

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

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).

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 khawatir. 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.

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 :

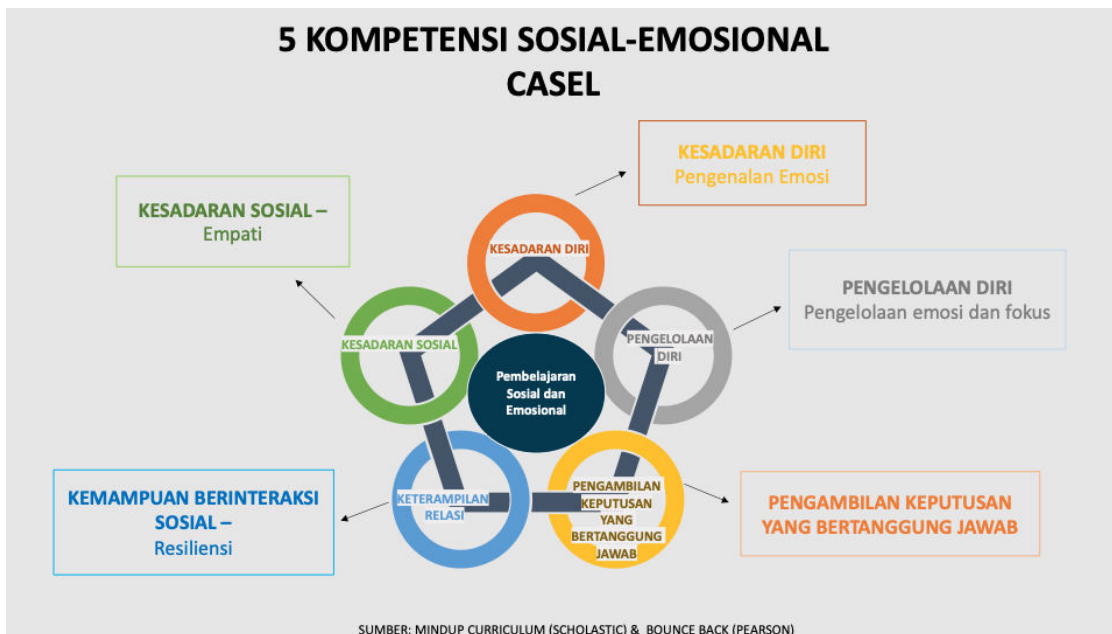
1. Apa yang Anda rasakan setelah mempelajari penerapan 5 kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh?
2. Apakah hal baru yang Anda pelajari?
3. Tuliskan 3 penerapan kompetensi sosial-emosional berbasis kesadaran penuh yang dapat Anda terapkan

dalam tugas Anda sebagai pendidik! 

Tuliskan 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