

Lampiran 2. Contoh-contoh Pembelajaran 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 berbagai contoh kegiatan yang dapat menumbuhkembangkan berbagai kompetensi sosial dan emosional. Berdasarkan definisi kunci yang sudah Anda pelajari, tahukah Anda apa kompetensi apa yang dapat dipelajari melalui contoh kegiatan di bawah ini?

1. Bernapas dengan kesadaran penuh

Ini adalah latihan yang serupa dengan latihan STOP. Untuk murid yang lebih kecil, dapat dimodifikasi dengan cara meminta mereka tiduran dan meletakkan boneka di atas perutnya. Minta mereka memperhatikan bagaimana boneka tersebut naik dan turun perlahan-lahan. Guru juga dapat menganalogikan kegiatan menarik dan membuang napas seperti kupu-kupu yang sedang terbang dengan meminta mereka mengangkat kedua lengannya.. Minta mereka refleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan mereka sebelum dan setelah melakukan kegiatan tersebut.

2. Identifikasi perasaan

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)

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 untuk mengenali diri dan memantau perkembangan diri

Ajari murid untuk menetapkan sebuah tujuan pribadi (akademis, emosional, sosial, dll.)
Ajari murid untuk memantau kemajuan mereka sendiri atas tujuan tersebut. Bantulah mereka mengembangkan kebiasaan meninjau kembali dan menyesuaikan tujuan mereka sesering mungkin untuk memantau kemajuan. Apakah hal baik yang sudah kulakukan? Apakah bagian mana yang sudah tercapai? Apa yang harus saya kerjakan selanjutnya? Bagaimana saya ingin bertumbuh lebih baik lagi?

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

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

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. Menuliskan ucapan terima kasih

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. Untuk anak yang lebih kecil, 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. Apa yang kamu rasakan setelah membuat kartu ini? Apa yang kamu rasakan saat melihat ekspresi temanmu yang menerima kartu tersebut?

8. Cari teman baru

Berikan tantangan pada murid untuk duduk dengan teman yang berbeda saat makan siang di kantin. Dorong mereka untuk mencoba memulai pembicaraan dengan teman tersebut dengan rasa ingin tahu. Minta mereka menceritakan tentang pengalaman mereka dan hal yang berkesan dan menuliskannya dalam buku jurnal mereka.

9. Latihan menyadari kondisi tubuh (*Body Scanning*)

Duduklah dalam posisi yang rileks dan nyaman. Pejamkan mata Anda bila merasa nyaman atau cukup rilekskan kedua kelopak mata. Sadari tubuh yang sedang duduk, baik di lantai atau di kursi. Rasakan berat tubuh yang menyanggah pada kursi atau di lantai. Amati udara yang masuk dan keluar melalui hidung. Tarik napas melalui hidung, tahan sejenak, hembuskan napas perlahan melalui mulut Anda. Arahkan perhatian pada bagian atas kepala, rasakan keheningan atau pikiran yang berlari ke sana kemari saat Anda bernapas. Rilekskan bagian kepala, sambil terus bernapas, alihkan perhatian pada sisi samping kepala. Apa yang Anda dengar? Fokuskan sejenak pada bunyi yang terdengar, dari yang paling dekat hingga yang paling jauh. Bawalah perhatian pada leher dan tenggorokan. Lembutkan bagian rahang, biarkan wajah dan otot wajah menjadi lembut, tersenyumlah dengan lembut. Sadari punggung yang bertumpu pada kursi. Perhatikan area perut. Apakah perut terasa tegang atau kencang? Lembutkanlah pada saat tarik napas. Perhatikan kedua telapak tangan. Apakah terasa tegang atau kaku? Cobalah lembutkan kedua telapak tangan. Perhatian lengan Anda. Rasakan sensasi pada otot lengan. Lembutkan bahu Anda. Selanjutnya, perhatikan tungkai dan kakimu. Rasakan kaki Anda bertumpu dan terhubung pada lantai. Selanjutnya sadari dan perhatikan seluruh tubuhmu, dari kepala hingga kaki yang bertumpu pada lantai. Tarik dan buang napas perlahan dan dalam. Silahkan membuka mata dan hadir kembali sepenuhnya di tempat kamu berada.

10. Kegiatan menulis surat atau jurnal

Minta murid untuk memilih buku atau kertas yang akan digunakan untuk menulis. 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 jurnal, yaitu:

- Tuliskan tentang hari-hari Anda, fokus pada hal yang membuat terganggu atau membuat stres, eksplorasi hal apa saja yang membuat stres dan bagaimana cara Anda untuk mencoba mengatasi stress tersebut.
- Tuliskan sebuah puisi yang dapat mengekspresikan perasaan Anda
- Tuliskan sebuah surat untuk seseorang yang Anda harapkan dapat berbicara dengannya, namun Anda tidak bisa melakukannya
- Tuliskan surat untuk diri Anda sendiri (baik versi yang lebih muda tau lebih tua), 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.

Setelah waktu untuk pengerjaan tugas tersebut berakhir, periksa kembali pengalaman yang dialami murid dalam pembuatan jurnalnya. Berikan waktu bagi mereka untuk memberikan dekorasi atau hiasan pada surat yang dibuatnya. Tanyakan kepada mereka, apakah yang mereka suka dari kegiatan ini? Apakah kegiatan ini bermanfaat untuk mereka? Apakah ada yang berpikir mereka akan melanjutkan menulis seperti tersebut? Minta mereka menjelaskan alasan-alasan dari jawabannya.

11. Kegiatan menulis pengalaman bekerjasama dalam kelompok

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 komunikasinya mempengaruhi orang lain? Berikan

alasan untuk pendapat mereka. Ajak murid untuk memberikan kemungkinan atau alternatif lain dalam merespon konflik tersebut.

12. Berlatih permainan peran

Luangkan waktu untuk bermain peran dalam sebuah situasi yang menantang, rumit atau meresahkan yang muncul dalam suatu cerita, di kelas atau sekolah Anda. Rumuskan masalahnya, alurnya dan tentukan tokoh-tokoh yang dalam skenario tersebut. Minta murid belajar menempatkan diri pada posisi orang lain dan benar-benar memahami situasi tertentu dengan menjadi tokoh tersebut. Minta mereka merefleksikan pengalaman tersebut: Apa yang kamu rasakan? Apa yang dapat kamu pelajari? Bagaimana kamu dapat menerapkan apa yang kamu pelajari dalam kehidupanmu?