

AKU BISA...

Kelas: 7

Pelajaran: Sosial Emosional

Topik: Manajemen Diri

Hari/Tanggal:

Capaian pembelajaran: murid dapat mengetahui cara mengelola emosi

Pada akhir pembelajaran ini, murid diharapkan dapat:

- Mengeksplorasi cara-cara mengelola emosi yang muncul
- Mengidentifikasi pengelolaan emosi diri yang tepat
- Menggunakan praktik kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam upaya mengelola emosi

Tujuan pembelajaran:

- Manajemen diri (emosi dan perasaan)
- Menumbuhkan empati dan saling menghormati

Struktur pembelajaran: (Guru telah mempersiapkan isi ruang kelas yang nyaman dan menyenangkan; dapat berupa dekorasi kelas ataupun dengan memainkan lagu/instrumen. Menyambut setiap murid yang masuk dengan sapaan)

Kegiatan awal (Pembukaan hangat)

- Berikan kesempatan pada murid untuk saling berinteraksi (termasuk dengan guru)
- Guru mengajak murid untuk hening sejenak dengan latihan bernapas; dapat menggunakan teknik *STOP*, *five finger breathing*, *body scanning* (observasi diri), dan dapat menutup dengan *gratitude note / affirmation* (ungkapan rasa syukur/motivasi diri)
- Guru membagikan tiga hal yang disyukuri, kemudian mendorong murid untuk turut menyampaikan tiga hal yang disyukuri di hari itu

Kegiatan Inti

Salah satu metode yang dapat digunakan adalah bermain peran. Guru telah menyediakan beberapa pilihan skenario berisikan situasi-situasi umum yang dapat mendorong reaksi emosional yang kuat.

Skenario harus yang akrab dengan situasi yang sering dialami murid, misalnya:

- a. "Kamu telah menyelesaikan PR yang dikerjakan hingga tengah malam. Namun, keesokan harinya kamu lupa membawa tugas tersebut ke sekolah"
- b. "Saat tugas kelompok, pendapat kamu tidak didengarkan oleh teman-teman"
- c. "Karena macet, kamu terlambat datang ke sekolah dan akhirnya mendapatkan hukuman"
- d. "di rumah, kakak/adik memakan snack yang kamu simpan di kulkas, dan saat kamu menegur mereka terjadi perselisihan. Kalian semua yang mendapat hukuman dari orang tua"

(skenario dapat disesuaikan dengan konteks masing-masing murid yang diajarkan - pilihlah yang paling umum terjadi)

Panduan bermain peran (kolaboratif):

Bermain peran

- Bagi siswa dalam kelompok kecil (3-4 orang)
- Berikan instruksi agar masing-masing kelompok dapat memilih salah satu dari pilihan skenario
- Persiapkan drama singkat (durasi 1 menit) yang menggambarkan isi skenario yang dipilih
- Setiap anggota kelompok terlibat dalam drama yang akan ditampilkan

Penonton dan penampil:

- Persiapkan panduan masukan dan refleksi yang akan diisi oleh semua murid
- Pertanyaan panduan: 1) Emosi apa saja yang dimunculkan setiap karakter? 2) menurutmu, kenapa karakter-karakter tersebut mengalami emosi demikian? 3) bagaimana sebaiknya mereka merespon kejadian tersebut?
- Pertanyaan refleksi: 1) Coba posisikan dirimu dalam situasi salah satu dari karakter yang ditampilkan, apa yang akan kamu lakukan? 2) apakah kamu pernah mengalami situasi serupa atau yang tidak menyenangkan? jelaskan situasinya dan apa emosi saja emosi yang kamu rasakan saat itu? bagaimana kamu merespon situasi tersebut? 3) apa menurut kamu respon yang tepat dalam menyikapi situasi yang tidak menyenangkan?

Masing-masing kelompok menyampaikan masukannya dengan tiga poin berikut ini:

- Apresiasi: hal-hal yang menarik dari penampilan kelompok
- Peningkatan: hal-hal apa yang dapat ditingkatkan dari penampilan
- Motivasi: apa saja hal baru yang kamu pelajari dari tampilan drama kelompok

Setelah penampilan satu kelompok, satu perwakilan dari kelompok-kelompok lain secara bergantian menyampaikan tiga poin masukan terhadap kelompok penampil.

(aktivitas ini dapat diterapkan selama beberapa pertemuan kelas)

Setelah semua anggota kelompok telah selesai menampilkan drama singkatnya,

- Guru melanjutkan dengan mengajak siswa menonton video singkat tentang cara mengelola emosi menggunakan latihan kesadaran penuh
- Murid mengidentifikasi mengapa latihan kesadaran penuh dapat membantu pengelolaan emosi diri
- Dalam jurnal refleksi, berikan kesempatan pada murid untuk menuliskan cara alternatif menggunakan salah satu teknik latihan kesadaran penuh saat berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan

Kegiatan penutup (penutupan optimis)

- Berikan apresiasi atas usaha murid selama kegiatan dan aktivitas yang dilakukan dengan cara mengajak murid untuk membentuk sebuah lingkaran. Masing-masing menyampaikan satu umpan balik dan hal menarik yang dipelajari (dalam satu kata yang mewakili - satu kata untuk umpan balik, dan satu kata untuk hal menarik) dan apa yang akan mereka lakukan untuk mempraktikkan pelajaran saat mereka kembali ke rumah masing-masing

Refleksi Guru: (Selesai mengajar, ambil waktu sejenak untuk melakukan refleksi diri dan hasil pembelajaran)

- Apa saja emosi dan perasaan Anda saat ini?
- Bagaimana keadaan secara fisik? apa yang dapat dirasakan?
- Apa pendapat Anda mengenai kegiatan pembelajaran yang diluncurkan: apakah topik sesuai dengan kebutuhan murid? apakah kegiatan dan metode yang dipakai dapat menyampaikan tujuan pembelajaran dan memberi manfaat bagi murid? Berikan bukti/ccontoh yang Anda temukan
- Apakah yang perlu menjadi perhatian untuk pertemuan dan topik pembelajaran berikutnya?
- Berikan apresiasi untuk diri anda sebagai Guru yang telah melaksanakan pembelajaran hari ini dan hadir bagi murid.