



Kementerian
Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

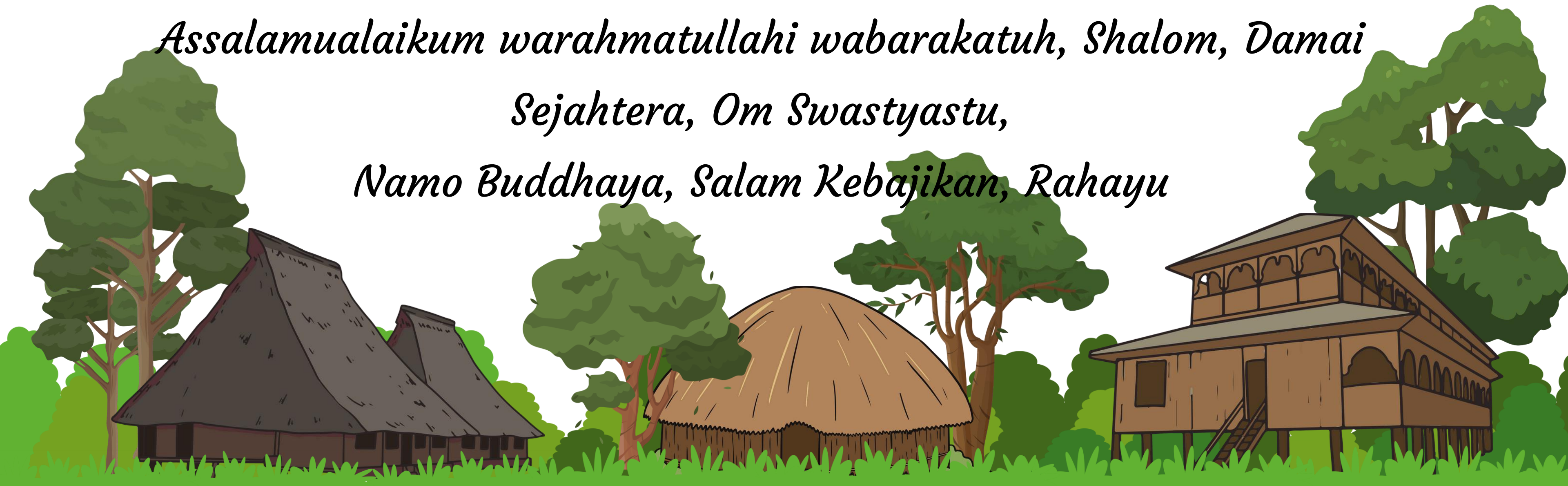


SALAM & BAHAGIA

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, Shalom, Damai

Sejahtera, Om Swastyastu,

Namo Buddhaya, Salam Kebajikan, Rahayu





Paket 2: Pembelajaran yang berdampak pada murid

MODUL 2.2

Pembelajaran Sosial dan Emosional

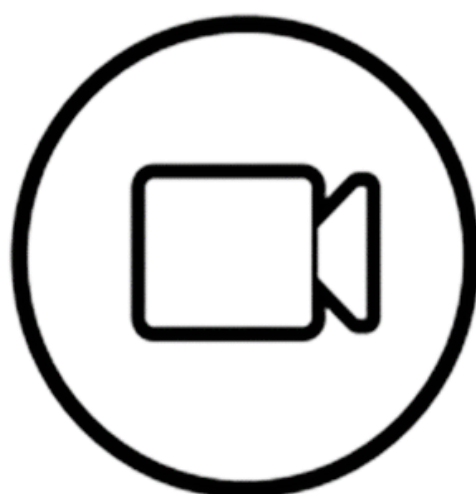
Tim Pengembang Modul: Rusiati Yo dan Jilly P Kaunang



Kementerian
Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi



PENDIDIKAN
GURU •
PENGGERAK





Agenda:

1. Perkenalan (2 menit)
2. Pembukaan hangat (10 menit)
3. Pengantar (5 menit)
4. Menjawab pertanyaan LMS (10 menit)
5. Paparan Konsep Utama dan Simulasi (45 menit)
6. Tanya Jawab (5 menit)
7. Penutupan optimistik (5 menit)



PEMBUKAAN HANGAT

Antara lain:

- berikan kesempatan berbicara (suara)
- mendengarkan aktif
- memungkinkan interaksi/keterhubungan (koneksi)
- menciptakan rasa memiliki
- dapat menumbuhkan salah satu KSE

Pilihan 1

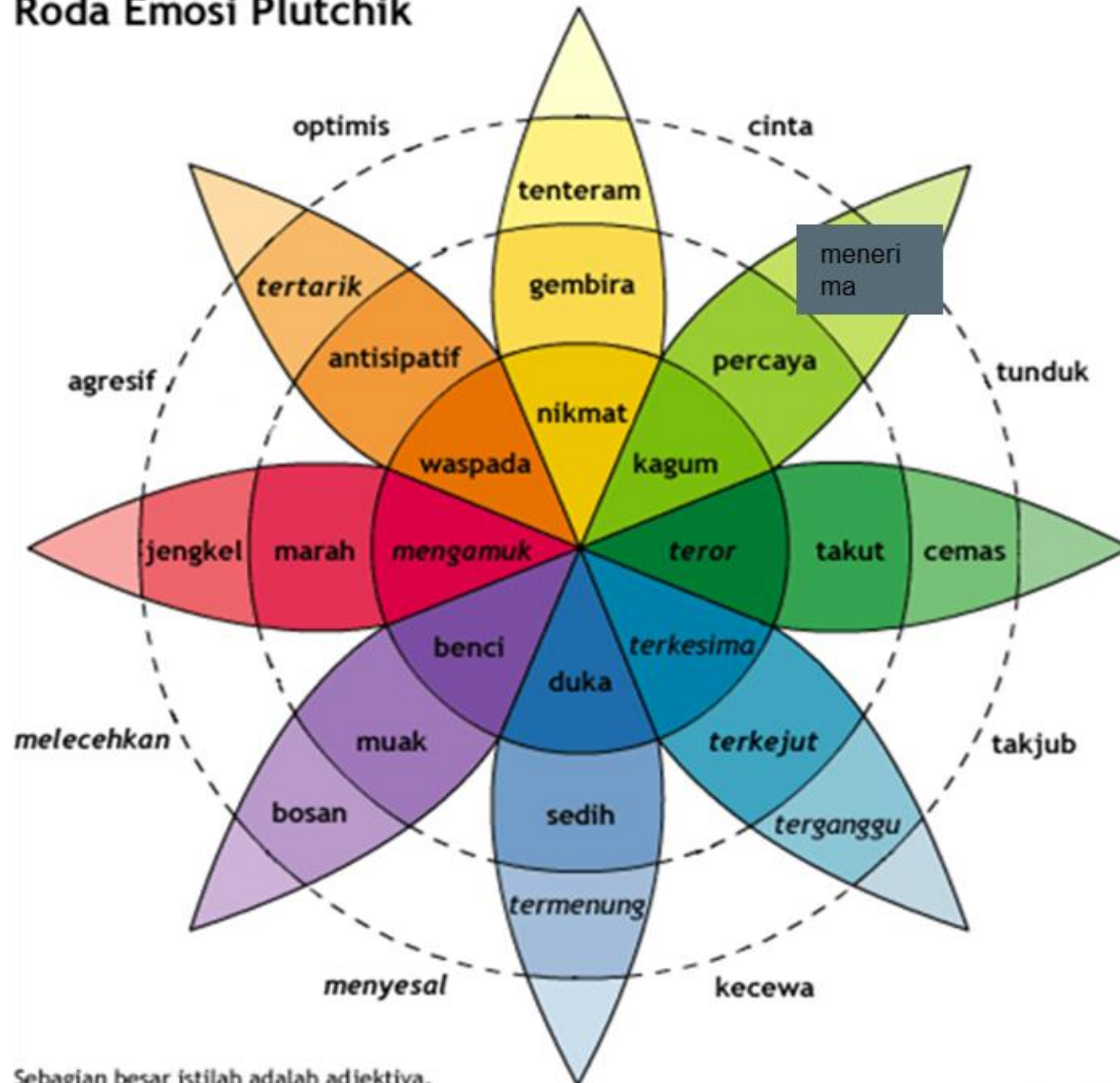
Gambarkan diri Anda dengan 1 kata hewan, tumbuhan atau benda.

Berikan uraian singkat alasan memilih benda/hewan/tumbuhan tersebut. Tujuan: KSE kesadaran diri tentang nilai diri

Tujuan: KSE: Kesadaran diri

Apa ide lainnya? Bagaimana jika dikaitkan dengan topik pembelajaran?

Roda Emosi Plutchik



Sebagian besar istilah adalah adjektiva.
Yang tercetak miring adalah verba atau nomina.

Sumber: <http://bit.ly/2d5PGN>



Program Guru Penggerak
Guru Penggerak adalah pemimpin pembelajaran yang **mendorong tumbuh kembang murid secara holistik, aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya untuk mengimplementasikan pembelajaran yang berpusat kepada murid, serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila**



KOMPETENSI LULUSAN

Guru Penggerak secara aktif menetapkan tujuan, membuat rencana, dan menentukan cara untuk mencapainya dalam meningkatkan kompetensi dan kematangan dirinya

Guru Penggerak memahami pentingnya mengetahui kebutuhan belajar dan lingkungan yang aman dan nyaman agar dapat memfasilitasi seluruh individu di sekolah agar dapat meningkatkan kompetensinya

Guru Penggerak memfasilitasi guru lain dalam merancang alur dan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada masa depan





CAPAIAN UMUM



Guru Penggerak mampu secara aktif menetapkan tujuan, membuat rencana, dan menentukan cara untuk mencapainya dalam meningkatkan kompetensi akademik dan kesejahteraan psikologis (*well-being*)

Guru Penggerak paham dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman sehingga seluruh individu sekolah dapat meningkatkan kompetensi akademik dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) secara optimal



CAPAIAN KHUSUS

1. menjelaskan urgensi Pembelajaran Sosial dan Emosional untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman agar seluruh individu di sekolah dapat meningkatkan kompetensi akademik dan kesejahteraan psikologis (well-being) secara optimal

2. menjelaskan konsep Pembelajaran Sosial dan Emosional berdasarkan kerangka kerja CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) yang bertujuan untuk mengembangkan 5 (Kompetensi Sosial dan Emosional (KSE) yaitu: kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

3. mendemonstrasikan pemahaman tentang konsep kesadaran penuh (*mindfulness*) sebagai dasar pengembangan 5 kompetensi sosial emosional (KSE)

4. menjelaskan cara implementasi Pembelajaran Sosial Emosional di kelas dan sekolah, yaitu: pengajaran eksplisit, integrasi dalam praktek mengajar guru dan kurikulum akademik, penciptaan iklim kelas dan budaya sekolah, dan penguatan pembelajaran sosial emosional pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) di sekolah.



Tujuan Elaborasi Pemahaman

Modul 2.2

Menguatkan pemahaman konsep dan penerapan modul 2.2 di kelas, sekolah, dan komunitas





Pertanyaan LMS :





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

KHD, 1936, Dasar-Dasar Pendidikan, hal.1, paragraf 4

**MENGAPA pembelajaran
SOSIAL-EMOSIONAL?**





PENDIDIKAN BUDI PEKERTI sebagai DASAR PENDIDIKAN

- Pembelajaran budi pekerti adalah pembelajaran jiwa manusia secara holistik.
- Budi Pekerti/Watak/Karakter sebagai hasil dari pembelajaran budi pekerti adalah bersatunya budi (gerak pikiran-rasa, kemauan) sehingga menimbulkan pekerti (tenaga-olah raga-karya).
- Kebersihan budi adalah bersatunya cipta, rasa, dan karsa yang terwujud dalam tajamnya pikiran, halusnya rasa, kuatnya kemauan yang membawa pada kebijaksanaan.

**MENGAPA pembelajaran
SOSIAL-EMOSIONAL?**



A. Pembelajaran Sosial Emosional

-Definisi

-Tujuan

B. 5 Kompetensi Sosial Emosional

1. Kesadaran Diri
2. Manajemen Diri
3. Kesadaran Sosial
4. Keterampilan Berelasi
5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab

WELL-BEING

D. 4 Implementasi PSE

-Pengajaran KSE secara spesifik dan eksplisit

- Integrasi dalam pembelajaran, praktik mengajar dan kurikulum akademik

- Penciptaan iklim kelas, Budaya dan kebijakan sekolah

- Penguatan kompetensi sosial dan emosional pendidik dan tendik

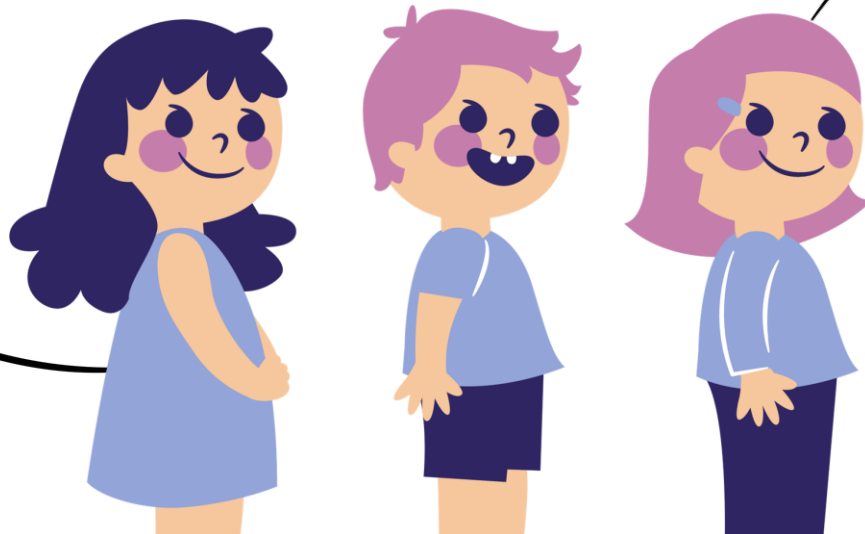
C. Kesadaran Penuh (Mindfulness)

- Perhatian/fokus/ atensi yang disengaja (*purposeful attention*)
- Sekarang (*present moment*)
- Rasa ingin tahu tanpa prasangka dan menghakimi
- Welas asih (*compassion*)

**FOKUS
KONSENTRASI
KESADARAN**

KONSEP MODUL

2.2



Kesadaran Diri

Manajemen Diri

- Teknik STOP
- 3I (I have, I am, I can)

Keterampilan Berelasi

- 3C
- I Message
- ACR

- 6 emosi dasar
- Ragam kosakata emosi (Roda Emosi "Plutchik")

Strategi 5 KSE dalam Modul 2.2



Kesadaran Sosial

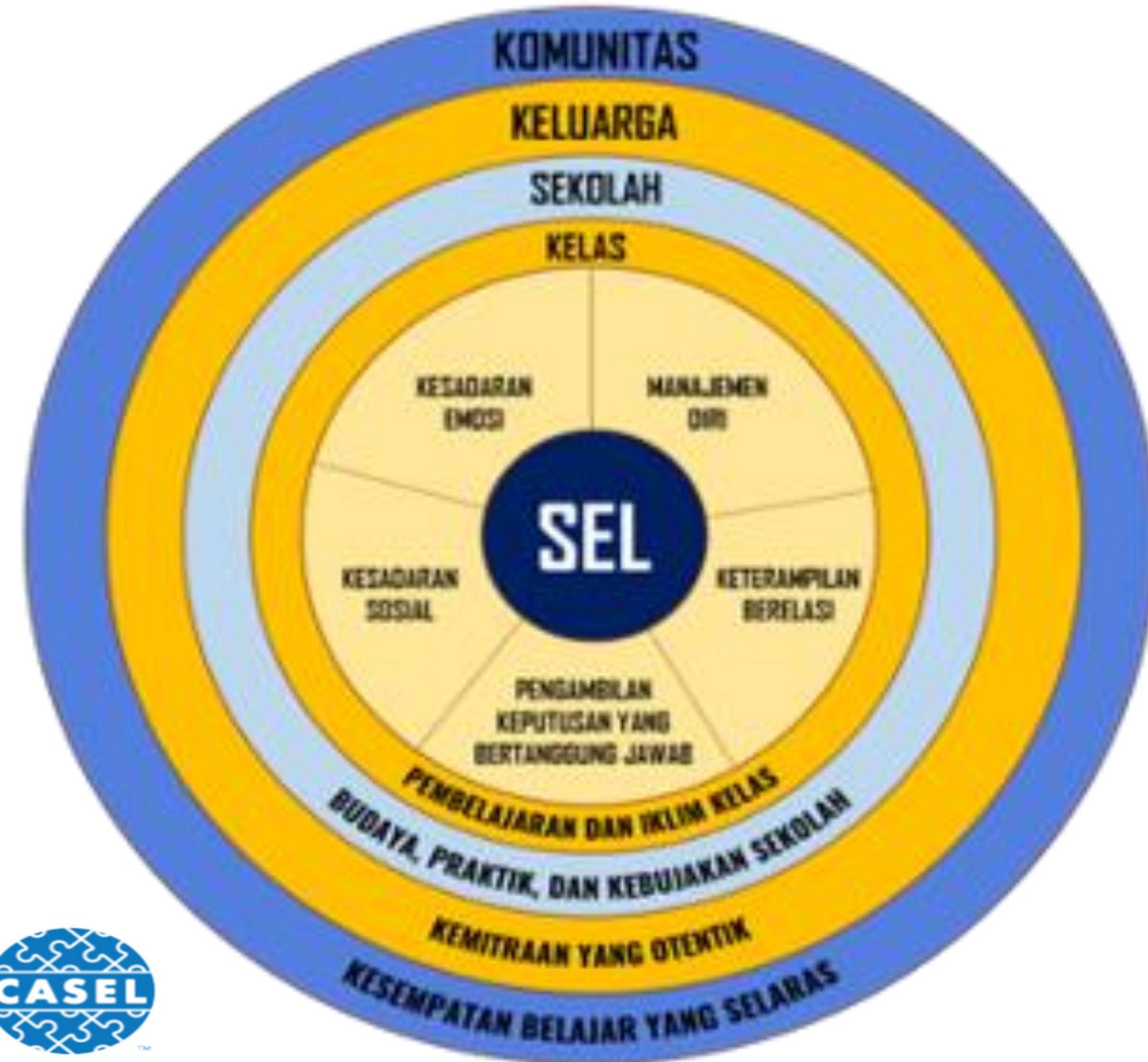
3 Pertanyaan
Empatik

Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab

POOCH
(Problem –
Options –
Outcomes –
Choice)

A. APA ITU PEMBELAJARAN SOSIAL-EMOSIONAL?

Pembelajaran yang dilakukan secara **kolaboratif** oleh seluruh komunitas sekolah yang memungkinkan **anak dan orang dewasa** di sekolah **memperoleh dan menerapkan** pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional.



Collaborative for Academic, Social,
and Emotional Learning (CASEL)



TUJUAN PSE CASEL:

- Memberikan pemahaman, penghayatan dan kemampuan untuk mengelola emosi (**Kesadaran diri**)
- Menetapkan dan mencapai tujuan positif (**Manajemen diri**)
- Merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain (**Kesadaran sosial**)
- Membangun dan mempertahankan hubungan yang positif (**Keterampilan berelasi**)
- Membuat keputusan yang bertanggung jawab

PENCAPAIAN PEMBELAJARAN SOSIAL-EMOSIONAL





FAKTA tentang PSE

Murid yang berkembang secara sosial dan emosional, pada **saat yang sama** mereka pun berkembang secara akademik.

Mengabaikan pengembangan keterampilan sosial dan emosional akan membawa **efek buruk** secara akademik.

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



B. 5 KOMPETENSI SOSIAL-EMOSIONAL

kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku diri secara efektif dalam berbagai situasi dan untuk mencapai tujuan dan aspirasi

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

kemampuan untuk memahami perasaan, emosi, dan nilai - nilai diri sendiri, dan bagaimana pengaruhnya pada perilaku diri dalam berbagai situasi dan konteks kehidupan

kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan-hubungan yang sehat dan suportif

kemampuan untuk **menentukan 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



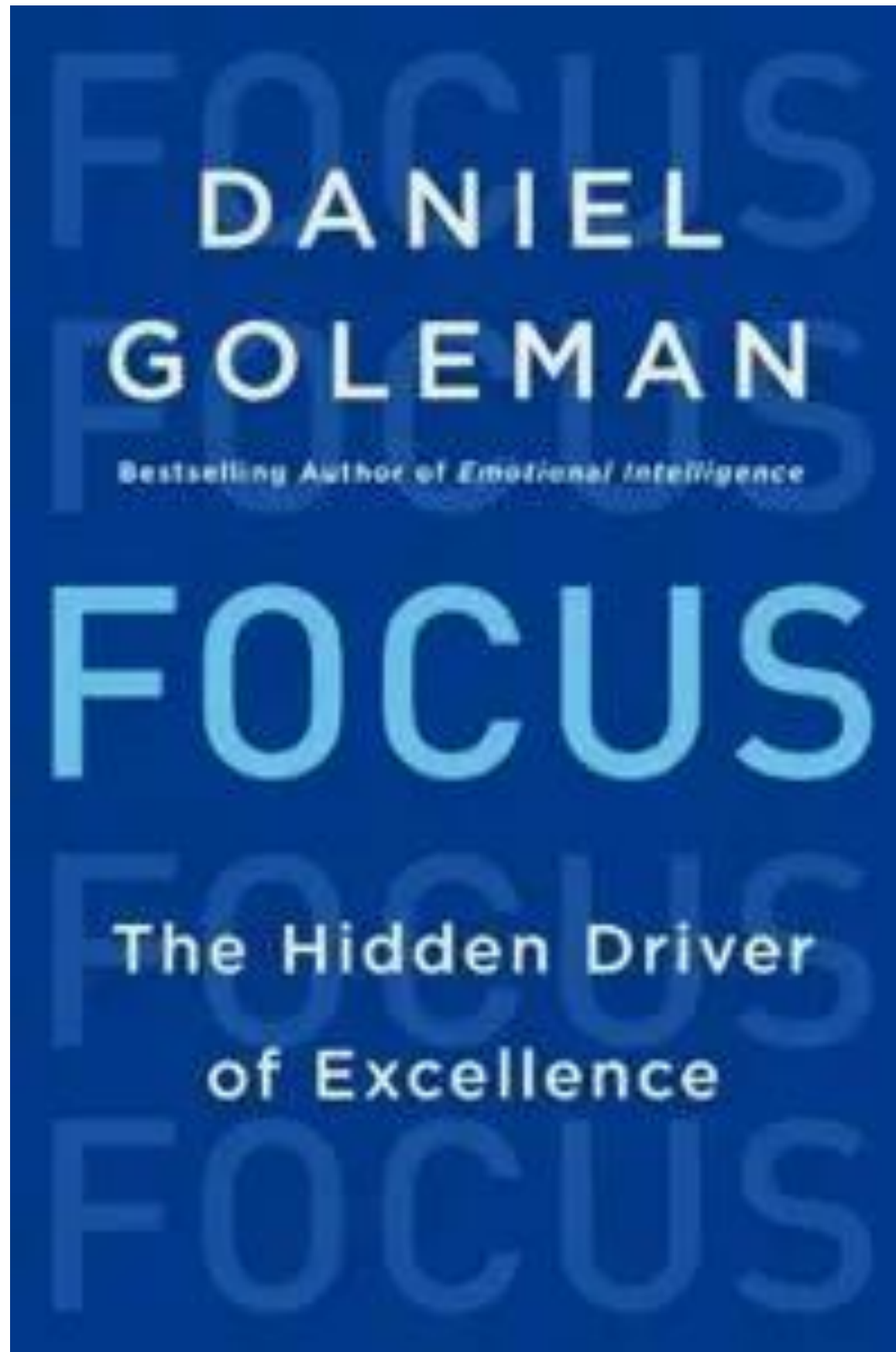
Refleksi video:

Apa saja KSE yang ditunjukkan oleh remaja putri dalam cuplikan video ini?

Yuk, berbagi di kolom chat 😊



vevo



Agar dapat membantu anak untuk makin baik dalam mengelola dunia-dalam-diri mereka (*inner self*) dan menguatkan pembelajaran,

maka langkah berikutnya yang paling nyata dalam pembelajaran sosial emosional adalah **melatih atensi (fokus, memusatkan perhatian).**

Daniel Goleman

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

C. *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

MERUPAKAN FONDASI DALAM MENGEMBANGKAN 5 KSE



Kesadaran penuh dapat diartikan sebagai 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 yang **konsisten** dapat **memperkuat** hubungan sel-sel saraf (neuron) otak yang berhubungan dengan **fokus, konsentrasi, dan kesadaran** (Hawn Foundation, 2011).



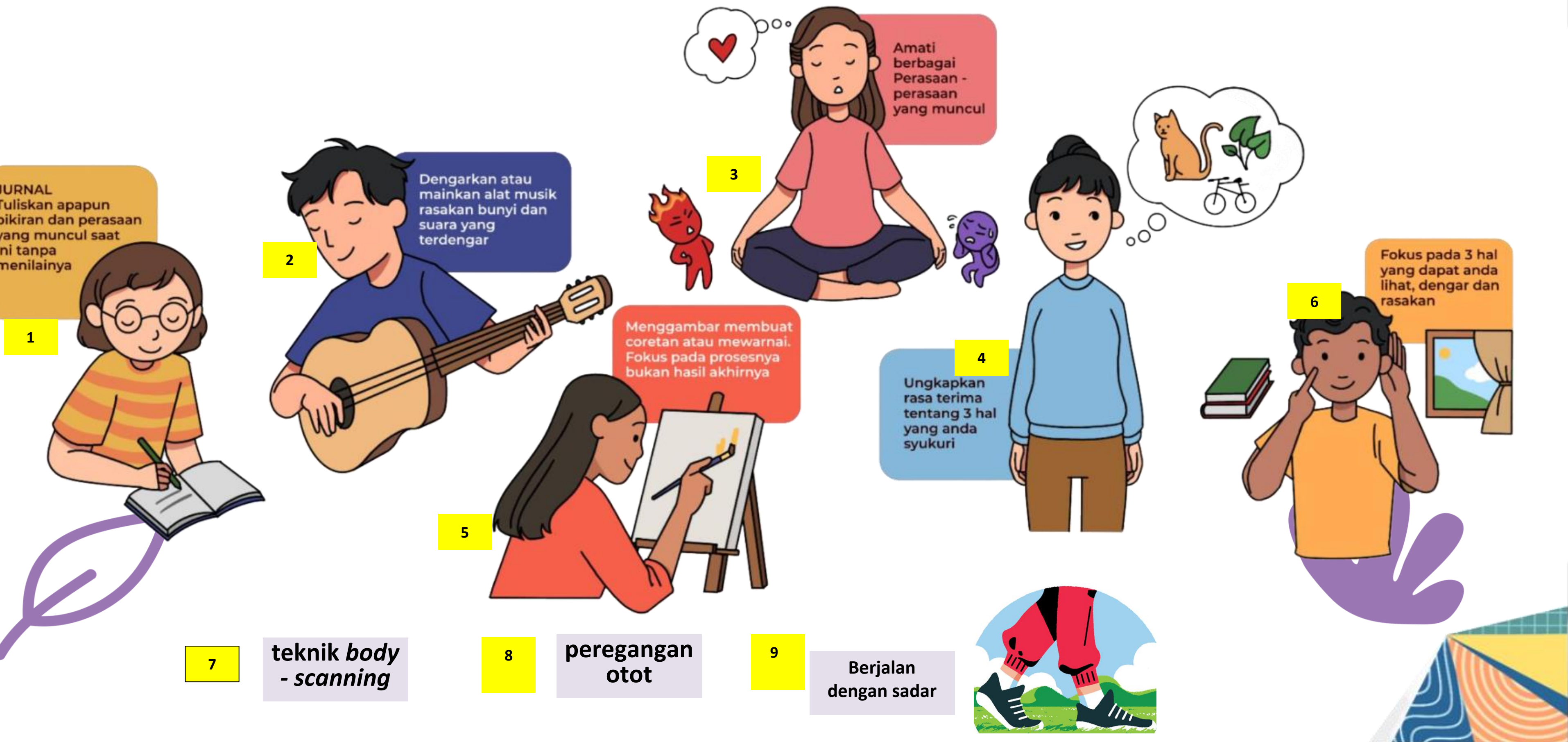
Mindfulness (**Kesadaran Penuh**)

Dapat dilatih dan ditumbuhkan melalui berbagai kegiatan sehari-hari maupun pembelajaran yang dilakukan secara *mindful* (ada koneksi antara tubuh/indera, perasaan, pikiran dan lingkungan).



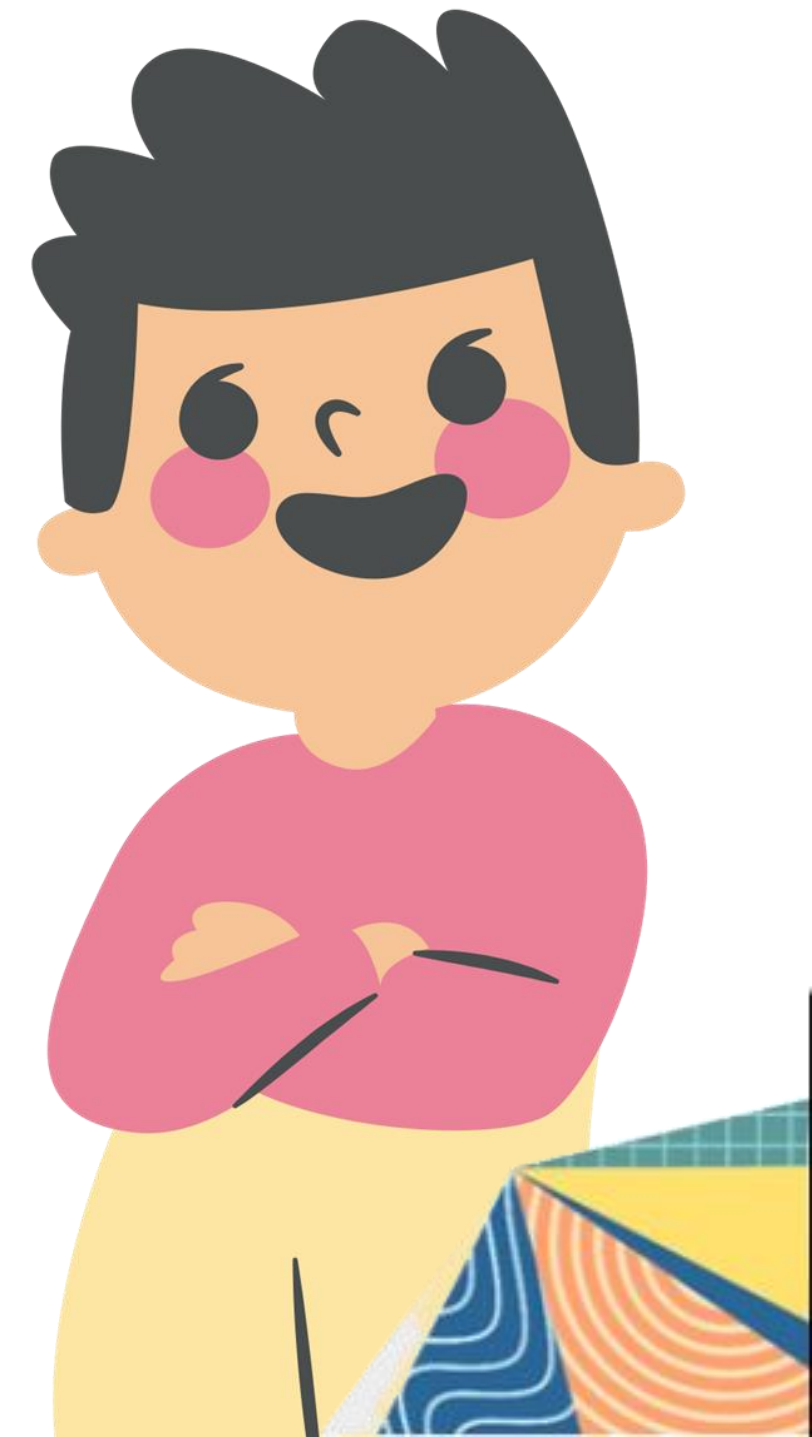


CONTOH LATIHAN MINDFULNESS





**Apa yang Anda rasakan
sebelum, selama, dan
setelah latihan**



Mari Latihan Mendengarkan dengan Sadar (Mindful Listening)

- Jeda sejenak dari apapun yang dikerjakan
- Duduklah dengan nyaman, tegak, tidak membungkuk, bahu tetap rileks
- Kedua tangan dapat diletakkan di pangkuan atau di atas meja
- Pejamkan mata jika merasa nyaman atau cukup rilekskan kelopak mata
- Dengarkan musik yang mengalun
- Jika pikiran mengembara, perlahan kembalikan perhatian pada alunan musik dan perasaan yang muncul saat mendengarkan musik





“

Kebahagiaan adalah
pada saat kita dapat
menghargai
apa yang ada di sini
dan sekarang dan dapat
membangun hubungan maupun
kerja sama dengan orang lain
atas dasar hormat dan saling
menghargai



Rusdy Rukmarata
Budayawan



D. 4 IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN SOSIAL DAN EMOSIONAL (5 KSE)

Mengajarkan
5 KSE secara
spesifik dan
eksplisit

Mengintegrasikan
5 KSE dalam
praktik mengajar
(interaksi guru
dan murid) serta
kurikulum
akademik

Menciptakan
iklim kelas,
budaya dan
kebijakan
sekolah

Menguatkan
5 KSE
pendidik dan
tendik



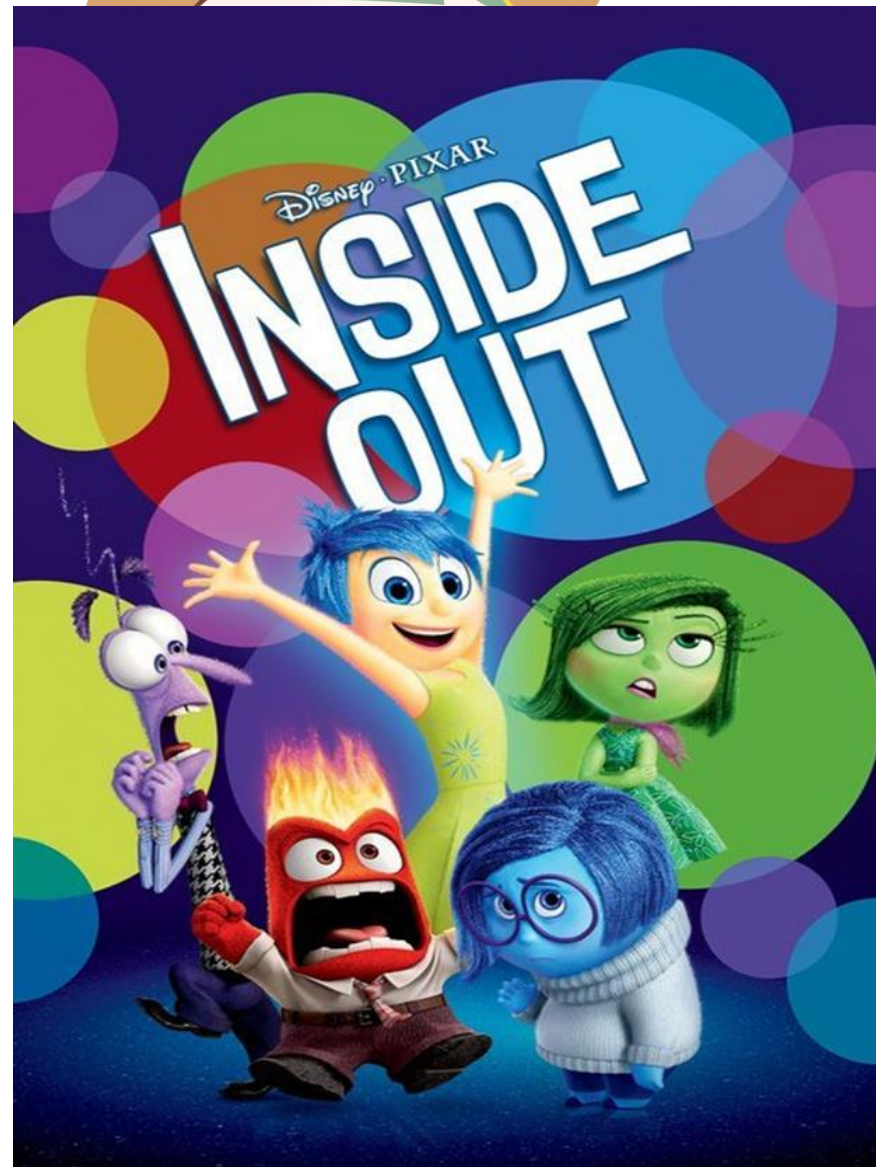
2. MENGAJARKAN 5 KSE SECARA SPESIFIK DAN EKSPLISIT

Mari Simulasikan:





I. KESADARAN DIRI



Mengenali/identifikasi
6 emosi dasar

- takut (fear)
- marah (anger)
- muak (disgust)
- takjub (surprised)
- sedih (sad)
- bahagia (happy)

Paul Ekman/Psikolog





**Yuk, kenali 6
emosi dasar**



★
**APA ARTI
“BAHAGIA”
MENURUT ANDA?**

(tuliskan di chatbox tanpa
menggunakan kata ‘bahagia’)

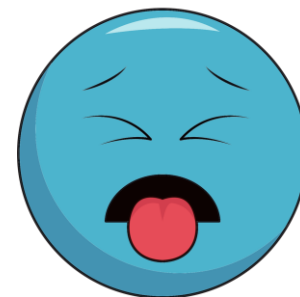
Apa yang
biasanya
membuat
saya
merasakan
5 emosi ini :



Takut



Takjub



Muak



Marah



Sedih



Mengapa penting untuk mengenali/menyadari emosi?



2. MANAJEMEN DIRI:

S . T . O . P



Amati pilihan-pilihan yang dapat diambil

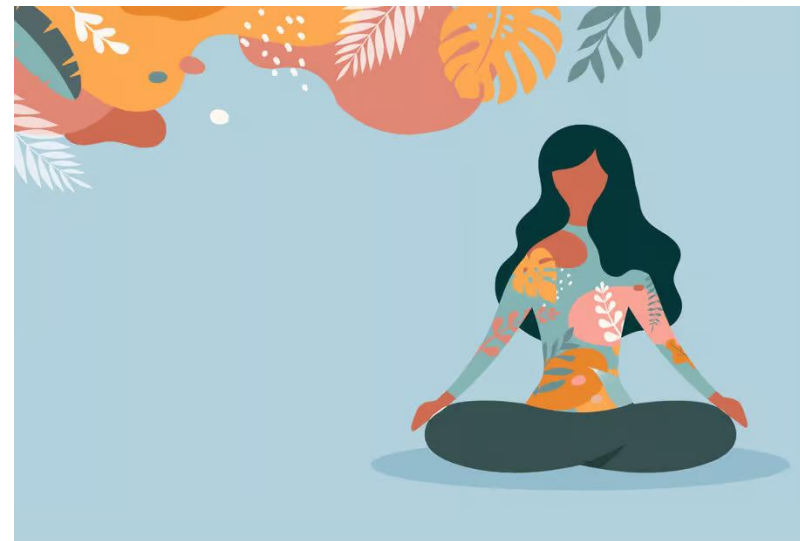




APA YANG TERJADI DI BALIK “STOP”

MENGAMBIL JEDA – MENYADARI NAPAS

Saat jeda, syaraf
parasimpatik
menenangkan tubuh
dengan memperlambat
detak jantung, menurunkan
tekanan darah,
mempertajam fokus.



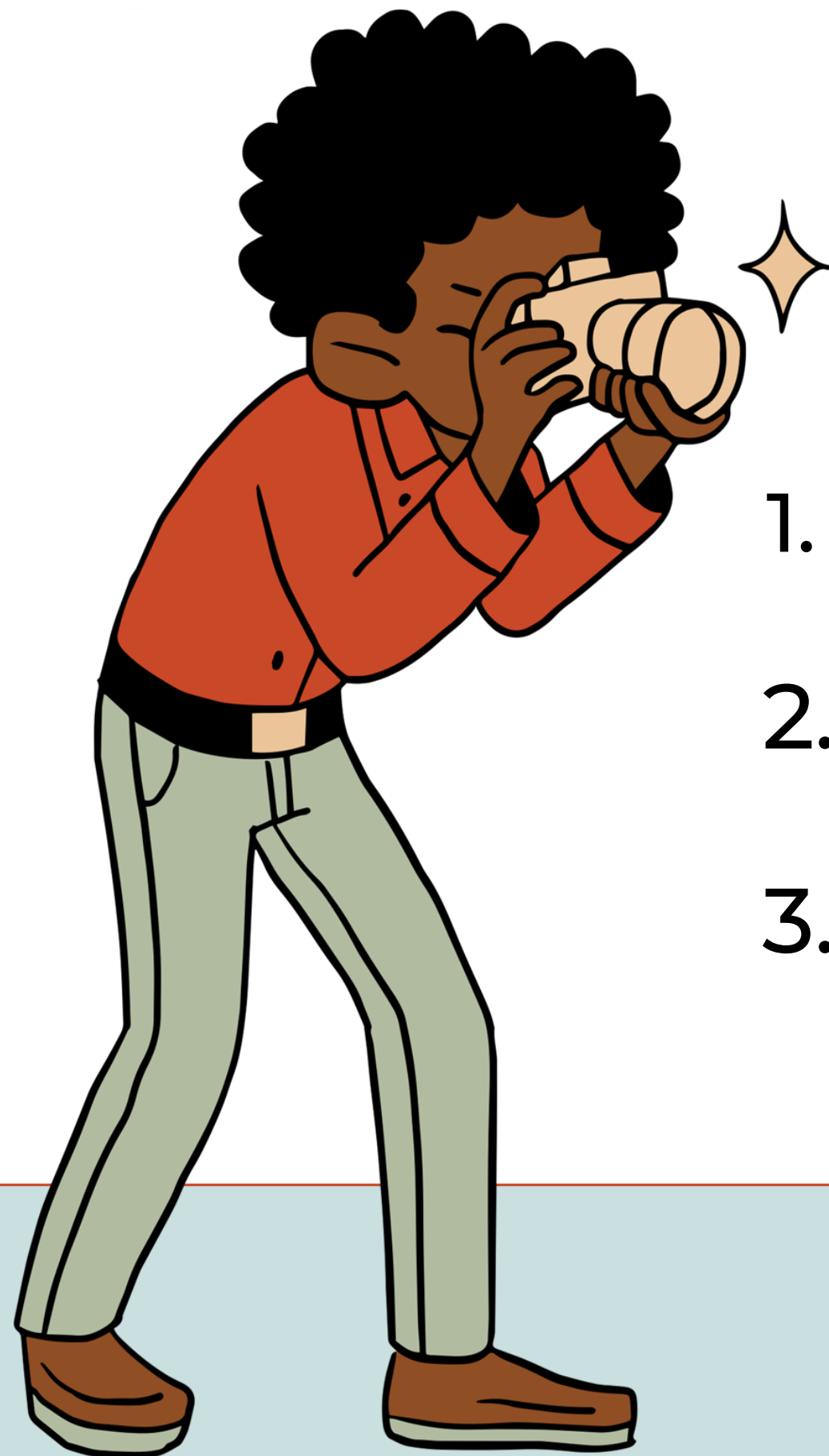
Hal ini dapat
dilatih dan
dikembangkan >
neuroplasticity.

Napas yang terkontrol > mengurangi
kecemasan/tingkat stress dan
mendukung kekuatan otak bagian
atas (korteks prefrontal) yang
berhubungan dengan fokus,
konsentrasi dan kesadaran.

Resiliensi : kemampuan individu untuk merespons *tantangan* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif (Reivich dan Shatte, 2002).

3 sumber resiliensi individu yaitu: 3I

1. *I have* (Saya memiliki): sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang saya miliki.
2. *I am* (Saya adalah): *sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan dalam diri (didalamnya terdapat perasaan, sikap, dan keyakinan individu).*
3. *I can* (Saya dapat): sumber resiliensi yang berkaitan dengan **usaha yang dapat dilakukan oleh seseorang** untuk memecahkan masalah menuju kekuatan diri (kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal)



3. KESADARAN SOSIAL

3 pertanyaan dasar empatik

1. Apa yang dirasakan orang tersebut? Apa yang membuatnya merasa demikian?
2. Apa yang mungkin akan dia lakukan? Mengapa dia melakukan itu?
3. Apa yang **saya rasakan jika mengalami kejadian yang sama?** Atau saya ada di posisi dia?

Anda segera menegur ayah dari anak-anak tersebut dengan bahasa yang cukup tajam, “Pak, ini tempat umum, banyak yang terganggu dan tidak bisa istirahat. Anaknya tolong dikondisikan ya, Pak”.

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 ini, jadi semoga mereka tidak mengganggu terlalu lama lagi. 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

1. Keterampilan menyampaikan pesan dengan jelas (Contoh: 3C)
2. Keterampilan mendengarkan secara aktif (hadir sepenuhnya) (Contoh: ACR)
3. Keterampilan menyatakan sikap setuju maupun tidak setuju dengan alasan jelas dan sikap saling menghargai.
4. Keterampilan mengelola tugas dan peran dalam kelompok.
5. Keterampilan menentukan indikator keberhasilan pencapaian tujuan bersama yang dipahami semua orang.
6. Keterampilan mengelola konflik (Contoh: I-message)



3C (CLEAR, CONFIDENT, CALM)



Kementerian
Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Clear (jelas)

Tidak berputar-putar,
singkat.



Confident
(percaya diri)

Yakin, mantap, tidak penuh
keraguan, tidak plin-plan



Calm (tenang)

Menyampaikan dengan
tenang, tidak terburu-buru





ACTIVE CONSTRUCTIVE RESPONDING



Adalah cara bereaksi terhadap peristiwa baik dengan cara merespon secara **aktif** dan **membangun** (interaksi lebih lanjut).

Teknik komunikasi ini dapat mendorong terjalinnya relasi yang **sehat** dan **suportif**.

Sumber: "I'm so excited for you!" How an enthusiastic responding intervention enhances close relationships

January 2014, Journal of Social and Personal Relationships 32(1):1-17, DOI:10.1177/0265407514523545

"Bu/Pak, aku lolos seleksi lomba nyanyi tingkat provinsi..."

Constructive

Active

Wah keren!
Kapan? Apa yang harus disiapkan?
Ceritain dong ke Ibu.

Active constructive = aktif membangun

Passive

Oh bagus-bagus...

Passive Constructive = mandeg

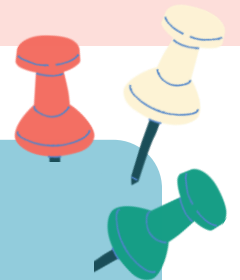
Destructive

Loh kok ga izin dulu,
Nanti nilai sekolahnya turun
kamu tugas sekolah aja keteteran,
sekarang ikut-ikut lagi yang ga penting.

Active destructive = aktif menghambat

Oh ya?
Mama Juga dulu pernah ikut sampai
tingkat nasional (fokus ke diri sendiri)

Passive Destructive = mencuri fokus



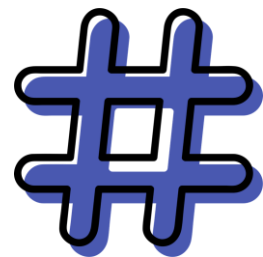
I—MESSAGE

(Thomas Gordon, 1986, Psikolog)

- adalah teknik untuk berbicara dengan seseorang dan menyampaikan maksud Anda dengan fokus pada perasaan (gunakan kosakata emosi) atau pikiran diri Anda dan mengenai suatu situasi yang tidak nyaman
- Dalam proses kerja sama, sangat mungkin kita mengalami konflik dengan orang lain. Sampaikan perasaan dan [ikiran kita tersebut dengan pendekatan I – message
- Sampaikan efek konkret dari sebuah perilaku tersebut terhadap Anda. Jangan lupa, 3 C dan bangun empati saat mendengarkan respon lawan bicara Anda
- I-message: Nuansa emosi yang lebih positif, tidak terasa memojokkan lawan bicara, terbukti dapat membantu penyampai pesan membangun komunikasi lebih lanjut.

I—MESSAGE

(Thomas Gordon, 1986, Psikolog)



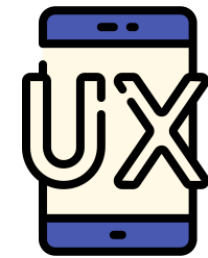
Pernyataan “I-message” dapat digunakan dalam resolusi konflik



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

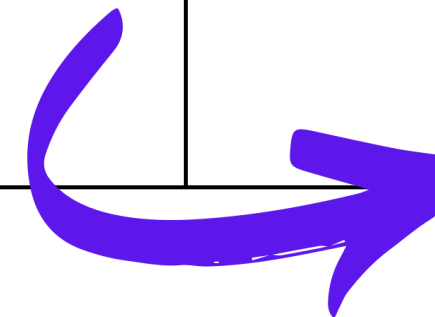
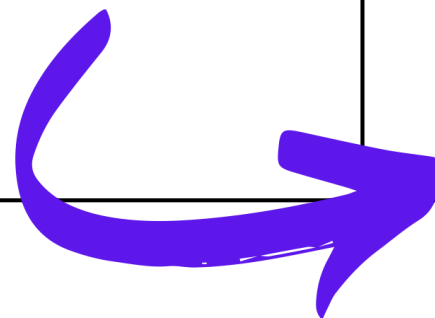


Pernyataan “Saya” berfokus pada perasaan penyampai pesan daripada pikiran atau karakteristik lawan bicara atau penerima pesan.



You-message

“Masukan Ibu sangat mengkhawatirkan. Waktu pelaksanaan acara sudah sangat dekat.”





5. PENGAMBILAN KEPUTUSAN YANG BERTANGGUNG JAWAB

P Problem Mengevaluasi situasi: • Apa harapan saya? • Apa yang terjadi? • Apa akar penyebabnya?	O Options Menganalisis alternatif pilihan: • Apa saja yang dapat dilakukan? • Apa saja pilihan yang berbeda?	O Outcomes Mempertimbangkan konsekuensi dari masing-masing pilihan: Apakah saya mengetahui konsekuensi dari tiap pilihan bagi diri dan orang lain?	Ch Choices • Apa yang dipilih? • Mengapa memilih itu? • Apakah itu keputusan/pilihan yang terbaik dari berbagai pilihan yang ada? • Apakah siap menghadapi segala konsekuensinya?
---	--	--	--



Problem/Masalah

Apakah masalahnya?
(realitas vs harapan)

Apakah penyebabnya?

Realita

- Saya kurang bisa membagi waktu antara tugas mengajar dan mengerjakan tugas tambahan dari kepala sekolah

Harapan

- Saya terampil dalam membagi waktu antara tugas mengajar dan mengerjakan tugas tambahan dari kepala sekolah.



Analisis Penyebab

1. Belum mampu menentukan prioritas
2. Ingin semua ada dalam kendali diri
3. Belum memiliki keterampilan komunikasi untuk meminta bantuan
4. Belum memiliki keterampilan komunikasi asertif untuk menolak tugas yang terus diberikan
5. Apa kemungkinan lain?



Option/Alternatif

Apa saja yang dapat dilakukan?

1. Saya dapat mencari informasi tentang membuat skala prioritas (berkonsultasi dengan rekan, teman, atasan, belajar dari internet) *atau*
1. Belajar percaya dengan mendelegasikan tugas kepada orang lain, *atau*
1. dan 4. Belajar mengembangkan kemampuan komunikasi umum maupun asertif



Outcomes/Hasil

Apa saja kemungkinan yang dapat terjadi?
(positif maupun negatif bagi diri sendiri dan orang lain

Pilihan 1

Negatif:

- menyediakan waktu lebih banyak dan kemauan untuk belajar dan berkurang waktu untuk bersosialisasi dengan orang lain (keluarga , teman)

Positif

- dapat menentukan dan mengelola prioritas sehingga berguna bagi diri sendiri dan orang lain

Pilihan 2

Negatif:

- meluangkan waktu untuk mengcoach rekan lain , orang lain mungkin merasa mendapatkan tambahan kerja kemungkinan hasilnya tidak sesuai dengan beban ekspektasi diri



Positif:

- membangun tim kerja yang leth solid dan profesional

Pilihan 3

Negatif:

- kemungkinan terjadi kesalahpahaman atau konflik dengan rekan atau atasan

Positif:

- mengembangkan kompetensi diri dan kinerja dapat meningkat, kontribusi yang lebih besar untuk sekolah



Apa keputusan yang dapat diambil?

Choice/Pilihan

Refleksi **Keputusan**
Bagaimana berjalannya keputusan yang 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.

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

Video Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional oleh pendidik maupun murid di sekolah



3. MENGINTEGRASIKAN DALAM PRAKTIK MENGAJAR DAN KURIKULUM AKADEMIK

PEMBUKAAN HANGAT

Antara lain:

- berikan kesempatan pada murid-murid untuk berbicara (suara)
- mendengarkan aktif
- memungkinkan interaksi/keterhubungan (koneksi)
- menciptakan rasa memiliki
- dapat menumbuhkan salah satu KSE

KEGIATAN INTI YANG MELIBATKAN MURID

Antara lain:

- diskusi akademik
- *setting* kelas
- pembelajaran kooperatif
- Pembelajaran berbasis proyek
- refleksi diri dan penilaian diri
- pemberian suara dan pilihan

PENUTUPAN YANG OPTIMISTIK

Antara lain:

- apresiasi terhadap suatu praktik baik yang ditunjukkan, baik individu maupun kelompok/kelas
- Mengambil kesimpulan/*insight* dalam pembelajaran
- Tetapkan tujuan yang akan dilakukan dalam pertemuan berikutnya

Bedah 1 RPP (2 menit)

Pilih 1 RPP sesuai jenjang. Apa “hal baru” yang Anda temukan?
Apa yang bisa Anda terapkan di kelas?

1. Contoh RPP yang mengajarkan 5 KSE secara **spesifik** dan **eksplisit**

- Kesadaran diri
- Manajemen diri
- Kesadaran Sosial
- Keterampilan Berelasi
- Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab:

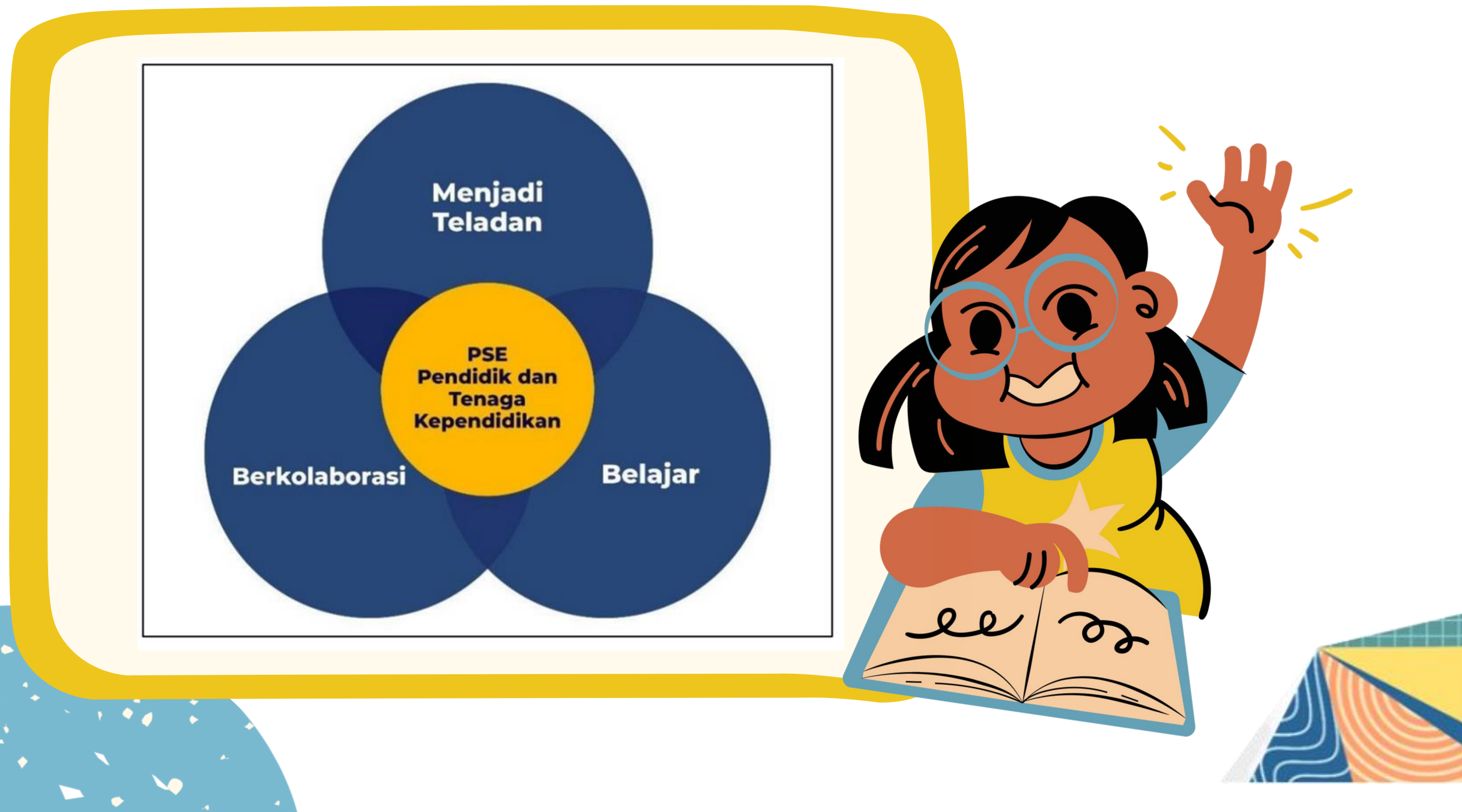
2. Contoh **RPP** yang **mengintegrasikan 5 KSE**: [TK](#) | [SD](#) | [SMP](#)

3. Contoh RPP integrasi Profil Pelajar Pancasila dan KSE - SMP

4. Contoh RPP Integrasi KSE SMA



I. MENGUATKAN 5 KSE pendidik dan tendik



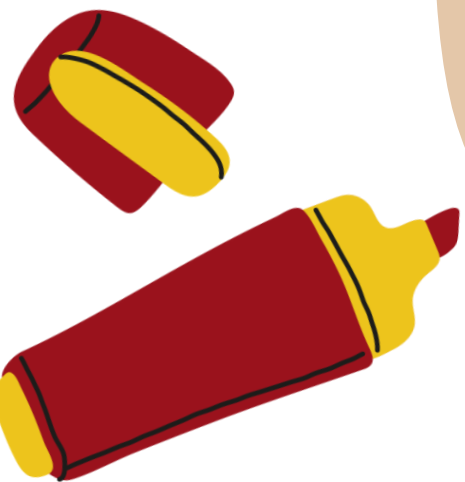


1. Menjadi Teladan (memodelkan):

mendukung pendidik dan tenaga kependidikan dalam memodelkan kompetensi dan pola pikir di seluruh komunitas sekolah dengan murid, keluarga murid, mitra komunitas, dan satu sama lain.

Contoh:

- Menerapkan kompetensi sosial emosional dalam peran dan tugas
- Menciptakan budaya mengapresiasi
- Menunjukkan kepedulian





2. Belajar : pendidik dan tenaga kependidikan merefleksikan kompetensi sosial dan emosional pribadi dan mengembangkan kapasitas untuk mengimplementasikan kompetensi sosial dan emosional.

Contoh:

- Membiasakan merefleksikan kompetensi sosial dan emosional pribadi
- Berkolaborasi di tempat kerja
- Mempelajari kemungkinan adanya bias terkait dengan literasi budaya
- Mengembangkan pola pikir bertumbuh
- Memahami tahapan perkembangan murid
- Meluangkan waktu untuk merawat kesehatan fisik dan mental
- Mengagendakan sesi berbagi praktik baik





3. Berkolaborasi:

menciptakan struktur berbentuk komunitas pembelajaran profesional atau pendampingan sejawat bagi pendidik dan tenaga kependidikan untuk berkolaborasi tentang cara mengasah strategi untuk mempromosikan KSE di seluruh sekolah

Contoh:

- Membuat kesepakatan bersama-sama
- Membuat komunitas belajar profesional
- Membuat sistem mentoring rekan sejawat
- Mengintegrasikan kompetensi sosial emosional dalam pelaksanaan rapat guru



4. MENCIPTAKAN IKLIM KELAS, BUDAYA DAN KEBIJAKAN SEKOLAH

- Membangun keterhubungan/koneksi yang menciptakan perasaan aman dan nyaman
- menciptakan lingkungan kelas yang dapat merangkul keberagaman, melibatkan murid dan menumbuhkan optimisme
- mewujudkan keyakinan kelas, peraturan dan kebijakan sekolah yang mencerminkan visi-misi sekolah, nilai-nilai kebajikan dan keberpihakan pada murid





Kegiatan Penutup: Ungkapan



- Tuliskan kata-kata singkat kepada salah seorang yang sudah berperan penting dalam hidup Anda
- Mungkin juga orang-orang yang berperan besar dalam menjalani program PGP ini
- Anda dapat menyampaikan kepada orang tersebut apa saja yang Anda rasakan dan hal-hal yang Anda syukuri



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 syukuri, 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.



CGP SEBAGAI PEMIMPIN PEMBELAJARAN



Memodelkan, Belajar, Berkolaborasi



menumbuhkan kesadaran diri
berlandaskan perhatian, kepedulian, dan
welas asih



sebagai dasar dalam memperoleh dan
menerapkan kompetensi sosial dan emosional
(KSE) bagi dirinya dan seluruh individu di
dalam ekosistem sekolah



terwujudnya lingkungan belajar yang aman,
nyaman, dan dapat mendorong peningkatan
kompetensi akademik
dan **well-being**

Diadaptasi dari
Diagram
K. Fort - Catanese
(dalam Hawkins,
2017)

Well - Being
Kesejahteraan Psikologis



Pembelajaran Sosial Emosional

Pengambilan
keputusan yang
bertanggung jawab

Keterampilan
berelasi

Kesadaran
Diri

Kesadaran
Sosial

Manajemen
Diri

KESADARAN PENUH (MINDFULNESS)

Pembelajaran Sosial Emosional berbasis Kesadaran Penuh

KATA KUNCI: Pemimpin Pembelajaran,
Memodelkan, Belajar, Berkolaborasi, Kesadaran
Penuh, Perhatian Berkualitas, Rasa ingin tahu,
Welas asih, KSE diri dan seluruh individu,
Lingkungan Belajar Aman, Nyaman,
Kompetensi Akademik, dan Well-being



WELL-BEING

Sebuah kondisi individu yang:

- 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.





TERIMA KASIH



REFLEKSI

1. Pemahaman yang berubah setelah mengikuti sesi hari ini adalah:

(Sebelumnya saya...ternyata....)

2. Satu perubahan yang ingin saya terapkan di kelas saya setelah sesi hari ini:

3. Hal yang ingin saya gali/pelajari lebih lanjut setelah sesi hari ini....(mohon uraikan alasannya)

<https://forms.gle/qWS2Tfn1QbGbRwn6A>

Recording

Ratno Adipuro	Predy Stephan...	Adis Sherly	Nova Sagita	Elvira Meilinda...	anggie dwi putri	Minsarni Mins...	SULARNO SUL...	Susmita Susmita	Nurteni Septika	Kartini Kartini
Fitriyani Fitriya...	Diana Nursanti	Pitiani P	Irna Yuliana	Rizti Aprionita	Rahmat Prayuda	Fadlin Hadini	Marsori Marsori	Muamar Latif	Julita Sambeka	Septi Lestari
Rina Gustiana	Zuryatina	Sri Atika Sulastri	Putri Kusuma ...	Dian Asriati	Lenawati Lena...	Syariah Iriana	Fauzie CGP	Musliadie	Widiah Sri Sup...	Rita Oktayani
Juni Satriana	Yeni Oktavia	Destiana Wati	Ririn Asparing...	Feranina Andri...	Daryanto AIMa...	Nurhayati Cece	Achmad Syauq...	FEBI ANJARSA...	22 others	You

5:26 PM | epy-dopb-dve

Meeting controls:

Additional controls: 65

Rundown Parents....docx

Show all