

POOCH

Hari/Tanggal :

Kelas : SMP/SMA

Topik : Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

Fokus dan Tujuan Pembelajaran :

Murid mengenal konsep pengambilan keputusan yang bertanggung jawab melalui strategi POOCH

Menggunakan teknik kesadaran penuh

KEGIATAN AWAL (SAMBUTAN HANGAT)

Guru telah mempersiapkan suasana kelas yang nyaman dan menenangkan dengan dekorasi kelas yang mendukung, atau memainkan lagu instrumental

- Menyambut setiap murid yang datang dengan sapaan hangat, dan memberikan murid kesempatan untuk berbincang-bincang dengan teman
- Mengembalikan fokus murid dengan hening sejenak - berlatih napas
- Praktik kesadaran penuh: observasi/ *mindful seeing* - murid mengobservasi isi kelas (dapat dilakukan dari tempat duduk ataupun berkeliling) tanpa berdiskusi dengan murid
- Setelah itu, murid membagikan secara lisan hal-hal baru apa yang dia temukan (yang sebelumnya tidak disadari adalah bagian dari kelas) sebagai bentuk refleksi kegiatan

KEGIATAN INTI

Forum diskusi:

- Apakah kamu pernah menyesali sebuah keputusan? mengapa?
- Apa yang kamu lakukan?
- Apa yang dimaksud dengan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab?

Penjelasan Konsep

- Guru menceritakan kasus (dapat mengambil contoh dari pengalaman pribadi ataupun pengembangan kasus yang sesuai konteks murid secara umum): terlambat mengumpulkan tugas, memilih untuk berkata jujur/bohong, memilih kegiatan ekstrakurikuler, dan lain sebagainya.
- Memperkenalkan konsep/strategi POOCH (*Problem*/Masalah, *Options*/Alternatif Pilihan, *Outcomes*/Konsekuensi, *Choices*/Keputusan yang diambil) dengan demonstrasi langsung menggunakan kasus yang diceritakan sebelumnya

Strategi POOCH

- Murid mengelaborasi pengalaman mengambil keputusan yang disesali untuk dianalisis
- Murid menganalisis pengalamannya tersebut menggunakan strategi POOCH
- berikan waktu yang cukup untuk murid menulis (Guru dapat memainkan lagu instrumental yang menenangkan sembari murid mengerjakan)
- Murid mempresentasikan hasil pengerjaannya

KEGIATAN PENUTUP (REFLEKSI) - Penutupan Optimis

- Menurutmu, bagaimana sebuah keputusan dapat dikatakan bertanggung jawab?
- Apakah strategi POOCH dapat diterapkan dalam proses pengambilan keputusan?
- Apa saja tantangan dan hambatan dalam pengambilan keputusan?
- Emosi dan perasaan apa yang muncul saat kamu menjelaskan kembali pengalaman mengambil keputusan yang kemudian disesali?
- Adakah perbedaan dalam emosi dan perasaanmu ketika selesai mengelaborasi?
- Apa pendapatmu mengenai presentasi teman? jelaskan menggunakan tiga poin: Apresiasi (hal menarik), Peningkatan (apa yang dapat ditingkatkan), *Experience* (hal baru yang dipelajari)
- Bagaimana kamu dapat menerapkan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari?

Guru memberikan apresiasi atas hasil kerja murid dan penguatan untuk mengaplikasikan.

Catatan: pembelajaran ini dapat diberikan dalam beberapa kali pertemuan. praktik kesadaran penuh disesuaikan dengan kebutuhan murid.

REFLEKSI GURU: Jurnal pembelajaran

- Sediakan waktu khusus untuk refleksi diri: buatlah suasana ruangan yang nyaman
- Latih teknik bernapas/STOP/praktik kesadaran penuh yang diinginkan
- Buatlah jurnal pembelajaran dengan panduan sebagai berikut:
- Emosi dan perasaan apa saja yang dapat diidentifikasi saat ini
- Sensasi apa yang dapat dirasakan pada tubuh
- Hal-hal menarik dan kesulitan-kesulitan apa yang ditemukan melalui pembelajaran hari ini
- Bagaimana respon dan antusiasme murid selama kegiatan?
- Apa yang dapat Anda tingkatkan?

Contoh Strategi POOCH

P

roblems/ Masalah:

Apa masalahnya? Apa penyebabnya?

- Realita: Saya mendapat nilai 50 di pelajaran IPA
- Harapan: Saya ingin mendapatkan nilai di atas 80 untuk pelajaran IPA
- Analisis penyebab: kesulitan memahami penjelasan Guru, dan kurangnya waktu belajar

O

ptions/ Alternatif Pilihan:

Apa saja yang dapat dilakukan?

- Saya dapat menghubungi Guru yang bersangkutan
- Saya dapat meminta bantuan teman dan orang tua
- Saya dapat mencari informasi dan penjelasan dari internet

O

utcomes/ Hasil atau Konsekuensi:

Apa saja kemungkinan yang dapat terjadi?

- Pilihan 1
Negatif:
Positif:
- Pilihan 2
Negatif
Positif

C

hoices/ Pilihan Keputusan:

Apa keputusan yang dapat diambil?

- Setelah mempertimbangkan konsekuensi yang ada maka saya akan..., untuk..., karena/agar...,