam roda emosi. Perasaan apa saja yang menjadi dasar emosi marah yang terekspresikan.

Dalam kasus 1, bisa jadi Ibu Adriana marah karena merasa tidak dihargai saat salah satu murid tidak melakukan instruksinya. Tapi dalam kasus yang lain, bisa juga sebetulnya yang dirasakan Ibu Adriana adalah perasaan kewalahan. Yang jika kita lihat ke dalam gambar roda emosi, kewalahan adalah ekspresi emosi takut. Jadi alih-alih Ibu Adriana marah, dia sebetulnya sedang mengekspresikan perasaan takutnya.

Pemahaman mengenali emosi seperti ini dapat membantu baik guru maupun murid untuk dapat merespon terhadap kondisinya sendiri secara lebih tepat. Itu sebabnya

penting untuk menerapkan latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) sambil mengembangkan kompetensi kesadaran diri (*self awareness*).

Dengan latihan mengenali emosi dalam kesadaran penuh sebelum merespon, kita dapat meningkatkan kemampuan kita merespon secara lebih baik. Hal ini bukan hanya berdampak pada *wellbeing* diri kita, tetapi dapat membantu kita menjadi *role-model* bagi anak dan murid-murid di sekolah.

Tautan tentang kompetensi kesadaran diri

<https://www.youtube.com/watch?v=dZL2eZBe4Ew&t=3s>

Artikel 2:

### **Pengelolaan Diri – Mengelola Emosi dan Fokus**

Bapak/Ibu CGP, apa yang dialami oleh Ibu Adriana tentu sering dialami oleh kita. Saat harus mengajar di depan kelas, tidak jarang guru juga terpikir menyiapkan acara sekolah, bagaimana mendisiplinkan murid dengan pendekatan yang empatik, mengurus administrasi, guru juga mempersiapkan bahan perlengkapan ajar, dan masih banyak lagi.

Bagaimana dengan murid-murid kita? Bapak/Ibu CGP pasti pernah atau sering mendengar murid-murid mengeluh tentang tugas yang terlalu banyak, bingung menentukan mana tugas yang perlu dikerjakan terlebih dahulu. Kalaupun guru memberikan tugas jauh-jauh hari sebelumnya, mereka tetap mengerjakan tugas itu sehari sebelum hari pengumpulan.

Menurut [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), melakukan beberapa tugas bersamaan (*multitasking*) dapat meningkatkan stress dan mengurangi efisiensi serta produktivitas. Mengerjakan beberapa tugas secara bersamaan membuat pikiran kita beralih dari satu fokus ke fokus yang lain. Tubuh menjadi lelah dan hasil pekerjaan kita cenderung tidak optimal. Dengan banyaknya tugas dan gangguan yang ada di sekeliling kita, kemampuan mengelola fokus menjadi kemampuan yang sangat penting.

Latihan STOP adalah salah satu latihan berkesadaran penuh yang dapat dilakukan pada saat kita merasakan stres. Teknik latihan berikut sangat sederhana dan dapat

dipraktikkan oleh murid dan guru dalam situasi yang membutuhkan cara cepat untuk meredakan ketegangan. Latihan berikut dapat dilakukan sebelum ujian, sebelum melakukan presentasi, pidato, atau situasi menegangkan lainnya. Anda dapat mempraktikkan latihan STOP saat Anda ingin mengembalikan fokus pada suatu pekerjaan, setelah Anda mengerjakan tugas yang menantang, atau membangun fokus pada suatu pekerjaan baru.

Pada saat kita mempraktikkan latihan bernafas dengan sadar, kita sebetulnya sedang mengingatkan tubuh untuk menarik nafas secara lebih panjang dan dalam. Karena dalam kondisi tertekan atau stres, kita cenderung menahan energi dalam tubuh terutama pada tubuh bagian atas Apakah Anda ingat reaksi saat kita terkejut dan menahan napas saat terkejut? Pada saat menarik dan membuang napas panjang, kita melepaskan ketegangan dan mengaktifkan saraf parasimpatik sehingga tubuh berada dalam fase “istirahat” dan “mencerna” yang akan meredakan ketegangan, memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah. Anda akan merasa lebih tenang. Kondisi tubuh yang lebih tenang akan membantu Anda untuk fokus kembali pada pekerjaan atau apapun yang sedang Anda kerjakan. Selamat berlatih!

Selain latihan bernapas dengan berkesadaran (*mindful breathing*) seperti di atas, Anda juga dapat mengikuti latihan tutorial bergerak dengan sadar (*mindful movement*) dalam tautan ini: <https://www.youtube.com/watch?v=E-gEO12.2VNU>

Pengantar video: Ikuti gerakan. Rasakan setiap gerakan tubuh Anda. Rasakan napas masuk dan keluar selama melakukan gerakan Latihan keseimbangan akan meningkatkan keterhubungan antara tubuh dan otak dan kontrol diri. Mengapa? Otak harus mengontrol respon fisik dan emosi agar dapat berdiri secara seimbang. Jadi, bermanfaat bagi kesehatan otak, mengasah keterampilan berpikir tingkat tinggi dan kontrol emosi (Mind-up Curriculum, p. 93)

Tautan tentang kompetensi pengelolaan diri

<https://www.youtube.com/watch?v=tXKFNDfjKwY&t=16s>

Artikel 3:

### **Kesadaran Sosial - Keterampilan Berempati**

*“Yang tertusuk padamu, terluka padaku.”*

*(Sutardji Calzoum Bachri)*

Bapak/ Ibu CGP, kompetensi berikutnya dalam pembelajaran sosial dan emosional adalah kompetensi kesadaran sosial (*social awareness*). Jika dalam dua kompetensi sebelumnya, kita diminta untuk memiliki pemahaman dan kemampuan mengenal serta mengelola diri sendiri, maka dalam kesadaran sosial ini kita diharapkan membangun kemampuan untuk menempatkan diri dan melihat perspektif orang lain.

Secara spesifik kita akan membahas mengenai keterampilan berempati. Empati merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami serta ikut merasakan perasaan-emosi orang lain sehingga dapat melihat perspektif sudut pandang orang lain. Baru setelah kita mampu melihat dari kaca mata orang lain, kita dapat menghargai dan memahami konteksnya. Apa saja yang mendasari perilaku, sikap dan cara berpikir orang tersebut. Bob dan Megan Tschannen-Moran (2010) menggambarkan empati sebagai sikap menghormati, tidak salah memahami dan mengapresiasi pengalaman orang lain.

Mari kita kembali melihat kasus Ibu Adriana.

Jika di awal Ibu Adriana fokus pada kompetensi kesadaran dan pengelolaan diri, maka di kompetensi ketiga ini, Ibu Adriana mulai menyentuh ranah lingkungan sosial di sekitarnya. Saat Ibu Adriana sudah mampu mengenali, memahami serta mengelola dirinya sendiri, barulah dia dapat mulai melihat orang lain secara obyektif. Setelah Ibu Adriana menyadari ada perasaan marah karena tidak dihargai, atau menyadari kewalahannya sendiri, dia mulai dapat menempatkan diri pada posisi orang lain. Seperti pada murid atlet yang sedang mengalami stres karena jadwal latihan yang sangat padat, sekaligus tuntutan akademik yang tidak ringan.

Di awal, saat Ibu Adriana juga sedang stres dengan jadwal dan tuntutan perannya sendiri, menjadi sangat sulit baginya untuk bisa paham dengan situasi murid atlet ini. Alih-alih bersikap obyektif terhadap situasi si murid atlet, Ibu Adriana akan cenderung bersikap subyektif. Dia melihat permasalahan murid atlet ini dari kacamata sendiri, dan bukannya melihat dari situasi dan kondisi murid.

Lalu bagaimana jika suatu saat kita dihadapkan pada situasi yang membutuhkan empati kita, padahal di saat yang sama kita pun sedang menghadapi masalah yang tidak ringan? Atau bagaimana jika saat kita sedang membutuhkan empati orang, tetapi orang tersebut justru berada dalam kondisi yang membutuhkan empati dan pengertian kita?

Lagi-lagi, bernapas dan menyadari napas dalam teknik STOP menjadi salah satu teknik sederhana yang efektif. Saat kita menarik napas dan menghembuskan napas panjang, maka kita sedang mengembalikan kesadaran penuh pada saat tersebut.

Pada kasus Ibu Adriana, pada saat dia sedang memanggil murid atlet karena tidak mengumpulkan tugas, maka di saat itu, di tempat itu, situasi yang sesungguhnya sedang berlangsung. Ibu Adriana dapat mengesampingkan sejenak situasi kelas, atau masalah dalam kepanitiaan. Ibu Adriana dengan kesadaran penuh betul-betul sadar dan fokus pada situasi si murid. Dia dapat mulai memahami situasi yang dihadapi si murid. Saat si murid bercerita, maka seluruh indera Ibu Adriana pun tercurah pada situasi saat itu. Mata, telinga, seluruh tubuh Ibu Adriana memang sedang berhadapan dengan si murid atlet yang sedang menceritakan masalahnya.

Dengan melakukan teknik STOP, Ibu Adriana berada dalam kondisi rileks sehingga membantunya untuk lebih mudah mencerna dan tetap tenang menanggapi tanpa penghakiman. Si murid atlet mungkin akan tetap menghadapi jadwal latihannya yang padat ditambah tuntutan akademik yang tidak ringan, tetapi dia akan merasa jauh lebih baik menyadari ada Ibu Adriana yang mau betul-betul mendengarkan.

Saat murid diterima secara penuh, maka dia pun akan belajar untuk menerima dan memahami orang lain dengan lebih mudah. Si murid atlet belajar bagaimana menanggapi secara positif masalah orang lain melalui pengalamannya bersama Ibu

Adriana. Tanpa sadar Ibu Adriana sedang mengajarkan keterampilan berempati dengan cara mencontohkannya langsung.

Keterampilan berempati merupakan keterampilan yang membantu seseorang memiliki hubungan yang hangat dan lebih positif dengan orang lain. Mengapa? Karena empati mengarahkan kita untuk mengurangi fokus hanya ke diri sendiri, melainkan juga belajar merespon orang lain dengan cara yang lebih informatif dan penuh afeksi ke orang lain sehingga lingkungan yang inklusif akan terbentuk.

Menanamkan empati dapat dilakukan dengan langkah yang paling sederhana yaitu dengan menaruh perhatian pada perasaan orang lain dengan bertanya:

1. Apa yang dirasakan orang tersebut?
2. Apa yang mungkin akan dia lakukan?
3. Apa yang saya rasakan jika mengalami kejadian yang sama?

Setelah menanyakan beberapa hal tersebut sebelum berbicara atau bertindak, meyakini bahwa setiap orang berbeda, dan memberi dukungan pada orang lain meskipun berbeda pandangan akan memungkinkan kita untuk bersikap lebih empati pada orang lain.

Empati merupakan keterampilan yang bisa dilatih untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk melatih empati dalam diri kita:

- Menaruh perhatian pada perasaan orang lain
- Berpikir sebelum berbicara atau bertindak
- Meyakini bahwa tidak ada satupun orang di dunia ini yang sama
- Memberi dukungan pada orang lain meskipun berbeda pandangan.

Tautan tentang kompetensi kesadaran sosial

<https://www.youtube.com/watch?v=0If1FLzG Jc&t=173s>

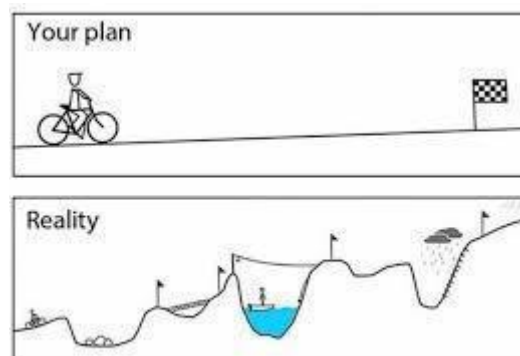
## Artikel 4

**Keterampilan Berhubungan Sosial - Daya Lenting (Resiliensi)**

Bapak/Ibu CGP, masih ingat dengan kejadian yang dialami oleh Ibu Adriana? *Ibu Adriana mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas sebagai guru menghadapi tekanan bertubi-tubi yang cukup menyita pikiran dan energi.*

Dalam kondisi seperti itu, kita memerlukan daya lenting atau resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk merespons *tantangan* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif (Reivich dan Shatte, 2002).

Mengapa resiliensi penting? Resiliensi tidak menghilangkan kesulitan dalam hidup, tetapi membuat kita mampu kembali bangkit dari kesulitan, memberikan kekuatan untuk menyelesaikan permasalahan dan terus melangkah maju.



Gambar 3. Rencana dan Kenyataan

Berproses menjadi resilien perlu mampu memanfaatkan berbagai sumber. Terdapat 3 sumber resiliensi individu yaitu: ***I have (Saya memiliki)***, ***I am (Saya adalah)***, dan ***I can (Saya dapat)***, dan ketiganya berinteraksi dalam menentukan bagaimana resiliensi seseorang.

1. ***I have (Saya memiliki)***: sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya **dukungan sosial** dari lingkungan sekitar yang saya miliki. Kualitas penentu pembentukan resiliensi dari sumber ini, terdiri dari
  - hubungan yang dilandasi kepercayaan,

- Struktur & peraturan dalam keluarga,
  - model-model peran,
  - dorongan untuk mandiri,
  - akses terhadap fasilitas umum (kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan).
2. **I am (Saya adalah):** sumber resiliensi yang berkaitan dengan **kekuatan dalam diri** (didalamnya terdapat perasaan, sikap, dan keyakinan individu). Kualitas penentu terdiri dari
- Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai
  - empati, peduli dan cinta
  - Bangga akan diri sendiri
  - Bertanggung jawab dan terima konsekuensi atas tindakannya
  - Optimis, percaya diri, dan memiliki harapan.
3. **I can (Saya dapat):** sumber resiliensi yang berkaitan dengan **usaha yang dapat dilakukan oleh seseorang** untuk memecahkan masalah menuju kekuatan diri (kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal). Kualitas penentu terdiri dari:
- Kemampuan berkomunikasi
  - Pemecahan masalah
  - Kemampuan mengelola emosi dan dorongan
  - Kemampuan mengukur temperamen diri dan orang lain
  - Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Berefleksi ke dalam diri, apakah sumber-sumber tersebut sudah dimiliki dan dimanfaatkan? Di saat seperti inilah, Ibu Adriana perlu mengembalikan dirinya dalam kesadaran penuh. Teknik STOP dapat membantunya bersikap lebih responsif terhadap situasi.

**Stop/ Berhenti.** Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan.



**Take a deep Breath/ Tarik nafas dalam.** Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Nafas masuk, nafas keluar.

**Observe/ Amati.** Amati apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempis saat Anda membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat Anda lakukan.

**Proceed/ Lanjutkan.** Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas Anda dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif.

Teknik ini bahkan dapat dilakukan saat Ibu Adriana masih berada di depan kepala sekolah. Saat tenang dan berkesadaran penuh, Ibu Adriana lebih dapat mengungkapkan situasi dan kondisi di lapangan yang menyebabkan beberapa hal perlu diputuskan seperti yang ada dalam proposal. Dengan demikian, Ibu Adriana mampu dengan jelas dan terstruktur menjelaskan dengan gamblang, sehingga bisa jadi kepala sekolah menerima atau paling tidak memahami situasi dan tidak memaksakan untuk kembali ke rencana awal.

Latihan berkesadaran penuh yang dilakukan Ibu Adriana berkaitan dengan sumber resiliensi. Dengan sikap tenang Ibu Adriana dapat melihat dengan jelas 'Apa saja yang Saya miliki', 'Bagaimana saya dan kondisi saya', serta 'Apa saja yang dapat saya lakukan'. Selanjutnya, Ibu Adriana dapat berlatih *untuk mendayagunakan sumber daya yang dimilikinya* untuk menghadapi kesulitan dengan menggunakan kerangka berikut:

#### ***Rencana Resiliensi-ku (The Four S')***

Latihan ini membantu Anda untuk memanfaatkan semua sumber daya yang dimiliki untuk membangun rencana resiliensi yang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan ke depan.

**Bagian 1 : Sumber Daya Resiliensi (masa lalu)****Tahap 1:**

Pikirkan ketika Anda menghadapi permasalahan dengan tantangan yang berat. Deskripsikan disini.

**Tahap 2: Identifikasi “*Supportive People*”**

Mereka yang menjadi sandaran untuk Anda ketika merasa terpuruk. Misalnya Anda menelepon sahabat lama, mengandalkan orangtua Anda, atau siapapun.

**Tahap 3 “*Strategy*”**

Strategi yang digunakan untuk membantu diri dalam atasi pemikiran atau perasaan negatif yang membuat Anda sulit merespons permasalahan? Misalnya, berjalan santai, mendengarkan musik, berbicara kepada teman, konsul kepada profesional, dll.

**Tahap 4 Identifikasi “*Sagacity*”**

Sagacity atau Kebijakan apa yang membuat anda dapat bertahan dari kesulitan dan tetap melangkah maju? Misalnya wejangan orangtua, suatu pencerahan atau kata-kata lirik, novel maupun kutipan tokoh yang Anda kagumi.

**Tahap 5 Identifikasi “*Solution-seeking behavior*”**

*Solution seeking behavior* atau perilaku mencari bantuan yang pernah dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan. Misalnya, Anda meminta bantuan orang lain, meminta opini, atau mencari informasi mengenai sesuatu hal. Tuliskan apa saja yang telah Anda lakukan.

***Tulis kembali semua langkah diatas untuk masalah terkini sebagai  
Bagian 2 : Sumber Resiliensi (masa kini) di dalam kolom  
Rencana Resiliensi-ku dilanjutkan dengan bentuk aksi***

Tautan tentang kompetensi kemampuan berinteraksi sosial  
<https://www.youtube.com/watch?v=XMEM8FjpdSc>

Artikel 5

### **Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab**

Pernahkah Anda menyesali keputusan yang Anda buat? Pernahkah keputusan yang Anda buat, alih-alih memberikan solusi malah menimbulkan masalah baru, atau merugikan orang lain, lingkungan, dan bahkan diri Anda sendiri? Saat Anda mengalami hal tersebut, Apa yang Anda rasakan? Apa yang Anda lakukan? Menurut Anda, mengapa seseorang mengambil keputusan yang kemudian disesalnya?

*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)* menjelaskan bahwa pengambilan keputusan yang bertanggung jawab adalah kemampuan seseorang untuk membuat pilihan-pilihan yang konstruktif terkait dengan perilaku pribadi serta interaksi sosial mereka berdasarkan standar etika, pertimbangan keamanan dan keselamatan, serta norma sosial (<https://casel.org/core-competencies/>).

Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab sesungguhnya adalah kemampuan yang jika secara konsisten dan berkelanjutan ditumbuhkan dan dibiasakan sejak dini, akan memungkinkan seseorang untuk bertumbuh menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan lebih berdaya lenting (*resilience*) dalam menghadapi segala konsekuensi yang harus dihadapi akibat keputusan yang dibuat dalam hidupnya.

Kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab tidak datang secara alami. Kemampuan ini perlu dengan sengaja ditumbuhkan. Seorang pengambil keputusan yang bertanggung jawab akan mempertimbangkan semua aspek, alternatif pilihan, berikut konsekuensinya, sebelum kemudian mengambil keputusan. Untuk dapat melakukan hal tersebut seseorang perlu belajar bagaimana:

1. mengevaluasi situasi
2. menganalisis alternatif pilihan mereka, dan
3. mempertimbangkan konsekuensi dari masing-masing pilihan itu terhadap diri mereka sendiri dan orang lain.

Salah satu strategi sederhana yang dapat digunakan untuk menumbuhkan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab adalah dengan menggunakan kerangka yang disebut POOCH - Problem (Masalah), Options (Alternatif pilihan), Outcomes (Hasil atau konsekuensi), Choices (Keputusan yang diambil). Kerangka sederhana ini akan membantu seseorang memikirkan dengan baik berbagai aspek sebelum memutuskan sesuatu.



Gambar 4. Infografik Kerangka P.O.O.C.H

Mari kita membahas kasus Ibu Adriana. Pada kasus terakhir, Ibu Adriana merasa bahwa kinerjanya setelah beberapa tahun bekerja menjadi guru di sekolah tersebut semakin menurun. Dia pun berniat untuk menulis surat pengunduran diri. Mari kita coba menganalisis permasalahan Ibu Adriana ini dengan menggunakan kerangka POOCH di bawah ini.

Kita anggap, Ibu Adriana yang mengerjakan lembar POOCH ini ya.

<p><b>PROBLEM / MASALAH</b></p> <p>Apa masalahnya? Apakah penyebabnya?</p>	<p>Realita: Saya kurang bisa membagi waktu antara tugas mengajar dan mengerjakan tugas tambahan dari kepala sekolah</p> <p>Harapan: Saya terampil dalam membagi waktu antara tugas mengajar dan mengerjakan tugas tambahan dari kepala sekolah</p> <p>Analisis Penyebab:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. belum mampu menentukan prioritas</li> <li>2. ingin semua ada dalam kendali diri</li> <li>3. Belum memiliki keterampilan komunikasi untuk meminta bantuan</li> <li>4. Belum memiliki keterampilan komunikasi asertif untuk menolak tugas yang terus diberikan</li> </ol>
<p><b>OPTION / ALTERNATIF PILIHAN</b></p> <p>Apa saja yang dapat dilakukan?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya dapat mencari informasi tentang membuat skala prioritas (berkonsultasi dengan rekan, teman, atasan, belajar dari internet)</li> </ol>

	<p>2. Belajar percaya dengan mendelegasikan tugas kepada orang lain</p> <p>3. Belajar mengembangkan kemampuan komunikasi umum maupun asertif terhadap kepala sekolah</p>
<p><b>OUTCOMES/ HASIL atau KONSEKUENSI</b></p> <p>Apa saja kemungkinan yang dapat terjadi? (positif maupun negatif bagi diri sendiri dan orang lain)</p>	<p>Pilihan 1</p> <p>Negatif: menyediakan waktu lebih banyak dan kemauan untuk belajar dan berkurang waktu untuk bersosialisasi dengan orang lain (keluarga, teman)</p> <p>Positif : dapat menentukan dan mengelola prioritas sehingga berguna bagi diri sendiri dan orang lain</p> <p>Pilihan 2</p> <p>Negatif: meluangkan waktu untuk mengcoach rekan lain, orang lain mungkin merasa mendapatkan tambahan beban kerja, kemungkinan hasilnya tidak sesuai dengan ekspektasi diri</p> <p>Positif: membangun tim kerja yang lebih solid dan profesional</p> <p>Pilihan 3</p> <p><b>Negatif:</b> kemungkinan terjadi kesalahpahaman atau konflik dengan rekan atau atasan</p>

	<b>Positif:</b> mengembangkan kompetensi diri dan kinerja dapat meningkat, kontribusi yang lebih besar untuk sekolah
<b>CHOICES/ PILIHAN</b> <b>KEPUTUSAN</b> Apa keputusan yang dapat diambil	Setelah dipertimbangkan konsekuensi yang ada, maka saya akan mengambil pilihan untuk belajar mengembangkan keterampilan menentukan prioritas karena itu akan memberikan dampak pada kualitas pengajaran dan pengelolaan tugas tambahan di masa mendatang.
<b>REFLEKSI</b> Bagaimana berjalannya keputusan yang diambil?	Pilihan yang diambil perlu terus direfleksikan untuk mengetahui efektivitasnya. Jika tidak efektif, maka ulangi proses dari kerangka POOCH ini

Kerangka kerja POOCH ini dapat efektif jika dikerjakan dengan tenang dan jujur melihat situasi riil. Teknik STOP yang selama ini telah dipraktikkan Ibu Adriana, dapat membantunya bersikap tenang dan rileks saat mengevaluasi situasi dan mengerjakan proses pengambilan keputusan dengan kerangka POOCH.

Selain mampu membuat pilihan keputusan, seseorang yang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab akan dapat menyikapi konsekuensi atas keputusan tersebut dengan baik, termasuk jika hasilnya tidak sesuai yang diharapkan.

Dalam contoh kasus Ibu Adriana di atas, belum tentu keputusan yang diambil efektif mengatasi masalah. Bisa jadi, masalah utamanya belum betul-betul terungkap. Butuh kejujuran dan keterbukaan dalam mengevaluasi permasalahan. Untuk itu,

butuh terus melatih kesadaran penuh, agar semakin terbuka dengan masalah yang sesungguhnya.

Tautan tentang kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

<https://www.youtube.com/watch?v=yWSSPnTB60Y&t=>

## **Lampiran 2. Contoh-contoh Teknik Pembelajaran Kompetensi Sosial**

### **Emosional yang dapat menjadi inspirasi bagi CGP**

Selain contoh kegiatan belajar-mengajar yang diberikan pada fase “Mulai dari Diri” dan kerangka/panduan dalam 5 Kompetensi Sosial Emosional berikut ini adalah contoh-contoh teknik yang dapat menumbuhkembangkan kompetensi sosial dan emosional:

#### **1. Bernafas dengan kesadaran penuh**

**Yang dilakukan oleh guru:** minta murid untuk berhenti melakukan kegiatan apapun dan menarik nafas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 10 kali. Untuk murid yang lebih kecil, minta mereka tiduran dan meletakkan boneka di atas pusarnya. Minta mereka memperhatikan bagaimana boneka yang ada di atas pusar mereka naik perlahan-lahan. Minta mereka refleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan mereka setelah melakukan kegiatan tersebut.

#### **2. Identifikasi Perasaan**

**Yang dilakukan oleh guru:** bacalah sebuah cerita yang perasaan tokoh-tokohnya dideskripsikan dengan jelas dalam cerita tersebut. Misalnya: Dongeng Si Kancil, Kisah Loro Jonggrang, atau kejadian faktual yang sedang terjadi, dll. Minta murid-murid untuk menggambar ekspresi wajah tokoh-tokoh cerita sesaat setelah mendengarkan cerita yang dibacakan oleh guru atau orang-orang yang mengalami apa yang diceritakan atau perasaan tokoh yang ada dalam cerita tersebut atau tokoh yang mengalami kejadian faktual apa yang diceritakan



**3. Melukis dengan jari** (Kegiatan ini dapat dilakukan di dalam ruangan maupun luar ruangan)

**Yang dilakukan oleh guru:** minta murid untuk menggambar objek/apa saja yang mereka mau dengan menggunakan jari. Biarkan murid menggambar dengan bebas, kaitkan dengan kesadaran penuh dengan mengajak murid untuk menyadari pengalaman melukis mereka menggunakan jari-jarinya. Tanyakan juga bagaimana pengalaman mereka melukis dengan jari, apa yang mereka rasakan, apa yang mereka cium, dan apa yang mereka pikirkan serta apa yang dirasakan dalam melakukan kegiatan melukis dengan jari ini.

**4. Membuat Jurnal Diri**

**Yang dilakukan oleh guru:** Minta murid menyiapkan sebuah buku tulis yang akan mereka sebut sebagai buku jurnal. Minta mereka menggambarkan ataupun menulis tentang apa yang ada di dalam pikiran dan apa yang dirasakan mereka setelah melakukan berbagai kegiatan pada hari tersebut (Apa yang menarik? Apakah hal baru yang saya lihat? Apakah yang berubah dalam perasaan dan pikiran saya? Apakah yang ingin saya pelajari lebih lanjut?)

**5. Membuat Puisi Akrostik (Puisi yang awal kalimat atau kata-katanya ditulis berdasarkan huruf-huruf dari judul puisi tersebut)**

**Yang dilakukan oleh guru:** Minta murid menyiapkan kertas atau buku dan alat tulis. Instruksikan kepada murid-murid untuk membuat puisi dengan menggunakan nama mereka atau temannya. Setiap kata yang dituliskan merupakan identifikasi dari kekuatan, minat, atau hal positif lain yang mereka miliki.

Contohnya:

**P:** emain bola jago

**U:** sahanya keras untuk dapat menulis dengan rapi

**T:** enang

**R:** amah

**A:**syik diajak bercanda

### 6. Membuat Kolase Diri

**Yang dilakukan guru:** minta murid menyiapkan kertas, lem, majalah, dan alat tulis lainnya. Ajak murid-murid untuk membuat ilustrasi dirinya sendiri dalam bentuk sebuah kolase diri. Kolase yang dibuat harus mendeskripsikan kualitas-kualitas yang ada pada diri mereka. Caranya dengan mengidentifikasi kekuatan, potensi yang dimiliki, hal-hal yang diminati, serta nilai-nilai hidup yang diyakini.

### 7. Memeriksa Perasaan Diri

**Yang dilakukan oleh guru:** Ajak murid untuk menuliskan tentang perasaan yang dialami/dirasakan dan isi pikirannya setelah menjalani sebuah kegiatan atau peristiwa yang baru/menyenangkan/menantang lainnya. Gunakan bahasa yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan murid.

**Contoh:**

Hari ini

Secara fisik, saya merasa.../Tubuh saya terasa..

Secara mental, saya merasa.../Pikiran saya.....

Secara emosi, saya merasa.../Saya merasa.....

### 8. Menuliskan ucapan terima kasih

**Yang dilakukan oleh guru:** ajak murid untuk memikirkan seseorang telah berbuat baik terhadap mereka. Dorong mereka untuk mengucapkan terima dan penghargaan atas kebaikan yang sudah diterima. Minta mereka untuk menuliskan perasaan mereka terhadap kebaikan yang diterima. Tambahkan gambar yang berhubungan dengan kata-kata yang ditulis atau gambar apapun yang disukai orang tersebut. Bila memungkinkan, murid juga dapat mengirimkan ucapan tersebut kepada orang yang dituju. Ajak murid merefleksikan perasaan mereka selama melakukan kegiatan ini maupun setelah melakukan kegiatan ini

### **9. Mengidentifikasi emosi**

**Yang dilakukan oleh guru:** minta siswa bekerja berpasangan. Secara bergantian minta masing-masing anak menunjukkan ekspresi yang menunjukkan emosi tertentu. Misalnya siswa A tersenyum, siswa B menebak: senang. Lakukan secara bergantian dan dengan beragam emosi (guru bisa menggunakan roda emosi untuk mengenalkan beragam emosi pada murid pada artikel lampiran 1: kesadaran diri) Guru juga dapat memperlihatkan foto atau gambar-gambar berbagai ekspresi dan meminta murid-murid menebak emosi tokoh tersebut. Murid juga dapat menjelaskan alasan dari tebakan mereka. (Misalnya dia merasa takut karena matanya agak terpejam)Minta siswa bekerja berpasangan). Ajak anak merefleksikan apa yang mereka pelajari dari jawaban-jawaban yang mereka berikan.

### **10. Mindful Eating**

**Yang dilakukan oleh guru:** Minta murid-murid mengikuti Model S-S-S untuk mempraktekkan pola makan dengan berkesadaran.

- *Sit* - minta anak **duduk** saat makan,
- *Slow* - minta anak untuk makan secara **perlahan**
- *Savor* - minta siswa menikmati makanan mereka (mengunyahnya dengan benar, merasakan tekstur dan rasa dari makanan yang mereka makan).
- Ajak murid untuk merefleksikan perbedaan makan dengan berkesadaran

dan tidak.

### **11. Cari teman baru**

**Yang dilakukan oleh guru:** Berikan tantangan pada murid untuk duduk dengan teman yang berbeda saat makan siang di kantin. Dorong mereka untuk mencoba memulai pembicaraan dengan teman tersebut. Minta mereka cerita tentang pengalaman mereka dan hal yang berkesan dan menuliskannya dalam buku jurnal mereka.

### **12. Mengenali Situasi Menantang**

**Yang dilakukan oleh guru:** Minta murid untuk menuliskan situasi-situasi menantang yang terpikirkan oleh mereka di kertas *Post-It* berwarna-warni. Situasi menantang yang dapat memunculkan perasaan antara lain bosan, kecewa, sedih, takut, marah, khawatir, jengkel, atau muak. Informasikan bahwa kertas tersebut akan dikumpulkan dan tempel di papan. Kumpulkan kertas tersebut dan tempel di papan. Bacakan secara keras dan tanyakan kepada para murid, apa yang akan mereka lakukan ketika terpapar situasi atau permasalahan tersebut. Kemudian berikan kertas kosong lain dan distribusikan 1 atau 2 kertas ke setiap murid. Minta mereka untuk menuliskan ide-ide mengenai strategi apa yang akan dilakukan untuk situasi-situasi yang dibacakan oleh guru. Di dalam ruangan kelas, buat 3 kategori area untuk murid memilih dan berdiri di area yang dipilih: **menolong, berbahaya, tidak dapat digunakan**. Satu persatu bacakan situasi yang ditulis oleh murid, kemudian minta murid untuk memilih area yang sesuai dengan ide strategi yang telah ditulis oleh mereka. Setelah murid tersebar di area yang berbeda, guru dapat menanyakan mengapa murid meyakini posisi mereka merupakan pilihan yang tepat untuk dipilih. Murid juga dapat menyebutkan alasan ide strategi yang mereka tulis sebelumnya. Ajak murid untuk membandingkan perbedaan ide serta pemikiran yang diberikan setiap

orang dan diskusikan bersama.

### 13. Latihan Menyadari Kondisi Tubuh (*Body Scanning*)

**Yang dilakukan oleh guru:** Arahkan perhatian pada bagian tubuh yang spesifik, seperti contohnya tangan kanan. Tarik napas mendalam, amati bagian tubuh untuk merasakan sensasinya. Sadari apa yang Anda rasakan, namun jangan mencoba untuk memikirkannya. Fokuskan perhatian pada bagian tubuh yang lain-seperti kaki, perut, pinggul, dada, lengan, dan kepala.

- Ketika Anda menyadari sesuatu, biarkan pikiran itu tetap di sana dan Kembali perhatikan bagian tubuh Anda. Berlatih untuk tidak terlibat dalam pikiran Anda.
- Jika Anda memiliki rasa sakit dan tidak nyaman, cukup sadari hal itu, terima, dan Kembali amati tubuh Anda.
- Ajak murid menceritakan apa yang mereka rasakan setelah latihan tersebut.

### 14. Kegiatan Menulis Surat

**Yang dilakukan oleh guru:** Minta para murid untuk memilih buku atau kertas yang akan digunakan untuk menulis surat pribadinya. Berikan waktu bagi mereka untuk memberikan dekorasi atau hiasan pada surat yang dibuatnya. Tugas menulis surat ini diberikan dalam waktu sedikitnya selama tiga minggu. Tugas ini berfokus pada keterbukaan dan kejujuran mengenai apa yang mereka rasakan, kekhawatiran yang dialami, sumber stress dan ketidaknyamanan yang mereka miliki, dan bagaimana mereka merespon stress yang dialami. Sampaikan kepada murid agar tidak perlu mengkhawatirkan mengenai penggunaan tata bahasa yang digunakan. Ingatkan murid bahwa mereka juga bisa memberikan

gambar apabila merasa bahwa hal tersebut dapat membantu untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih baik. Di bawah ini ada beberapa ide yang dapat digunakan dalam menulis surat, yaitu:

- Tuliskan sebuah surat untuk seseorang yang Anda harapkan dapat berbicara dengannya, namun Anda tidak bisa melakukannya
- Tuliskan surat untuk diri Anda sendiri, katakan apa yang Anda pikirkan dan ingin Anda dengar.
- Tuliskan catatan tentang apa yang ingin Anda sampaikan ke seseorang, bayangkan bahwa orang tersebut akan merespon apa yang Anda ceritakan.
- Tuliskan tentang hari-hari Anda, fokus pada hal yang membuat terganggu atau membuat stress dan eksplorasi hal apa saja yang membuat stress dan bagaimana cara Anda untuk mencoba mengatasi stress tersebut.
- Tuliskan sebuah puisi yang dapat mengekspresikan perasaan Anda

Setelah waktu untuk pengerjaan tugas tersebut berakhir, periksa kembali pengalaman yang dialami murid dalam pembuatan jurnalnya. Tanyakan kepada mereka, apakah mereka merasa terbantu? Apakah surat ini bermanfaat untuk mereka? Apakah ada murid yang berpikir mereka akan melanjutkan menulis sebagai cara untuk mengatasi masalah dan stress yang dialami?

### **15. Kegiatan *Role Play* Komunikasi Aktif**

**Yang dilakukan oleh guru:** Setiap murid dipersilakan duduk berpasangan untuk kemudian saling bergantian bercerita. Saat satu murid menceritakan sebuah cerita. Cerita yang disampaikan bisa tentang pengalaman yang menyenangkan maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. Murid lainnya berusaha mendengarkan dengan seksama dan bertanya apabila ada cerita yang belum jelas. Setiap murid diajarkan untuk mendengarkan dengan penuh kesadaran akan cerita temannya dan berusaha tidak menginterupsi saat temannya sedang berbicara. Mereka dapat bertanya, "Lalu?", "Apa yang terjadi?" Setelah selesai, pencerita berganti sebagai pendengar. Ajak murid untuk merefleksikan apa yang mereka rasakan saat bercerita maupun saat menjadi pendengar.

**16. Kegiatan Menulis Pengalaman Bekerjasama Dalam Kelompok**

**Yang dilakukan oleh guru:** Berikan instruksi kepada murid untuk mengingat Kembali dan memikirkan kejadian/pengalaman yang pernah dialami saat mereka bekerja sama di dalam kelompok. Ajak mereka untuk memikirkan bagaimana kondisi saat diskusi kelompok berjalan dengan baik dan tidak berjalan baik. Apa perbedaan dari kedua kondisi tersebut? Alternatif kegiatan kedua adalah dengan menggunakan media film dan video terkait diskusi untuk resolusi konflik. Sediakan cuplikan film ataupun video, kemudian minta murid menonton. Kemudian diskusikan dan minta murid Anda mencatat bagaimana keefektifan cara berkomunikasi yang digunakan dalam video tersebut. Bagaimana cara berkomunikasi mempengaruhi orang lain? Berikan alasan untuk pendapat mereka. Ajak murid untuk memberikan kemungkinan atau alternatif lain dalam merespon konflik tersebut.

**Lampiran 3. Rubrik Penilaian Penerapan Teknik Pembelajaran Kompetensi Sosial dan Emosional pada Ruang Kolaborasi**

Aspek	Nilai 4	Nilai 3	Nilai 2	Nilai 1
<b>Ketepatan teknik</b>	6 teknik pembelajaran KSE tepat untuk mengembangkan KSE yang ingin dicapai	4-5 teknik pembelajaran KSE tepat untuk mengembangkan KSE yang ingin dicapai	2-3 teknik pembelajaran KSE tepat untuk mengembangkan KSE yang ingin dicapai	1 teknik pembelajaran KSE tepat untuk mengembangkan KSE yang ingin dicapai
<b>Ketepatan ruang lingkup</b>	Penempatan ruang lingkup 6 teknik pembelajaran KSE tepat (rutin, terintegrasi dalam mata pelajaran, atau	Penempatan ruang lingkup 4-5 teknik pembelajaran KSE tepat (rutin, terintegrasi dalam mata	Penempatan ruang lingkup 2-3 teknik pembelajaran KSE tepat (rutin, terintegrasi dalam mata	Penempatan ruang lingkup 1 teknik pembelajaran KSE tepat (rutin, terintegrasi dalam mata

	protokol)	pelajaran, atau protokol)	pelajaran, atau protokol)	pelajaran, atau protokol)
<b>Kesesuaian dengan jenjang pendidikan murid</b>	Teknik penerapan Pembelajaran KSE <u>sangat sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>kurang sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>belum sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju

#### Lampiran 4. Rubrik Penilaian Penerapan Teknik Pembelajaran Kompetensi Sosial dan Emosional pada Demonstrasi Kontekstual

Aspek	Nilai 4	Nilai 3	Nilai 2	Nilai 1
<b>Ketepatan teknik (50%)</b>	Ada variasi teknik yang digunakan dan sesuai dengan tujuan pembelajaran kompetensi sosial-emosional yang ingin dicapai dan relevan dengan tujuan mata pelajaran	Teknik yang dipilih sesuai dengan tujuan pembelajaran kompetensi sosial-emosional yang ingin dicapai dan relevan dengan tujuan mata pelajaran	Teknik yang dipilih sesuai dengan tujuan pembelajaran kompetensi sosial-emosional yang ingin dicapai tetapi belum relevan dengan tujuan mata pelajaran	Teknik yang dipilih tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran kompetensi sosial-emosional yang ingin dicapai dan tidak relevan dengan tujuan mata pelajaran
<b>Kesesuaian dengan jenjang pendidikan murid (50%)</b>	Teknik penerapan Pembelajaran KSE <u>sangat sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>agak sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju	Teknik penerapan pembelajaran KSE <u>tidak sesuai</u> dengan karakteristik murid pada jenjang pendidikan yang dituju



Program

# Pendidikan Guru Penggerak

GURU BERGERAK | INDONESIA MAJU

## Paket Modul 2

Praktik Pembelajaran  
yang Berpihak pada Murid

Modul 2.2

"Pembelajaran Sosial dan Emosional"