



Keterampilan Berelasi

TOPIK: RESOLUSI KONFLIK

KELAS: SMP/SMA

TUJUAN: RESOLUSI KONFLIK DAN MEMBANGUN HUBUNGAN POSITIF DENGAN TEMAN SEBAYA MENGGUNAKAN *I-MESSAGE*

KEGIATAN AWAL

(PEMBUKAAN HANGAT)

-Guru telah mempersiapkan suasana ruang kelas yang menenangkan dan nyaman serta menyambut setiap murid yang masuk dengan sapaan yang ramah (aktivitas dapat dilakukan dalam beberapa kali pertemuan)

MENGGUNAKAN PRAKTIK KESADARAN PENUH DAN PENGENALAN EMOSI:

- Guru menyediakan bahan bacaan (yang berkaitan dengan topik yang akan dibawakan)
- mainkan lagu-lagu yang bernuansa instrumental menenangkan dan berikan waktu yang cukup bagi murid untuk membaca (10-15 menit) - ingatkan murid untuk memperhatikan napas dan sensasi yang dirasakan pada tubuh, emosi, dan perasaan
- membuat refleksi (dapat berupa jurnal atau secara lisan ajak murid berbagi: apa sensasi yang dirasakan? adakah perubahan pada pernapasan?)

RESOLUSI KONFLIK: *I-MESSAGE*

MENGUNGKAPKAN PERASAAN DAN PIKIRAN DENGAN SUDUT Pandang I – MESSAGE DALAM RESOLUSI KONFLIK

- Murid bekerja secara berpasangan (ditentukan secara acak oleh Guru)
- Guru menjelaskan 2 gaya komunikasi menggunakan
 1. Pesan “Saya” (I - Message): berfokus pada perasaan penyampai pesan, bukan pikiran atau karakteristik lawan bicara.
 2. Pesan “Kamu” (You-Message): berfokus pada lawan bicara dengan menunjukkan karakteristik, kesalahan atau perilaku lawan bicara.

KEGIATAN INTI

KEGIATAN INTI

(lanjutan kegiatan inti)

Contoh situasi:

- Ada teman yang membuat kecewa karena tidak datang tepat waktu
- Ada teman yang membuat marah karena ia merusak barang yang dipinjam darimu
- Ada salah satu anggota kelompok yang belum menyelesaikan pekerjaannya, padahal waktu pengumpulan tugas sudah mepet.
- Murid dapat memberikan usulan situasi konflik lainnya.

Konflik	I - Message	You - Message
Ada teman yang membuat kecewa karena tidak datang tepat waktu untuk latihan akhir	Saya kecewa banget. Ini latihan terakhir kita	Kamu mengecewakan. Ini 'kan latihan terakhir kita.

PENUTUP

Praktekkan. Perhatikan dan refleksikan perbedaan nuansa emosi yang ditimbulkan dari 2 pernyataan yang berbeda dalam sebuah konflik yang sama.

PENUTUPAN MOTIVASI

Ajak murid untuk hening sejenak dan melatih napas, mengembalikan fokus dan konsentrasi murid dengan menyadari napas

Menulis jurnal pembelajaran:

- Bagaimana teknik *I-Message* dapat membantu dalam menghadapi situasi konflik ?
- Apa saja yang dapat kamu terapkan dari teknik ini ketika berada di rumah dan di lingkungan pergaulanmu/komunitas?

REFLEKSI GURU

REFLEKSI GURU - JURNAL PEMBELAJARAN

AMBIL WAKTU UNTUK MEREFLERKSIKAN PEMBELAJARAN YANG BERLANGSUNG

Menulis jurnal pembelajaran:

- Apa saja yang diperhatikan dari proses diskusi murid?
- Bagaimana guru menerapkan Teknik *I-Message* dalam resolusi konflik dalam membangun hubungan positif dengan murid dan juga rekan kerja?