



# SALAM & BAHAGIA

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,*  
Shalom, Damai Sejahtera, Om Swastyastu,  
Namo Buddhaya, Salam Kebajikan, Rahayu





# Modul 2.2

## Pembelajaran Sosial – Emosional

### Tim Pengembang

#### Edisi Kesatu (September 2020):

Caesilia Ika W, M. Psi., Psikolog

Mega Tala Harimukthi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

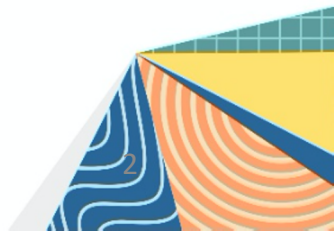
Oscarina Dewi Kusuma, S.Pd., M.Pd

Rusiati Yo, S.Psi., M.Pd

Tania Savana Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

#### Edisi Kedua (Juni 2021):

Rusiati Yo, S.Psi., M.Pd





## Capaian Umum

- **Mengelola** aspek sosial dan emosional dalam berperan sebagai guru
- **Menerapkan** pembelajaran sosial dan emosional di kelas, sekolah, dan komunitas



## Capaian Khusus: CGP mampu

memahami **pembelajaran sosial dan emosional** yang berdasarkan **kerangka kerja CASEL** (5 KSE : kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab)

memahami **kesadaran penuh (mindfulness)** sebagai dasar pembelajaran 5 KSE

memahami **strategi** untuk menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh sesuai dengan **konteks masing-masing guru**

menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh (*mindfulness*) dalam **kegiatan di dalam kelas, lingkungan sekolah, dan komunitasnya.**



**CGP** dapat **menumbuhkan kesadaran penuh** yang dilandasi perhatian yang berkualitas, keterbukaan, rasa ingin tahu, apresiasi, refleksi, kepedulian agar dapat **mengelola kompetensi sosial dan emosional dirinya** dan dapat **menerapkan pembelajaran** kompetensi sosial dan emosional bagi **murid** di kelas, sekolah, dan komunitasnya untuk terwujudnya **kesejahteraan psikologi (*well-being*)**

**KATA KUNCI:**

**Pembelajaran Sosial Emosional, Kesadaran Penuh, 5 KSE: Kesadaran diri, Manajemen Diri, Kesadaran Sosial, Keterampilan Berelasi, Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab, Murid, Well-being**



Jelaskan arti kata "bahagia"  
tanpa menggunakan kata  
**BAHAGIA**


Mari bagikan di kolom obrolan 😊





# OUT OF CONTROL EMOTIONS MAKE SMART PEOPLE STUPID

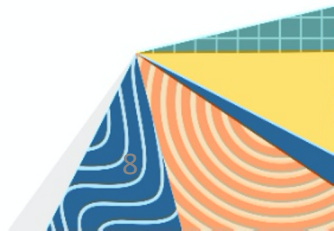
Daniel Goleman  
<http://InspirationalQuotes.gallery>



CEOs are hired for their intellect  
and business expertise – and fired  
for a lack of emotional intelligence.



Maksud pendidikan itu adalah menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka sebagai **manusia** maupun **anggota masyarakat** dapat mencapai **keselamatan dan kebahagiaan** yang setinggi-tingginya







## Pendidikan Budi Pekerti sebagai Dasar Pendidikan

**Pembelajaran budi pekerti (karakter) adalah pembelajaran jiwa manusia secara holistik. Hasil dari pembelajaran budi pekerti adalah bersatunya budi (gerak pikiran, perasaan, kemauan) sehingga menimbulkan tenaga (pekerti).**

Kebersihan budi adalah bersatunya cipta, rasa, dan karsa yang terwujud **dalam tajamnya pikiran, halusnya rasa, kuatnya kemauan** yang membawa pada **kebijaksanaan.**”

**A. Pembelajaran Sosial Emosional**  
(dengan Kerangka Kerja CASEL)

- Apa
- Mengapa

**B. 5 Kompetensi Sosial Emosional**

- Kesadaran Diri
- Menejeman Diri
- Kesadaran Sosial
- Keterampilan Berelasi
- Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab

WELL-BEING

**KONSEP Modul 2.2**

**C. Penerapan PSE**

- Pengajaran eksplisit
- Integrasi dalam pembelajaran
  - Mempengaruhi persepsi diri, orang lain dan sekolah
- Mengubah kebijakan dan ekspektasi

**D. Kesadaran Penuh (Mindfulness)**

- Perhatian yang disengaja (*purposeful attention*)
- Sekarang (*present moment*)
- Rasa ingin tahu (*curiosity, non judgemental*)

FOKUS KONSENTRASI - Welas Asih KESADARAN (*Compassion*)

# A. Apa itu Pembelajaran Sosial Emosional (PSE)?

(<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework>)

Pembelajaran yang dilakukan secara

kolaboratif seluruh komunitas sekolah.

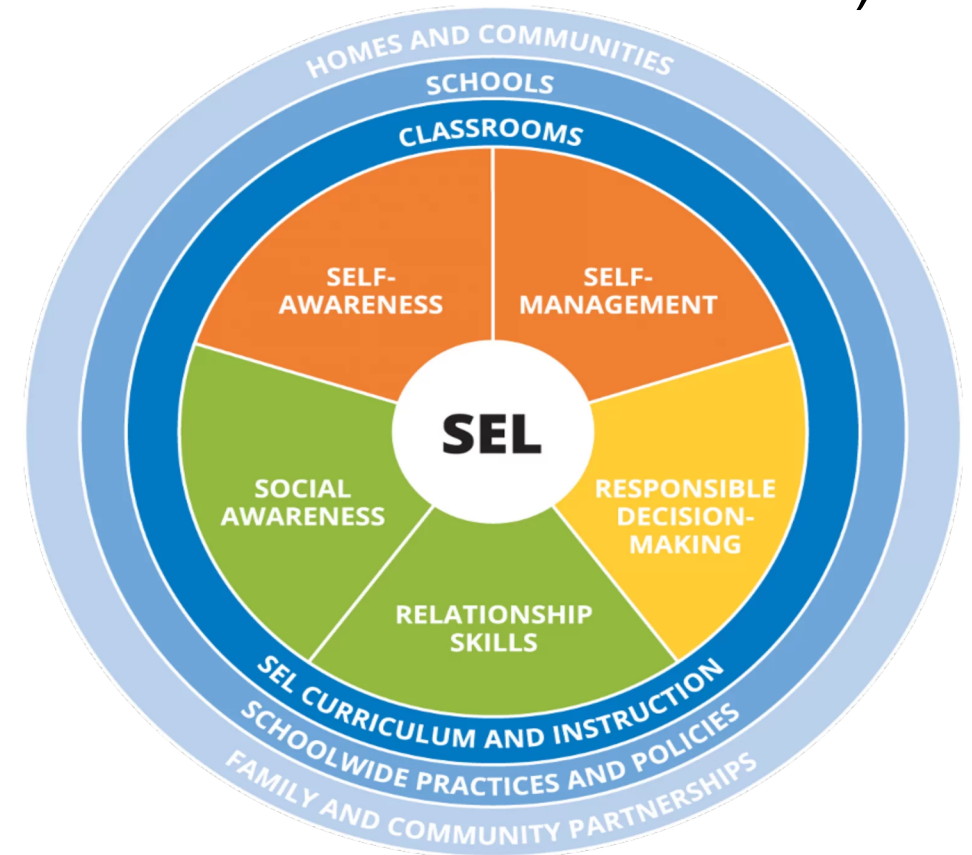
Proses kolaborasi ini memungkinkan anak

dan orang dewasa di sekolah memperoleh

dan menerapkan pengetahuan, keterampilan

dan sikap positif mengenai aspek sosial dan

emosional



*Students develop socially and emotionally **at the same time** they are developing academically.  
**Ignoring** social and emotional skills development  
**will have an adverse effect** on academics.  
Social and emotional learning **must be implemented intentionally.***

Sumber: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Saat kompetensi sosial dan emosional murid berkembang, maka aspek akademik mereka pun berkembang.

Mengabaikan perkembangan sosial dan emosional, akan **berdampak buruk bagi akademik.**

Pembelajaran sosial dan emosional harus **diimplementasikan dengan sengaja.**



Diagram 1. Hasil Pencapaian Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional

[www.casel.org](http://www.casel.org)

## Tujuan PSE:

1. Memberikan pemahaman, penghayatan dan kemampuan untuk mengelola emosi (kesadaran diri)
2. Menetapkan dan mencapai tujuan positif (pengelolaan diri)
3. Merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain  
(kesadaran sosial)
4. Membangun dan mempertahankan hubungan yang positif (keterampilan relasi)
5. Membuat keputusan yang bertanggung jawab (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab)

## KETERAMPILAN BERELASI (*RELATIONSHIP SKILLS*)

kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan-hubungan yang sehat dan suportif  
(**membangun hubungan positif, bekerja sama dalam tim, dan resolusi konflik**)

## KESADARAN DIRI (*SELF AWARENESS*)

kemampuan untuk memahami perasaan, emosi, dan nilai-nilai diri sendiri, dan bagaimana pengaruhnya pada perilaku diri dalam berbagai situasi dan konteks kehidupan (**mengenal emosi dan unsur-unsur lain dalam diri dan dampaknya pada perilaku**)

## MANAJEMEN DIRI (*SELF MANAGEMENT*)

kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku diri secara efektif dalam berbagai situasi dan untuk mencapai tujuan dan aspirasi  
(**mengelola emosi dan perilaku--> mencapai tujuan**)

# B. 5 KOMPETENSI ★ SOSIAL DAN EMOSIONAL (KSE)

## PENGAMBILAN KEPUTUSAN YANG BERTANGGUNG JAWAB (*RESPONSIBLE DECISION MAKING SKILLS*)

kemampuan untuk mengambil pilihan-pilihan membangun yang berdasar atas kepedulian, kapasitas dalam mempertimbangkan standar-standar etis dan rasa aman, dan untuk mengevaluasi manfaat dan konsekuensi dari bermacam-macam tindakan dan perilaku untuk kesejahteraan psikologis (*well-being*) diri sendiri, masyarakat, dan kelompok  
(**Membuat keputusan personal dan sosial yang etis dan konstruktif**)

## KESADARAN SOSIAL (*SOCIAL AWARENESS*)

kemampuan untuk memahami sudut pandang dan dapat berempati dengan orang lain termasuk mereka yang berasal dari latar belakang, budaya, dan konteks yang berbeda-beda (**memahami dan berempati**)

Daniel Goleman (2017) : *“Because it is such an essential element of helping children better manage their inner worlds and enhance learning, **training in attention** seems an obvious next step for SEL.”*

<https://seelearning.emory.edu/node/5>

“Tindak lanjut paling nyata dari PSE adalah membantu anak kita mengelola apa yang ada dalam diri mereka dan meningkatkan pembelajaran dengan melatih PERHATIAN”



## C. Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) sebagai dasar pengembangan 5 KSE

---

- Kesadaran penuh (*mindfulness*): **kesadaran** yang muncul ketika seseorang **memberikan perhatian** secara **sengaja** pada kondisi saat **sekarang** dilandasi rasa **ingin tahu** dan **welas asih** (Kabat Zinn dalam Hawkins. 2017)
- Secara saintifik, latihan berkesadaran penuh (*mindfulness*) yang konsisten dapat memperkuat **hubungan sel-sel saraf (neuron)** otak yang berhubungan dengan **fokus, konsentrasi,** dan **kesadaran** (Hawn Foundation, 2011)
- *Mindfulness* dapat **dilatih** dan **ditumbuhkan** melalui berbagi kegiatan **sehari-hari** maupun dalam **pembelajaran** yang dilakukan secara *mindful* (ada **koneksi** antara dengan **tubuh/indera, perasaan, pikiran dan lingkungan**)



# Mendengarkan dengan Sadar (*Mindful Listening*)

Dengarkan irama  
musik yang

- Jeda sejenak dari apapun yang dikerjakan
- Duduklah dengan nyaman, tegak, tidak

Apakah ada perbedaan pada sensasi tubuh, perasaan dan pikiran Anda **sebelum** dan **sesudah** kegiatan “Mendengarkan dengan Sadar” ini?

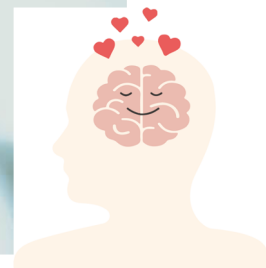
Apa perbedaannya?

kembalikan perhatian pada alunan musik dan perasaan yang muncul saat mendengarkan

# Well-being:

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**

Oxford English Dictionary

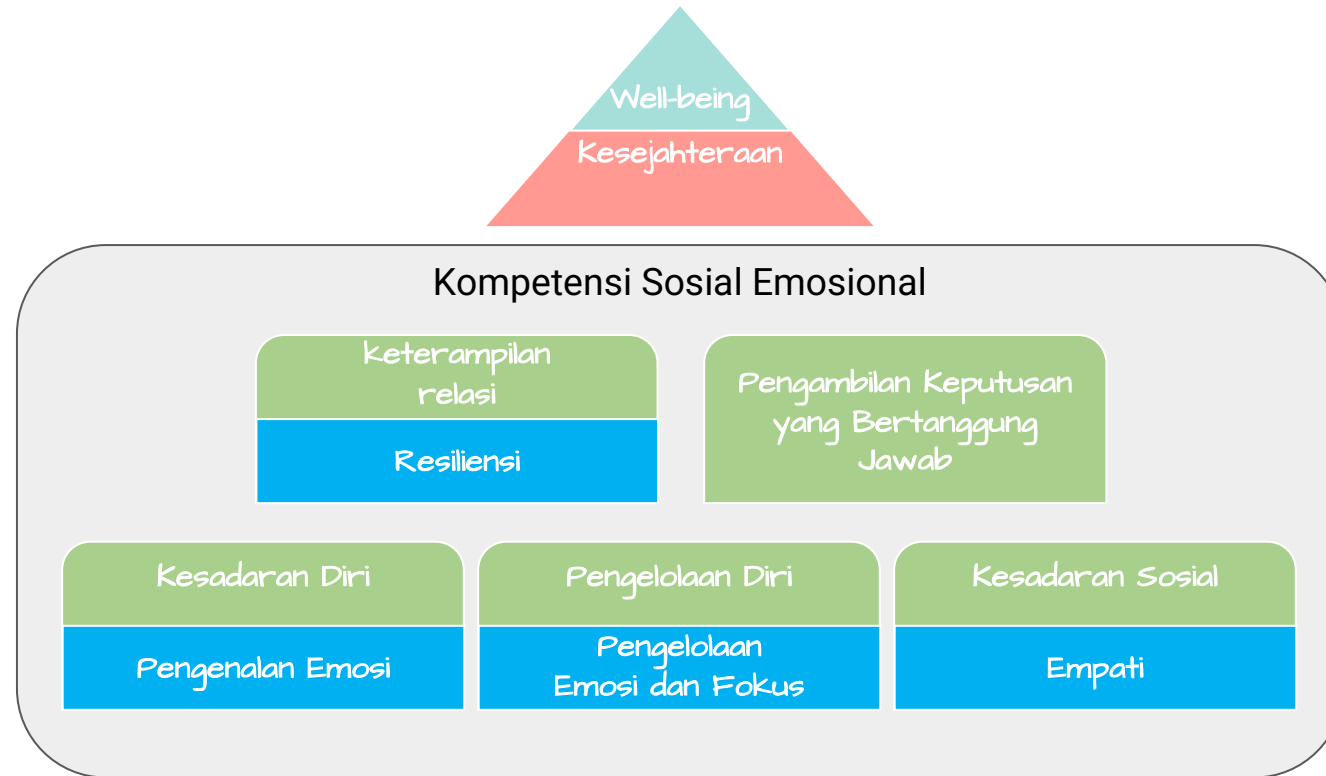


**Well-being yang optimum** memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk:

- kesehatan fisik dan mental yang lebih baik
- memiliki ketangguhan (daya lenting/resiliensi) dalam menghadapi stress
- terlibat dalam perilaku sosial yang lebih bertanggung jawab
- mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi

McGrath & Nobel 2011

# Pembelajaran Sosial Emosional berbasis Kesadaran Penuh (Mindfulness)

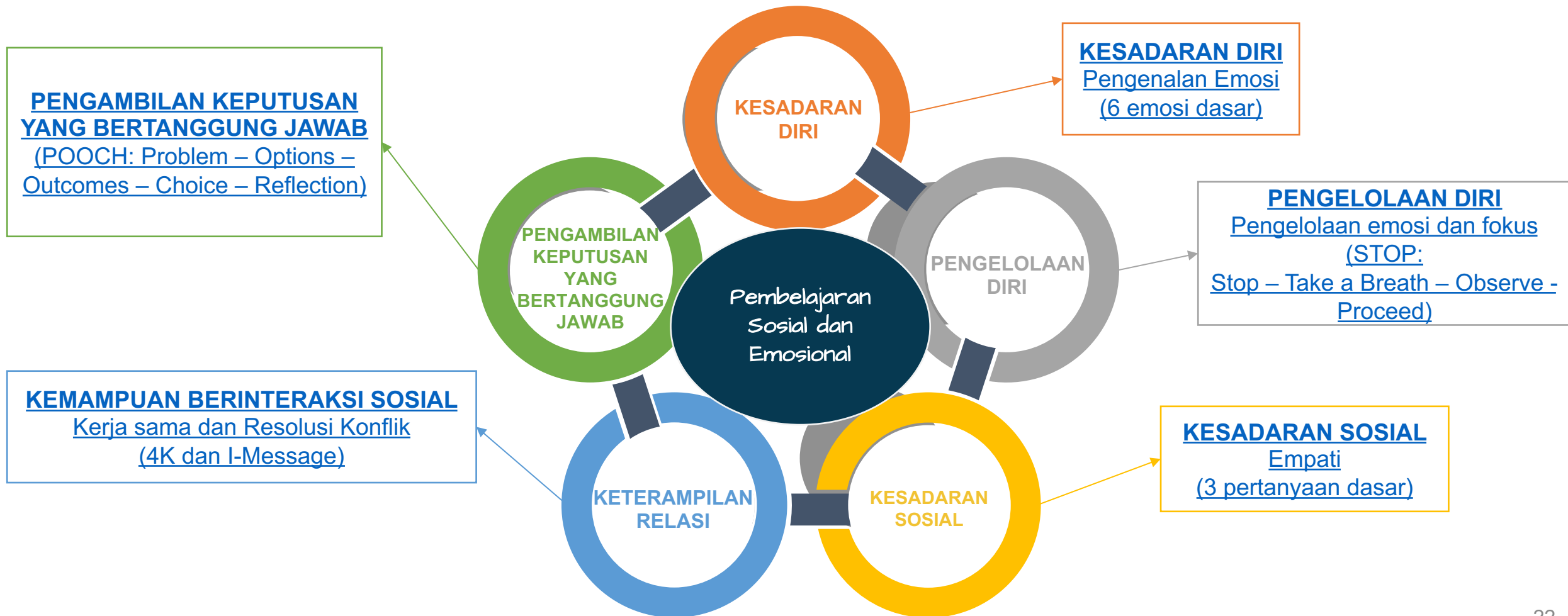


KESADARAN PENUH (Mindfulness)

## D. Implementasi Pembelajaran Sosial dan Emosional dapat dilakukan dengan **4 cara**:

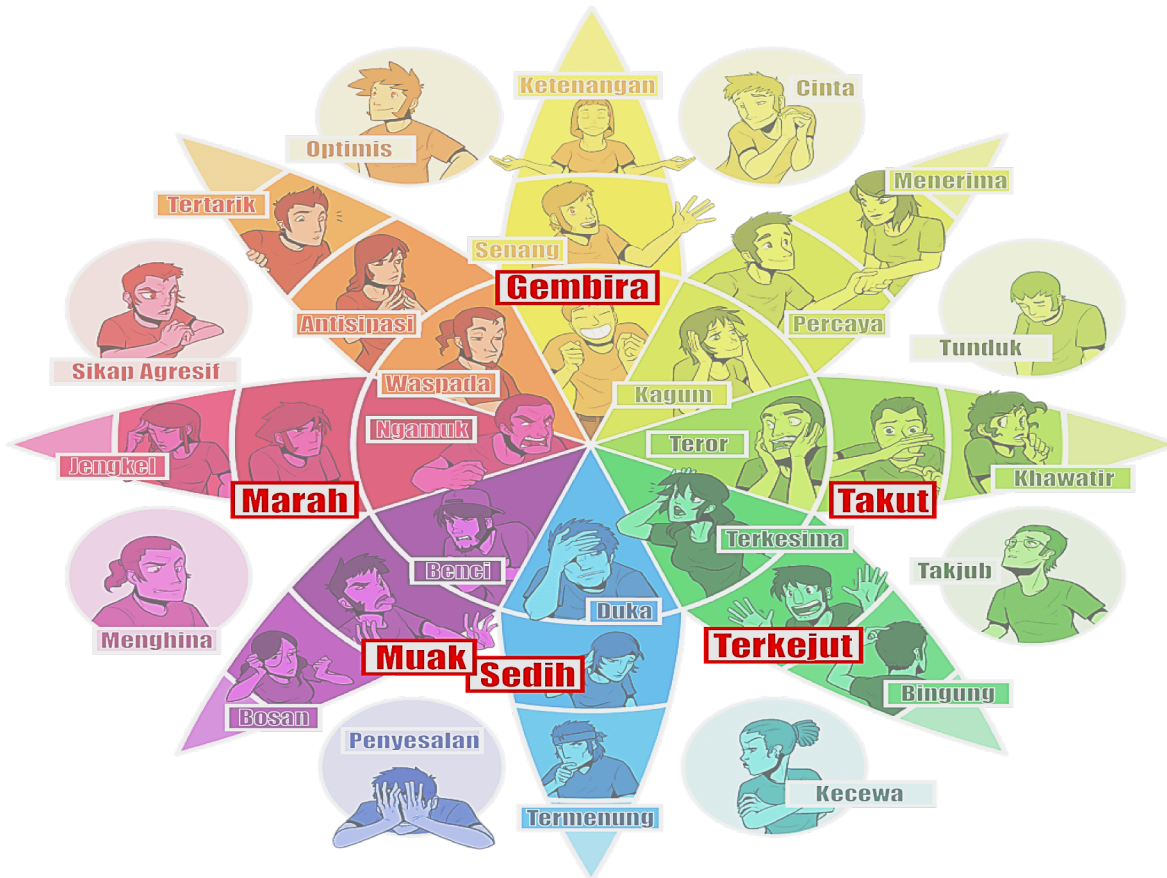
1. **Mengajarkan** 5 Keterampilan Sosial Emosional (KSE) secara **spesifik** dan **eksplisit**
2. **Mengintegrasikan** Kompetensi Sosial Emosional (KSE) ke dalam **praktik mengajar guru** dan **gaya interaksi dengan murid**
3. **Mempengaruhi pola pikir murid** tentang persepsi diri, orang lain dan lingkungan
- 4 **Mengubah kebijakan** dan **ekspektasi sekolah** terhadap murid

# I. Contoh-contoh **Pengajaran** 5 Keterampilan Sosial Emosional (KSE) secara **eksplisit**





# I. Kesadaran diri - 6 Emosi Dasar



Takut  
Marah  
Jijik (Muak)  
Kaget (Terkejut)  
Sedih  
Bahagia (Gembira)

\* Paul Ekman, Psikolog

Mari mengenali 6 **emosi dasar**  
yang pernah kita alami.





Mari menyadari pemicu emosi kita dengan pikiran terbuka  
dan rasa ingin tahu 😊

Apa yang biasanya membuat saya merasakan emosi:

- Takut 🤪
- Marah 🙄
- Jijik 🤢
- Kaget 😨
- Sedih 😞



## 2. Menejemen Diri ( VIDEO: <https://bit.ly/tutorialSTOP> )



### Teknik STOP

Berhenti sejenak

Ambil nafas dalam

Amati sensasi pada tubuh, perasaan, pikiran, dan lingkungan

Selesai dan lanjutkan



# APA YANG ADA DIBALIK “STOP”

## MENGAMBIL JEDA – **MENYADARI NAPAS**

Syaraf parasimpatik: menenangkan tubuh dengan memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, mempertajam fokus.

**Napas yang terkontrol** -> mengurangi kecemasan/tingkat stress dan mendukung kekuatan otak bagian atas (korteks prefrontal) yang

berhubungan dengan **fokus, konsentrasi** dan **kesadaran**

Kekuatan ini dapat dilatih dan dikembangkan (*neuroplasticity*)

(mind-up curriculum, 2011)





## 3. Kesadaran Sosial-Berempati

3 pertanyaan dasar

Apa yang dirasakan orang tersebut? Mengapa dia bisa merasa begitu?

Apa yang mungkin akan dia lakukan? Mengapa dia melakukan itu?

Apa yang saya rasakan jika mengalami kejadian yang sama?



Tampilkan slide ini setelah CGP menuliskan tanggapan tentang 3 pertanyaan empatik di kolom chat)

Sekilas, dari matanya terpancar kelelahan dan kesedihan. Namun, Bapak itu tersenyum sedikit, menatap mata Anda dan berkata,

“Maaf,

ibu dari kedua anak ini baru saja meninggal. Tiga hari ini mereka tidak bisa tertawa karena mereka menangis terus. Baru sekarang mereka bisa tertawa, dan kami akan turun di Bandung beberapa saat lagi, jadi semoga mereka tidak mengganggu terlalu lama. Saya coba panggil mereka ya”

\*diadaptasi dari:Covey, S. R. (2013). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Simon and Schuster.

## 4. Keterampilan Berelasi - Kerja Sama - resolusi konflik

Keterampilan menyampaikan **pesan** dengan **jelas** (be clear in mind) dan **mendengarkan** secara **aktif** (hadir sepenuhnya)

Keterampilan menyatakan **sikap setuju** dan **tidak setuju** dengan sikap saling **menghargai**

Keterampilan **mengelola tugas** dan **peran dalam kelompok**, **kesepakatan** (Misalnya, ketua, penulis, pencatat waktu, penyaji)

Keterampilan menentukan **indikator keberhasilan** pencapaian **tujuan bersama** (yang dipahami semua orang)

Keterampilan mengelola **konflik – I Message**



# *(I – Message)*

Psikolog Thomas Gordon (1986)

Penyataan “I – Message” dapat digunakan dalam resolusi konflik.

Pernyataan “Saya” berfokus pada **perasaan penyampai pesan** daripada pikiran atau karakteristik **lawan bicara** atau penerima pesan.

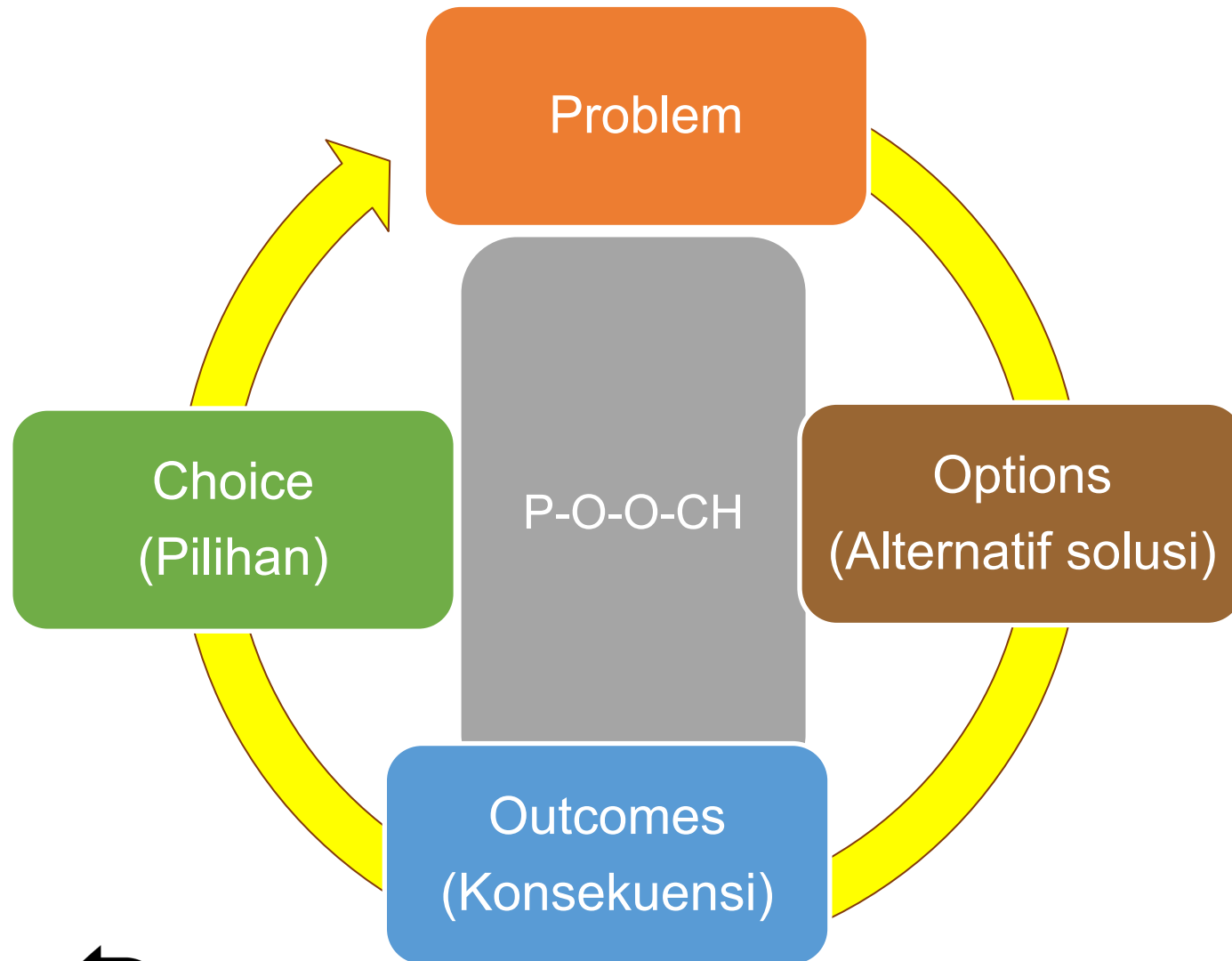
Contoh *I - Message* (dalam kasus Pak Eling) “**Saya merasa** khawatir jika harus merevisi proposal ini. Waktu pelaksanaan acara sudah sangat dekat.”

You-Message: “**Masukan Ibu** sangat mengkhawatirkan. Waktu pelaksanaan acara sudah sangat dekat.”

I – Message: Nuansa emosi yang lebih positif, tidak terasa memojokkan lawan bicara. Terbukti dapat membantu penyampai pesan membangun komunikasi lebih lanjut.

# 5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab

## Teknik POOCH



Evaluasi masalah  
(harapan vs realita)

Alternatif solusi

Konsekuensi (negatif vs positif) | diri sendiri dan orang lain

Pilihan (Siap menghadapi konsekuensi dan bertanggung jawab)



ekspektasi diri

**CHOICES/  
KEPUTUSAN**

**PILIHAN**

Apa keputusan yang dapat diambil

Setelah dipertimbangkan konsekuensi yang ada, maka saya akan mengambil pilihan untuk belajar mengembangkan keterampilan menentukan prioritas karena itu akan memberikan dampak pada kualitas pengajaran dan pengelolaan tugas tambahan di masa mendatang.

**REFLEKSI**

Bagaimana berjalannya keputusan yang diambil?

Pilihan yang diambil perlu terus direfleksikan untuk mengetahui keberhasilan dalam mencapai tujuan. Jika dibutuhkan, ulangi proses dari kerangka POOCH ini

besar untuk sekolah



## II. Integrasi Kompetensi Sosial Emosional (KSE) ke dalam praktik mengajar guru dan gaya interaksi dengan murid



- Guru memberikan kesempatan pada murid untuk **berpendapat**
- Murid diajak untuk **mendengarkan aktif**
- memungkinkan **interaksi**
- menciptakan **rasa memiliki**
- dapat menumbuhkan salah satu KSE

### 1. PEMBUKAAN HANGAT

- Diskusi akademik
- *Setting* kelas pembelajaran kooperatif
- *Project-based learning*
- Refleksi diri dan penilaian diri
- Pemberian suara dan pilihan

### 2. KEGIATAN INTI yang MELIBATKAN MURID

Refleksi, apresiasi, dan cara-cara positif untuk memperkuat pembelajaran

### 3. PENUTUPAN OPTIMISTIK

Contoh RPP yang meintegrasikan 5 KSE:  
TK/SD/SMP

## **Kegiatan Penutup**

### **Menulis pesan apresiasi**

#### **Gratitude note**

Pikirkan seseorang yang sudah berperan penting dalam hidup Anda hingga menjadi pendidik seperti saat ini. Mungkin juga orang yang berperan besar bagi diri Anda dalam menjalani masa pandemik ini.

Anda dapat menuliskan apa hal yang Anda syukuri, apa yang Anda rasakan.  
(10 menit)

Rasa syukur memiliki efek fisiologis yang kuat pada otak dan tubuh. Para peneliti telah menemukan bahwa ketika kita memikirkan seseorang atau sesuatu yang benar-benar kita sukuri, tubuh kita menjadi tenang, memperlambat detak jantung mengalirkan darah dari otot ke organ, dan pupil mata pun berkontraksi.

Perasaan menghargai juga menghasilkan irama jantung yang lebih teratur yang dapat mengurangi risiko serangan jantung dan meredakan hipertensi.

(Mind-up Curriculum,  
Brain-focused Strategies for Learning and Living, hal. 129)

# Refleksi:

<https://bit.ly/REFLEKSIMODULPSE>

1. Penguatan/Pencerahan dari sesi ini
2. Yang akan dilakukan untuk mengelola KSE diri
3. Yang akan dilakukan untuk menerapkan pembelajaran KSE bagi murid

# Referensi Tambahan

[https://www.youtube.com/watch?v=esW68l3f\\_20](https://www.youtube.com/watch?v=esW68l3f_20)  
(Apa itu Mindfulness?)

<https://www.youtube.com/watch?v=eKF8NE42RZ0>  
(The science of mindfulness)

[Strategi Pembelajaran 5 KSE di bagian Mulai Dari Diri](#)

[21 Ide PSE Sepanjang Hari di Kelas](#)