



JURUS

2

KELOLA EMOSI



7 Jurus
BK Hebat

Pembelajaran Sosial
Emosional (SEL)

7 JURUS BK HEBAT

Jurus ke-2 Kelola Emosi

Pengarah Utama

Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed., Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Pengarah

Prof. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd., Direktur Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Arif Jamali, S.Pd, M.Pd., Staf Khusus Menteri Bidang Pembelajaran dan Sekolah Unggul

Penanggung Jawab

Putra Asga Elevri, S.Si., M.Si., Direktur Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M.A., Direktur Guru Pendidikan Dasar

Koordinator

Dra. Tina Jupartini, M.Pd., Direktorat Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Meliyanti, S.Kom., M.Si., Direktorat Guru Pendidikan Dasar

Tim Kontributor:

Eny Usdawati, S.Pd., M.Pd., BGTK Provinsi Banten
Susianingsih, S.Pd., M.Psi., MTs Negeri 7 Jakarta
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD., Universitas Negeri Jakarta

Penata Letak

Irfan Amali, M.A.
Irfan Nurhakim, S.H.

Penerbit

Direktorat Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

Juni 2025

TUJUAN

Capaian Pembelajaran

Guru **BK dan guru non BK** terampil menerapkan bimbingan langsung di kelas untuk membantu murid mengelola emosi dan stres akademik.

Konsep Kunci yang akan dipahami

1. Konsep SEL dan 5 kompetensi SEL
2. EMC2 dalam pembelajaran SEL
3. Kolaborasi guru dengan guru BK dalam pengembangan kompetensi SEL di sekolah
4. Kompetensi self awareness dengan Peta Emosi
5. Kompetensi *self management* dengan *wheel of choice* dan *mindfulness*
6. Kompetensi *decision making*

Keterampilan yang akan dikuasai

7. Guru **BK dan non BK** mampu mengidentifikasi lima kompetensi inti dalam SEL
8. Guru **BK dan non BK** mampu merancang aktivitas pembelajaran/layanan bimbingan berbasis SEL
9. Guru **BK dan non BK** mampu mengintegrasikan strategi SEL ke dalam proses pembelajaran/layanan BK sehari-hari
10. Guru mampu berkolaborasi dengan guru BK dalam pengembangan kompetensi SEL di sekolah
11. Guru **BK dan non BK** mampu mengevaluasi efektivitas penerapan strategi SEL dalam meningkatkan iklim kelas dan kesejahteraan murid



JURNAL EMOSI 24 JAM

Selama 24 jam (misalnya mulai pagi hingga pagi berikutnya), catat 3 momen utama di mana Anda mengalami emosi yang kuat, baik positif maupun negatif. Gunakan tabel berikut untuk membantu pencatatan:

Waktu	Peristiwa	Respons emosi

Pilih salah satu momen yang paling intens, lalu tuliskan secara naratif (1 paragraf) tentang:

- Apa yang membuat emosi itu muncul?
- Apa yang Anda lakukan saat itu?
- Apa yang Anda rasakan setelahnya?



REFLEKSI

Apa pola emosi yang saya amati dari pengalaman saya hari ini?
(Apakah saya mudah tersulut? Apakah saya menahan emosi? Apakah saya sadar akan emosi saya sebelum bertindak?)

Apa yang saya pelajari tentang cara saya mengelola emosi?
(Apakah cara saya efektif atau justru membuat keadaan lebih buruk?)

Apa yang saya butuhkan untuk mengelola emosi dengan lebih sehat? (Misalnya: jeda, teknik napas, journaling, berbicara dengan orang lain, dst.)

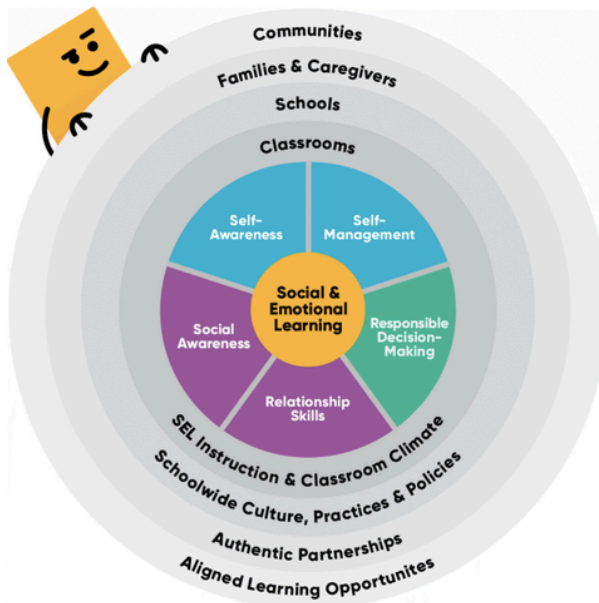
Bagaimana pengalaman ini bisa saya gunakan untuk membantu murid saya mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri?

1

KONSEP PEMBELAJARAN SEL

Elias dkk (1997), Elias & Arnold (2006) mendefinisikan bahwa proses belajar sosial emosional (social-emotional learning) adalah proses belajar mengenali dan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, mengembangkan relasi sosial yang baik, dapat berempati, membuat keputusan yang tepat, dan bertanggung jawab.

"Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning" (CASEL) mengelompokkan komponen pembelajaran sosial emosional menjadi lima komponen yang dijabarkan sebagai berikut.



<i>Self Awareness</i> Menyadari Diri	Kemampuan untuk memahami emosi, pemikiran, dan nilai-nilai yang mempengaruhi perilaku dalam berbagai situasi.	“Saya bisa mengenali emosi saya seperti senang, sedih, takut, malu, khawatir, dll.”
<i>Self Management</i> Mengelola Diri	Kemampuan untuk mengatur emosi, pemikiran dan perilaku secara efektif pada situasi yang berbeda.	“Saya tahu caranya untuk menenangkan diri saya saat marah, takut, khawatir, dll.”
<i>Responsible Decision Making</i> Mengambil Keputusan yang Bertanggung Jawab	Membuat pilihan yang tepat dan konstruktif pada situasi tertentu	“Saya memahami keputusan yang saya ambil dapat berdampak pada diri dan orang lain.”
<i>Relationship Skills</i> Terampil Berelasi	Kemampuan memahami perspektif yang berbeda termasuk berempati terhadap kondisi individu dengan latar belakang yang berbeda.	“Saya menjalin pertemanan sehat dengan mereka.”
<i>Social Awareness</i> Peduli Sosial	Kemampuan menjalin dan mempertahankan hubungan/relasi yang sehat dan efektif dengan individu dari latar belakang yang berbeda.	“Saya peduli dan bisa belajar dan selaras dengan norma, sopan santun yang berlaku.”

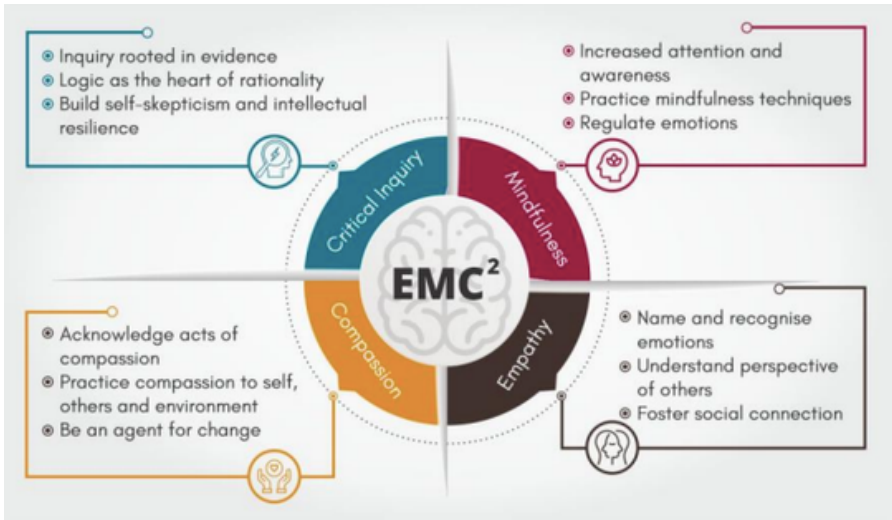
Mengapa guru memerlukan pembelajaran sosial emosional? Novick, Kress, & Elias (2002) menjelaskan tiga hal yang perlu diingat oleh guru sebagai pendidik dan agen perubahan. Ketiga hal tersebut dijabarkan sebagai berikut.

Kepedulian (*caring relationship*) sebagai dasar pembelajaran. Selama pembelajaran dan pelaksanaan pelayanan BK, hubungan antara murid dengan guru, mentor, instruktur adalah hal yang penting. Hubungan ini akan membuat murid bisa mengeksplorasi, berani bertanya, mengemukakan pendapat bahkan mengekspresikan diri.

Emosi mempengaruhi suasana belajar dan bagaimana pembelajaran dan layanan BK dapat diterima murid. Murid yang belajar dengan situasi yang menyenangkan, merasakan lingkungan kelas yang menyenangkan dan kondusif akan cenderung bisa menikmati kelasnya,

Tujuan yang ingin dicapai dan pemecahan masalah mengarahkan individu (guru atau murid) dan juga memberikan motivasi atau energi untuk melakukan pembelajaran. Adanya tujuan dan pemecahan masalah yang terjadi kelas dan lingkungan sekolah akan membantu guru dan murid untuk mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan dengan tepat. Misalnya, guru mengetahui tujuan pembelajaran dan mengetahui fungsi aktivitas yang dilakukan, maka guru dapat menikmati proses mengajarnya. Begitu juga halnya dengan murid yang mengetahui tujuan pembelajaran dan aktivitas yang ada, maka murid tersebut akan lebih termotivasi karena mengetahui tujuan aktivitas tersebut.

1

EMC²

UNESCO dan Mahatma Gandhi Institute of Education menjelaskan empat kompetensi yang diperlukan dalam pendidikan dan relasi sosial yaitu EMC² atau Empathy, Compassion, Mindfulness, dan Critical Inquiry. Program pendidikan yang didasari oleh kerangka kerja EMC² terbukti membangun situasi belajar yang positif (Parry, 2020).

Keempat kompetensi tersebut perlu diasah oleh seorang guru agar proses pembelajaran dan pelayanan BK dapat berlangsung dengan baik. Empathy merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki dalam memahami murid secara mendalam baik dalam situasi pribadi maupun sosial serta peduli dan perhatian terhadap emosi yang dimiliki oleh murid yang ditunjukkan melalui perilaku mereka (Meyers et al., 2019). Goleman (2007) dalam Hoerr (2010) menjelaskan tiga kategori Empathy. Berikut ini paparan ketiga kategori tersebut.

Empathy

Empathy merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki dalam memahami murid secara mendalam baik dalam situasi pribadi maupun sosial serta peduli dan perhatian terhadap emosi yang dimiliki oleh murid yang ditunjukkan melalui perilaku mereka (Meyers et al., 2019). Goleman (2007) dalam Hoerr (2010) menjelaskan tiga kategori Empathy. Berikut ini paparan ketiga kategori tersebut.



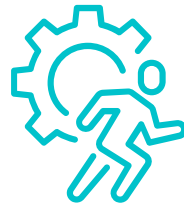
Cognitive empathy (Empati secara kognitif)

Kemampuan individu dalam mengetahui dan memahami perasaan yang dimiliki oleh orang lain. Cognitive empathy diperoleh melalui receptive learning (pembelajaran yang terbuka, bersahabat) melalui information gathering dan mempelajari situasi serta perspektif orang lain.



Emotional empathy (Empati secara emosional)

Kemampuan individu dalam merasakan apa yang orang lain rasakan. Hal ini biasanya diperoleh dari interaksi dengan orang lain sehingga dapat memahami dan menghargai perasaan orang lain.



Actionable empathy (Empati secara perilaku)

Kemampuan individu dalam memberikan respon atau tindakan sesuai dengan perasaan orang lain. Goleman menyebut empati ini sebagai compassionate empathy.

Mindfulness

Mindfulness (pemahaman diri) diperlukan dalam proses mengajar. Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk sadar akan pengalaman yang dimiliki sehingga mau menerima situasi apapun tanpa menghakimi diri sendiri (Keng, et al., 2011).

Kemampuan ini dapat ditunjukkan dengan perilaku meditasi atau menenangkan diri yang dianggap dapat mengurangi bias dan perilaku negatif dalam menghadapi sesuatu (Lueke & Gibson, 2015). Terdapat beberapa teknik mindfulness yang dapat dilakukan seseorang (Conden & Gonchar, 2017). Berikut ini tiga teknik mindfulness yang dimaksud:



Two feet one breath

- Fokus pada napas dalam sambil merasakan kontak kaki dengan tanah.
- Tahapan: Berdiri/duduk, rasakan kaki menapak, tarik napas dalam, hembuskan sambil rasakan berat tubuh ke bawah melalui kaki.
- Praktik: 1-2 menit saat cemas, di mana saja untuk membumikan diri.



Set intentions

- Apa: Mengingat tujuan/niat positif di awal hari/aktivitas.
- Tahapan: Pagi hari, identifikasi prioritas/kualitas, rumuskan niat positif ("Hari ini, saya berniat..."), resapi.
- Praktik: Setiap pagi atau sebelum tugas penting, untuk tetap fokus pada tujuan.



Teknik "I am aware"

- Sadar dan akui apa yang sedang dilakukan, dipikirkan, atau dirasakan.
- Tahapan: Amati apa yang terjadi (tindakan, pikiran, emosi), ucapkan dalam hati "Saya menyadari...", lalu kembali ke saat ini.
- Praktik: Sepanjang hari sebagai check-in singkat untuk merespons lebih sadar.

Compassion

Melalui compassion (bela rasa), seorang individu dapat membatasi perasaannya terhadap orang lain sehingga dapat mengurangi personal distress (stres atau tekanan pribadi) akibat respon yang berlebihan terhadap perasaan orang lain (Barton & Garvis, 2019). Gilbert melihat compassion sebagai kemampuan yang ditunjukkan melalui enam atribut (Strauss et al., 2016) sebagai berikut.

<i>Sensitivity</i>	Sikap individu yang responsif terhadap perasaan orang lain sehingga mampu memahami bantuan apa yang dibutuhkan.
<i>Sympathy</i>	Kemampuan individu dalam menunjukkan kepedulian terhadap orang lain.
<i>Empathy</i>	Kemampuan individu untuk memahami perspektif orang lain.
<i>Caring</i>	Mampu menunjukkan respon peduli yang memberikan motivasi terhadap orang lain.
<i>Tolerance</i>	Kemampuan untuk menoleransi emosi yang dimiliki ketika dihadapkan dengan penderitaan orang lain tanpa merasa kewalahan.
<i>Non-judgement</i>	Kemampuan untuk menerima kondisi atau perasaan orang lain tanpa menunjukkan rasa frustrasi, marah, atau jijik.

Critical Inquiry

Critical Inquiry adalah bagian dari EMC2 yang berfokus pada kemampuan untuk bertanya secara mendalam, mengevaluasi informasi secara objektif, dan mencari pemahaman yang lebih komprehensif. Ini melibatkan pemikiran skeptis yang konstruktif dan kesediaan untuk menantang asumsi, baik asumsi diri sendiri maupun orang lain, untuk mencapai wawasan yang lebih akurat dan terinformasi. Ini adalah proses aktif untuk menganalisis dan mensintesis informasi, bukan hanya menerimanya begitu saja.

<i>Observasi (Observation):</i>	Kemampuan untuk memperhatikan detail, fakta, dan bukti secara cermat dan teliti dalam suatu situasi.
<i>Analisis (Analysis):</i>	Memecah informasi yang kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mudah dipahami, serta mengidentifikasi pola, hubungan, dan struktur dasarnya.
<i>Interpretasi (Interpretation):</i>	Memahami makna dari informasi yang dikumpulkan, termasuk mengenali masalah dan menjelaskan tanpa bias.
<i>Evaluasi (Evaluation):</i>	Menilai kredibilitas, relevansi, dan kekuatan bukti atau argumen yang ada untuk mendukung suatu kesimpulan.
<i>Inferensi (Inference):</i>	Menarik kesimpulan yang logis berdasarkan informasi yang dianalisis dan dievaluasi, serta mengidentifikasi implikasi atau konsekuensi.

KOLABORASI GURU DAN GURU BK DALAM PENGEMBANGAN KOMPETENSI SEL DI SEKOLAH

1. Perencanaan Program Terintegrasi

- Guru kelas dan guru BK bersama-sama merancang program pembelajaran yang menyisipkan nilai-nilai SEL, seperti empati, tanggung jawab, dan kerja sama.
- Guru BK memberi masukan tentang pendekatan psikologis, sementara guru kelas mengintegrasikannya dalam konten pembelajaran sehari-hari.

2. Pelaksanaan Kegiatan Kelas dan Sekolah

- Kolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan kelas seperti diskusi kelompok, role play, atau proyek sosial yang mengembangkan keterampilan interpersonal murid.
- Guru BK bisa mendampingi kegiatan kelas untuk memantau perkembangan emosi murid dan memberikan intervensi jika diperlukan.

3. Pendampingan dan Intervensi Murid

- Guru yang mengamati adanya masalah sosial-emosional pada murid (seperti kecemasan, konflik teman sebaya, atau kesulitan mengelola emosi) dapat bekerja sama dengan guru BK untuk memberikan pendampingan yang sesuai.
- Guru BK memberikan asesmen psikososial dan strategi intervensi, sedangkan guru kelas mendukung implementasinya dalam konteks pembelajaran.





4. Pelatihan dan Penguatan Kompetensi Guru

- Guru BK dapat menyelenggarakan pelatihan atau workshop tentang SEL untuk guru lain, agar seluruh pendidik di sekolah memiliki pemahaman dan keterampilan dasar dalam mendukung perkembangan emosional murid.

5. Monitoring dan Evaluasi Perkembangan Murid

- Bersama-sama menyusun indikator pencapaian SEL dan melakukan evaluasi terhadap perkembangan murid secara holistik.
- Guru mata pelajaran dapat memberikan umpan balik dari sisi akademik dan perilaku kelas, sedangkan guru BK menilai dari aspek psikososial.

6. Kegiatan Ekstrakurikuler dan Program Sekolah

- Kolaborasi dalam menyusun dan mengelola kegiatan sekolah seperti program anti-bullying, peer counseling, hari kesehatan mental, dan kegiatan sosial lainnya yang memperkuat nilai-nilai SEL.

② SELF AWARENESS: MENGENALI PETA EMOSI

Saat kita pergi ke tempat baru, selalu ada perasaan waswas dan tidak pasti karena kita belum mengenal wilayah tersebut. Namun, perasaan itu akan sedikit teratasi jika kita memegang alamat yang jelas dan memiliki peta lokasi secara akurat.



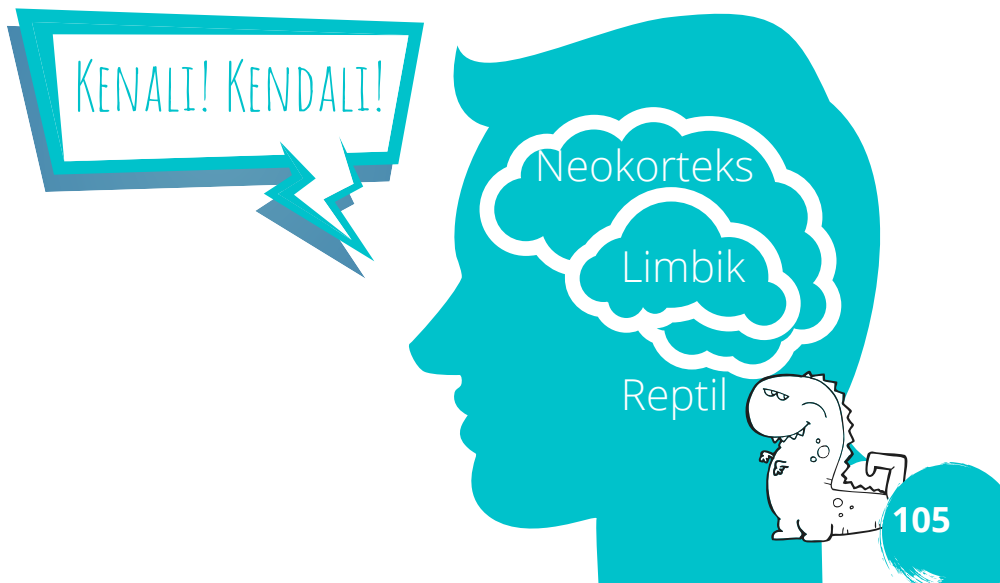
Nah, demikian juga dengan emosi. Kadang kita merasakan perasaan tidak enak tanpa tahu sebabnya. Kita juga tidak memahami apa sebetulnya yang sedang kita rasakan. Sebab, kita tidak memahami peta emosi kita.

Dengan memahami peta emosi, kita setidaknya bisa mengamati perasaan kita bergerak dari satu bagian emosi ke bagian lain. Mengamati emosi adalah langkah awal dari mengendalikan tindakan. Tanpa mengamatinya, kita akan sulit mengendalikannya.

③ SELF REGULATION: MENGENDALIKAN DIRI DENGAN MEMAHAMI OTAK KITA

Name it, tame it! Namai dan kenali, pegang kendali!. Untuk dapat mengendalikan otak kita, kita harus menamai dan mengenalinya dengan baik. Saat kita menamai dan mengenali, maka otak neokorteks kita yang bekerja. Bagian otak ini bekerja secara logis dan penuh pertimbangan.

Sebaliknya, saat kita kehilangan kendali, maka bagian otak reptil atau *reptilian brain* akan mengambil alih. Otak reptil ini modusnya cuma dua: *FIGHT or FLIGHT*, tempur atau kabur.



Jika otak reptil yang aktif, maka bagian otak yang lain akan *shut down*. Termasuk otak limbik yang berfungsi untuk berempati, dan neokorteks yang bertugas untuk berpikir logis. Jadi, tak heran kalau kita marah-marah, kita tidak bisa lagi berempati dan berpikir logis.



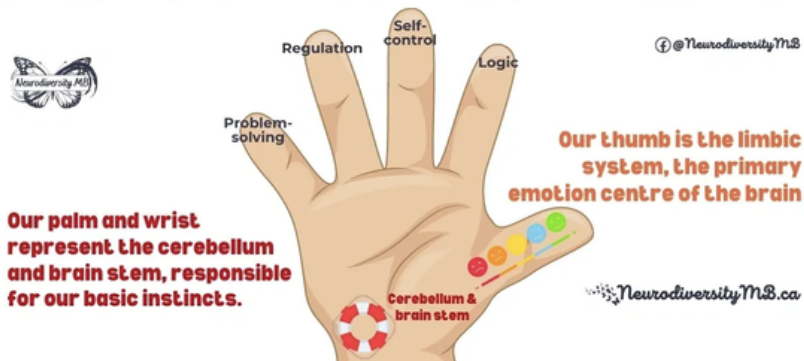
Jika otak reptil itu kita simbolkan dengan dinosaurus, maka saat kita marah-marah, maka sebetulnya kita sedang dikendalikan oleh dinosaurus.

Jadi saat kita lihat guru dan murid bertengkar pada video tadi, maka sebetulnya kita sedang menyaksikan dua dinosaurus yang sedang bertengkar sengit. Lalu bagaimana agar kita bisa mengendalikan dinosaurus kita?

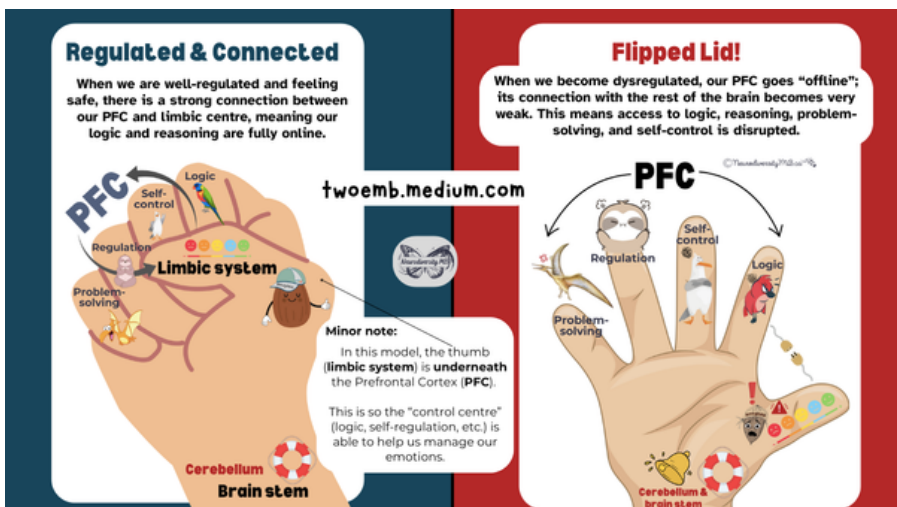
Daniel Siegel, seorang profesor psikiatri UCLA Medicine School menciptakan sebuah model sederhana tentang teknik mengendalikan dinosaurus kita. Teknik ini dia bernama Brain in The Palm, atau otak di kepalan tangan kita. Saking seerhannanya, teknik ini bisa diajarkan kepada anak-anak TK.

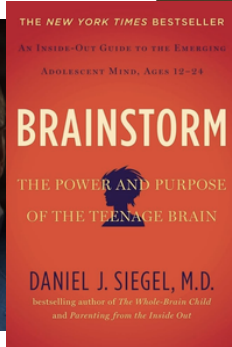
Dr. Dan Siegel's Hand Model of the Brain

*Please note, the hand model of the brain was developed by Dr. Dan Siegel. All images illustrating Dr. Siegel's model were created by Jillian Enright of Neurodiversity Manitoba.



- **Pergelangan tangan:** Mewakili batang otak, bagian paling primitif yang mengatur fungsi dasar tubuh seperti pernapasan dan detak jantung.
- **Telapak tangan:** Mewakili sistem limbik, termasuk amigdala (pusat emosi, terutama rasa takut dan marah) dan hipokampus (memori).
- **Ibu jari:** Diteukuk ke dalam telapak tangan, mewakili amigdala yang sedang "aktif" atau "bersemangat" saat emosi kuat muncul.
- **Jari-jari yang melengkung menutupi ibu jari:** Mewakili korteks prefrontal (PFC), bagian otak yang lebih maju dan bertanggung jawab atas pemikiran rasional, perencanaan, pengendalian impuls, empati, dan regulasi emosi.





Langkah-langkah Menggunakan Teknik Saat Anak Marah atau Sedih:

- **Ajak Anak Membuat "Otak di Tangan":** Minta anak untuk mengepalkan tangannya, dengan ibu jari berada di dalam. Ini adalah representasi otak mereka saat emosi sedang terkendali, di mana korteks prefrontal (jari-jari) "menutupi" amigdala (ibu jari).
- **Jelaskan "Buka Kepalan tangan":** Saat anak mulai menunjukkan tanda-tanda marah atau sedih yang intens, gunakan tangan Anda untuk mengilustrasikannya. Buka jari-jari Anda sehingga ibu jari (amigdala) "terbuka". Jelaskan bahwa saat emosi sangat kuat, bagian "pintar" otak (jari-jari) seperti "terbuka" atau "tidak terhubung" dengan bagian emosi (ibu jari). Akibatnya, mereka mungkin kesulitan berpikir jernih dan mengendalikan tindakan mereka. Anda bisa mengatakan: "Lihat, saat kamu sangat marah, otak pintarmu seperti 'terbuka', dan alarm marahmu (ibu jari) jadi lebih kuat. Itu kenapa kamu jadi sulit berpikir tenang."
- **Ajak Anak "Menutup Kembali Kepalan Tangan":** Ajarkan anak cara "menutup kembali kepalan tangan" mereka, yaitu menghubungkan kembali korteks prefrontal dengan amigdala untuk membantu menenangkan emosi. Caranya bisa dengan bernapas dalam-dalam, menami emosi, dan menggunakan Roda Pilihan atau gunakan rumus TANYA yang di jelaskan pada pada halaman -halaman berikutnya pada modul ini.



MENGENDALIKAN DIRI DENGAN RUMUS "TANYA"

Latihlah diri kita dan murid kita untuk mengendalikan emosi dengan menggunakan rumus TANYA berikut ini:



Terima: Tarik napas dalam-dalam. Terima, jangan tolak emosi yang sedang kamu rasakan. Semakin menolak, semakin tersiksa.



Amati: Amati bagaimana reaksi yang terjadi di dalam kepalamu. Apakah dia marah, sedih, atau takut? (Lihat peta emosi.)



Nikmati: Nikmati dengan duduk, diam, dan tetap tenang dalam kendali.



Yakini: Yakini bahwa kamu lebih hebat dan kuat daripada emosimu. Yakini kamu yang pegang kendali.



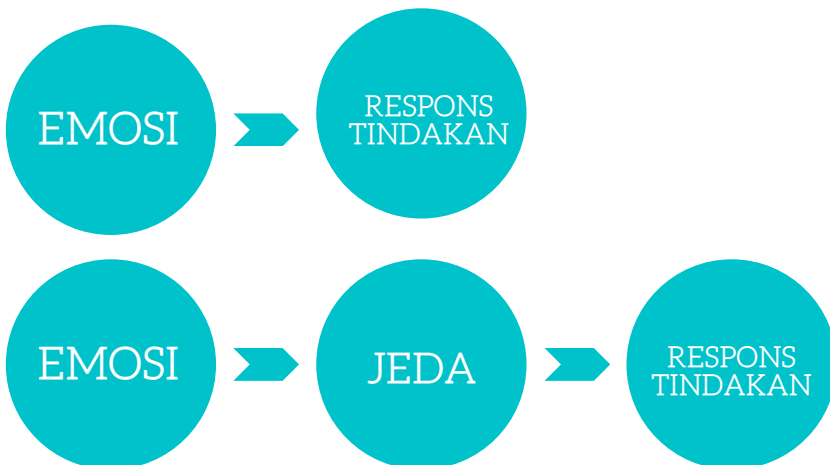
Aksi: Setelah semua terkendali, lakukan tindakan atau respons positif. (Lihat rumus / Message.)

4

RESPONSIBLE DECISION MAKING: JEDA DAN MEMILIH TINDAKAN

Saat ada kejadian yang membuat emosi kita marah, maka biasanya kita langsung marah atau mengambil sebuah tindakan yang merupakan pelampiasan dari emosi marah tersebut. Seringkali tindakan yang kita ambil malah berdampak buruk. Sehingga saat kita sadar, kadang kita menyesali tindakan tersebut.

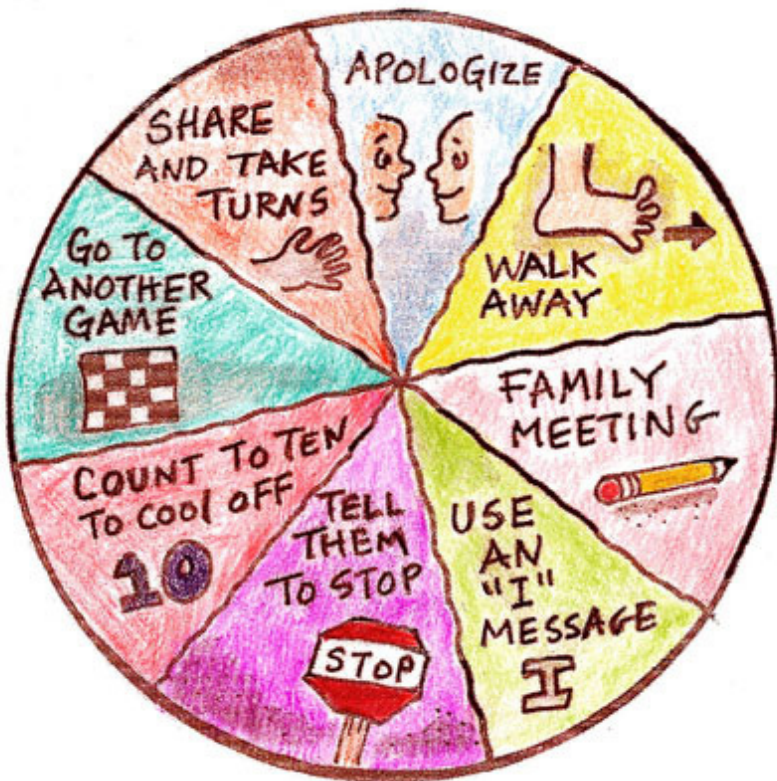
Untuk menghindari hal tersebut, maka saat emosi kita aktif, maka kita harus mengambil jeda. Saat jeda itulah kita bisa mencari beragam opsi tindakan. Setiap tindakan kita pertimbangkan apa dampak jangka panjangnya.



RODA PILIHAN

Sebagai penerapan konsep jeda sebelum tindakan, ada alat bantu yang disebut wheel of choice, atau roda pilihan.

Misalnya, Dini seorang murid sedang asyik main, tiba-tiba ada seorang murid yang menyerobot atau merebut mainannya. Kejadian itu pasti membuat Dini merasa kesal. Rasa kesal itu bisa saja diekspresikan dalam berbagai tindakan. Karena Dini sudah diajarkan tentang jeda menggunakan roda pilihan, maka dia tidak langsung bertindak, tetapi mengingat beragam pilihan dari roda pilihan berikut ini:



Dini memilih untuk tarik nafas sambil menghitung mundur dari angka 10 sampai nol. Setelah merasa tenang, Dini menyampaikan perasaannya menggunakan “i message.”

Rumus iMessage:

Saya merasa ... (namai emosinya) **saat kamu ...**
(jelaskan perilakunya secara detail) **saya berharap ...**
(deskripsikan perilaku yang diharapkan dalam kalimat positif).

Contoh: “Saya merasa kesal saat kamu menyerobot mainan saya. Saya berharap kamu bisa antri dengan tertib sesuai urutan gilirannya.”

Lebih detail tentang i Message akan dibahas pada jurus Jalin Konseksi yaitu tentang komunikasi asertif.

Kemampuan Dini dalam merespons sebuah situasi disebut Steven Covey sebagai *respons ability*, atau kemampuan merespons dengan baik. Dari kata *respons ability* inilah lahir kata *responsibility* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan menjadi tanggung jawab.





Kualitas respons kita pada sebuah peristiwa akan menentukan kualitas hasil atau dampak. Berikut ini rumus PRO yang menggambarkan output atau dampak adalah hasil dari penjumlahan peristiwa ditambah respon kita.

$$P + R = O$$

Pada kasus Dini tadi, kejadian diserobot mainnya adalah peristiwa yang negatif. Jika responsnya marah-marah dan memukul misalnya, maka hasilnya akan terjadi pertengkaran, dan itu nilainya negatif juga.

$$-3 + -3 = -6$$

Agar output (O) nya positif, maka kita harus memastikan respons (R) kita positif dengan jumlah dapat mengimbangi nilai peristiwa. Misalnya Dini bisa menerapkan rumus TANYA, menggunakan Roda Pilihan, maka pasti dampaknya akan positif, seperti tergambar pada

$$-3 + 5 = 2$$

Merancang Kelas Bernuansa SEL

Buatlah peta emosi yang bisa ditempel di kelas. Gunakan bahan-bahan sederhana atau barang bekas. Sebagai inspirasi, di bawah ini ada beberapa foto penerapan SEL di sekolah-sekolah di Kota Kudus Jawa Tengah.





Merancang RPP Bernuansa SEL

Nama Guru: _____

Mata Pelajaran: _____

Kelas/Tingkat: _____

Tanggal: _____

Topik Pelajaran: _____

Identifikasi Tujuan Pembelajaran (Akademik & SEL)

1. Tujuan Pembelajaran Akademik (yang ingin dicapai murid):

- Apa yang akan dipelajari murid dalam hal konten/keterampilan mata pelajaran?
- (Contoh: murid mampu mengidentifikasi unsur-unsur cerita fiksi.)

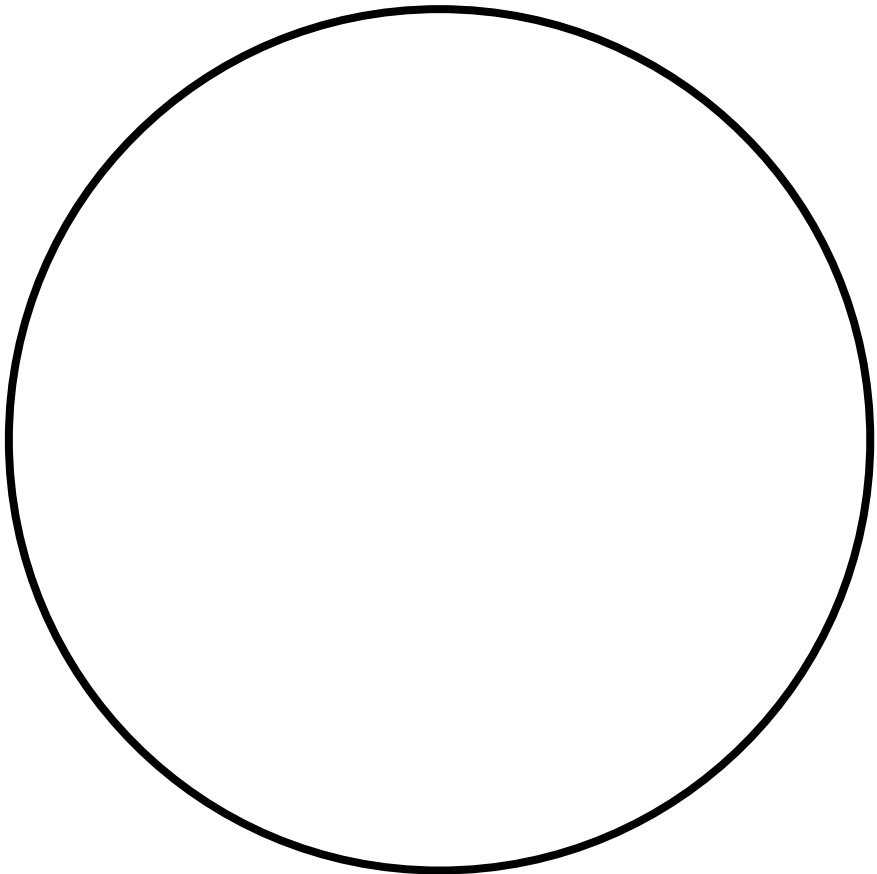
2. Tujuan Pembelajaran SEL (Kompetensi SEL yang ingin dikembangkan):

- Kompetensi SEL mana dari 5 ranah CASEL (Kesadaran Diri, Manajemen Diri, Kesadaran Sosial, Keterampilan Berelasi, Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab) yang akan fokus dikembangkan dalam pelajaran ini?
- (Contoh: murid dapat mengenali emosi saat menghadapi tantangan tugas kelompok [Kesadaran Diri] dan berkomunikasi secara efektif dengan teman kelompok [Keterampilan Berelasi].)



Membuat Roda Pilihan

Buatlah roda pilihan bersama murid. Buatlah 6-8 tindakan yang bisa dipilih saat murid mengalami sebuah peristiwa. Buatlah simulasi yang menggambarkan situasi marah dan sedih, lalu murid menggunakan roda pilihan ini untuk mengambil tindakan. Tempal roda pilihan ini di kelas, sebagai sebuah pengingat dan panduan.





Praktikkan dan Ajarkan Jurus Otak di Kepalan Tangan

- Ajak Anak Membuat "Otak di Tangan": Minta anak untuk mengepalkan tangannya, dengan ibu jari berada di dalam. Ini adalah representasi otak mereka saat emosi sedang terkendali, di mana korteks prefrontal (jari-jari) "menutupi" amigdala (ibu jari).
- Jelaskan "Buka Kepalan tangan": Saat anak mulai menunjukkan tanda-tanda marah atau sedih yang intens, gunakan tangan Anda untuk mengilustrasikannya. Buka jari-jari Anda sehingga ibu jari (amigdala) "terbuka". Jelaskan bahwa saat emosi sangat kuat, bagian "pintar" otak (jari-jari) seperti "terbuka" atau "tidak terhubung" dengan bagian emosi (ibu jari). Akibatnya, mereka mungkin kesulitan berpikir jernih dan mengendalikan tindakan mereka. Anda bisa mengatakan: "Lihat, saat kamu sangat marah, otak pintarmu seperti 'terbuka', dan alarm marahmu (ibu jari) jadi lebih kuat. Itu kenapa kamu jadi sulit berpikir tenang."
- Ajak Anak "Menutup Kembali Kepalan Tangan": Ajarkan anak cara "menutup kembali kepalan tangan" mereka, yaitu menghubungkan kembali korteks prefrontal dengan amigdala untuk membantu menenangkan emosi. Caranya bisa dengan bernapas dalam-dalam, menami emosi, dan menggunakan Roda Pilihan atau gunakan rumus TANYA yang di jelaskan pada pada halaman -halaman berikutnya pada modul ini.

