Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Buku Ajar Mata Kuliah

Pembelajaran Sosial Emosional

Cetakan 1



MERDEKA
BELAJAR

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Buku Ajar Mata Kuliah
Pembelajaran Sosial Emosional

Cetakan 1



MERDEKA
BELAJAR

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

BUKU AJAR MATA KULIAH

PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

Penulis:

1. Prof. Dr. Yerimadesi, S.Pd., M.Si.

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

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi

Mata Kuliah

PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

Cetakan 1

Penulis:

1. Prof. Dr. Yerimadesi, S. Pd., M.Si.

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

Penelaah:

Dr. Sukmawati, S.Pd., M.Pd.

Dr. Dian Artha K, M.Pd.Si.

Penyunting:

Yuanita Novikasari, S.Pd.

Desain Grafis & Ilustrasi :

M.F.A. Bima Sakti, S.Pd.

Copyright © 2024

Direktorat Pendidikan Profesi Guru

Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kata Pengantar

Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas terbitnya modul ini. Modul ini disusun untuk memberikan panduan yang bermanfaat untuk mempersiapkan guru profesional yang kompeten sesuai dengan semangat Merdeka Belajar mengamalkan nilai-nilai Pancasila, semangat gotong royong, dan mampu menggunakan teknologi digital, serta melahirkan hal-hal yang inovatif dan kreatif. Selain itu, PPG tengah bertransformasi untuk menekankan pembelajaran berpusat kepada peserta didik, menghasilkan guru yang berkomitmen menjadi teladan dan pembelajar sepanjang hayat serta memiliki dasar-dasar kepemimpinan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, Program PPG mengedepankan penguatan kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional melalui penguatan teori dan refleksi pengalaman mengajar yang terintegrasi melalui pembelajaran secara mandiri. Sebagai guru, pengalaman mengajar yang telah dimiliki diharapkan dapat dijadikan pengalaman pembelajaran yang bermakna yang dapat terus diasah dan diperbaiki sehingga dapat memenuhi kebutuhan belajar peserta didik.

Pelaksanaan sertifikasi pendidik diharapkan dapat mengasah *self-regulated learning* sebagai modal utama seorang pengajar menjadi pembelajar sepanjang hayat. Untuk itu, guru yang mengikuti sertifikasi pendidik ini diharapkan dapat belajar lebih mandiri dengan mengakses modul belajar pada *platform* pendukung pembelajaran. Guru juga diharapkan dapat lebih kreatif dan percaya diri serta memperkaya pengalaman kolaborasi belajar bersama rekan sejawat dan komunitas belajar lain yang ada dengan modul-modul pembelajaran mandiri yang terdiri dari modul Prinsip Pengajaran dan Asesmen (bidang studi Mata Pelajaran Umum/Bimbingan Konseling/Pendidikan Anak Usia Dini/Pendidikan Luar Biasa/Sekolah Menengah Kejuruan), modul Pembelajaran Sosial Emosional, dan modul Pengantar Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus.

Kami ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada tim penyusun dan berbagai pihak yang telah bekerja keras dan berkontribusi positif mewujudkan penyelesaian modul ini. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa memberkati upaya yang kita lakukan demi pendidikan Indonesia. Amin.

Jakarta, Januari 2024
Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan,

Prof. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd
NIP 196611081990032001

Kata Pengantar

Direktur Pendidikan Profesi Guru

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mengambil kebijakan untuk secara bertahap melaksanakan pendidikan bagi guru yang belum memiliki sertifikat pendidik dengan skema pembelajaran mandiri. Kebijakan tersebut memungkinkan Direktorat Pendidikan Profesi Guru menyelenggarakan PPG bagi guru tertentu dengan jumlah peserta yang lebih masif.

Untuk menjamin kualitas penyelenggaraan PPG bagi guru tertentu, Direktorat PPG menyusun modul pembelajaran mandiri yang dapat digunakan bagi Bapak/Ibu guru untuk memperoleh sertifikat pendidik. Modul ini memuat materi belajar yang disusun secara sistematis dengan konteks tugas guru sehari-hari.

Besar harapan kami, dengan modul ini, percepatan jumlah guru bersertifikat pendidik dapat dilakukan dan menghasilkan guru yang memiliki profil dan kompetensi sesuai kebutuhan perkembangan dunia pendidikan secara global.

Kami ucapkan terima kasih kepada tim penyusun, tim pengembang kurikulum, dan berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam mewujudkan penyusunan modul ini. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan (LTPK) yang terlibat dalam sertifikasi pendidik atas dukungan dan kerjasama dalam menyelenggarakan amanat Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Jakarta, Januari 2024
Plt. Direktur Pendidikan Profesi Guru,

Adhika Ganendra, S.Si., M.M.
NIP 198111182006041003

Prakata Penulis

Modul ini disusun untuk para guru yang sedang belajar pada Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) dengan tujuan agar mereka dapat memahami tentang pembelajaran sosial emosional. Melalui modul ini, selain belajar tentang mengapa, apa dan bagaimana pembelajaran sosial emosional dan aplikasinya untuk peserta didik, guru juga diharapkan dapat belajar untuk mengaplikasikan langsung pembelajaran sosial emosional bagi dirinya sendiri dalam upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan berpusat pada peserta didik.

Modul pembelajaran sosial emosional (PSE) ini terdiri dari tiga topik, topik pertama membahas tentang pembelajaran sosial emosional: mengapa penting?; topik kedua membahas bagaimana menerapkan PSE? dan topik ketiga membahas bagaimana mewujudkan kesejahteraan psikologis warga sekolah? Modul ini disusun dengan alur MERDEKA, yaitu Mulai dari diri, Eksplorasi konsep, Ruang kolaborasi, Demonstrasi kontekstual, Elaborasi pemahaman, Koneksi antar materi, dan Aksi nyata. Pada setiap alur Bapak/Ibu dipandu dengan pertanyaan esensial dan disetiap akhir topik diberikan latihan pemahaman.

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan guru dapat menyadari pentingnya pembelajaran sosial dan emosional bagi diri sendiri dan bagi peserta didiknya. Lebih lanjut, diharapkan guru memahami cara sederhana penerapan dan mengajarkan pembelajaran sosial emosional, dan memiliki keterampilan sosial emosional yang membantu profesinya sebagai guru profesional.

Semoga modul ini dapat berguna bagi calon guru profesional, terutama peserta PPG, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas personal dan profesional guru, dan pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Tim Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.....5
Kata Pengantar Direktur Pendidikan Profesi Guru.....7
Prakata Penulis.....8
Daftar Isi.....9
Daftar Tabel.....11
Daftar Gambar.....12
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK).....13
TOPIK 1 Pembelajaran Sosial Emosional: Mengapa Penting?.....14
Mulai dari Diri.....14
Eksplorasi Konsep.....17
Ruang Kolaborasi.....25
Demonstrasi Kontekstual.....29
Elaborasi Pemahaman.....30
Koneksi Antar Materi.....30
Aksi Nyata.....32
Latihan Pemahaman.....33
Cerita Reflektif.....38
TOPIK 2 Pembelajaran Sosial Emosional: Apa dan Bagaimana Menerapkannya?.....39
Mulai dari Diri.....39
Eksplorasi Konsep.....40
Ruang Kolaborasi.....56
Demonstrasi Kontekstual.....58
Elaborasi Pemahaman.....58
Koneksi Antar Materi.....60
Aksi Nyata.....61
Latihan Pemahaman.....63
Cerita Reflektif.....67
TOPIK 3 Pembelajaran Sosial Emosional: Bagaimana Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis Warga Sekolah?.....68
Mulai dari Diri.....68
Eksplorasi Konsep.....70
Ruang Kolaborasi.....86
Demonstrasi Kontekstual.....87
Elaborasi Pemahaman.....88
Koneksi Antar Materi.....89
Aksi Nyata.....90
Latihan Pemahaman.....91

Cerita Reflektif..... 95
Daftar Pustaka..... 96
Biodata Penulis Modul..... 99
Kunci Jawaban Soal Latihan Pemahaman..... 101

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Kompetensi Sosial dan Emosional 43
Tabel 2.2 Tiga Lingkup Area Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional 49
Tabel 2.3 Langkah-Langkah Aktivitas Melatih Keterampilan Sosial Emosional 57
Tabel 3.1 Refleksi Pribadi 69
Tabel 3.2 Pertanyaan *Frequently Asked Questions – FAQs* 88

Daftar Gambar

Gambar 1.1 Video Surat Instruktur Pembelajaran 18
Gambar 1.2 Video *Social-Emotional Learning: What Is SEL and Why SEL Matters* 18
Gambar 1.3 Profil Pelajar Pancasila 24
Gambar 3.1 *School Well-being* Konu & Rimpela 73

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

1. Guru mampu menganalisis pentingnya pembelajaran sosial emosional dan implikasinya pada peserta didik dan lingkungan pembelajaran (P1, P2, KU1, KU2, KK2)
2. Guru mampu menerapkan pembelajaran sosial emosional berdasarkan kerangka CASEL (S1, P1, P2)
3. Guru mampu mengembangkan sikap menjunjung tinggi etika profesi, bertanggung jawab, mandiri dalam mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan sosial emosional (S1, KU7, KK2, KK4)

TOPIK 1

PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL: MENGAPA PENTING?

Durasi	3 hari
Capaian Pembelajaran	Setelah mempelajari topik ini, guru dapat: Menunjukkan pemahaman tentang pentingnya keterampilan sosial emosional dalam pengembangan diri dan profesionalnya, serta dalam upaya menguatkan karakter profil pelajar pancasila melalui proses pembelajaran.

Mulai dari Diri: Bagaimana Anda Memandang Pentingnya Kecerdasan Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Selamat datang di topik pertama yaitu Pembelajaran Sosial Emosional: Mengapa Penting? Sebelum memulai proses pembelajaran untuk topik yang pertama ini, mari kita lihat tujuan pembelajaran yang diharapkan. Setelah mempelajari topik ini, Bapak/Ibu diharapkan mampu:

1. Menunjukkan pemahaman tentang pentingnya keterampilan sosial-emosional terhadap pengembangan diri dan profesional seorang guru.
2. Menunjukkan pemahaman tentang pentingnya pembelajaran sosial-emosional (PSE) dalam proses pembelajaran.
3. Mendeskripsikan hubungan antara pembelajaran sosial emosional dengan penguatan karakter profil pelajar Pancasila

Setelah melihat tujuan pembelajaran di atas, mari kita mulai tahapan pertama dari alur Merdeka pembelajaran untuk topik 1 ini yaitu Mulai dari Diri.

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Beberapa waktu lalu, mungkin ada dari Bapak/Ibu yang membaca sebuah artikel daring berjudul “Seorang Peserta didik Bunuh Diri Diduga Karena Stres Tugas Sekolah”. Berita yang ditampilkan di tvonenews.com pada hari Senin, 4 Oktober 2021 pukul 19:47 WIB tersebut menyoroti seorang peserta didik yang meninggal dunia setelah bunuh diri dan diduga stres karena beban dan tugas sekolah. Sebenarnya ini bukan berita pertama yang membuat kita terhenyak. Sebelum dan sesudahnya pun sangat mudah kita dapatkan berita dengan topik yang serupa. Peserta didik yang loncat dari gedung sekolah, peserta didik yang melawan guru, peserta didik yang menyakiti diri sendiri, belum lagi tawuran antar sekolah, kasus pelajar yang merokok, terpapar narkoba, ataupun kasus-kasus perundungan yang seakan tidak pernah berhenti di berbagai tempat di Indonesia. Yang mengenaskan lagi, ternyata berita-berita negatif seperti ini juga tidak hanya tentang peserta didik. Di sisi yang lain, kita juga beberapa kali mendengar atau membaca berita tentang guru atau orang tua yang juga diduga stress lalu bunuh diri, guru atau orang tua yang memukul peserta didik atau anak-anaknya, guru yang melakukan pelecehan kepada peserta didik atau anaknya sendiri, dan beragam kisah menyedihkan lainnya. Semua hal ini membuat kita bertanya dalam hati, apa sebenarnya yang terjadi? Mengapa sekolah, yang seharusnya menjadi institusi moral, tempat dimana karakter dibangun dan dibina, tempat dimana peserta didik dan guru menjadi pembelajar yang diharapkan mampu menghadapi tantangan bahkan di masa depan, justru menjadi medan pertempuran bagi kesejahteraan mental baik peserta didik dan guru? Sungguh sebuah ironi yang sangat menyedihkan bukan?

Beberapa kejadian ekstrim seperti yang digambarkan di atas, sebenarnya bukan untuk menakut-nakuti atau menggeneralisasi dan mengatakan bahwa hal tersebut terjadi di semua sekolah. Hal tersebut lebih kepada keinginan untuk memaparkan, bahwa ternyata banyak perjuangan mental dan psikologis yang secara diam-diam harus dilakukan oleh banyak orang di dalam sistem pendidikan kita dan juga menggambarkan bahwa ternyata ada banyak orang, yang memilih menyerah atau melakukan tindakan-tindakan yang salah, saat menghadapi tantangan di dalam kehidupannya. Tren yang menyedihkan ini tentunya mendorong kita untuk segera melakukan refleksi terhadap kondisi sistem pendidikan kita ini.

Di tengah kondisi yang seperti ini, konsep pembelajaran sosial-emosional (PSE) muncul sebagai secercah harapan. Dalam artikel yang ditulis oleh Roger Weissberg yang dipublikasikan melalui Edutopia, disampaikan bahwa riset yang dilakukan oleh Durlak et.al. (2011) menunjukkan bahwa pembelajaran sosial emosional tidak hanya meningkatkan prestasi rata-rata sebesar 11 poin persentil, namun juga meningkatkan

perilaku prososial (seperti kebaikan, berbagi, dan empati), meningkatkan sikap peserta didik terhadap sekolah, dan mengurangi depresi dan stres di kalangan peserta didik. Pembelajaran sosial emosional membekali individu dengan alat untuk menavigasi kompleksitas emosi mereka, mengembangkan empati, dan membangun hubungan interpersonal yang kuat. Dengan mengintegrasikan pembelajaran sosial emosional ke dalam kerangka pendidikan di sekolah, diharapkan upaya untuk meningkatkan pencapaian akademik juga dapat diimbangi dengan upaya memelihara kesejahteraan emosional peserta didik dan para pendidik. Tumbuhnya kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi yang diajarkan lewat pembelajaran sosial emosional diharapkan dapat mengatasi akar penyebab stres dan keputusasaan peserta didik dan guru saat menghadapi tantangan di dalam kehidupannya.

Penerapan pembelajaran sosial emosional bukan lagi sekedar strategi pendidikan; namun menjadi pendekatan transformatif untuk mendapatkan kembali esensi pendidikan sebagai pengalaman holistik. Dengan memprioritaskan kesehatan emosional peserta didik dan guru, sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan di mana setiap orang dapat berkembang secara emosional, akademis, dan pribadi. Sehingga, pembelajaran sosial-emosional diharapkan bukan hanya sekedar respon terhadap krisis yang terjadi saat ini namun merupakan langkah proaktif menuju masa depan yang lebih resilien.

Setelah membaca tulisan di atas, kami ingin Bapak/Ibu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini, namun Bapak/Ibu tidak perlu menuliskan jawabannya. Cukup Bapak/Ibu pikirkan saja jawabannya.

1. Apa pandangan Bapak/Ibu terkait dengan tulisan di atas? Setujukah dengan apa yang disampaikan artikel tersebut? jelaskan jawaban Anda.

2. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan keterampilan sosial emosional?

3. Dapatkah Bapak/Ibu mengingat saat ketika Bapak/Ibu menghadapi situasi yang menantang (misalnya saat Bapak/Ibu menghadapi kemunduran atau kegagalan dalam hidup) bagaimana Bapak/Ibu bangkit dari situasi tersebut? Apa yang Bapak/Ibu pelajari dari pengalaman itu?

4. Menurut Bapak/Ibu apakah hubungan kita dengan keluarga, rekan sejawat, peserta didik dan orangtuanya dipengaruhi oleh keterampilan sosial dan emosional? Jelaskan jawaban Bapak/Ibu.

Eksplorasi Konsep: Mengapa Guru dan Peserta Didik Perlu Mengembangkan Keterampilan Sosial Emosional?

Mengapa Pembelajaran Sosial dan Emosional harus dilakukan?

Mari kita simak video berikut ini (Bapak/Ibu silakan klik gambar videonya). Video ini sebenarnya merupakan video pengantar yang digunakan dalam Program Pendidikan Guru Penggerak. Namun, kami memutuskan menggunakannya karena kami anggap video tersebut relevan untuk pembelajaran Bapak/Ibu di bagian ini.



Gambar 1.1 Video Surat Instruktur Pembelajaran

Setelah menonton video tersebut, Bapak/Ibu kami persilakan untuk mengakses sebuah video lagi di youtube. Bapak/Ibu dapat mengaksesnya secara melalui link berikut ini: https://youtu.be/ikehX9o1JbI?si=9m0vMXOGEfN0Z1pM. Video tersebut dalam bahasa Inggris, sehingga Bapak/Ibu diharapkan dapat melakukan *auto translate* ke dalam bahasa Indonesia jika merasa kesulitan. Menonton video kedua ini sifatnya opsional, namun jika Bapak/Ibu melakukannya, tentunya akan dapat memperkaya pemahaman Bapak/Ibu tentang Pembelajaran sosial emosional.



Gambar 1.2 Video *Social-Emotional Learning*: *What Is SEL* and *Why SEL Matters*

Setelah menyaksikan video tersebut, silakan tuliskan wawasan baru apa yang Bapak/Ibu dapatkan.

Keterampilan Sosial Emosional Dalam Kehidupan Sehari-hari

Bapak/Ibu guru, sekarang kami ingin Bapak/Ibu mencermati sebuah video lagu yang terdapat di youtube. Silakan saksikan secara mandiri melalui tautan berikut ini: https://www.youtube.com/watch?v=1l0GIBI56kM. Saat menyaksikan video tersebut, mohon perhatikan salah satu tokoh anak perempuan yang digambarkan disana. Amati apa yang terjadi dengan tokoh tersebut dan bagaimana sikap yang ditunjukkannya saat merespon situasi yang digambarkan dalam video. Setelah menyaksikan video tersebut, Bapak/Ibu kami persilakan membaca Kisah Steve Jobs berikut ini.

7 Jalan Hidup Steve Jobs Bisa Jadi Inspirasi Menuju Sukses

Merdeka.com - Steve Jobs memang telah tiada, namun dia dianggap sebagai salah seorang maestro yang berhasil mengangkat pamor Apple sampai seperti sekarang ini. Inovasi Steve Jobs diakui telah mengubah dunia, mulai dari orang tua hingga anak-anak menikmati karyanya. Smartphone dengan layar *touchscreen* hingga film-film animasi terbaik turut membawa nama besar pendiri Apple tersebut. Tidak banyak diketahui memang, tetapi Steve Jobs tercatat sebagai salah satu pendiri studio film Pixar. Pixar kini telah berubah menjadi produsen film-film animasi terbaik dengan *masterpiece* seperti 'Toy Story', 'Monster, Inc.', dan 'Cars'.

Ketangguhan Jobs dalam menjalankan bisnisnya patut diacungi jempol. Bahkan, orang terkaya di dunia Bill Gates mengakui kalau Steve Jobs lebih baik dari dirinya. Gates menyatakan bahwa sebagai rival, Jobs memiliki segudang talenta yang belum berhasil

dia kejar, sampai akhirnya sang maestro Apple tersebut meninggal dunia pada tahun 2011 silam. Dikutip dari Cnet, Gates menjelaskan, "Jobs adalah seorang yang hebat. *Sense of design*-nya dapat diwujudkan dengan sempurna. Walaupun dia hanya memiliki pengetahuan akan mesin dan elektronik yang terbatas, dibantu dengan tim-nya, Jobs berhasil wujudkan desain, gagasan, ide dan segalanya menjadi suatu produk yang menakjubkan." Gates juga mengatakan bahwa Jobs sangat mengerti bagaimana alur pemasaran akan suatu produk dan memiliki intuisi yang kuat. Steve Jobs tidak diragukan lagi sebagai seorang pengusaha yang sangat sukses. Meski sudah tiada, banyak pelajaran yang bisa diambil dari pengalaman Steve Jobs ketika hidup. Dilansir dari lifehack.org, merdeka.com mencoba merangkum beberapa prinsip dan jalan hidup Steve Jobs yang membawanya kepada kesuksesan. Berikut ulasannya:

Antisipasi masa depan

Semasa hidupnya, Steve Jobs telah berhasil mengantisipasi masa depan. Hal ini dapat dilihat produk yang diciptakannya yaitu Apple yang berhasil mengantisipasi tren masa depan. Selain itu, Iphone berhasil merevolusi industri ponsel dengan memperkenalkan ponsel layar sentuh canggih. Terbukti, ponsel layar sentuh kini menjadi kebutuhan orang banyak. Kemampuan mengantisipasi masa depan sangat penting jika ingin mencapai kesuksesan. Sebagai contoh, dalam hidup kita harus mempunyai visi apa yang kita ingin capai dalam satu tahun, atau lima tahun ataupun sepuluh tahun mendatang. Dengan memiliki visi, kita dapat mengantisipasi hambatan masa depan dan mempersiapkan diri untuk mengatasinya. Sebagai contoh, jika Anda sekarang adalah karyawan dan untuk beberapa tahun mendatang Anda ingin menjadi pengusaha, maka Anda harus mulai belajar keterampilan yang mungkin bermanfaat untuk masa depan Anda.

Fokus pada hal positif

Steve Jobs adalah anak angkat yang diadopsi. Melihat kenyataan ini, dia sebenarnya sangat mudah untuk membenci hidupnya dan memulai hal negatif semasa remaja. Namun, Steve Jobs muda terus berpikir positif. Dia tetap bersyukur dengan hidupnya dan mencintai kedua orang tua angkatnya. Energi positif yang ada dalam hidupnya ini kemudian disalurkan dalam teknologi dan komputer. Pada akhirnya dia sukses dengan apa yang dicapai seperti yang terlihat saat ini. Anda juga bisa mendapatkan keuntungan dan kekuatan jika berpikiran positif. Jika Anda adalah tipe orang yang sering melihat gelas setengah kosong, cobalah untuk memulai pada hal hal yang positif dan melihat gelas sebagai setengah isi. Anda pasti akan menuai banyak manfaat dari

pemikiran seperti ini.

Tetap maju walau pernah gagal

Hampir semua orang di dunia ini pernah mengalami kegagalan. Bahkan, Steve Jobs sendiri pernah mengalami kegagalan dan kepahitan dalam hidupnya. Pada 1984, Steve Jobs dipecat dari Apple karena perselisihan kepemimpinan. Perselisihan tersebut disebabkan oleh sikap Steve Jobs yang direksi rasa terlalu ambisius. Namun demikian, setelah lepas dari Apple, Steve Jobs tidak terpuruk dan tenggelam. Dia kemudian mendirikan perusahaan IT lagi bernama NeXT Computer. Perusahaan itu bergerak mengembangkan perangkat komputer dan sistem operasi. NeXT bisa dikatakan cukup sukses, dari NeXT Steve Jobs mengembangkan bisnis dengan membeli studio animasi Pixar. Setelah dibeli oleh NeXT, Pixar meraih sukses yang luar biasa. Pixar meraih sukses di mancanegara dengan film animasi Toy Story."Ternyata dipecat dari Apple adalah hal terbaik yang pernah terjadi pada saya. Beban berat sebagai orang sukses tergantikan oleh keleluasaan sebagai seorang pemula. Hal itu mengantarkan saya untuk memasuki salah satu periode yang paling kreatif dalam hidup saya," ucap Steve Jobs kala itu. Pelajaran yang bisa diambil dari kisah hidup Steve Jobs adalah tidak boleh takut gagal. Kegagalan bukanlah akhir kehidupan. Kita harus mengambil kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar memperbaiki diri hingga keberhasilan tidak bisa dihindari.

Jalan-jalan

Beberapa tahun sebelum menemukan Apple, Steve Jobs pernah travelling atau jalan-jalan ke India. Jalan-jalan ke daerah lain menurut Steve Jobs akan memperluas perspektif dan sense seseorang. Kedua hal ini sangat dibutuhkan seorang pengusaha. Perjalanan tidak perlu biaya mahal atau memakan banyak waktu. Liburan akhir pekan yang sederhana ke kota lain terdekat juga cukup bagi Anda untuk mengalami hal baru dan memperluas cakrawala And

Pilih teman yang tepat

Steve Jobs tidak sendirian dalam membuat Apple. Dia memiliki mitra atau teman yaitu Steve Wozniak yang mempunyai skill atau keahlian yang sangat baik. Apa yang terjadi dan dialami Steve Jobs bisa dijadikan dicontoh. Anda perlu memilih mitra atau teman yang tepat dalam hidup Anda sehingga Anda bisa sukses. Orang yang mengelilingi Anda bisa membuat Anda hancur atau sukses. Jadi pilihlah dengan bijak teman yang

akan membantu Anda dalam kesuksesan.

Jadikan hambatan sebagai peluang

Usaha Steve Jobs dan Steve Wozniak tidak berjalan mulus. Jobs dan Wozniak pernah kehabisan uang ketika mengembangkan komputer Apple pertama mereka. Alih-alih menyerah, Jobs malah menjual mobil van-nya dan Wozniak menjual kalkulator grafik miliknya. Ketika ada kemauan, di situ ada jalan. Dari pengalaman hidup Steve Jobs ini, belajarlah untuk melihat hambatan sebagai peluang. Setelah Anda melakukannya, akan selalu ada jalan dan cara untuk mengatasi segala hambatan.

(sumber: Merdeka.com)

Setelah melakukan dua kegiatan di atas, kami mohon Bapak/Ibu menjawab beberapa pertanyaan berikut ini. Sekali lagi, pertanyaan ini tidak perlu ditulis jawabannya (kecuali kalau Bapak/Ibu ingin menuliskannya sebagai dokumen pribadi).

1. Apa tantangan yang dihadapi oleh orang-orang yang dikisahkan tersebut?

2. Apakah menurut Bapak/Ibu orang-orang yang dikisahkan tersebut memiliki keterampilan sosial emosional? Mengapa Bapak/Ibu berpendapat demikian?

3. Apa yang mungkin bisa terjadi jika mereka tidak memiliki keterampilan tersebut?

4. Menurut Bapak/Ibu, apakah keterampilan sosial emosional tersebut penting untuk ditumbuhkan juga pada diri peserta didik Bapak/Ibu? Mengapa?

5. Jika dikaitkan dengan konteks pendidik, apakah penting seorang guru memiliki keterampilan sosial emosional? Mengapa?

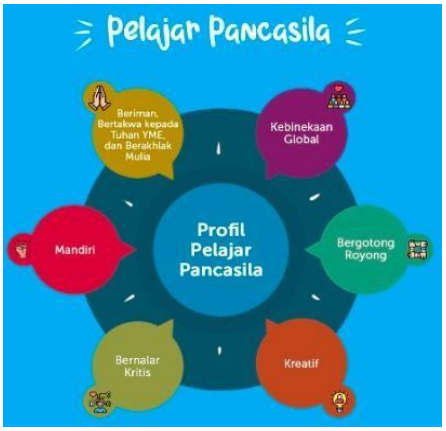
Pembelajaran Sosial Emosional dan Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Bapak/Ibu guru yang berbahagia, hingga di titik ini, kami berharap Anda mulai yakin akan pentingnya mengajarkan keterampilan sosial emosional. Untuk selanjutnya, kami ingin Bapak/Ibu melihat gambaran yang lebih besar tentang peran dari pembelajaran sosial emosional dalam membantu mencapai tujuan pendidikan.

Seperti Bapak/Ibu telah ketahui, pemerintah Indonesia telah menetapkan bahwa Profil Pelajar Pancasila sesungguhnya adalah visi pendidikan bangsa Indonesia. Profil Pelajar Pancasila merupakan bentuk penerjemahan tujuan pendidikan nasional. Oleh karenanya, seluruh elemen pendidikan di Indonesia seyogianya haruslah berupaya dengan sekuat tenaga mewujudkannya. Ditetapkannya Profil Pelajar Pancasila sebagai

visi pendidikan bangsa Indonesia ini seharusnya juga menyadarkan kita semua akan pentingnya pembangunan karakter.

Jika Bapak/Ibu cermati, profil pelajar pancasila adalah serangkaian atribut yang ingin dikembangkan oleh sistem pendidikan di Indonesia, yang mensyaratkan adanya penekanan pada pendidikan yang holistik dan melampaui dari hanya sekedar fokus pada pencapaian akademik. Silakan Bapak/Ibu perhatikan gambar di bawah ini (gambar 1). Ada 6 dimensi Profil Pelajar Pancasila. Keenam dimensi tersebut merepresentasikan ciri karakter dan kompetensi yang diharapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik di Indonesia. Dimensi Profil Pelajar Pancasila ini juga telah diuraikan secara rinci dan spesifik ke dalam elemen, sub element, dan capaiannya dalam setiap fase sesuai alur perkembangan sesuai usia (Fase PAUD, Fase A 6-8 tahun, Fase B 8-10 tahun, Fase C 10–12 tahun, Fase D 13-15 tahun, Fase E 16-18 tahun). Bapak Ibu bisa melihat rinciannya dalam dokumen yang ada dalam tautan berikut ini: Dimensi, Elemen, dan Sub-elemen Profil Pelajar Pancasila (https://bit.ly/DESProfilPelajarPancasila).



Gambar 1.3 Profil Pelajar Pancasila

Sekarang, mari kita ambil contoh salah satu dimensi yang ada dalam profil tersebut, misalnya Profil Beriman, Bertakwa kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia. Jika Bapak/Ibu melihat salah satu elemen dari dimensi ini, misalnya elemen *“akhlak kepada manusia”,* terdapat sub-element “berempati kepada orang lain”. Berempati kepada orang lain sesungguhnya adalah salah satu bentuk kesadaran sosial, yang merupakan salah satu keterampilan sosial dan emosional.

Masih di dalam dimensi yang sama: Beriman, Bertakwa kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia, mari kita ambil contoh elemen yang lain, yaitu: ‘*akhlak pribadi”*, sub elemen *“integritas”*. Jika kita melihat capaian menurut alur perkembangan Fase E untuk anak usia 16-18 tahun, untuk sub elemen ini diharapkan peserta didik dapat: “*menyadari bahwa aturan agama dan sosial merupakan aturan yang baik dan menjadi bagian dari*

diri sehingga bisa menerapkannya secara bijak dan kontekstual". Jika kita perhatikan, kalimat yang digunakan tersebut menggambarkan harapan atas perilaku agar anak di akhir usia 16-18 tahun telah dapat membawa diri secara sadar dan berinteraksi secara bijaksana dengan lingkungannya. Nah, selain merupakan kesadaran sosial, perilaku ini juga menunjukkan sebuah bentuk dari kesadaran diri, yang juga merupakan salah satu keterampilan sosial dan emosional.

Jika Bapak/Ibu cermati, semua sub-elemen yang ada di dalam profil pelajar pancasila sesungguhnya dapat dikuatkan oleh pembelajaran sosial emosional. Mengapa? Pembelajaran sosial-emosional ternyata dapat menguatkan pengembangan keterampilan pribadi dan interpersonal yang penting bagi praktik pendidikan holistik yang diharapkan oleh profil pelajar pancasila. Pembelajaran sosial emosional memastikan bahwa peserta didik tidak hanya unggul secara akademis tetapi juga dapat tumbuh menjadi individu yang utuh atau *well-rounded*.

Setelah membaca uraian di atas, kami berharap Bapak/Ibu dapat semakin meyakini pentingnya pembelajaran sosial emosional dalam praktik pendidikan. Sekarang, kami ingin mengajak Bapak/Ibu untuk melangkah ke tahapan belajar selanjutnya, yaitu Ruang Kolaborasi.

Ruang Kolaborasi: Apa yang Ditunjukkan Hasil Riset tentang Pembelajaran Sosial Emosional?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Di tahapan belajar ini, Bapak/Ibu akan kami minta untuk melakukan kolaborasi dengan rekan sejawat Bapak/Ibu di sekolah atau dengan kepala sekolah Anda. Kolaborasi yang dilakukan adalah dalam bentuk melakukan diskusi terkait dengan beberapa hasil riset berikut ini. Silakan Bapak/Ibu membaca dulu teks berikut ini, sebelum melakukan diskusi tersebut.

Apa yang Ditunjukkan Hasil Riset tentang Pembelajaran Sosial Emosional?

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran sosial emosional terbukti memberikan dampak yang positif. Berikut ini adalah beberapa kesimpulan dari artikel yang memaparkan hasil riset tentang pembelajaran sosial dan emosional.

Artikel berjudul: "Pembelajaran sosial dan emosional untuk kebaikan yang lebih besar: Memperluas lingkaran kepedulian manusia - *Social and emotional learning*

for the greater good: Expanding the circle of human concern" *(Chowkase, 2023)*

Artikel ini menyimpulkan bahwa ketika generasi muda menghadapi tantangan global, penting bagi sekolah untuk memberi mereka lebih dari sekedar alat kognitif. Alat-alat Sosial dan emosional juga diperlukan untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Terlepas dari afiliasi politik atau status sosial ekonomi, kita harus mengakui dampak tindakan kita terhadap orang lain di dunia yang saling terhubung saat ini. Dengan menanamkan sikap kepedulian yang tulus terhadap orang lain, generasi muda dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab dan penuh kasih sayang yang berdampak positif pada diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar mereka. Memperluas wawasan pembelajaran sosial dan emosional ke arah ini akan membekali jutaan generasi muda dengan keterampilan agar dapat berkontribusi secara lebih efektif kepada masyarakat yang lebih luas. Penting untuk fokus tidak hanya pada manfaat pembelajaran sosial emosional bagi individu, namun juga pada perluasan lingkaran kepedulian generasi muda. Dengan melakukan hal ini, para pendidik dapat membantu generasi muda membangun kemampuan untuk peduli terhadap orang lain dan berkontribusi demi kebaikan yang lebih besar.

Artikel berjudul: *"*Bukti Pembelajaran Sosial dan Emosional: Analisis Meta Kontemporer Intervensi Pembelajaran Sosial Emosional Universal Berbasis Sekolah - *The State of Evidence for Social and Emotional Learning: A Contemporary Meta-Analysis of Universal School-Based SEL Intervention"* (Cipriano C., et.al 2023)

Artikel ini memberikan tinjauan sistematis dari bukti terkini intervensi pembelajaran sosial dan emosional (PSE) universal berbasis sekolah untuk peserta didik di taman kanak-kanak hingga kelas 12 dari tahun 2008 hingga 2020. Sampelnya mencakup 424 penelitian dari 53 negara, yang mencerminkan 252 intervensi PSE universal berbasis sekolah, yang melibatkan 575,361 peserta didik. Hasilnya menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kondisi kontrol, peserta didik yang berpartisipasi dalam intervensi USB PSE mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan, sikap, perilaku, iklim dan keamanan sekolah, hubungan teman sebaya, fungsi sekolah, dan prestasi akademik.

Artikel berjudul: Pembelajaran Sosial Emosional Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak Usia Dini (Hadi S, 2013)

Artikel ini menyimpulkan bahwa Pendidikan karakter adalah penanaman nilai-nilai karakter kepada peserta didik yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai tersebut, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama, lingkungan, maupun kebangsaan sehingga menjadi manusia yang sempurna.

Pembelajaran sosial dan emosional pada anak merupakan dasar dalam penerapan pendidikan karakter bagi anak usia dini. Aspek sosial emosional anak akan berkembang secara berkelanjutan sejalan dengan proses pengembangan dan stimulasi yang diberikan kepada mereka. **Pembelajaran sosial dan emosional pada anak akan melahirkan kemampuan adaptasi secara kognitif maupun sosial.** Kompetensi-kompetensi sosial seperti kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, kemampuan berelasi dan pembuatan keputusan yang bertanggungjawab yang menjadi fokus pengembangan dalam proses pembelajaran juga berimplikasi pada tertanamnya karakter-karakter unggul dalam konteks sosial maupun konteks lainnya. Dengan metode bermain, modeling, story telling, drama dan lainnya dapat digunakan untuk mengembangkan aspek sosial emosional anak. Yang pada akhirnya akan tumbuh rasa percaya diri, penghargaan pada diri sendiri dan orang lain, berempati pada orang lain dan mampu mengkomunikasikan perasaannya secara tepat. Dan berimplikasi pada tertanam dan terbentuknya karakter-karakter unggul seperti mengenal diri, jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, berkepribadian menarik, mengikuti perubahan, mengambil risiko, mengendalikan diri, bersemangat, kerjasama, adil dan lain sebagainya.

Artikel berjudul: Penularan Stres Mungkin Terjadi di Antara Guru dan Peserta didik (https://neurosciencenews.com/education-stress-contagion-4580/)

Artikel yang dipublikasikan secara daring oleh neurosciencenews.com ini menjelaskan tentang kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas British Columbia tentang hubungan antara kelelahan guru dan stres peserta didik.

Berikut ini adalah terjemahan bebas dari tulisan tersebut.

Penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kelelahan guru dan tingkat kortisol peserta didik, yang merupakan indikator biologis dari stres. Para peneliti

mengumpulkan sampel air liur dari lebih 400 anak sekolah dasar dan menguji kadar kortisol mereka. Mereka menemukan bahwa di ruang kelas di mana guru mengalami lebih banyak kelelahan, atau perasaan kelelahan emosional, tingkat kortisol peserta didik meningkat. Tingkat kortisol yang lebih tinggi pada anak-anak sekolah dasar selama ini telah dikaitkan dengan kesulitan belajar serta masalah kesehatan mental.

"Hal ini menunjukkan bahwa penularan stres mungkin terjadi di kelas di antara peserta didik dan guru mereka," kata Eva Oberle, penulis utama studi dan asisten profesor yang baru ditunjuk di Human Early Learning Partnership (HELP) di sekolah kependudukan dan kesehatan masyarakat UBC.

"*Tidak diketahui apa yang terjadi pertama kali – peningkatan kortisol atau kelelahan guru. Kami menganggap hubungan antara stres peserta didik dan guru sebagai masalah siklus di kelas.*" Oberle mengatakan iklim kelas yang penuh tekanan dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan terhadap guru, yang dapat berdampak pada kemampuan guru dalam mengelola peserta didiknya secara efektif. Ruang kelas yang dikelola dengan buruk dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan peserta didik dan meningkatkan stres. Hal ini dapat tercermin pada peningkatan kadar kortisol pada peserta didik. Alternatifnya, stres dapat berasal dari peserta didik, yang mungkin merasa lebih sulit untuk diajar karena meningkatnya kecemasan, masalah perilaku, atau kebutuhan khusus. Dalam skenario ini, guru mungkin merasa kewalahan dan melaporkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi. "*Studi kami mengingatkan kita akan masalah sistemik yang dihadapi guru seiring dengan bertambahnya ukuran kelas dan berkurangnya dukungan terhadap guru,"* kata Oberle.

"*Jelas dari sejumlah penelitian baru-baru ini bahwa mengajar adalah salah satu profesi yang paling menimbulkan stres, dan guru memerlukan sumber daya dan dukungan yang memadai dalam pekerjaannya untuk melawan kelelahan dan mengurangi stres di kelas,*" kata profesor pendidikan UBC, Kimberly. Schonert-Reichl, rekan penulis studi dan direktur HELP. "*Jika kita tidak mendukung guru, kita berisiko mengalami kerugian tambahan bagi peserta didik'. (diterjemahkan secara bebas)*

Setelah membaca kesimpulan dari beberapa artikel di atas, kami berharap Bapak/Ibu dapat mendiskusikan hasil-hasil riset tersebut dengan rekan sejawat atau kepala sekolah untuk membangun pemahaman yang lebih dalam. Untuk membantu proses diskusi, Bapak/Ibu dapat menggunakan pertanyaan pemandu berikut ini:

1. Apa hal menarik yang Bapak/Ibu temukan dari berbagai hasil-hasil penelitian yang dipaparkan oleh artikel tersebut? Bagaimana rekan sejawat Bapak/Ibu memandang hasil-hasil penelitian tersebut?
2. Bagaimana hasil-hasil penelitian tersebut membantu Bapak/Ibu memahami pentingnya pembelajaran sosial dan emosional di sekolah - baik untuk peserta didik maupun untuk pendidik dan tenaga kependidikan? Bagaimana pula tanggapan rekan sejawat Bapak/Ibu?

Demonstrasi Kontekstual: Bagaimana Saya dapat Menunjukkan Pemahaman Terkait Pentingnya Pembelajaran Sosial Emosional dengan Cara yang Paling Efektif?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia, kami yakin Bapak/Ibu telah mendapatkan semakin banyak wawasan terkait dengan pentingnya pembelajaran sosial dan emosional. Kami menyadari bahwa belajar sifatnya adalah personal. Setiap orang akan mengambil makna terhadap pengalaman, perspektif, dan interpretasi masing-masing. Mengapa? karena belajar merupakan proses yang sangat subyektif dan dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan sebelumnya, latar belakang budaya, minat pribadi, dan kemampuan kognitif. Saat Bapak/Ibu terlibat dengan informasi baru, pikiran Bapak/Ibu akan menyaring dan memprosesnya melalui lensa pemahaman sendiri, membentuk refleksi dan wawasan unik Bapak/Ibu. Oleh karena itu, sekarang kami ingin Bapak/Ibu untuk mendemonstrasikan pemahaman sesuai dengan pemaknaan Bapak/Ibu masing-masing.

Di tahapan ini, kami akan meminta Bapak/Ibu menyimpulkan **pentingnya Pembelajaran Sosial-Emosional dalam pengembangan diri dan profesional, serta dalam upaya menguatkan karakter profil pelajar pancasila melalui proses pembelajaran.**

Silakan pilih sendiri format yang ingin Bapak/Ibu gunakan untuk menyampaikan kesimpulan tersebut. Boleh dalam bentuk ppt, gambar, tulisan, poster, dsb. Tugas ini berbentuk individu. Silakan upload tugas masing-masing di dalam drive personal Bapak/Ibu. Pastikan bahwa pengaturan telah di atur ke *anyone with the link can view*, sebelum menyematkan tautan tersebut.

Elaborasi Pemahaman: Bagaimana Umpan Balik dari Orang Lain Membantu Saya Memperkuat Pemahaman?

Bapak/Ibu yang berbahagia, selamat datang di tahapan elaborasi pemahaman! Dalam tahapan ini, Bapak/Ibu akan berbagi hasil kerja dari tahapan sebelumnya kepada rekan sejawat atau kepala sekolah untuk mendapatkan umpan balik yang akan membantu Bapak/Ibu mengelaborasi pemahaman.

Karena ini adalah tahapan elaborasi pemahaman, maka penting untuk Bapak/Ibu menyadari bahwa tujuan dari tahapan ini adalah untuk memastikan pemahaman Bapak/Ibu akan semakin terkuatkan lewat diskusi atas umpan balik yang berjalan. Jika dalam proses diskusi Bapak/Ibu menyadari bahwa Anda masih memiliki miskonsepsi, maka diharapkan miskonsepsi tersebut dapat terklasifikasi.

Silakan atur waktu untuk bertemu dengan rekan sejawat atau kepala sekolah Bapak/Ibu kemudian mintalah kesempatan untuk menjelaskan kepada mereka pemahaman Anda. Lalu dengarkan tanggapan dan umpan balik dari mereka. Cermati, apakah masih ada pemahaman Anda yang keliru atau perlu penguatan lebih lanjut berdasarkan pertanyaan atau umpan balik yang diberikan.

Di tahapan belajar berikutnya, yaitu koneksi antar materi, Bapak/Ibu akan diminta untuk melakukan refleksi atas pengalaman ini.

Koneksi Antar Materi: Bagaimana Proses Refleksi Membantu Saya Belajar dengan Lebih Baik dan Memperluas Perspektif Saya tentang Pentingnya Pembelajaran Sosial Emosional?

Bapak/Ibu guru hebat! Luar biasa. Saat ini Bapak/Ibu telah memasuki tahapan koneksi antar materi. Inilah saatnya Bapak/Ibu meluangkan waktu berefleksi untuk membangun pemahaman tentang diri dan memahami bagaimana pertumbuhan pemahaman Bapak/Ibu sebagai seorang 'pembelajar'. Dengan menggunakan beberapa pertanyaan berikut ini, Bapak/Ibu diharapkan dapat merenungkan bagaimana pengetahuan tentang pentingnya pembelajaran sosial emosional mempengaruhi perspektif dan pertumbuhan pribadi Bapak/Ibu.

Setelah mempelajari topik tentang pentingnya pembelajaran sosial dan emosional, maka:

- Tadinya saya berpikir bahwa pembelajaran sosial emosional

- Setelah mempelajari topik 1 ini, ternyata

- Hal ini membuat saya berpikir bahwa

Aksi Nyata: Setelah Memahami Pentingnya PSE, Apa yang dapat Saya Lakukan untuk Membuat Perubahan dalam Kehidupan Pribadi dan Praktik-Praktik Profesional Saya sebagai Guru?

Bapak/Ibu guru, akhirnya Anda telah sampai di bagian akhir dari pembelajaran untuk topik 1 ini. Dalam tahapan ini, Bapak/Ibu guru akan diharapkan untuk akan membuat rencana aksi untuk menerapkan pemahaman.

Silakan deskripsikan rencana aksi Bapak/Ibu dalam bentuk paragraf sederhana. Untuk membantu menulis paragraf aksi tersebut, Bapak/Ibu dapat menggunakan kalimat pembuka berikut ini:

Karena kini saya memahami dan percaya akan pentingnya pembelajaran sosial emosional untuk peserta didik dan diri saya, maka ke depannya, sebagai guru saya akan…

Latihan Pemahaman

Setelah mempelajari topik 1, silakan mengerjakan latihan pemahaman berikut ini:

1. Apa tujuan dari pembelajaran sosial emosional di sekolah?
   a. Untuk membantu meningkatkan keterampilan literasi peserta didik
   b. Untuk membangun keterampilan sosial dan emosional peserta didik, pendidik, dan tenaga kependidikan.
   c. Untuk membangun keterampilan sosial dan emosional pendidik
   d. Untuk membangun keterampilan berhubungan sosial peserta didik
   e. Untuk membangun keterampilan memecahkan masalah peserta didik.

2. Dalam konteks sekolah, siapa yang perlu mempelajari keterampilan sosial emosional?
   a. Pendidik dan tenaga kependidikan
   b. Peserta didik dan orang tua
   c. Peserta didik dan semua orang dewasa yang ada di sekolah (pendidik, dan tenaga kependidikan)
   d. Orang tua dan tenaga kependidikan
   e. Pendidik dan orangtua

3. Mengapa guru dan orang dewasa lainnya di sekolah harus mempelajari keterampilan sosial emosional?
   a. Agar mereka dapat mengawasi peserta didik lebih ketat.
   b. Agar meningkatkan hubungan antar guru.
   c. Agar mereka dapat memberikan contoh positif dan mendukung pembelajaran peserta didik secara optimal dan holistik.
   d. Agar mereka dapat memenuhi persyaratan pekerjaan mereka.
   e. Agar mereka dapat menjalankan tugas mengajarnya.

4. Bagaimana pengembangan kecerdasan emosional melalui pembelajaran sosial dan emosional berkontribusi terhadap kemampuan seseorang dalam menavigasi situasi sosial yang kompleks?
    a. Kecerdasan emosional membantu meningkatkan kesehatan fisik seseorang sehingga ia tidak mudah sakit.
    b. Kecerdasan emosional membantu meningkatkan keterampilan seseorang untuk memahami dan mengelola emosi.
    c. Kecerdasan emosional sangat berguna dalam mengatasi situasi yang sulit dalam keluarga.
    d. Kecerdasan emosional membantu menurunkan keterampilan interpersonal dan meningkatkan keterampilan interpersonal seseorang.
    e. Kecerdasan emosional membantu meningkatkan kesabaran seseorang.

5. Mengapa penting bagi sekolah untuk mengembangkan keterampilan sosial emosional peserta didik?
    a. Karena keterampilan sosial emosional berdampak pada meningkatnya citra sekolah.
    b. Karena keterampilan sosial emosional berdampak pada berkurangnya kasus bunuh diri.
    c. Karena keterampilan sosial emosional berdampak bagi turunnya tingkat stres dan kesejahteraan guru.
    d. Karena keterampilan sosial emosional berdampak pada tingginya kepuasan peserta didik terhadap pendidik.
    e. Karena keterampilan sosial emosional berdampak pada keberhasilan akademis.

6. Dari pernyataan berikut ini, manakah yang tidak merefleksikan hubungan antara keterampilan sosial dan emosional peserta didik dan proses pembelajaran?
   a. Keterampilan sosial dan emosional peserta didik membantu mendukung kesejahteraan emosional guru.
   b. Keterampilan sosial-emosional dapat memperkuat hubungan sosial, mengurangi konflik, dan menciptakan lingkungan belajar yang positif.
   c. Keterampilan sosial dan emosional membantu meningkatkan keterlibatan positif peserta didik dalam proses pembelajaran.
   d. Keterampilan sosial dan emosional membantu peserta didik meningkatan kinerja akademis karena mereka dapat lebih fokus dalam belajar sehingga cenderung mencapai hasil yang lebih baik di sekolah.
   e. Keterampilan sosial dan emosional membantu peserta didik mengelola stres, meningkatkan daya tahan, dan merespon tekanan belajar dengan lebih efektif

7. Bagaimana kaitan antara pembelajaran sosial dan emosional dengan penguatan profil pelajar pancasila?
   a. Pembelajaran sosial emosional membantu menguatkan pengembangan karakter profil pelajar Pancasila.
   b. Pembelajaran sosial emosional membantu menguatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.
   c. Pembelajaran sosial emosional membantu menguatkan keterampilan pendidik dalam mengajarkan profil pelajar Pancasila.
   d. Pembelajaran sosial emosional membantu mengidentifikasi nilai-nilai Pancasila yang harus dipelajari oleh peserta didik.
   e. Pembelajaran sosial emosional membantu peserta didik untuk mempelajari apa yang dimaksud dengan profil pelajar Pancasila.

8. Bagaimana keterampilan sosial emosional dapat membantu seseorang menjadi lebih resilien atau berdaya lenting tinggi?
   a. Keterampilan sosial emosional membantu meningkatkan keterampilan komunikasi peserta didik sehingga mereka dapat mencari bantuan jika memerlukan.
   b. Keterampilan sosial emosional membantu meningkatkan kemampuan peserta didik untuk memahami kelemahan dirinya.
   c. Keterampilan sosial emosional membantu meningkatkan taraf kesehatan peserta didik sehingga mereka tidak mudah sakit.
   d. Keterampilan sosial emosional membantu guru mengenali dengan segera jika ada peserta didiknya yang mengalami stress.
   e. Keterampilan sosial emosional membantu meningkatkan kemampuan peserta didik untuk pulih dari kesulitan dan stres karena mereka mampu mengelola emosi mereka dengan baik.

9. Dari contoh-contoh di bawah ini, menurut Bapak/Ibu, mana yang bukan merupakan alasan tepat bagi pentingnya meningkatkan keterampilan sosial dan emosional orang dewasa di sekolah?
   a. Keterampilan sosial dan emosional membantu pendidik memodelkan karakter positif untuk peserta didiknya sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif.
   b. Keterampilan sosial dan emosional membantu meningkatkan keterampilan pendidik dalam menangani konflik, kegagalan, dan frustasi yang dihadapi dirinya, sehingga dapat mengurangi risiko masalah kesehatan mental.
   c. Keterampilan sosial dan emosional membantu peserta didik untuk memahami dan berinteraksi dengan pendidik secara efektif.
   d. Keterampilan sosial dan emosional membantu pendidik meningkatkan kemampuan untuk bekerja dan berkolaborasi dalam tim.
   e. Keterampilan sosial emosional membantu pendidik dan tenaga kependidikan mengelola stres dan tekanan sehari-hari.

10. Jika ditarik ke dalam lingkup yang lebih luas dan lebih besar, pengembangan keterampilan sosial emosional membantu menciptakan kesejahteraan masyarakat. Mana dari pernyataan di bawah ini yang menurut Bapak/Ibu tidak mencerminkan hal tersebut?
    a. Pembelajaran sosial emosional membantu meningkatkan tingkat kesehatan fisik masyarakat sehingga individu di masyarakat lebih sehat.
    b. Pembelajaran sosial emosional membantu Individu membentuk hubungan interpersonal yang lebih positif dan sehat. Hal ini dapat mengurangi konflik antarindividu dan menciptakan lingkungan masyarakat yang lebih harmonis.
    c. Pembelajaran sosial emosional membantu individu dalam mengelola emosi dan konflik dengan cara yang konstruktif. Dengan demikian, dapat berkontribusi pada penurunan tingkat kekerasan dan konflik dalam masyarakat.
    d. Pembelajaran sosial emosional membantu mengembangkan keterampilan berempati, sehingga meningkatkan pemahaman terhadap keanekaragaman masyarakat, dan mendorong penerimaan terhadap perbedaan. Ini dapat menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan ramah.
    e. Pembelajaran sosial emosional membantu membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Dengan begitu, tingkat kesejahteraan mental individu meningkat, yang pada gilirannya dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan

Cerita Reflektif

Pikirkan tentang materi, pengalaman atau momen menarik dalam proses mempelajari topik 1 yang baru saja Bapak/Ibu pelajari. Renungkan konsep-konsep kunci, wawasan, atau keterampilan yang Anda peroleh selama belajar topik tersebut, lalu ceritakan bagaimana pembelajaran ini mempengaruhi perspektif atau pemahaman Anda!

TOPIK 2
PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL: APA DAN BAGAIMANA MENERAPKANNYA?

Durasi	4 hari
Capaian Pembelajaran	Guru mampu membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap terkait kompetensi sosial dan emosional. berdasarkan kerangka CASEL

Mulai dari Diri: Apa yang Saya Telah Ketahui tentang Pembelajaran dan Keterampilan Sosial Emosional?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Selamat datang di topik yang kedua yaitu “Pembelajaran Sosial Emosional: Apa dan Bagaimana Menerapkannya?” Setelah mempelajari topik ini, Bapak/Ibu diharapkan mampu:

1. Menunjukkan pemahaman tentang lima keterampilan sosial emosional berdasarkan kerangka CASEL.
2. Menggunakan berbagai strategi dan pendekatan untuk menerapkan kompetensi sosial emosional dalam pengembangan diri sendiri dan peserta didik.
3. Merancang pembelajaran dengan menggunakan kerangka *3 Signature practices* (3 praktik khas) pembelajaran sosial dan emosional yaitu pembukaan yang hangat dan inklusif, kegiatan yang menantang serta melibatkan peserta didik, dan penutupan yang optimis.

Bapak/Ibu telah mempelajari alasan pentingnya pembelajaran sosial dan emosional, sekarang Bapak/Ibu akan diberi kesempatan untuk mempelajari lebih jauh tentang apa sesungguhnya yang dimaksud dengan pembelajaran sosial emosional dalam konteks sekolah dan bagaimana penerapannya.

Di tahapan mulai dari ini, Bapak/Ibu diminta untuk mengaktivasi *prior knowledge* (konsep pengetahuan awal) dengan melakukan refleksi diri. Bapak/Ibu akan menjawab beberapa pertanyaan reflektif terkait dengan lima kompetensi sosial emosional. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak perlu dijawab secara tertulis, tetapi cukup dipikirkan. Pertanyaan-pertanyaan berikut ini diharapkan dapat membantu memprovokasi pemikiran Bapak/Ibu guru terkait keterampilan sosial dan emosional.

1. Dapatkah Anda mengingat situasi spesifik di mana Anda merasa sangat sadar akan emosi dan pikiran Anda? Bagaimana kesadaran ini berdampak pada tindakan Anda?
2. Merefleksikan pengalaman masa lalu, bagaimana Bapak/Ibu menavigasi dan mengatur emosi Bapak/Ibu dalam situasi marah?
3. Saat memikirkan orang-orang di sekitar Bapak/Ibu, gambarkan momen saat Bapak/Ibu memahami sudut pandang atau emosi orang lain. Bagaimana pemahaman ini mempengaruhi tindakan atau interaksi Bapak/Ibu?
4. Dapatkah Bapak/Ibu mengingat kejadian spesifik dimana Bapak/Ibu berhasil menavigasi interaksi sosial atau menyelesaikan konflik dengan seseorang yang dekat dengan Bapak/Ibu?
5. Renungkan keputusan yang Bapak/Ibu buat baru-baru ini. Faktor apa saja, termasuk kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, yang Bapak/Ibu pertimbangkan sebelum mengambil keputusan?

Selanjutnya, mari kita melangkah ke tahapan pembelajaran berikutnya.

Eksplorasi Konsep: Apa yang Dimaksud dengan Pembelajaran Sosial Emosional dan Bagaimana Cara Menerapkannya?

Sekarang, kita akan mempelajari apa yang dimaksud dengan pembelajaran sosial emosional.

2.1 Apa yang dimaksud dengan Pembelajaran Sosial dan Emosional (PSE)?

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning - CASEL (https://casel.org/), yang didirikan tahun 1995 oleh sekelompok pendidik, psikolog, diantaranya Daniel Goleman (perintis konsep Kecerdasan Emosional) dengan tujuan untuk mengupayakan pembelajaran 5 (Lima) Kompetensi Sosial Emosional di pendidikan K-12 (taman kanak-kanak hingga SMA kelas 12), mendefinisikan Pembelajaran Sosial dan Emosional (PSE) sebagai berikut:

> *"PSE adalah proses dimana anak dan orang dewasa memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mengembangkan identitas yang sehat, mengelola emosi dan mencapai tujuan pribadi dan kolektif, merasakan dan menunjukkan empati terhadap orang lain, membangun dan memelihara hubungan yang mendukung, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab dan penuh rasa kepedulian."*

Jika kita kaitkan dengan konteks sekolah, dari definisi di atas, kita bisa melihat bahwa pembelajaran sosial emosional sebenarnya adalah pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif oleh seluruh komunitas sekolah. Proses kolaborasi ini memungkinkan **bukan hanya peserta didik, namun juga pendidik dan tenaga kependidikan** di sekolah memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional. Lalu, apa saja sebenarnya aspek sosial emosional yang dimaksud oleh CASEL tersebut?

2.2 Lima kompetensi sosial emosional menurut CASEL

Bapak/Ibu guru hebat, berikut ini merupakan lima kompetensi sosial emosional menurut CASEL.

a. ***Self-awareness*** **(Kesadaran diri),** yaitu kemampuan untuk memahami emosi, pemikiran, dan nilai-nilai yang mempengaruhi perilaku dalam berbagai konteks situasi.
b. ***Self-management*** **(Manajemen diri),** yaitu kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam berbagai situasi dan untuk mencapai tujuan dan aspirasi.
c. ***Social awareness*** **(kesadaran sosial),** yaitu kemampuan untuk memahami perspektif dan berempati dengan orang lain, termasuk mereka yang berasal dari latar belakang, budaya, dan konteks yang berbeda
d. ***Relationship skills*** **(keterampilan sosial),** yaitu kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan mendukung serta menavigasi situasi dengan individu dan kelompok yang beragam secara efektif.
e. ***Responsible decision making*** (Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab), yaitu kemampuan membuat pilihan yang tepat dan konstruktif tentang perilaku pribadi dan interaksi sosial dalam berbagai situasi.

Kelima keterampilan sosial emosional di atas, dapat diajarkan dan diterapkan pada berbagai tahap perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan dalam beragam konteks budaya. Dengan demikian, pembelajaran harus mempertimbangkan bagaimana kompetensi sosial dan emosional tersebut dapat diekspresikan dan ditingkatkan pada berbagai usia mulai dari prasekolah hingga dewasa. Tanpa menggunakan perspektif tahapan perkembangan ini, akan sulit bagi kita untuk untuk merumuskan standar yang dapat diterjemahkan ke dalam praktik dan penilaian yang sesuai dengan usia dan tugas perkembangan peserta didik. Sebagai contoh, untuk keterampilan dalam pengambilan keputusan yang

bertanggung jawab, maka tentunya keterampilan tersebut akan ditunjukkan dengan cara yang berbeda antara peserta didik di taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA), atau yang sederajat.

Pada tingkat taman kanak-kanak (TK) pengembangan keterampilan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab mungkin lebih terfokus pada situasi sehari-hari, seperti memilih mainan atau berbagi dengan teman. Di tingkat SD, peserta didik mungkin akan mulai menyadari bahwa mereka memiliki pilihan dalam cara merespons situasi. Di kelas-kelas SD tingkat awal, mereka mulai dapat belajar untuk menerapkan strategi “berhenti, berpikir, dan bertindak” dalam memecahkan masalah. Sementara saat mereka berada di kelas-kelas SD yang lebih tinggi, mereka akan mulai dapat belajar untuk menghasilkan solusi alternatif terhadap masalah dan memprediksi kemungkinan hasil. Di tingkat SMP, peserta didik sudah dapat belajar mulai mengidentifikasi dan menerapkan langkah-langkah pengambilan keputusan yang sistematis dan mengevaluasi strategi mereka untuk menghindari perilaku berisiko. Sedangkan di SMA, peserta didik dapat meningkatkan keterampilan mereka untuk mampu menerapkan keterampilan pengambilan keputusan untuk membina hubungan sosial dan kerja yang bertanggung jawab dan untuk membuat pilihan seumur hidup yang sehat. Menggunakan perspektif berdasarkan tugas perkembangan juga akan membantu kita sebagai guru untuk mengetahui apa yang harus dinilai dan memungkinkan kita melihat adanya variasi dalam apa yang harus dicapai untuk keberhasilan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) di seluruh periode usia.

2.3 Melatih Kompetensi Sosial Emosional

Masing-masing keterampilan sosial emosional di atas, tentunya perlu diajarkan dan dilatih. Seperti juga keterampilan yang lainnya, latihan yang dilakukan secara rutin tentunya akan membuat siapapun yang melakukannya menjadi lebih mahir. Demikian pula halnya dengan keterampilan sosial emosional. Untuk dapat mencapai tujuan yaitu agar peserta didik dan orang dewasa di sekolah memiliki keterampilan sosial emosional yang baik, maka peserta didik dan tenaga pendidik juga perlu berlatih. Beberapa kegiatan berikut ini bisa membantu guru melatih peserta didiknya dan dirinya sendiri untuk mengembangkan keterampilan sosial emosional mereka.

Tabel 2.1. Kompetensi Sosial dan Emosional

Kompetensi Sosial dan Emosional	
Kesadaran Diri: kemampuan untuk memahami perasaan, emosi, dan nilai-nilai diri sendiri, dan bagaimana pengaruhnya pada perilaku diri dalam berbagai situasi dan konteks kehidupan.	
Contoh perilaku	**Contoh aktivitas pembelajaran yang dapat dilakuka n**
Mengidentifikasi emosi-emosi dalam diri	1. Belajar mengidentifikasi **6 emosi dasar** (terkejut, takut, marah, senang, jijik, dan sedih.) 2. **Bermain dengan kartu emosi:** Buat kartu emosi dengan gambar berbagai ekspresi wajah dan situasi emosional. Minta peserta didik untuk memilih kartu yang mencerminkan perasaan mereka pada suatu waktu dan berikan mereka kesempatan untuk berbagi alasannya.
Mengidentifikasi kekuatan/aset diri dan budaya	**1.** Melakukan aktivitas **refleksi diri** 2. Membuat puisi akronim nama sendiri dan meminta peserta didik mengidentifikasi satu kata positif tentang diri mereka yang di awali huruf dalam akronim tersebut.
Dapat menggabungkan identitas pribadi dan identitas sosial	Berbagi pengalaman terkait identitas pribadi dan sosial dan dapat memberikan perspektif yang beragam untuk memperkaya pemahaman tentang identitas yang berbeda
Menunjukkan integritas dan kejujuran	Aktivitas menggunakan **studi kasus atau contoh kehidupan nyata** yang menyoroti konsekuensi ketidakjujuran dan manfaat bertindak dengan integritas.
Dapat menghubungkan perasaan, pikiran, dan nilai-nilai	1. Membuat **jurnal** emosi 2. Aktivitas mewarnai perasaan dan menjelaskan alasannya.
Memupuk efikasi diri	**Merayakan keberhasilan-keberhasilan kecil.**
Memiliki pola pikir bertumbuh	**1.** Selalu menggunakan **bahasa yang positif.** **2.** Penekanan pada **proses daripada hasil**
Manajemen Diri: kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku diri secara efektif dalam berbagai situasi dan untuk mencapai tujuan dan aspirasi	
Mengelola emosi diri	Mengajarkan **teknik STOP, Teknik Menghitung sampai 10**

Mengidentifikasi dan menggunakan strategi-strategi pengelolaan stress	**1.** Mengajarkan berbagai teknik pernafasan dan relaksasi. Misalnya STOP, ***Mindful Walking*, dsb** 2. Latihan mengelola waktu dengan baik, **membuat jadwal** yang realistis, dan mengidentifikasi prioritas
Menunjukkan disiplin dan motivasi diri	1. Mengajak peserta didik membuat tujuan belajar mereka 2. Mengembangkan **rutinitas harian** atau mingguan yang konsisten. Rutinitas dapat membantu membentuk kebiasaan positif dan memberikan struktur yang mendukung disiplin dan motivasi diri.
Merancang tujuan pribadi dan bersama	1. Melakukan **pembelajaran berbasis proyek**. 2. Berlatih membuat SMART goal.
Menggunakan keterampilan merancang dan mengorganisir	1. Pembelajaran kolaboratif. 2. Melakukan simulasi untuk menciptakan pengalaman realistis yang memerlukan perencanaan dan organisasi.
Memperlihatkan keberanian untuk mengambil inisiatif	Melakukan permainan yang mengharuskan peserta didik untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif.
Mendemonstrasikan kendali diri dan dalam kelompok	1. Proyek kelompok 2. Permainan kelompok
Kesadaran Sosial: kemampuan untuk memahami sudut pandang dan dapat berempati dengan orang lain termasuk mereka yang berasal dari latar belakang, budaya, dan konteks yang berbeda-beda.	
Mempertimbangkan pandangan/pemikiran orang lain	*1.* Menggunakan strategi *Think - Ink-Pair - Share* (https://bit.ly/strategiTIPS) 2. Permainan peran
Mengakui kemampuan/kekuatan orang lain	Aktivitas mengenali dan mengapresiasi kekuatan orang lain
Mendemonstrasikan empati dan rasa welas kasih	1. Storytelling/mendongeng untuk mendiskusikan perasaan karakter dalam cerita 2. Mengajak peserta didik melakukan kunjungan ke masyarakat
Menunjukkan kepedulian atas perasaan orang lain	1. Kegiatan "Empati Walk" di mana individu harus mencoba melihat situasi dari perspektif orang lain. 2. Menggunakan cerita atau skenario untuk menunjukkan situasi di mana kepedulian terhadap perasaan orang lain diperlukan.

	3. Mengajarkan 3 pertanyaan empatik: (https://bit.ly/pertanyaan-empatik)
Memahami dan mengekspresikan rasa syukur	1. Membuat **Gratitude Notes (menulis ucapan terimakasih) k**epada orang yang telah berjasa pada mereka. 2. Mengidentifikasi setidaknya tiga hal yang membuat peserta didik bersyukur setiap hari.
Mengidentifikasi ragam norma sosial, termasuk dengan norma-norma yang menunjukkan ketidakadilan	1. Mempelajari studi kasus yang mencakup situasi-situasi di mana norma sosial menunjukkan ketidak adilan dan kemudian mendiskusikannya. 2. Melakukan proyek sosial
Keterampilan Berelasi: kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan- hubungan yang sehat dan suportif	
Berkomunikasi dengan efektif	Berlatih untuk berbicara 3C (Clear/jelas, Confident/percaya diri, Calm/tenang). Melakukan permainan peran
Mengembangkan relasi/hubungan positif	1. Mengajarkan "*I Mesage" ,* yaitu teknik untuk berbicara dengan seseorang dan menyampaikan maksud Anda dengan fokus pada perasaan (gunakan kosakata emosi) atau pikiran diri Anda dan mengenai suatu situasi 2. Memberikan sapaan hangat di pagi hari
Memperlihatkan kompetensi kebudayaan	1. Melakukan kegiatan simulasi budaya 2. Bekerja dalam kelompok dengan teman dari berbagai latar belakang. 3. Mendongeng atau bercerita dengan cerita yang mengandung pengetahuan budaya atau nilai 4. Bermain peran
Mempraktikkan kerjasama tim dan pemecahan masalah secara kolaboratif	1. Melakukan rapat kelas rutin untuk membahas berbagai masalah yang dihadapi peserta didik 2. Membaca kolaboratif dengan strategi jigsaw 3. Studi kasus
Dapat melawan tekanan sosial yang negatif	1. Bermain peran menggunakan skenario tertentu yang dapat dibuat sendiri oleh peserta didik. 2. Menganalisis kasus nyata
Menunjukkan sikap kepemimpinan dalam kelompok	1. Proyek kolaboratif 2. Simulasi kepemimpinan 3. Menunjuk Class Leader secara bergantian 4. Memberikan peran-peran kepemimpinan lain

	pada peserta didik.
Mencari dan menawarkan bantuan apabila membutuhkan	1. Diskusi kelompok 2. Pembelajaran kolaboratif 3. Pembelajaran berbasis Proyek 4. Proyek kepemimpinan
Turut membela hak-hak orang lain	1. Proyek Advokasi sosial – peserta didik memilih isu hak asasi manusia yang relevan, melakukan riset tentang isu tersebut, termasuk penyebab, dampak, dan solusi yang mungkin. Mereka lalu merancang dan melaksanakan proyek advokasi sosial, seperti membuat kampanye kesadaran, menyusun petisi, atau mengadakan acara pendidikan masyarakat. 2. Diskusi kelas
Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab: 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 (*wellbeing*) diri sendiri, masyarakat, dan kelompok	
Menunjukkan rasa ingin tahu dan keterbukaan pikiran	Diskusi topik atau cerita pendek yang merangsang pemikiran filosofis dan mengundang pertanyaan yang kompleks.dengan menekankan pentingnya mengajukan pertanyaan, merenungkan, dan mempertimbangkan sudut pandang berbeda.
Mengidentifikasi/mengenal solusi dari masalah pribadi dan sosial	1. Studi kasus 2. Rapat kelas mingguan 3. Kotak suara - Memberikan peserta didik ruang menyampaikan permasalahan dengan menuliskan permasalahan dan memasukkannya ke dalam kotak suara untuk kemudian didiskusikan bersama.
Belajar membuat keputusan beralasan/masuk diakal, setelah menganalisis informasi, data, dan fakta	**1.** Menggunakan Strategi **POOCH** (https://bit.ly/POOCH) 2. Melakukan simulasi membuat keputusan yang interaktif 3. Analisis skenario 4. Bermain peran membuat keputusan 5. Melakukan debat etika
Mengantisipasi dan mengevaluasi konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya	

Menyadari bahwa keterampilan	1. Membaca dan menganalisis teks dan

berpikir kritis sangat berguna baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah	mengajarkan peserta didik untuk mengidentifikasi argumen, memahami sudut pandang penulis, dan mengevaluasi bukti yang mendukung klaim. 2. Aktivitas lingkaran literasi
Merefleksikan peran seseorang dalam memperkenalkan kesejahteraan psikologis (*well- being*) diri sendiri, keluarga, dan komunitas	Membuat jurnal pribadi tentang kesejahteraan psikologis mereka. Ajak mereka merenungkan pengalaman, perasaan, dan tindakan yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka sendiri, keluarga, dan komunitas
Mengevaluasi dampak/pengaruh dari seseorang, hubungan interpersonal, komunitas, dan kelembagaan	1. Pilih studi kasus yang melibatkan individu, hubungan interpersonal, komunitas, atau kelembagaan tertentu. Minta peserta didik menganalisis dampak dari keputusan atau tindakan yang diambil oleh pihak terkait, serta bagaimana dampak tersebut memengaruhi orang, hubungan, komunitas, atau kelembagaan tersebut. 2. Bermain peran atau simulasi

Di dalam penerapan pembelajaran sosial emosional di sekolah, Bapak/Ibu guru dapat menggunakan **Pendekatan Peserta Didik Seutuhnya (*Whole Child*), Sepanjang Hari (*Whole Day*), Segenap Anggota Komunitas Sekolah (*Whole School*).** Berikut ini adalah penjelasannya.

Pendekatan Peserta Didik Seutuhnya*:* Saat kita menerapkan pembelajaran sosial emosional, kita perlu mengingat bahwa sesungguhnya seorang anak adalah pribadi yang ‘utuh’. Dengan pandangan ini, kita akan selalu menyadari bahwa pengembangan seorang anak bukan hanya soal mengembangkan kemampuan akademik saja, atau fisik saja, atau spiritual saja. Seperti yang disampaikan oleh KH Dewantara, sesungguhnya kita harus mendidik anak-anak kita dengan mengolah cipta (akal), rasa (emosi), karsa (motivasi, niat), hingga dapat menimbulkan kemauan untuk mengolah raga (dalam bentuk aksi, tindakan, bakti). Dengan senantiasa mengingat ini, maka sebagai guru kita akan selalu menyadari bahwa fokus pembelajaran bukan hanya soal akademik, tetapi juga penting mengembangkan aspek-aspek lainnya, termasuk keterampilan sosial emosional peserta didik. Dengan demikian kita akan memastikan bahwa setiap anak dapat berkembang secara utuh dan mencapai potensi penuh mereka.

Pendekatan Sepanjang Hari*:* Saat kita menerapkan pembelajaran sosial emosional, maka kita perlu berupaya untuk melakukan praktik pembelajaran sosial emosional yang terintegrasi sepanjang hari, dan dalam semua area kurikuler. Semua orang di sekolah akan menggunakan kesempatan untuk mencontohkan, mengajarkan, dan memperkuat pengembangan keterampilan sosial emosional. Kata kuncinya adalah ‘selalu’ dan ‘berkelanjutan;.

Pendekatan Seluruh Anggota Komunitas Sekolah*:* Saat kita menerapkan pembelajaran sosial emosional, ini akan mensyaratkan kita sebagai anggota komunitas sekolah untuk senantiasa menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, saling menghormati, yang diatur dengan baik, suportif, dan melibatkan. Di dalam pendekatan ini mencakup juga fokus yang kuat terhadap pengembangan sosial emosional orang dewasa dan proses refleksi. Konsistensi, keteladanan, berlaku “SAMA” pada semua anggota komunitas sekolah.

2.4 Strategi Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional

Jika tadi kita sudah membahas pendekatan yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan pembelajaran sosial emosional, sekarang, mari kita bahas strategi yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan pembelajaran sosial emosional di sekolah.

Untuk mempelajari bagaimana strategi implementasi pembelajaran sosial dan emosional, maka kita dapat mengacu pada indikator-indikator yang dibuat oleh CASEL. Menurut CASEL, sebuah sekolah yang telah menerapkan secara penuh pembelajaran sosial emosional sebenarnya memiliki beberapa indikator. Indikator tersebut dapat kita gunakan sebagai acuan untuk strategi implementasi pembelajaran sosial emosional di sekolah.

Seperti kita pelajari sebelumnya, pembelajaran sosial dan emosional adalah pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif oleh seluruh komunitas sekolah yang memungkinkan peserta didik, pendidik dan tenaga kependidikan di sekolah memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai 5 Kompetensi Sosial dan Emosional. Oleh karena itu terdapat 3 lingkup area penerapan pembelajaran sosial dan emosional yaitu kelas, sekolah, keluarga dan masyarakat.

Tabel 2.2. Tiga Lingkup Area Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional

Lingkup	Indikator
Kelas	**Pengajaran eksplisit: P**eserta didik memiliki kesempatan yang konsisten untuk menumbuhkan, melatih, dan merefleksikan kompetensi sosial dan emosional dengan cara yang sesuai dan responsif dengan perkembangan budaya. **Pembelajaran akademik yang terintegrasi KSE:** Tujuan Kompetensi Sosial dan Emosional diintegrasikan ke dalam konten pembelajaran dan strategi pembelajaran pada materi akademik, musik, seni, dan pendidikan jasmani, dll.. **Pelibatan dan Suara peserta didik:** Seluruh warga sekolah menghormati dan meningkatkan berbagai perspektif dan pengalaman peserta didik, dengan melibatkan peserta didik sebagai pemimpin, pemecah masalah, dan pembuat keputusan
Sekolah	**Iklim kelas dan sekolah yang mendukung:** Lingkungan belajar di seluruh sekolah dan kelas mendukung pengembangan kompetensi sosial dan emosional, responsif secara budaya, dan berfokus pada upaya membangun hubungan dan komunitas. **Fokus terhadap KSE pendidik dan tenaga kependidikan (PTK):** Pendidik dan tenaga kependidikan memiliki kesempatan secara reguler untuk mengembangkan kompetensi sosial dan emosional mereka sendiri, berkolaborasi satu sama lain, membangun hubungan saling percaya, dan memelihara komunitas yang erat. **Kebijakan yang mendukung:** Kebijakan dan praktik pendisiplinan dilakukan dengan instruksi yang jelas, bersifat restoratif, sesuai dengan perkembangan anak dan diterapkan secara adil. **Dukungan terintegrasi yang berkelanjutan:** Pembelajaran sosial dan emosional terintegrasi dengan baik ke dalam rangkaian dukungan akademik dan perilaku dengan menyediakan kesempatan untuk memastikan semua kebutuhan peserta didik terpenuhi.

Lingkup	Indikator
Keluarga dan Masyarakat	**Pelibatan kemitraan dengan orangtua:** Keluarga, pendidik, dan tenaga kependidikan sekolah memiliki kesempatan yang regular dan bermakna untuk membangun hubungan dan berkolaborasi untuk mendukung perkembangan sosial, emosional dan akademik, peserta didik. **Kemitraan dengan komunitas:** Pendidik, tenaga kependidikan dan mitra masyarakat menyelaraskan istilah, strategi, dan komunikasi yang sama seputar pengupayaan dan inisiatif terkait KSE, termasuk kegiatan di luar sekolah. **Terbentuk sistem dalam upaya perbaikan yang berkelanjutan (*continuous improvement):*** Data implementasi dan artefak dikumpulkan dan digunakan untuk memantau progress menuju tujuan dan terus meningkatkan semua sistem, praktik baik, dan kebijakan terkait PSE dengan fokus pada kesetaraan

Dalam sekolah yang mengimplementasikan secara penuh PSE di seluruh sekolah, Bapak/Ibu akan dapat melihat bukti-bukti dari semua indikator yang ada dalam tabel di atas, dimana semua elemen (kelas, sekolah, keluarga dan komunitas) akan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung di mana semua peserta didik memiliki kesempatan untuk belajar dan mempraktikkan kompetensi sosial dan emosional. Karena keterbatasan waktu pembelajaran dalam modul ini kami tidak akan membahas semua indikator tersebut, namun kami akan mencoba membahas beberapa indikator yang secara khusus berkaitan dengan praktik pembelajaran sosial emosional di kelas dan sekolah, yaitu:

1. Pengajaran PSE secara eksplisit
2. Integrasi PSE dalam praktik mengajar guru dan kurikulum akademik.
3. Pelibatan suara peserta didik.
4. Penciptaan iklim kelas dan budaya sekolah.
5. Penguatan KSE pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) di sekolah.

2.4.1 Pengajaran Secara Eksplisit

Implementasi PSE yang eksplisit mengacu pada tersedianya peluang yang konsisten bagi peserta didik untuk mengembangkan, mempraktikkan, dan merefleksikan kompetensi sosial dan emosional sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik dan dengan cara yang responsif terhadap

budaya. Ini dilakukan dengan memberikan waktu khusus untuk mengajarkan secara fokus kompetensi sosial dan emosional tertentu. Misalnya dengan mengajarkan topik-topik tertentu yang relevansinya disesuaikan dengan usia peserta didik, yang berkaitan dengan kompetensi sosial emosional. Topik-topik spesifik itu misalnya topik mengenai mengenal perasaan, bagaimana mengatasi stres, bagaimana menetapkan dan mencapai tujuan, bagaimana mengembangkan empati, berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik, bersikap tegas, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan sebagainya.

2.4.2 Integrasi dalam Praktik Mengajar Guru dan Kurikulum Akademik

Untuk mengintegrasikan KSE dalam praktik mengajar guru dan kurikulum akademik, tujuan Kompetensi Sosial Emosional dapat diintegrasikan ke dalam konten pembelajaran dan strategi pembelajaran pada materi akademik, Kesenian, Musik, dan sebagainya. Meskipun mungkin kita adalah guru matematika, kita dapat mengintegrasikan pembelajaran sosial emosional di dalam pembelajaran kita. Misalnya, untuk mengembangkan keterampilan kesadaran sosial, guru matematika dapat memfasilitasinya dengan memberikan tantangan soal-soal matematika (*problem solving*) untuk dikerjakan secara berkolaborasi dalam kelompok. Kita juga dapat mengajarkan peserta didik cara mengatasi frustrasi ketika mereka menghadapi kesulitan dalam memahami konsep matematika. Kita dapat ajarkan mereka tentang strategi penyelesaian masalah dan cara mengelola emosi ketika menghadapi tantangan. Jika Bapak/Ibu adalah guru bahasa Indonesia, Bapak/Ibu dapat menggunakan pilihan teks, cerita, drama, dan sebagainya untuk mengajarkan berbagai aspek sosial emosional. Pembelajaran kesenian juga dapat menguatkan keterampilan sosial dan emosional, karena dapat merangsang tumbuhnya kreativitas, ekspresi diri, serta memperdalam pemahaman tentang budaya dan emosi. Bagaimana dengan pembelajaran lain? Dapatkah Bapak/Ibu menyebutkan contoh bagaimana pembelajaran sosial emosional dapat diajarkan di pelajaran lain?

2.4.3 Pelibatan dan suara peserta didik

Para pendidik yang berupaya menghormati dan meningkatkan berbagai perspektif dan pengalaman peserta didik dengan melibatkan

mereka sebagai pemimpin, pemecah masalah, dan pengambil keputusan di dalam proses pembelajaran di sekolah tentunya akan sangat membantu menguatkan keterampilan sosial emosional peserta didiknya. Oleh karenanya, pendidik perlu berupaya untuk memperbesar ruang bagi keterlibatan dan suara peserta didik ini. Misalnya, saat akan merencanakan sebuah kegiatan belajar, undanglah peserta didik untuk memberikan saran bagaimana pembelajaran tersebut sebaiknya dilakukan. Beri pilihan kepada peserta didik untuk menyelesaikan tugas dengan cara yang paling efektif untuk mereka. Hal ini akan membuat mereka bukan hanya merasa dihargai, namun juga memberikan *sense of ownership* (rasa memiliki) terhadap proses pembelajaran tersebut. Saat ada masalah di kelas, ajak mereka berdiskusi dan mencari solusi secara bersama-sama. Ini membantu mereka untuk melatih keterampilan sosial dan mengambil keputusan.

2.4.4 Penciptaan Iklim Kelas dan Budaya Sekolah

Salah satu upaya yang dapat mengubah kualitas lingkungan sekolah (iklim kelas dan sekolah), adalah melalui praktik-praktik yang dilakukan guru dan gaya interaksi mereka dengan peserta didik, atau dengan mengubah peraturan dan harapan sekolah. Lingkungan yang memprioritaskan kualitas relasi antara guru dan peserta didik adalah salah satu indikator utama dalam penciptaan iklim kelas dan budaya sekolah yang baik. Kualitas relasi guru dan peserta didik yang tercermin dalam sikap saling percaya akan berdampak pada ketertarikan dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Sikap saling percaya itu sendiri akan menumbuhkan perasaan aman dan nyaman bagi peserta didik dalam mengekspresikan dirinya. Peserta didik akan lebih berani bertanya, mau mencari tahu, berpendapat, mencoba, dan berkolaborasi, sehingga mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkan kompetensi dirinya secara lebih optimal. Selain kualitas relasi guru dan peserta didik, lingkungan kelas yang aman dan positif juga dapat diciptakan melalui berbagai kegiatan pembelajaran yang dapat merangkul keberagaman dan perbedaan, melibatkan peserta didik, dan menumbuhkan optimisme.

2.4.5 Penguatan KSE pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) di sekolah

Selain dari interaksi antar-peserta didik, hubungan antara peserta didik dengan pendidik dan tenaga kependidikan juga memiliki dampak besar terhadap proses pembelajaran. Oleh karena itu, pendidik dan tenaga

kependidikan di sekolah harus memiliki kesempatan rutin untuk mengembangkan kompetensi sosial, emosional, dan budaya mereka sendiri, berkolaborasi satu sama lain, membangun hubungan saling percaya, dan memelihara *sense of community* yang kuat. Jika hal tersebut dapat dilakukan, maka hal ini akan membantu mereka untuk menjadi pemimpin yang lebih efektif dalam lingkungan pendidikan. Kolaborasi, membangun hubungan saling percaya, dan memelihara komunitas yang erat juga menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan keseluruhan peserta didik. Dengan demikian, penguatan kompetensi sosial dan emosional PTK tidak hanya berpengaruh pada kualitas interaksi antar-PTK, tetapi juga memberikan dampak positif pada pembentukan karakter dan kesejahteraan psikososial peserta didik di lingkungan sekolah.

2.5 Penerapan 3 Praktik Khas (3 *Signature Practices)* Pembelajaran Sosial dan Emosional dalam pembelajaran di kelas

Sampai di tahapan ini, kami yakin Bapak/Ibu telah memahami bahwa pembelajaran sosial dan emosional di dalam kelas menempati peran yang semakin krusial dalam membangun lingkungan pendidikan yang inklusif dan membentuk individu yang seimbang secara emosional. Namun, mungkin banyak dari Bapak/Ibu yang masih bertanya atau mencari kejelasan tentang praktiknya, “Jadi, seperti apa PSE itu terlihat?” dan “Bagaimana kita bisa mulai melakukan PSE sekarang?”

Tiga praktik baik PSE di bawah ini adalah salah satu alat untuk mengembangkan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan pembelajaran sosial emosional. Praktik ini secara sengaja dan eksplisit membantu membangun kebiasaan dimana peserta didik dan pendidik dapat meningkatkan keterampilan sosial emosional mereka. Meskipun bukan merupakan kurikulum, praktik-praktik ini adalah salah satu contoh nyata cara untuk membantu komunitas memahami dan mempraktikkan tujuan dari rencana penerapan pembelajaran sosial emosional yang sistemik secara keseluruhan.

Tiga Praktik Khas (*3 Signature Practices)* dalam pembelajaran tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, melakukan pembukaan hangat dan inklusif, di mana setiap sesi pembelajaran atau kegiatan di kelas (termasuk juga dalam sesi-sesi pelatihan atau pengalaman belajar profesional untuk guru) sebaiknya dibuka dengan kegiatan selamat datang yang bersifat inklusif, dengan kegiatan rutin atau ritual yang membangun keterhubungan komunitas dan terkoneksi dengan pembelajaran yang

akan dilakukan. Pembukaan hangat dan inklusif ini dapat dilakukan misalnya dengan memberikan sapaan hangat, menyapa setiap orang dengan nama mereka, menanyakan perasaan mereka saat itu dan meminta peserta didik menjelaskan alasannya, dsb.

Melakukan pembukaan yang hangat dan inklusif akan membantu membangun komunitas, perasaan diterima dan didengar, membawa suara setiap peserta ke dalam ruangan, membuat koneksi satu sama lain dan/atau dengan pelajaran yang akan dipelajari. Semakin kita merasa dapat berbagi diri sepenuhnya dan diterima serta dipahami sepenuhnya oleh orang lain, semakin kuat dan aman lingkungan belajar kita.

Kedua, melakukan kegiatan pembelajaran yang menantang dan melibatkan, ini dilakukan dengan menggunakan strategi pembelajaran yang menarik dan mengaktifkan pemikiran dan proses belajar. Kegiatan yang menantang dan melibatkan ini juga mencakup kegiatan yang dapat membangun keseimbangan antara pengalaman interaktif dan reflektif, untuk memenuhi kebutuhan semua peserta. Contoh kegiatan yang melibatkan misalnya:

1. Melakukan aktivitas "Think, Ink, Pair, Share" yang melibatkan refleksi, menulis, diskusi berpasangan, dan berbagi secara kelompok.
2. Menggunakan strategi Jigsaw saat membaca. Strategi ini melibatkan belajar secara individual dan kolektif sekaligus.
3. Dsb.

Ketiga, praktik penutupan yang optimistik, di mana setiap pengalaman pembelajaran diakhiri dengan cara yang ‘disengaja dan direncanakan’. Penutupan yang optimis tidak selalu merupakan "akhir yang ceria," tetapi lebih menyoroti pemahaman individu dan pemahaman bersama tentang pentingnya apa yang telah dipelajari, sehingga dapat memberikan rasa pencapaian dan mendukung pemikiran ke depan. Contohnya adalah dengan melakukan refleksi tentang hal-hal yang dipelajari hari itu dan apa yang perlu diantisipasi untuk hari berikutnya.

1. Sesuatu yang saya pelajari hari ini…
2. Saya ingin tahu lebih lanjut tentang…
3. Saya menantikan hari esok karena...
4. Sesuatu yang masih saya pertanyakan...
5. Sesuatu yang masih menjadi perhatian saya...

Dengan menerapkan tiga Praktik Baik ini, pembelajaran sosial dan emosional menjadi lebih terintegrasi dalam setiap aspek pembelajaran dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistik anak-anak. (Bryson, n.d.).

Tiga Praktik baik di atas sesungguhnya bukan sekadar metode pembelajaran, melainkan suatu filosofi yang menekankan pentingnya hubungan antar peserta didik dan pengembangan kecerdasan emosional. Dengan menerapkan ketiga praktik ini secara rutin, kita bukan hanya membantu peserta didik meraih pencapaian akademis, tetapi juga membentuk pribadi yang memiliki pemahaman diri yang mendalam, mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya, dan memiliki kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Refleksi

1. Bagaimana praktik sederhana ‘menanyakan kabar’ di awal pembelajaran dapat mendorong peserta didik untuk mengekspresikan emosi mereka dan berbagi pengalaman?

2. Dapatkah Bapak/Ibu memberikan contoh strategi yang digunakan untuk menyambut peserta didik secara positif dan menciptakan iklim kelas yang inklusif?

3. Bagaimana praktik pembelajaran yang 'menantang dan melibatkan' dapat meningkatkan partisipasi dan kolaborasi peserta didik dalam proses pembelajaran? Jelaskan alasannya!
4. Mengapa penutupan pembelajaran yang optimistis perlu dilakukan?

Ruang Kolaborasi: Bagaimana Saya dapat Mempraktikkan Keterampilan Sosial dan Emosional Secara Kolaboratif?

Setelah melalui proses belajar di tahapan Eksplorasi Konsep, kami berharap Bapak/Ibu mulai dapat memahami apa dan bagaimana cara menerapkan pembelajaran sosial emosional. Sekarang, kami akan meminta Bapak/Ibu untuk melakukan Latihan Keterampilan Sosial dan Emosional bersama dengan rekan sejawat Bapak/Ibu di sekolah. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperkuat pemahaman Bapak/Ibu terhadap materi yang telah dipaparkan sebelumnya sekaligus melatih penerapan beberapa keterampilan sosial dan emosional tersebut. Berikut ini adalah langkah-langkahnya.

Tabel 2.3. Langkah-Langkah Aktivitas Melatih Keterampilan Sosial Emosional

Langkah-langkah Aktivitas	**Contoh dan Keterangan**
1. Pilihlah sebuah teknik untuk melatih keterampilan sosial-emosional seperti yang telah dijelaskan di atas	Bapak/Ibu guru dapat memilih salah satu atau beberapa teknik melatih keterampilan sosial-emosional yang telah dipelajari dalam tahapan eksplorasi konsep. Misalnya: Teknik STOP atau MINDFUL BREATHING sederhana (untuk latihan pengelolaan diri) atau POOCH (untuk latihan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab) atau latihan menggunakan 'i-message' (untuk latihan keterampilan berelasi) atau latihan membuat *gratitude notes* (ungkapan rasa syukur) untuk melatih kesadaran sosial.
2. Pimpinlah peserta didik atau teman sejawat melakukan sesi latihan singkat	Bapak/Ibu guru dapat memimpin sesi latihan singkat berdasarkan teknik yang Bapak/Ibu pilih sendiri di atas dengan mengajak peserta didik atau rekan sejawat Bapak/Ibu.
3. Lakukan Refleksi Bersama	Setelah berlatih bersama, Bapak/Ibu guru dapat berefleksi bersama dengan peserta didik dan rekan sejawat. Bapak/Ibu dapat saling berbagi pengalaman, tantangan, dan wawasan terkait teknik yang telah dipraktikkan, serta bagaimana setiap teknik berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial-emosional yang dipilih
4. Pengembangan Keterampilan Sosial-Emosional	Bapak/Ibu guru dapat mendiskusikan atau menjelaskan kepada peserta didik atau rekan sejawat bagaimana setiap teknik berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial-emosional yang dipilih. Misalnya, jika teknik yang dipilih adalah keterampilan mengelola emosi, guru dapat membantu peserta didik memahami bagaimana teknik tersebut dapat membantu mereka mengelola emosi dengan baik.

Demonstrasi Kontekstual: Bagaimana Saya dapat Mengintegrasikan Pembelajaran Sosial Emosional dalam Rencana Pembelajaran?

Bapak/Ibu guru hebat, setelah mendapatkan semakin banyak wawasan terkait dengan apa dan bagaimana menerapkan pembelajaran sosial emosional, kini saatnya Bapak/Ibu mendemonstrasikan pemahaman tersebut dalam konteks yang relevan, yaitu di kelas Bapak/Ibu. Dalam hal ini, kami akan meminta Bapak/Ibu untuk merancang sebuah modul ajar atau rencana pembelajaran.

Tugas: Merancang sebuah modul ajar

- Buatlah sebuah modul ajar atau rencana pembelajaran sesuai dengan bidang studi yang Bapak/Ibu ampu, dan integrasikan pembelajaran sosial emosional dalam modul ajar atau rencana pembelajaran tersebut..
- Rencana pembelajaran yang dibuat menggambarkan penerapan 3 *signature practices* dan mengajarkan salah satu dari keterampilan sosial emosional melalui salah satu pendekatan, strategi, dan teknik yang telah dipelajari.

Silakan upload tugas masing-masing di dalam drive personal Bapak/Ibu. Pastikan bahwa pengaturan telah di atur ke *anyone with the link can view*, sebelum menyematkan tautan tersebut. Bapak/Ibu nantinya mungkin ingin memasukkan tugas ini sebagai bagian dari Jurnal Pembelajaranku Bapak/Ibu.

Elaborasi Pemahaman: Bagaimana Mendiskusikan Rencana Pembelajaran Saya dengan Orang Lain Memberikan Dampak pada Pemahaman yang Lebih Baik tentang Pembelajaran Sosial Emosional?

Selamat datang di tahapan elaborasi pemahaman! Dalam tahapan ini, Bapak/Ibu akan berbagi hasil kerja dari tahapan sebelumnya dengan rekan sejawat untuk mendapatkan umpan balik yang akan membantu Bapak/Ibu mengelaborasi pemahaman.

- Presentasikan Modul Ajar atau Rencana Pembelajaran yang telah Bapak/Ibu susun kepada rekan sejawat atau kepada guru sebidang atau kepala sekolah.
- Jelaskan kepada mereka bagaimana Bapak/Ibu mengintegrasikan pembelajaran sosial emosional dalam modul ajar atau Rencana Pembelajaran tersebut.
- Diskusikan dan mintalah umpan balik dari rekan sejawat atau kepala sekolah Bapak/Ibu.
- Karena ini adalah tahapan elaborasi pemahaman, maka penting bagi Bapak/Ibu untuk menyadari bahwa tujuan dari tahapan ini adalah untuk memastikan pemahaman Bapak/Ibu akan semakin dikuatkan melalui diskusi tersebut.
- Undanglah rekan kerja atau kepala sekolah Anda untuk hadir di kelas Anda, saat Anda mengimplementasikan rencana tersebut nanti (sebagai Aksi Nyata di akhir Topik 2 ini).

Koneksi Antar Materi: Bagaimana Saya dapat Memperdalam Pengetahuan dan Keterampilan Saya dalam Menerapkan Pembelajaran Sosial dan Emosional?

Halo Bapak/Ibu guru hebat! Saat ini Anda telah memasuki tahapan koneksi antar materi. Inilah saatnya Bapak/Ibu meluangkan waktu berefleksi untuk mengaitkan materi yang telah dipelajari sebelumnya dengan materi yang baru saja Bapak/Ibu pelajari. Bapak/Ibu akan diberikan beberapa pertanyaan. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan mengkoneksikannya dengan topik-topik yang telah dipelajari sebelumnya.

Kerjakan tugas di bawah ini dengan menggunakan pemahaman Bapak/Ibu terkait pembelajaran sosial emosional

1. Bukalah dokumen Dimensi Profil Pelajar Pancasila berikut ini https://drive.google.com/file/d/1s7uV9977rK7VGjuJ1bU92RSX5QOY8yQ-/view?usp=drive_link . Pilihlah satu dimensi dan satu elemen, dari profil pelajar Pancasila tersebut. Kemudian jelaskan bagaimana salah satu keterampilan sosial
dan emosional dapat membantu menguatkan profil pelajar Pancasila tersebut.

Tabel 4. Dimensi Profil Pelajar

Dimensi	Elemen	Sub-Elemen	Keterampilan sosial emosional terkait	Jelaskan bagaimana keterampilan sosial emosional membantu menguatkan profil pelajar Pancasila
Beriman bertakwa kepada Tuhan YME				
Bergotong Royong				
Berkebinekaan Global				
Bernalar Kritis				
Mandiri				
Kreatif				

2. Bagaimana kaitan antara Bapak/Ibu meningkatkan keterampilan sosial emosional pada diri sendiri dan peningkatan kualitas pembelajaran peserta didik?

Aksi Nyata: Bagaimana Saya dapat Menerapkan Apa yang Telah Saya Rancang dalam Praktik Pembelajaran Secara Efektif?

Selamat datang di tahap belajar akhir untuk Topik yang kedua. Di dalam tahapan Aksi Nyata ini, sesuai namanya, Bapak/Ibu akan diminta untuk menerapkan rencana pembelajaran atau modul ajar yang telah dibuat minggu lalu dan telah diberikan umpan balik oleh rekan sejawat atau kepala sekolah, di dalam kelas Bapak/Ibu sendiri. Untuk lebih jelasnya, silakan cermati tugas berikut ini:

Tugas: Melakukan Aksi Nyata

- Lihatlah Rencana Pembelajaran atau Modul Ajar yang telah dibuat dan diberikan umpan balik. Perbaiki Rencana Pembelajaran atau Modul Ajar tersebut sesuai dengan umpan balik yang diberikan.
- Terapkan Rencana Pembelajaran atau Modul Ajar tersebut di kelas Bapak/Ibu masing-masing.
- Mintalah rekan sejawat atau kepala sekolah Bapak/Ibu untuk mengobservasi kelas Bapak/Ibu dan kemudian mintalah umpan balik dari mereka atas pembelajaran tersebut.
- Setelah selesai implementasi, buatlah refleksi atas penerapan rencana pembelajaran tersebut dengan menggunakan kerangka refleksi dari Driscoll (2007) berikut ini:

What/Apa? (Deskripsi dan kesadaran-diri)	***So What/ Lalu Apa?***	***Now What/ Sekarang Apa?***
Deskripsikan situasi atau pengalaman yang terjadi	Apa yang Anda Pelajari sebagai hasil dari pengalaman tersebut?	Apa tindakan yang akan Anda ambil sebagai hasil refleksi tersebut. Akankah Anda mengubah suatu perilaku, mencoba sesuatu yang baru, atau terus melanjutkan apa adanya?

Latihan Pemahaman

Bapak/Ibu guru hebat, setelah mempelajari topik 2, silakan mengerjakan latihan pemahaman berikut ini:

1. Berikut ini adalah kompetensi sosial emosional menurut CASEL, *kecuali*:
   a. Kesadaran diri
   b. Manajemen proses pembelajaran
   c. Manajemen diri
   d. Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab
   e. Kesadaran sosial

2. Apabila seorang guru telah mampu menjalin dan mempertahankan hubungan/relasi yang sehat dan efektif dengan individu dari latar belakang yang berbeda, seperti dengan peserta didik, orang tua, masyarakat, dan lainnya, artinya guru tersebut telah memiliki kompetensi sosial emosional, yaitu kompetensi ….
   a. Relationship skills
   b. Self-management
   c. Sosial awareness
   d. Responsible decision making
   e. Self-awareness

3. Dalam konteks pembelajaran sosial emosional, mengapa penting untuk memahami perspektif perkembangan peserta didik dari waktu ke waktu?
   a. Agar peserta didik dapat lebih fokus pada keunggulan akademik.
   b. Untuk mengevaluasi kinerja administratif sekolah.
   c. Agar dapat merumuskan standar yang sesuai dengan usia dan tugas perkembangan peserta didik.
   d. Untuk menunjukkan empati terhadap kondisi individu dengan latar belakang yang berbeda.
   e. Agar peserta didik dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab.

4. Ada beberapa teknik untuk melatih keterampilan sosial emosional (KSE), diantaranya teknik STOP. Teknik ini diterapkan untuk melatih keterampilan sosial emosional berikut ini ….
   a. Kesadaran sosial
   b. Kesadaran diri
   c. Manajemen diri
   d. Keterampilan sosial
   e. Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

5. Bagaimana penerapan teknik "Empati Walk" secara efektif dapat berkontribusi pada pengembangan kompetensi sosial emosional peserta didik dengan menggabungkan elemen kegiatan lapangan dan refleksi?
   a. Memahami variasi budaya di lingkungan sekitar dan meresapi pengalaman tersebut
   b. Menilai dampak positif pada kesejahteraan mental peserta didik
   c. Mendorong peserta didik membuat keputusan yang bertanggung jawab
   d. Agar peserta didik dapat lebih fokus pada keunggulan akademik
   e. Menyortir pilihan-pilihan yang diberikan dan menggambarkan pengalaman pribadi.

6. Seorang guru berkomitmen untuk menciptakan atmosfer yang mendukung keberagaman dan melibatkan setiap peserta didik dalam pembelajaran. Dari pilihan di bawah ini, pilihlah pernyataan yang paling efektif.
   a. Memberikan salam umum kepada seluruh kelas.
   b. Mengidentifikasi keberagaman hanya dalam pengumuman kelas.
   c. Memulai dengan cerita inspiratif yang terkait dengan keberagaman dan memberikan ruang untuk berbagi pengalaman peserta didik.
   d. Menyebutkan sejumlah fakta keberagaman di dunia.
   e. Menghindari topik keberagaman untuk menghindari ketidaknyamanan.

7. Suatu sekolah memutuskan untuk menerapkan strategi pengambilan keputusan yang dikenal dengan singkatan POOCH *(Problem, Options, Outcomes, Choice, How)*. Strategi ini diintegrasikan dalam pembelajaran sosial emosional untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam membuat keputusan yang bertanggung jawab. Berikut adalah pernyataan yang benar terkait pengembangan kemampuan tersebut adalah ….
   a. Penggunaan strategi POOCH tidak relevan dengan pembelajaran sosial emosional.
   b. Pengambilan keputusan yang beralasan hanya melibatkan analisis fakta tanpa mempertimbangkan dampak sosial.
   c. Keterampilan berpikir kritis tidak berkontribusi pada pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.
   d. Penggunaan strategi POOCH membantu peserta didik membuat keputusan beralasan setelah menganalisis informasi.
   e. Memahami konsekuensi tindakan tidak diperlukan dalam pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

8. Di sekolah, Adam seringkali merasa stres karena tekanan tugas-tugas akademis yang menumpuk. Salah seorang guru memberikan saran kepada Adam untuk mencoba teknik "Menghitung sampai 10" ketika merasa tertekan. Adam mencoba teknik tersebut dan menyadari bahwa itu membantunya untuk lebih tenang dan fokus. Berdasarkan contoh ini, manajemen diri dan motivasi apa yang sedang Adam kembangkan?
   a. Merancang tujuan belajar secara konsisten
   b. Mempertimbangkan pandangan orang lain melalui *Think-Pair-Share*
   c. Melibatkan diri dalam permainan kelompok
   d. Mengidentifikasi kekuatan dan budaya diri melalui aktivitas refleksi
   e. Mengelola emosi diri melalui teknik menghitung sampai 10

9. Seorang guru harus mampu merancang pembelajaran dengan menggunakan kerangka 3 *signature practices* yaitu pembukaan yang hangat dan inklusif, kegiatan yang menantang serta melibatkan peserta didik, dan penutupan yang optimis, dengan alasan ….
   a. Pembukaan yang hangat perlu untuk membangun keterhubungan komunitas dan terkoneksi dengan pembelajaran yang akan dilakukan
   b. Pembukaan yang hangat perlu untuk membangun keterhubungan komunitas dan terkoneksi dengan pembelajaran yang telah dilakukan
   c. Kegiatan pembelajaran yang menantang dan melibatkan perlu untuk membangun keseimbangan antara pengalaman interaktif dan reflektif, untuk memenuhi kebutuhan guru
   d. Penutupan yang optimistik perlu untuk menyoroti pemahaman guru dan tentang pentingnya apa yang telah dipelajari, sehingga dapat memberikan rasa pencapaian dan mendukung pemikiran ke depan
   e. a, b, dan c benar, karena kerangka 3 *Signature practices* merupakan strategi yang perlu diterapkan untuk pembelajaran orang dewasa

10. Guru ingin mengakhiri sesi pembelajaran dengan Penutupan yang Optimis sesuai dengan kerangka 3 *signature practices*. Sebelum penutupan, guru merencanakan sebuah refleksi bersama tentang pembelajaran hari itu. Namun, beberapa peserta didik terlihat masih belum sepenuhnya memahami konsep yang diajarkan. Sebaliknya, beberapa peserta didik lainnya tampak antusias dan siap untuk belajar lebih lanjut. Bagaimana guru dapat mengelola situasi ini dengan menciptakan penutupan yang tetap optimis sambil memastikan bahwa setiap peserta didik merasa diakui dan didukung?
    a. Memberikan apresiasi umum untuk partisipasi seluruh kelas dan mengabaikan perbedaan pemahaman individu.
    b. Mengajukan pertanyaan terbuka kepada seluruh kelas untuk memotivasi peserta didik yang masih membutuhkan pemahaman tambahan.
    c. Mengajak peserta didik yang telah memahami konsep untuk berbagi pemahaman mereka, sementara memberikan waktu tambahan untuk peserta didik yang masih kesulitan.
    d. Mengalihkan perhatian dari pemahaman individu ke rencana pembelajaran mendatang agar suasana tetap positif.
    e. Menyimpan refleksi bersama untuk sesi pembelajaran berikutnya ketika semua peserta didik diharapkan dapat memahami konsep secara menyeluruh.

Cerita Reflektif

Sekarang, kami ingin Bapak/Ibu menceritakan pengalaman saat berlatih salah satu keterampilan sosial emosional. Apa yang Bapak/Ibu rasakan saat melakukan latihan tersebut? Apakah ada perbedaan antara melatih untuk diri sendiri dan mengajarkan keterampilan sosial emosional tersebut kepada orang lain? Ceritakanlah pengalaman Bapak/Ibu.

TOPIK 3
PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL: BAGAIMANA MEWUJUDKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS WARGA SEKOLAH?

Durasi	3 hari
Capaian Pembelajaran	Guru mampu menunjukkan pemahaman tentang pentingnya memberikan keteladanan, terus belajar, dan berkolaborasi dalam memperkuat praktik-praktik pembelajaran sosial emosional untuk mewujudkan wellbeing warga sekolah.

Mulai dari Diri: Bagaimana Refleksi Saya atas Praktik Keteladanan, Proses Pembelajaran, dan Upaya Kolaboratif Berkontribusi Terhadap Penerapan Kompetensi Sosial-Emosional?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Selamat datang di pembelajaran Topik 3, yang merupakan topik terakhir dalam Modul ini. Namun sebelum kita masuk ke tahapan Mulai dari Diri, mari kita reviu terlebih dahulu Tujuan Pembelajaran untuk topik 3 ini.

Setelah mempelajari topik ini, Bapak/Ibu diharapkan mampu:

1. merefleksikan keteladanan, proses belajar dan kolaborasi yang telah dilakukan dalam penerapan kompetensi sosial emosional di konteks pembelajaran sehari-hari.
2. mengevaluasi dampak dari penerapan keteladanan, proses belajar dan kolaborasi yang telah dilakukan terhadap terciptanya lingkungan belajar yang menguatkan kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) warga sekolah.

Sekarang, mari kita mulai tahapan belajar Mulai dari Diri. Sebagai langkah awal, mari lakukan refleksi diri terhadap beberapa pertanyaan berikut. Bapak/Ibu akan merenungkan dan mengevaluasi keteladanan, proses belajar, serta kolaborasi yang telah Bapak/Ibu terapkan untuk meningkatkan kapasitas diri dalam menerapkan pembelajaran sosial emosional di kelas.

Bapak/Ibu bisa memberi tanda ceklis (√) pada kolom kanan sesuai dengan refleksi pribadi Bapak/Ibu semuanya. Adapun keterangannya sebagai berikut: (1). Sangat tidak setuju, (2). Tidak setuju, (3). Setuju, (4). Sangat setuju

Tabel 3.1 Refleksi Pribadi

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4
1.	**Keteladanan**				
	Saya sudah memberikan contoh perilaku positif dan nilai-nilai yang ingin saya tanamkan kepada peserta didik.				
	Saya memiliki konsistensi dalam menunjukkan keteladanan dalam berbagai situasi di kelas.				
	Saya memastikan bahwa tindakan saya sejalan dengan nilai-nilai sosial emosional yang ingin saya tanamkan.				
2.	**Proses Belajar**				
	Saya terlibat dalam pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran yang mendukung aspek sosial emosional.				
	Saya memastikan adanya kesempatan bagi peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran sosial emosional.				
	Saya melibatkan peserta didik dalam refleksi diri terkait proses belajar sosial emosional.				
3.	**Kolaborasi**				
	Saya sudah bekerja sama dengan rekan guru untuk mengintegrasikan aspek sosial emosional dalam berbagai mata pelajaran.				
	Saya telah melibatkan orang tua peserta didik dalam mendukung dan memahami pentingnya pembelajaran sosial emosional.				
	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan kolaboratif dengan pihak sekolah dan komunitas untuk memperkuat implementasi pembelajaran sosial emosional.				
4.	**Pengaruh pada Lingkungan Belajar**				
	Saya merefleksikan bagaimana keteladanan, proses belajar, dan kolaborasi yang saya terapkan telah mempengaruhi suasana kelas.				
	Saya mengevaluasi perubahan positif atau perbaikan yang terjadi dalam kesejahteraan psikologis peserta didik.				
	Saya mendengarkan umpan balik dari peserta didik, rekan guru, dan orang tua untuk terus meningkatkan praktik-praktik sosial emosional.				

Setelah melakukan refleksi diri di atas, kami ingin Bapak/Ibu memperhatikan jawaban-jawaban Bapak/Ibu. Apa yang dapat Bapak/Ibu simpulkan tentang hasil refleksi tersebut?

Eksplorasi Konsep: Bagaimana Saya dapat Memberikan Keteladanan yang Baik, Terus Belajar dan Berkolaborasi untuk Meningkatkan Kapasitas, dalam Menerapkan Keterampilan Sosial Emosional?

3.1 Definisi *Well-being* dan *Wellbeing* Peserta Didik

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Sebelum membahas bagaimana meningkatkan *well-being* warga sekolah, maka kita perlu memahami dulu apa yang dimaksud dengan *well-being* atau yang di modul ini diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai kesejahteraan psikologis.

Menurut kamus Merriam Webster, *well-being* didefinisikan sebagai keadaan bahagia, sehat, atau sejahtera. sementara itu UNESCO, mendefinisikan *well-being* sebagai keadaan positif yang dialami oleh individu dan masyarakat. *Well-being* mencakup kualitas hidup dan kemampuan manusia dan masyarakat untuk berkontribusi pada dunia dengan makna dan tujuan.

Definisi di atas adalah definisi *well-being* secara umum. Sementara itu jika kita bicara dalam konteks *well-being* peserta didik, ternyata tidak terlalu banyak terdapat definisi tersebut. Dalam penelusuran literatur yang dilakukan oleh Noble & McGrath (2016), hanya terdapat 3 sumber yang menyebutkan istilah *student well-being* atau kesejahteraan psikologis peserta didik.

Sumber yang pertama mendefinisikan wellbeing peserta didik sebagai: *"keadaan emosi positif yang merupakan hasil keselarasan antara jumlah faktor konteks tertentu di satu sisi dan kebutuhan serta harapan pribadi terhadap sekolah di sisi lain"* (Engels et al. 2004, p. 128)

Sumber kedua mendefinisikan *wellbeing* peserta didik sebagai: *"Sejauh mana seorang peserta didik merasa nyaman di lingkungan sekolah"* (De Fraine et al. 2005)

Sedangkan sumber ketiga mendefinisikan wellbeing peserta didik sebagai: *"Sejauh mana seorang peserta didik berfungsi secara efektif dalam komunitas sekolah"* (Fraillon 2004).

Noble & McGrath (2016) sendiri kemudian mendefinisikan *wellbeing* peserta didik sebagai:

> "*Kesejahteraan peserta didik yang optimal adalah keadaan emosi berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati dan sikap positif, hubungan positif dengan peserta didik dan guru lain, ketahanan, optimalisasi diri, dan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pengalaman belajar mereka di sekolah." (Noble et al. 2008; NSSF 2011)*

Noble & McGrath lebih lanjut mengatakan bahwa dalam program-program yang ditujukan untuk meningkatkan *wellbeing* peserta didik, maka keterampilan sosial emosional akan menjadi salah satu komponen utamanya. Dengan merujuk pada apa yang dikatakan oleh Noble & McGrath di atas, maka kita dapat melihat dengan jelas mengapa kita perlu mengupayakan agar pembelajaran sosial emosional di sekolah dapat dilakukan.

Lebih lanjut, kami juga ingin mengajak Bapak/Ibu untuk melihat maksud dari pendidikan seperti yang dikemukakan oleh Ki Hajar Dewantara. Beliau mengatakan bahwa: *"*Maksud pendidikan itu 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".

Jika merujuk pada maksud pendidikan di atas, maka kita dapat melihat bahwa sesungguhnya tujuan pendidikan itu adalah agar peserta didik dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan sesungguhnya sangat erat kaitannya dengan emosi. Karena berbicara tentang keselamatan, tidak hanya terkait dengan menciptakan lingkungan di mana peserta didik merasa aman secara fisik saja, namun juga tentunya aman secara emosional. Ini mencakup pembelajaran tentang perilaku aman, pemahaman tentang hak dan tanggung jawab, serta penanaman norma dan nilai-nilai yang mendukung keamanan. Terkait dengan kebahagiaan kita dapat memaknainya dari sudut pandang bahwa ketika peserta didik dapat memahami dan mengelola emosi mereka, maka mereka cenderung lebih mampu menciptakan hubungan yang positif, memiliki motivasi yang tinggi, dan mengalami kebahagiaan dalam proses pembelajaran. Dari sini kita bisa melihat bahwa praktik pendidikan yang mendukung keterampilan sosial dan emosional sesungguhnya dapat berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (*well-being*) peserta didik.

3.2 Meninjau Pengertian *Wellbeing Sekolah*

Secara umum, setiap orang berusaha mencari kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidupnya. Diener (1984) menjelaskan bahwa *well-being* atau kesejahteraan kita akan berdampak pada sikap dan emosi. Bila individu merasa bahagia, sejahtera dalam kondisinya, maka ia dapat menunjukkan sikap dan emosi yang positif. Demikian pula sebaliknya, bila individu tidak merasa bahagia dengan kondisinya maka yang bersangkutan akan merasa cemas, dapat memiliki sikap dan emosi negatif.

Istilah sejahtera atau bahagia dalam ruang lingkup sekolah memang kurang mendapat perhatian. Istilah yang lebih umum digunakan adalah kesehatan mental peserta didik, padahal sekolah tidak hanya terdiri dari peserta didik saja. Guru atau pendidik juga harus sehat secara mental supaya bisa menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan. *School well-being* merujuk pada konsep yang dikemukakan Allardt (sebagaimana dikutip Konu & Rimpela, 2002). Dalam konteks ini, *well-being* adalah terpenuhinya kebutuhan tertentu dalam diri manusia. Terdapat tiga dimensi *well-being* yaitu *having, loving* dan *being*. Konsep *well-being* ini kemudian dikonstruksi oleh Konu dan Rimpela (2002) dalam konteks sekolah (*school well-being*). *School well-being* adalah kondisi dimana individu dapat memenuhi kebutuhan dasarnya baik materi maupun non-materi di sekolah yang terdiri atas empat dimensi yaitu (1) *having* (kondisi/situasi sekolah), (2) *loving* (mengarah pada hubungan sosial), (3) *being* (pemenuhan diri), dan (4) *health* (kesehatan peserta didik/guru secara umum).

3.3 Dimensi School *well-being*

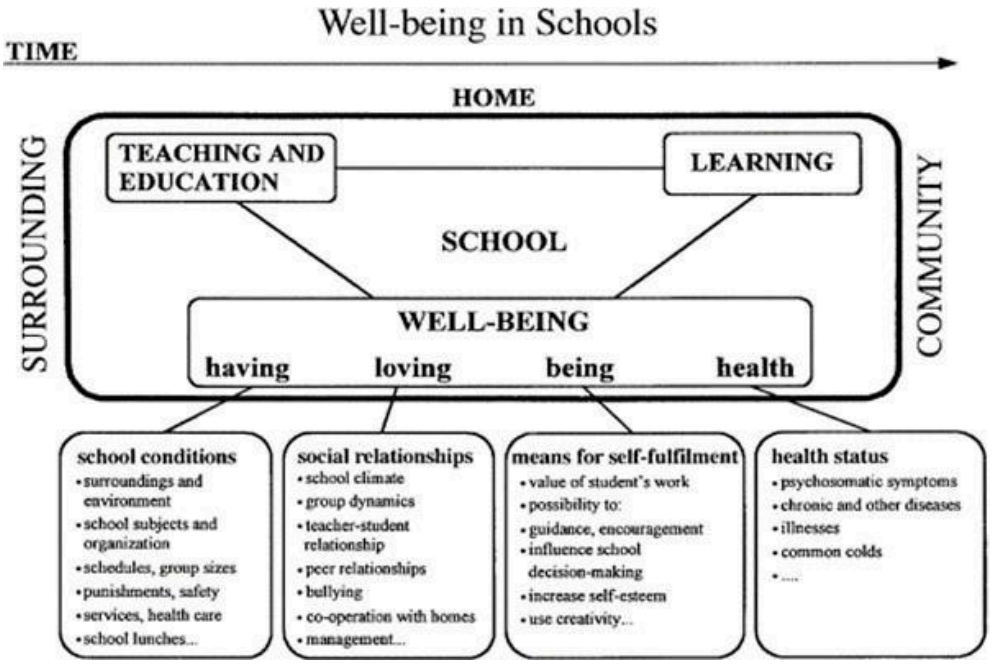
Ada beberapa dimensi yang dapat menggambarkan kondisi sekolah yang sehat/sejahtera. Konu dan Rimpela (2002) menjelaskan ada empat dimensi *school well-being*, seperti berikut ini.

1. ***Having*** yaitu bagaimana persepsi dan perasaan individu terhadap kondisi sekolah. Dimensi ini meliputi lingkungan fisik sekolah, termasuk kenyamanan, rasa aman, kebisingan, pertukaran udara, ruang terbuka, dan lain sebagainya. Aspek lain dari kondisi sekolah berhubungan dengan kondisi pembelajaran, seperti kurikulum, jumlah peserta kelas. Aspek lain adalah bagaimana peserta didik merasa mendapatkan dukungan atau pelayanan selama bersekolah, seperti kantin, ruang kesehatan, wali kelas, guru bimbingan konseling.
2. ***Loving*** mengacu pada lingkungan sosial saat pembelajaran, meliputi hubungan dengan guru, dengan teman sekelas, interaksi dalam kelompok. Dimensi ini pada dasarnya mengacu pada iklim atau suasana di sekolah. Relasi yang baik antara

peserta didik, guru dan peserta didik, dan guru dengan sesama guru menciptakan iklim sekolah yang baik; harmonis.

3. ***Being*** mengacu pada bagaimana individu di sekolah menghargai keberadaan mereka. Dalam hal ini guru dapat bekerja dengan baik dan menghargai perannya. Peserta didik atau peserta didik juga merasa percaya diri, bahagia mendapatkan pendidikan. Being juga mengacu sampai seberapa besar sekolah melibatkan peserta didik, mendorong kreativitas peserta didik.
4. ***Health*** (status kesehatan) mengacu pada kesehatan fisik dan mental peserta didik/peserta didik dan guru.

Dalam hal ini, kebahagiaan/kesejahteraan peserta didik sangat dipengaruhi oleh kondisi sekolah, seperti rencana pembelajaran, budaya sekolah, orientasi pendidikan, infrastruktur, fasilitas, kondisi kelas, dan dukungan dari guru maupun pihak manajemen sekolah.



Gambar 3.1. School *Well-being* Konu & Rimpela

3.4 Faktor yang mempengaruhi *School well-being*

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *school well-being*. Ramberg, dkk. (2019) menjelaskan bahwa **stress pada guru** dapat mempengaruhi kesejahteraan sekolah, khususnya peserta didik. Beban kerja dan kewajiban guru membuat guru rentan terhadap stres. Stres pada guru membuat komunikasi antar peserta didik dan guru menjadi kurang lancar. Guru juga tidak dapat memberikan

dukungan penuh pada peserta didik. Dalam hal ini, guru adalah agen penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sejahtera. Hal lain yang dapat mempengaruhi *school well-being* adalah **kemampuan memahami orang lain** dalam hal ini, kemampuan sosial emosional.

Roffey (2008) menjelaskan kemampuan sosial emosional sebagai *emotional literacy*. Kemampuan ini dapat mendukung peserta didik beradaptasi dengan budaya sekolah dan meningkatkan proses belajar peserta didik. Selain faktor guru dan sekolah, pada dasarnya peserta didik juga berperan dalam menciptakan *school well-being.* Kepribadian peserta didik, motivasi belajar, kemampuan berkomunikasi, disiplin dan kemampuan bekerjasama juga sangat mempengaruhi *school well-being*. Dalam hal ini semua warga sekolah berperan dalam menciptakan *school well-being*.

3.5 Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Warga Sekolah

Di atas telah dijelaskan bahwa meningkatkan kesejahteraan psikologis warga sekolah, dapat diwujudkan salah satunya melalui komitmen kita sebagai seorang pendidik untuk melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional kita. CASEL menjelaskan bahwa pengembangan keterampilan sosial emosional oleh orang dewasa di sekolah dapat dilakukan melalui 3 upaya yaitu:

1. Belajar
2. Berkolaborasi
3. Menjadi teladan dengan memodelkan keterampilan sosial dan emosional yang baik.

Sekarang, mari kita bahas satu per satu bagaimana kita dapat melakukan masing-masing upaya tersebut.

3.6 Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Emosional Pendidik Melalui Belajar

Dalam upaya mengimplementasi keterampilan sosial emosional secara penuh di sekolah, selain berupaya mengembangkan keterampilan sosial peserta didiknya, guru tentunya juga perlu mengembangkan keterampilan sosial emosional dirinya sendiri. Dengan mengalami sendiri proses pembelajaran sosial dan emosional, guru akan menjadi lebih kuat dan menjadi praktisi, advokat, dan teladan yang lebih efektif (CASEL, 2021).

Proses belajar yang dilakukan guru dapat dilakukan melalui beberapa upaya yaitu:

3.6.1 Dengan melakukan refleksi terhadap keterampilan sosial dan emosional pribadi/dirinya sendiri.

Pendidik, termasuk juga pemimpin di sekolah sebaiknya terus menerus merefleksikan dan mempraktikkan kompetensi sosial dan emosional mereka. Proses refleksi ini dapat dilakukan secara individu maupun bersama-sama. Dengan senantiasa berefleksi, Bapak/Ibu guru diharapkan dapat secara terus menerus memperbaiki diri dalam keterampilan sosial emosionalnya, dan hal ini tentunya akan secara langsung dapat meningkatkan kualitas praktik pembelajaran dan interaksi kita dengan peserta didik kita.

Untuk melakukan refleksi diri, Bapak/Ibu dapat menanyakan kepada diri sendiri secara jujur apakah Bapak/Ibu telah menunjukkan contoh-contoh perilaku yang diharapkan untuk setiap keterampilan sosial emosional. Misalnya Bapak/Ibu dapat menanyakan kepada diri sendiri, apakah Bapak/Ibu:

1) Mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan?
2) Mampu mengelola emosi dengan menerapkan beberapa strategi regulasi emosi?
3) Telah menunjukkan kemampuan berempati?
4) Dan sebagainya.

Saat Bapak/Ibu terlibat dalam proses refleksi pribadi, diharapkan Bapak/Ibu dapat memprioritaskan rasa ingin tahu dan rasa sayang pada diri sendiri. Sama halnya dengan peserta didik, tujuan bagi pendidik adalah pertumbuhan, bukan kesempurnaan. Sikap baik terhadap diri sendiri meningkatkan motivasi dan kesejahteraan serta membantu kita peduli terhadap orang lain

3.6.2 Dengan berupaya mengembangkan kapasitas untuk memiliki dan menerapkan kompetensi sosial emosional

Upaya untuk mengembangkan kapasitas ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya:

- **Dengan melatih keterampilan sosial emosional diri sendiri.**

  Kita dapat belajar untuk:

  1. Menerapkan berbagai teknik relaksasi atau teknik pernafasan (misalnya teknik STOP) untuk mengelola emosi.

2. Berkomunikasi lebih baik dengan menerapkan 3C: Clear, Confident, Calm (lebih jelas, lebih percaya diri, dan lebih tenang) atau menerapkan '*i-message* 'saat berkomunikasi dengan orang lain.
3. Terus mengembangkan empati, misalnya dengan terlibat dalam berbagai kegiatan dimana kita dapat berinteraksi dengan berbagai kelompok masyarakat.

- **Dengan mempelajari tahapan tumbuh kembang anak.**
  Mempelajari tahapan tumbuh kembang anak akan memberikan kita wawasan tentang apa sebenarnya keterampilan sosial emosional yang diharapkan dari peserta didik kita tunjukkan di tahapan usia tertentu.
- **Dengan terlibat secara aktif dalam berbagai kesempatan belajar profesional terkait dengan keterampilan sosial emosional,** baik yang disediakan oleh sekolah tempat Bapak/Ibu bekerja, maupun yang diupayakan sendiri oleh Bapak/Ibu. Lewat keterlibatan ini, Bapak/Ibu guru bukan hanya dapat mempelajari keterampilan sosial emosional tertentu, namun juga akan mendapatkan kesempatan yang baik untuk menggunakan keterampilan sosial dan emosional tersebut selama proses pembelajaran.
- **Dengan terus belajar meningkatkan kompetensi budaya.**
  Mendalami kompetensi budaya dapat membantu pendidik untuk bekerja secara lebih kolaboratif, mengajar secara lebih efektif, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab dan etis. Menurut Irlandia & Scrubb (2012), proses pembelajaran kompetensi budaya ini mencakup beberapa langkah, yakni:
  1. membangun kesadaran akan identitas budaya pribadi, termasuk mengakui pengalaman inklusi dan eksklusi;
  2. memperluas pengetahuan tentang budaya orang lain serta mengenali bagaimana tindakan seseorang mencerminkan norma budaya dan pengalaman hidup yang berbeda;
  3. berkomitmen untuk menciptakan lingkungan dan peluang pendidikan yang lebih adil.

3.7 Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Emosional Pendidik melalui Upaya untuk Berkolaborasi

Komunitas yang kolaboratif merupakan elemen penting dari kesuksesan proses pembelajaran sosial dan emosional di sekolah. Oleh karenanya, pendidik

dan sekolah harus bersama-sama berupaya menyediakan waktu untuk memperkuat hubungan dan berkolaborasi guna melaksanakan dan meningkatkan implementasi pembelajaran sosial dan emosional di sekolah. Upaya untuk terhubung dan berkolaborasi ini dapat dilakukan dengan:

a. sesama pendidik;
b. peserta didik;
c. keluarga.

Berikut ini adalah beberapa gagasan terkait dengan upaya-upaya tersebut, seperti yang dikemukakan oleh CASEL.

3.7.1 Berkolaborasi dengan Sesama Pendidik

Memupuk koneksi dan kolaborasi adalah sebuah proses yang berkesinambungan. Untuk memupuk koneksi dan kolaborasi dengan pendidik, di sekolah, Bapak/Ibu dapat memulainya dengan:

- Mendiskusikan dan membuat kesepakatan bersama tentang pentingnya pembelajaran sosial emosional.
- Memperkuat koneksi dan komunikasi dengan mempraktikkan 3 praktik baik PSE (pembukaan yang hangat, proses yang melibatkan, penutupan yang optimistik) dalam berbagai kesempatan interaksi antar pendidik. Misalnya saat rapat rutin pendidik, workshop atau pelatihan, dsb. Praktik-praktik ini merupakan cara nyata untuk membangun kapasitas kolaborasi dan juga memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan sosial dan emosional
- Memasukkan praktik-praktik membangun koneksi ke dalam pertemuan rutin sepanjang tahun ajaran. Saat sesama pendidik sudah merasa nyaman satu sama lain, maka praktik membangun koneksi ini dapat secara integral dimasukkan dalam cara pendidik berinteraksi. Misalnya dengan saling berbagi dan mendiskusikan berbagai aspek pembelajaran sosial emosional.
- Memecahkan permasalahan secara kolaboratif dalam rapat pendidik, Pendidik menyediakan waktu untuk mendiskusikan permasalahan terkait implementasi pembelajaran sosial emosional di kelas dalam rapat pendidik.
- Mereviu data tentang pembelajaran sosial emosional bersama-sama, misalnya data hasil survei lingkungan belajar dan survey karakter.

3.7.2 Berkolaborasi dengan Peserta Didik

Membangun hubungan positif dengan peserta didik merupakan keterampilan utama bagi pendidik dan merupakan komponen penting dari lingkungan pembelajaran dan tempat kerja yang sehat. Untuk memupuk koneksi dan kolaborasi dengan peserta didik, Bapak/Ibu dapat melakukannya dengan:

- Mencoba mengenal peserta didik dengan lebih baik sebagai individu, berupaya tanggap terhadap kebutuhan mereka, belajar dari mereka untuk kepentingan sekolah, dan membangun kepercayaan relasional.
- Menunjukkan upaya untuk membuat peserta didik merasa dihargai dan diperhatikan apa adanya. Ini dapat dimulai dengan mencoba mendengarkan mereka. Anak- anak biasanya akan mau berbagi tentang minat, nilai, dan aset budaya mereka jika mereka merasa aman dan dihargai.
- Memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki setidaknya satu orang dewasa yang dapat membuat mereka terkoneksi dan dapat mereka hubungi sepanjang hari.
- Membangun hubungan dalam jadwal sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan misalnya dengan membuat struktur pendukung seperti prosedur penyambutan peserta didik di depan pintu, check-in, konsultasi, dsb.
- Mengumpulkan data tentang persepsi peserta didik mengenai pengalaman dan hubungan mereka dengan tenaga pendidik, bekerja dengan peserta didik untuk menafsirkan dan mengembangkan rekomendasi berdasarkan data, dan menggunakan rekomendasi peserta didik untuk membantu semua staf bertindak dengan cara yang responsif terhadap kebutuhan dan perspektif peserta didik.
- Mengevaluasi praktik disiplin untuk memastikan praktik tersebut bersifat restoratif dan adil serta berfungsi untuk memperkuat hubungan antara staf dan peserta didik dari waktu ke waktu.
- Melibatkan peserta didik dalam dalam menentukan tujuan penerapan pembelajaran sosial dan emosional sehingga terbangun visi bersama.
- Melibatkan peserta didik dalam proses penilaian kebutuhan dan sumber daya terkait dengan implementasi pembelajaran sosial emosional. Tanyakan kepada peserta didik program apa yang menurut mereka berguna dan berjalan dengan baik? apakah mereka merasa aman dan didukung di sekolah? Apa yang membuat mereka merasa tidak aman (jika ada), dsb. Melibatkan peserta didik dalam memberikan umpan balik akan

memberikan pendidik banyak gagasan tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya dan apa yang dibutuhkan.

- Melibatkan peserta didik dalam tim pengembangan pembelajaran sosial dan emosional.

3.7.3 Berkolaborasi dengan Keluarga

Melibatkan keluarga dalam proses pengembangan keterampilan sosial emosional menjadi sebuah perwujudan tri sentra pendidikan seperti yang diharapkan oleh Ki hajar Dewantara. Pendidik dan keluarga menjadi mitra. Dengan bermitra, pendidik akan memperoleh wawasan untuk memberikan dukungan yang lebih baik kepada peserta didiknya, sementara di sini lain, keluarga akan mendapatkan teman dalam mendukung pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang tentunya juga sudah mereka lakukan dengan anak-anak mereka di rumah. Untuk memupuk koneksi dan kolaborasi dengan keluarga, Bapak/Ibu dapat melakukannya dengan:

- **Mulai mencoba mendengarkan keluarga,** terkait dengan prioritas, minat, pengetahuan, kekhawatiran mereka. Hal ini dapat membantu membangun hubungan yang positif.
- **Membangun komunikasi dua arah dengan keluarga.**
- **Mengundang keluarga untuk berkontribusi dan berkolaborasi** dengan pendidik dengan cara yang bermakna dan relevan serta selaras dengan nilai dan perspektif mereka. Ini dapat dilakukan misalnya dengan:
  1. Melibatkan keluarga untuk membangun visi bersama tentang pembelajaran sosial emosional. tanyakan pada mereka tentang komunitas kelas dan sekolah seperti apa yang mereka inginkan untuk anak-anak mereka dan keterampilan yang mereka ingin mereka kembangkan;
  2. Melibatkan keluarga dalam pertemuan yang membahas tentang tujuan prioritas pembelajaran sosial emosional. Ajak mereka untuk mereviu tujuan dan memberikan umpan balik;
  3. Meninjau program-program potensial dan menawarkan cara-cara bagi mereka untuk memiliki keterwakilan dalam pengambilan keputusan mengenai program mana yang akan diadopsi dan bagaimana program tersebut akan dilaksanakan.

4. Memberikan masukan terkait materi, kedalaman, dsb saat pendidik atau sekolah mempersiapkan sesi informasi atau sesi pelatihan orang tua tentang pembelajaran sosial emosional.
5. Mendiskusikan data terkait pembelajaran sosial dan emosional.

3.8 Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Emosional Pendidik melalui Upaya untuk Menjadi Teladan

CASEL, mengutip Jones et al., (2013) mengatakan bahwa disengaja atau tidak, orang dewasa sebenarnya terus-menerus mencontohkan kompetensi sosial dan emosional mereka. Sementara peserta didik akan mengamati dan belajar ketika orang dewasa menavigasi emosi, berupaya mencapai tujuan, merespons orang lain, mengambil perspektif berbeda, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Ketika orang dewasa dengan sengaja mencontohkan keterampilan sosial dan emosional yang kuat, maka peserta didik akan dapat melihat bagaimana menerapkan keterampilan sosial dan emosional dalam kehidupan mereka. Dengan premis ini, maka sudah seharusnyalah kita para pendidik harus berupaya untuk selalu menjadi teladan dalam mengimplementasikan pembelajaran sosial dan emosional ini. Dalam modul ini, kita akan membahas bagaimana pendidik bisa menunjukkan keteladanan di antara 1) teman-teman sejawat; 2) di antara peserta didik dan keluarga.

3.8.1 Meneladankan Keterampilan Sosial dan Emosional di Antara Teman Sejawat

Memodelkan keterampilan sosial dan emosional di antara teman sejawat bisa dilakukan dengan:

- **Berkomitmen menerapkan apa yang telah disepakati bersama** (*shared agreement)* terkait pembelajaran sosial emosional. Misalnya terkait dengan bagaimana satu sama lain akan berkomunikasi dan berinteraksi. Jika sudah sepakat untuk saling menghargai, maka sebagai pribadi kita harus berkomitmen untuk juga saling menghargai.
- **Berupaya menerapkan praktik-praktik baik pembelajaran sosial emosional** di dalam setiap interaksi, dalam pertemuan, pembelajaran profesional, dan praktik-praktik *coaching* yang terjadi di sekolah.
- **Saling menghargai upaya dan proses pertumbuhan dan perkembangan** satu sama lain. Hal ini bisa dilakukan misalnya dengan mengapresiasi mereka yang telah menghormati kesepakatan bersama; menghargai mereka yang berupaya untuk mengimplementasikan

keterampilan sosial emosional dan mendukung implementasinya; mencari dan menggunakan umpan balik untuk menunjukkan kepada rekan sejawat bahwa Bapak/Ibu menghargai perspektif mereka; meningkatkan pentingnya diskusi, pemecahan masalah, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.

3.8.2 Meneladankan Keterampilan Sosial dan Emosional di Antara Peserta Didik dan Keluarga

CASEL menyatakan bahwa meneladankan kompetensi sosial dan emosional dalam interaksi mereka dengan peserta didik dan keluarga mereka sesungguhnya akan membantu menyiapkan landasan untuk hubungan saling percaya yang akan mengkatalisis pembelajaran dan kemitraan.

Berikut ini adalah beberapa contoh cara Bapak/Ibu dapat meneladankan keterampilan sosial emosional kepada peserta didik dan keluarga mereka:

1) Menanggapi pertanyaan dan kekhawatiran yang diekspresikan oleh peserta didik atau keluarga mereka dengan cara yang tepat, yaitu dengan menunjukkan rasa ingin tahu dan mengupayakan proses pemecahan masalah secara kolaboratif. Hal ini akan menghasilkan interaksi yang lebih positif, karena mereka akan merasa nyaman dan merasa di dengar.
2) Menciptakan kesadaran seputar keterampilan sosial emosional dan bagaimana keterampilan tersebut membantu kita sebagai pendidik dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan menjelaskan dan mengartikulasikan strategi yang kita gunakan kepada mereka. Misalnya saat pendidik merasa marah atau frustasi terhadap sebuah situasi, pendidik bisa mencontohkan bagaimana ia berupaya untuk bersikap tenang dan tidak bereaksi negatif dengan mencoba menarik nafas dalam-dalam. Pendidik dapat menjelaskan kepada peserta didik atau keluarga mereka bagaimana strategi tersebut membantu mereka menjadi lebih tenang dan mengurangi kemarahan.
3) Saat menelepon orang tua untuk mendiskusikan perilaku peserta didik yang kurang sesuai, Bapak/Ibu dapat menjelaskan kejadian tersebut tanpa menyalahkan dan meminta informasi latar belakang tambahan dari orang tua untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang situasi tersebut.

4) Menggunakan pertemuan orang tua untuk membangun hubungan dengan keluarga dan lebih memahami harapan dan kekhawatiran mereka terhadap peserta didik. Bapak/Ibu dapat memposisikan keluarga sebagai ahli tentang anak-anak mereka ketika berbagi pengalaman dan pengamatan mereka terhadap peserta didik.
5) dan sebagainya.

3.9 Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Kesadaran Penuh

Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Kesadaran Penuh adalah pendekatan yang memadukan praktik kesadaran penuh sebagai landasan untuk membiasakan pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Tujuannya adalah membantu diri kita (guru/pendidik) dan peserta didik untuk memahami dan mengelola dunia di dalam diri (emosi) dan merespon dunia di luar diri (berempati, berelasi, beradab, berperilaku) dengan lebih bijaksana. Dalam konteks ini, kita diajak untuk lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman kita sendiri, sehingga dapat mengembangkan ketangguhan dari tekanan dalam diri dan dunia luar. Praktik kesadaran penuh membantu kita meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta menumbuhkan kepedulian terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan di sekeliling kita. Praktik ini melibatkan latihan bernapas secara sadar, menyimak apa yang ada di dalam diri dan di sekeliling atau di hadapan kita. Sebagai pendidik, praktik ini memacu kesadaran untuk melakukan refleksi diri sehingga mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan peserta didik secara holistik, yang prosesnya secara umum digambarkan oleh Ki Hadjar Dewantara sebagai proses: olah-cipta (pikiran, intelektualitas), olah-rasa (perasaan, emosi), olah-karsa (kehendak, semangat, niat-niat), dan olah-raga (tindakan, tenaga, bakti, karya).

Untuk lebih jelasnya, silakan saksikan video berikut ini.

Simaklah video dalam tautan di bawah ini!

Pembelajaran Sosial dan Emosional Berbasis Kesadaran Penuh
(https://bit.ly/videokesadaranpenuh)

Buatlah kesimpulan berdasarkan video tersebut



Belajar dari kisah inspiratif

Sekarang, kami ingin Bapak/Ibu untuk membaca sebuah cerita tentang seorang guru di bawah ini. Analisislah cerita tersebut dan **identifikasilah bagaimana guru tersebut berupaya meningkatkan keterampilan sosial emosionalnya melalui proses belajar, berkolaborasi, dan menjadi teladan dalam keterampilan sosial emosional.**

Kisah Ibu Umbi

Bu Umbi adalah seorang guru SD yang mengajar di kelas 6. Bu Umbi melihat banyak sekali berita di televisi yang menyatakan tentang banyaknya anak-anak yang tawuran, anak-anak yang mengalami stres, perundingan yang terjadi di berbagai tempat, dan sebagainya. Semua hal tersebut membuatnya sangat prihatin. Meskipun sejauh ini, di kelasnya belum sampai ada peserta didik yang mengalami atau melakukan hal-hal di atas, namun beliau menyadari bahwa pembelajaran di sekolah sesungguhnya tidak boleh hanya soal pembelajaran akademik. Sangat penting bagi guru untuk mengajarkan keterampilan sosial-emosional kepada peserta didiknya. Itulah sebabnya Bu Umbi memutuskan untuk mencari tahu lebih banyak tentang bagaimana dia dapat mengajarkan dan mengembangkan keterampilan sosial-emosional ini.

Bu Umbi kemudian membaca buku-buku yang berhubungan dengan keterampilan sosial emosional ini secara mandiri. Ia juga mengakses video-video di Platform Merdeka Mengajar untuk mencari tahu lebih banyak lagi soal pembelajaran sosial emosional ini. Melalui proses

pembelajaran yang dilakukannya, ia menemukan bahwa pembelajaran sosial-emosional sesungguhnya adalah pembelajaran yang harus dilakukan oleh semua pihak yang terlibat di sekolah dan dalam kehidupan anak. Pembelajaran sosial emosional bukan hanya guru yang mengajarkan keterampilan sosial-emosional kepada peserta didiknya saja, namun guru juga harus belajar mengembangkan keterampilan sosial-emosionalnya sendiri agar dapat mencontohkan keterampilan sosial-emosionalnya kepada peserta didiknya. Dengan pemahaman itu, Bu Umbi memutuskan untuk mencoba menerapkan dan melatih keterampilan sosial emosional dengan memulai dari dirinya sendiri terlebih dahulu. Bu Umbi berusaha mempelajari dan mencoba berbagai teknik-teknik sederhana yang dapat diaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari. Misalnya, Bu Umbi belajar bagaimana melakukan teknik STOP untuk mengelola perasaannya agar ia bisa menavigasi rasa kecewa ketika dia mengetahui bahwa apa yang direncanakan tidak sesuai dengan harapannya, atau rasa marah saat dia mengetahui peserta didiknya tidak melakukan apa yang dia instruksikan.

Bu Umbi sadar bahwa ternyata ada banyak hal yang perlu ia pelajari dan lakukan untuk mengintegrasikan keterampilan sosial emosional dalam kehidupan sehari-harinya. Maka, ia memulai untuk meluangkan waktu di tengah hari untuk sekedar membiasakan diri mengambil nafas, mengambil jeda, sehingga memudahkannya berpikir dengan lebih jernih. Ia bahkan berusaha memilih kata yang akan digunakannya saat merespon orang lain sehingga memberikan dampak yang lebih baik. Ia terus berusaha menjalin hubungan lebih dekat dengan peserta didiknya dengan berusaha mencari tahu dan memahami keadaan peserta didiknya. Melalui proses ini, Bu Umbi menjadi semakin baik dalam memperhatikan kebutuhan peserta didiknya. Bu Umi juga belajar untuk lebih empati terhadap lingkungan sekitarnya. Ia berlatih menggunakan 3 pertanyaan empatik saat berinteraksi dengan orang lain. Ketika berinteraksi dengan koleganya, Bu Umbi juga berusaha untuk mengaplikasikan keterampilan sosial-emosional yang dipelajarinya. Ia belajar agar saat menghadapi situasi yang tidak nyaman dalam interaksi bersama rekan kerjanya, ia dapat tetap tenang dan memilih respon yang lebih positif dengan mereka. Misalnya, pada suatu kesempatan, ia menerapkan strategi, *i-message*, untuk mengungkapkan ketidaksetujuannya terhadap suatu hal yang dikatakan rekan kerjanya.

Dari pengalaman tersebut, Bu Umbi pun sampai pada pemikiran bahwa ia perlu juga membangun kesadaran teman-temannya akan pentingnya mengaplikasikan keterampilan sosial-emosional baik sebagai individu maupun sebagai pendidik. Ia ingin rekan-rekan sejawatnya juga menyadari pentingnya keterampilan sosial emosional. Oleh karena itu mencoba bertemu Kepala Sekolah untuk menyampaikan keresahannya ini. Bu Umbi meminta izin untuk membicarakan perihal pentingnya keterampilan sosial-emosional ini. Ia lalu memohon sedikit waktu agar dirinya diperkenankan memimpin sesi latihan atau praktik *mindfulness* sederhana yang dapat membantu guru-guru lebih fokus dalam sesi rapat kerja besok. Dari obrolan informal yang dibawakan Bu Umbi, Kepala Sekolah dapat memahami

pentingnya keterampilan untuk fokus dalam era modern yang serba cepat ini. Kepala Sekolah pun merasakan ketulusan Bu Umbi dan akhirnya memberikan izin.

Pada keesokan harinya, saat rapat Bu Umbi pun menjalankan rencananya. Ia mengajak rekan-rekannya melakukan teknik STOP (salah satu teknik jeda untuk melatih fokus) sebelum rapat dimulai dan kemudian menjelaskan bagaimana teknik tersebut bekerja mempengaruhi sistem fisiologis yang alami terjadi dalam diri manusia. Bu Umbi pun menjelaskan bahwa latihan fokus tersebut adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan salah satu keterampilan sosial emosional, yaitu pengelolaan diri. Bu Umbi berbagi bagaimana latihan ini membantu bu Umbi dalam melatih fokusnya selama ini.

Rekan-rekan Bu Umbi menunjukkan respon yang berbeda-beda. Ada yang tertarik dan bertanya lebih lanjut, namun ada pula yang kurang tertarik dan menganggap kegiatan tersebut hanya akan membuang waktu. Namun demikian, Bu Umbi tidak patah semangat. Ia terus menyuarakan pentingnya mengembangkan keterampilan sosial emosional ini. Bu Umbi berbagi berbagai bacaan yang ia dapat kepada rekan-rekannya melalui grup Whatsapp. Ia juga mengajak rekan-rekannya yang tertarik untuk mempelajari lebih lanjut soal pembelajaran sosial emosional ini untuk bergabung dalam kelompok diskusi yang bertemu secara rutin untuk belajar bersama-sama.

Karena Bu Umbi juga secara berkesadaran mencoba mempraktikkan keterampilan sosial emosional ini dalam kehidupannya sehari-hari, rekan-rekan kerja Bu Umbi juga merasakan bahwa Bu Umbi juga adalah orang yang sangat menyenangkan, tulus, dan positif. Karena hubungan sosial Bu Umbi cukup bagus, sehingga ketika Bu Umbi mengajak rekan-rekannya, banyak yang akhirnya bersedia belajar bersama. Makin lama makin banyak rekan-rekan guru di sekolah Bu Umbi yang tertarik untuk belajar lebih lanjut. (ODK)

Ruang Kolaborasi: Bagaimana Saya dapat Berkolaborasi dengan Rekan Sejawat untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Emosional Orang Dewasa yang Ada di Sekolah?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Sekarang kami ingin Bapak/Ibu mengidentifikasi sebuah upaya untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosional melalui kolaborasi, yang dapat Bapak/Ibu implementasikan di sekolah Bapak/Ibu masing-masing. Pilihlah sebuah upaya (bisa upaya untuk berkolaborasi dengan rekan sesama pendidik, peserta didik, atau dengan keluarga peserta didik) yang dapat langsung Bapak/Ibu terapkan dalam waktu dekat. Setelah menerapkannya, Bapak/Ibu kami harapkan dapat menuliskan refleksi terkait pengalaman tersebut di lembar refleksi berikut ini.

Lembar Refleksi

Rangkumlah keseluruhan pemikiran dan perasaan Anda tentang strategi kolaborasi yang diterapkan dalam sebuah paragraf yang singkat namun jelas.

Demonstrasi Kontekstual: Bagaimana Saya dapat Menunjukkan Pemahaman Saya terkait Dampak dari Penerapan Keteladanan, Proses Belajar dan Kolaborasi yang Telah Dilakukan terhadap Terciptanya Lingkungan Belajar yang Menguatkan Kesejahteraan Psikologis (*Wellbeing*) Warga Sekolah?

Bapak/Ibu guru yang berbahagia,

Selamat datang di tahapan Demonstrasi Kontekstual. Setelah sebelumnya melakukan upaya untuk berkolaborasi dengan rekan sesama pendidik dan melakukan refleksi terhadap pengalaman tersebut, kami percaya kini Bapak/Ibu semakin yakin akan peranan yang dapat Bapak/Ibu ambil dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional peserta didik, yang pada gilirannya nanti membuahkan hasil pada menguatnya *well-being* warga sekolah.

Sekarang, kami meminta Bapak/Ibu untuk **membuat sebuah peta konsep**. Peta konsep tersebut harus dapat menunjukkan secara visual, bagaimana keteladanan, terus belajar, dan berkolaborasi membawa dampak konkret dalam memperkuat praktik-praktik pembelajaran sosial emosional. Gunakan aspek-aspek dalam tabel ceklis di bawah ini untuk membantu Bapak/Ibu membuat peta konsepnya.

Menjadi teladan	
	Deskripsi Perilaku: Peta konsep memberikan deskripsi yang jelas tentang perilaku guru yang menunjukkan keteladanan dalam pembelajaran sosial emosional.
Terus Belajar	
	Peta konsep mencakup strategi konkret yang menunjukkan bagaimana seorang guru dapat terus belajar dan berkembang dalam domain sosial emosional?
Berkolaborasi	
	Peta konsep mencerminkan pendekatan kolaboratif guru dengan sesama pendidik dan tenaga kependidikan, peserta didik, dan keluarga/orang tua dalam konteks pembelajaran sosial emosional.
Dampak	
	Peta konsep menggambarkan bagaimana 3 upaya guru (menjadi teladan, terus belajar, dan berkolaborasi) membawa dampak positif pada lingkungan kelas dan sekolah dalam konteks pembelajaran sosial emosional.

Elaborasi Pemahaman: Apa Saja Tindak Keteladanan, Proses Belajar dan Kolaborasi yang dapat Saya Lakukan untuk Menerapkan Kompetensi Sosial Emosional Sesuai Konteks Pembelajaran Kelas/Sekolah Saya Sehari-Hari?

Untuk memperdalam pemahaman Anda tentang topik ini, buatlah serangkaian pertanyaan-pertanyaan (beserta jawabannya) yang sering dan umum ditanyakan (*Frequently Asked Questions* - *FAQs*) oleh mereka yang baru mulai dan sedang belajar Pembelajaran Sosial Emosional. Bayangkan rangkaian pertanyaan dan jawaban tersebut akan dibaca oleh rekan Bapak/Ibu. Gunakan kesempatan ini untuk merumuskan pertanyaan dengan menggali informasi dari rekan sejawat, kepala sekolah Bapak/Ibu, dan ahli (jika ada), baik secara langsung maupun lewat tulisan dan/atau riset mereka. Di bawah ini ada serangkaian contoh pertanyaan-pertanyaan, yang belum diberikan jawabannya. Lengkapi dan lanjutkanlah daftar ini.

Tabel 3.2 Pertanyaan *Frequently Asked Questions – FAQs*

No	Pertanyaan (FAQs)	Jawaban
1.	Mengapa penting bagi guru untuk tidak hanya fokus pada aspek akademis, tetapi juga pada keterampilan sosial emosional untuk mewujudkan *wellbeing* peserta didik?	
2.	Apa saja praktik belajar yang dapat diimplementasikan oleh guru untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional peserta didik, dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi perkembangan holistik peserta didik?	
3.	Bagaimana guru dapat berkolaborasi dengan peserta didik, rekan kerja, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan keterampilan sosial emosional?	
4.		
5.		
dst		

Koneksi Antar Materi: Bagaimana Saya dapat Menggunakan Wawasan dan Keterampilan yang Telah Saya Peroleh untuk Membantu Saya Mengatasi Tantangan dalam Kehidupan Pribadi Maupun Profesional?

Selamat datang di tahapan belajar Koneksi Antar Materi!

Di tahapan ini, Bapak/Ibu akan diminta untuk mengidentifikasi satu tantangan/masalah yang saat ini sedang dihadapi oleh Bapak/Ibu di kelas maupun dalam kehidupan pribadi atau profesional. Dengan menggunakan wawasan dari topik-topik yang telah dipelajari sebelumnya, Bapak/Ibu dapat menjelaskan bagaimana keterampilan sosial emosional dapat membantu Bapak/Ibu menghadapi tantangan tersebut, sehingga berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis (*well-being*) Bapak/Ibu.

Tantangan yang saya hadapi adalah

Keterampilan sosial dan emosional yang saya gunakan yaitu
membantu saya untuk

Aksi Nyata: Bagaimana Dampak dari Proses Belajar, Kolaborasi, dan Keteladanan terhadap Upaya Mewujudkan *Wellbeing* Warga Sekolah?

1. Penerapan satu contoh keteladanan baru, satu proses belajar pribadi, dan satu proses kolaborasi yang dilakukan untuk menguatkan penerapan pembelajaran sosial emosional di kelas atau sekolah masing-masing.

2. Tulisan yang merefleksikan bagaimana dampak atas penerapan yang telah dilakukan tersebut terhadap *wellbeing* warga sekolah.

3. Silakan unggah refleksi Anda di dalam drive personal masing-masing, Bapak/Ibu mungkin dapat menggunakan refleksi ini sebagai bagian dari Jurnal Pembelajaranku Bapak/Ibu nanti.

Latihan Pemahaman

1. “Keadaan emosi berkelanjutan yang ditandai dengan suasana hati dan sikap positif, hubungan positif dengan peserta didik dan guru lain, ketahanan, optimalisasi diri, dan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap pengalaman belajar mereka di sekolah.” Definisi yang disampaikan di atas merupakan definisi dari:
   a. Kesejahteraan psikologis peserta didik (*student wellbeing*)
   b. Pembelajaran sosial dan emosional
   c. Kesadaran diri
   d. Kesadaran sosial
   e. Pengelolaan diri

2. Meningkatkan kesejahteraan psikologis warga sekolah dapat diwujudkan melalui komitmen kita sebagai seorang pendidik untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional diri kita sendiri sebagai orang dewasa. CASEL menjelaskan bahwa pengembangan keterampilan sosial emosional oleh orang dewasa di sekolah dapat dilakukan melalui 3 upaya yaitu:
   a. Menjadi teladan, refleksi berkelanjutan, dan berbagi
   b. Belajar, berkolaborasi, dan berbagi
   c. Berkolaborasi, belajar, dan menjadi teladan
   d. Menjadi teladan, belajar, dan refleksi
   e. Refleksi, berkolaborasi dan berdiskusi

3. Guru dapat melakukan upaya belajar untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional dirinya sendiri. Salah satu upaya belajar yang dapat dilakukan oleh guru diantaranya adalah:
   a. Dengan melakukan refleksi terhadap keterampilan sosial dan emosional pribadi/dirinya sendiri.
   b. Dengan berupaya mengembangkan kapasitas orang lain untuk memiliki dan menerapkan kompetensi sosial emosional.
   c. Dengan berkolaborasi dengan Sesama Pendidik.
   d. Dengan meneladankan Keterampilan Sosial dan Emosional di Antara Teman Sejawat
   e. Dengan terkoneksi dengan Peserta Didik.

4. Guru dapat melakukan upaya berkolaborasi untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional dirinya sendiri. Berikut ini, mana **yang bukan** termasuk contoh upaya berkolaborasi tersebut:
   a. Membangun komunikasi dua arah dengan keluarga.
   b. Mencoba mengenal peserta didik dengan lebih baik sebagai individu, berupaya tanggap terhadap kebutuhan mereka, belajar dari mereka untuk kepentingan sekolah, dan membangun kepercayaan relasional.
   c. Memecahkan permasalahan secara kolaboratif dalam rapat pendidik.
   d. Melakukan refleksi terhadap keterampilan sosial dan emosional pribadi/dirinya sendiri.
   e. Memperkuat koneksi dan komunikasi dengan mempraktikkan 3 praktik baik PSE (pembukaan yang hangat, proses yang melibatkan, penutupan yang optimistik) dalam berbagai kesempatan interaksi antar pendidik.

5. Mengapa praktik pendidikan yang mendukung keterampilan sosial dan emosional dianggap dapat berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) peserta didik?
   a. Membantu peserta didik untuk dapat memahami bahwa tujuan hidup mereka adalah mencapai kebahagiaan yang setingginya baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat
   b. Membantu peserta didik untuk dapat memahami dan mengelola emosi mereka, sehingga mereka cenderung lebih mampu menciptakan hubungan yang positif, memiliki motivasi yang tinggi, dan mengalami kebahagiaan dalam proses pembelajaran.
   c. Peserta didik untuk dapat memahami bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis akan dapat dicapai jika mereka mengalami kebahagiaan dalam proses pembelajaran.
   d. Peserta didik untuk dapat memahami bahwa hubungan yang positif dengan orang lain berpengaruh terhadap kebahagiaan mereka.
   e. Peserta didik untuk dapat memahami bahwa keadaan sosial emosional yang tidak baik akan menghalangi mereka mencapai kebahagiaan.

6. Salah satu contoh tindakan yang dapat dilakukan pendidik untuk menjadi teladan bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kompetensi sosial emosional adalah:
   a. Dengan menerapkan dan kemudian mengartikulasikan strategi yang digunakan kepada peserta didik ketika pendidik berupaya mengelola emosi saat menghadapi situasi yang sulit.

b. Dengan mengevaluasi praktik disiplin dan kebijakan sekolah terkait penerapan keterampilan sosial dan emosional.
c. Dengan mempelajari berbagai teknik yang dapat digunakan untuk mengelola emosinya.
d. Dengan membaca sumber-sumber bacaan yang membahas tentang tahapan perkembangan anak, sehingga pendidik dapat memahami perilaku apa yang sesuai dengan tahapan usia tertentu.
e. Dengan bekerja sama dengan para pendidik lain untuk mengintegrasikan praktik-praktik membangun koneksi ke dalam pertemuan rutin sepanjang tahun ajaran.

7. Mempelajari kompetensi budaya adalah salah satu hal yang dapat dilakukan guru untuk mengembangkan kapasitas diri dalam menerapkan kompetensi sosial emosional. Selain memperluas pengetahuannya tentang budaya orang lain, apa lagi yang dapat dilakukan oleh seorang pendidik untuk mengembangkan kompetensi budaya bagi dirinya?
   a. Mempelajari aspek-aspek budaya orang lain dan mencoba mengikutinya
   b. Mengajarkan orang lain tentang budaya kita.
   c. Menyelenggarakan kegiatan kebudayaan untuk mempromosikan budaya negara kita.
   d. Mengikuti kegiatan pertukaran pendidik untuk mempelajari budaya orang lain.
   e. Membangun kesadaran akan identitas budaya pribadi.

8. Mengapa kolaborasi di antara warga sekolah, seperti peserta didik, guru, dan staf, dianggap memiliki manfaat signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis?
   a. Kolaborasi menciptakan persaingan sehat dan dorongan untuk unggul, karena melalui interaksi positif antara peserta didik, guru, dan staf, muncul semangat kompetisi yang sehat di lingkungan belajar
   b. Kepercayaan dan saling pengertian yang ditingkatkan melalui kolaborasi membentuk fondasi yang kokoh dan berkelanjutan untuk kesejahteraan psikologis individu dan kolektif
   c. Menyulitkan komunikasi di antara anggota sekolah, terkadang dapat memperkuat koneksi emosional yang lebih mendalam dan bersifat otentik.
   d. Memperkuat hirarki di antara guru dan peserta didik, dalam beberapa kasus mendorong kestabilan hierarki yang seimbang dalam lingkungan belajar

e. Kolaborasi antar warga sekolah akan membuat warga sekolah bersikap individual dan lebih mementingkan pekerjaan masing-masing

9. Dari pernyataan berikut ini, manakah yang menurut Bapak/Ibu merupakan dampak dari upaya yang dilakukan guru untuk meneladankan kompetensi sosial emosional dalam kehidupan sehari-hari di sekolah?
   a. Peserta didik dan warga sekolah dapat melihat langsung bagaimana tekanan yang dihadapi guru dalam kehidupan sehari-hari,
   b. Peserta didik dan warga sekolah dapat berkontribusi dalam terciptanya budaya sekolah yang penuh rasa hormat dan saling peduli antar warga sekolah.
   c. Peserta didik dan warga sekolah dapat membedakan mana guru yang sedang stres dan yang tidak.
   d. Peserta didik dan warga sekolah dapat mempromosikan perkembangan sosial serta psikologis mereka.
   e. Peserta didik dan warga sekolah dapat melihat langsung bagaimana keterampilan sosial dan emosional digunakan dan membantu mengelola tantangan sosial dan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

10. Sekelompok guru di sebuah Sekolah Menengah Pertama melakukan pertemuan untuk mendiskusikan data hasil survei lingkungan belajar. Hasil survei tersebut mengungkapkan bahwa hubungan antara guru dan peserta didik di sebuah jenjang kelas kurang berjalan dengan baik. Pengungkapan ini mengarahkan semua guru-guru yang mengajar di jenjang kelas tersebut untuk mendiskusikan hal ini lebih lanjut, baik dengan sesama guru dan juga dengan semua peserta didik di jenjang kelas itu untuk mencari solusi dalam upaya memperbaiki keterampilan berelasi mereka.

    Berdasarkan deskripsi situasi di atas, apa sebenarnya yang dilakukan oleh guru diatas?
    a. Berkolaborasi untuk meningkatkan keterampilan sosial dan emosionalnya.
    b. Memodelkan keterampilan sosial dan emosionalnya kepada guru-guru lain.
    c. Melakukan refleksi terhadap keterampilan sosial dan emosional pribadi/dirinya sendiri.
    d. Memodelkan keterampilan sosial dan emosionalnya kepada peserta didik.
    e. Mengajarkan teknik mengelola emosi kepada warga sekolah.

Cerita Reflektif

Bapak/Ibu guru, sekarang ceritakanlah pengalaman Bapak/Ibu secara jujur dalam menerapkan 3 upaya untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional (Belajar, Berkolaborasi, dan Menjadi Teladan) yang sudah Bapak/Ibu lakukan di tahapan Aksi Nyata. Tuliskan apa peristiwanya (Peristiwa); Bagaimana perasaan Bapak/Ibu (Perasaan); Apa pembelajaran yang Bapak/Ibu dapatkan (Pembelajaran);dan Apa aksi/tindakan yang akan Bapak/Ibu lakukan setelah belajar dari
peristiwa ini (Perubahan)?

Daftar Pustaka

Bryson, A. M. (n.d.). *Practical Ways to Introduce and Broaden the Use of Sel Practices in Classrooms, Schools, and Workplaces*. CASEL. https://schoolguide.casel.org/uploads/2018/12/CASEL_SEL-3-Signature-Practices-Playbook-V3.pdf

CASEL. (2021, November 10). *2011–2021: 10 Years of Social and Emotional Learning in the U.S. School Districts Elements for Long-Term Sustainability of SEL* https://casel.org/cdi-ten-year-report/

CASEL. (2019) *SEL 3 Signature Practices Playbook* https://casel.org/casel_sel-3-signature-practices-playbook-v3/

Cefai, Ca., Downes, P., & Cavioni, V. (2021). *A formative , inclusive , whole-school and emotional education in the EU Analytical report*. https://doi.org/10.2766/506737

Cipriano, C., et.al, 2023, February 2). Stage 2 Report: The State of the Evidence for Social and Emotional Learning: A Contemporary Meta-Analysis of Universal School-Based SEL Interventions. https://doi.org/10.31219/osf.io/mk35u.

De Fraine, B., G. Landeghem, J. Damme, & P. Onghena. (2005). An Analysis of WellBeing in Secondary School with Multilevel Growth Curve models and Multilevel Multivariate Models. Quality and Quantity. 39. 297-316. 10.1007/s11135-004-5010-1.

Diener, E. (1984). Subjective *well-being*. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575

Engels, N., A. Aelterman, K. Petegem, A. Schepens. (2004). Factors which influence the *well-being* of pupils in Flemish secondary schools. Educational Studies, 30(2), 127-143. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. Educational Studies. 30. 127-143. 10.1080/0305569032000159787.

Eva Oberle, Kimberly A. Schonert-Reichl, Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students, Social Science & Medicine, Volume 159, 2016, Pages 30-37, ISSN 0277-9536,https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031. (https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953616302052) https://www.who.int/activities/promoting-*well-being* [accessed on November 27 2023 at 00.47]

Fraillon, J. (2004). Measuring student *well-being* in the context of Australian schooling: Discussion paper. Curriculum Corporation. https://research.acer.edu.au/well_being/8

Jones, S.M., S.M. Bouffard, & R. Weissbourd. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Focus Area 2: Model*. CASEL.org. https://schoolguide.casel.org/focus-area-2/model/

Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Dimensions of school *well-being* among adolescents. Journal of School Health, 72(7), 243-251.

Noble, T. & H. McGrath. (2016). The PROSPER school pathways for student wellbeing: Policy and practices. *SpringerBriefs in well-being and quality of life research*. Springer, Australia.

Oberle, E. & K.A. Schonert-Reichl. (2016, April 24). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*. doi:10.1016/j.socscimed.2016.04.031

Promoting *well-being*. *World Health Organization* (WHO). https://www.who.int/activities/promoting-*well-being* [accessed on November 27 2023 at 00.47].

Pendidikan Guru Penggerak. (2022, 11 Mei). *10 Final Pembelajaran Sosial dan Emosional Berbasis Kesadaran Penuh* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=qudWs52iY-k&t=8s

Ramberg, I., Gustafsson, H., & Lindblad, F. (2019). The impact of teacher stress on school *well-being*: A cross-cultural perspective. International Journal of Educational Psychology, 8(2), 112-130.

Roffey, S. (2008). Social and emotional literacy and school *well-being*. Educational & Child Psychology, 25(2), 31-45.

Sahruddin, A., D. (2020). *Cerita Inspiratif Guru Sd Dan Smp*. Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan, Pendidikan Dasar, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Syamsul Hadi, S. H. (2013). Pembelajaran Sosial Emosional Sebagai Dasar Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Teknodik*, Hal. 227–240. https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.104

Schlund, J. (2021). *Social-Emotional Learning and Whole Child Education: Approaches for Supporting Students' Learning and Development.* https://www.gettingsmart.com/2021/08/20/sel-and-whole-child-education-approaches-for-supporting-students-learning-and-development/ "Social-Emotional Learning: What Is SEL and Why SEL Matters", YouTube, uploaded by Committee for Children, 2 Aug, 2016 https://www.youtube.com/watch?v=ikehX9o1JbI

Weissberg, Roger. “Why Social and Emotional Learning Is Essential for Students” Edutopia, https://www.edutopia.org/blog/why-sel-essential-for-students-weissberg-durlak-domitrovich-gullotta [accessed on 8 December 2023 at 12.44].

Tujuh Jalan hidup Steve Jobs. https://www.merdeka.com/ https://www.merdeka.com/uang/7-jalan-hidup-steve-jobs-bisa-jadi-inspirasi-menuju-sukses.html [accessed on 8 December 2023 at 12.53].

Biodata Penulis Modul

Penulis 1

Prof. Dr. Yerimadesi, S. Pd., M.Si, lahir di Situmbuk, 17 September 1974. Memperoleh gelar sarjana pendidikan pada tahun 1998 pada Jurusan Kimia IKIP Padang. Gelar Magister Sains dalam bidang Kimia Fisika diperoleh pada tahun 2001 dari program pascasarjana Universitas Andalas. Gelar Doktor diperoleh pada tahun 2018 di Program Studi Ilmu Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang. Beliau bertugas sebagai Dosen di Departemen Kimia FMIPA Universitas Negeri Padang sejak tahun 2003 hingga sekarang. Disamping mengajar, beliau pun aktif menulis dan meneliti terutama di bidang Pendidikan Kimia. Pada tahun 2019, beliau juga sebagai penulis enam modul *hybrid learning* bidang studi kimia untuk mahasiswa Pendidikan Profesi Guru. Berbagai penelitian dan karya tulisnya telah dipublikasikan pada tingkat nasional dan internasional, diantara karya terbarunya adalah:

1. Yerimadesi, Y., Warlinda, Y. A., Rosanna, D. L., Sakinah, M., Putri, E. J., Guspatni, G., Andromeda, A. 2023. Guided Discovery Learning-Based Chemistry E-Module and Its Effect on Students' Higher-Order Thinking Skills. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia (JPI)*, 12 (1). Vol 12, No 1, pp: 168-177.
2. *Yerimadesi Yerimadesi, Yulia Asri Warlinda, Hardeli Hardeli, Andromeda Andromeda*Implementation of Guided Discovery Learning Model with SETS Approach Assisted by Chemistry E-Module to Improve Creative Thinking Skills of Students

Penulis 2

Oscarina Dewi Kusuma, S.Pd., M.Pd. adalah seorang Ibu dengan 2 anak yang meraih gelar S1 dari jurusan Teknologi Pendidikan IKIP Negeri Jakarta dan kemudian mendapatkan gelar magister Pendidikan (S2) pada jurusan Administrasi/Manajemen Pendidikan dari Universitas Kristen Indonesia. Dewi adalah praktisi pendidikan yang gemar belajar. Keinginannya untuk terus belajar inilah yang menarik minatnya untuk mengambil program *Advance Certificate for Teaching and Learning* di *Foundation for Excellence in Education* (FEE). Dewi memegang Certificate IV untuk *Life Education Skills* dan telah mengikuti berbagai pelatihan kepemimpinan, mengajar dan pembelajaran, coaching, dan perlindungan anak, baik di Indonesia maupun negara-negara lain, yang semuanya berkontribusi pada semakin kuatnya keyakinan dirinya pada

prinsip bahwa pendidikan seyogianya haruslah memerdekakan dan membahagiakan. Saat ini Dewi adalah salah satu dari anggota *leadership team* di Global Jaya School, sebuah sekolah yang terotorisasi oleh International Baccalaureate (IB) dan terakreditasi oleh *Western Association of School and Colleges* (WASC) yang berlokasi di Bintaro Jaya Tangerang Selatan. Selain bekerja di sekolah, Dewi juga kerap diminta menjadi pembicara atau pelatih dalam kegiatan pelatihan guru dan kepala sekolah di berbagai daerah di Indonesia. Dewi adalah salah satu pengembang modul untuk program Pendidikan Guru Penggerak dan saat ini juga menjadi salah satu pengurus inti di Perkumpulan Sekolah SPK (Satuan Pendidikan Kerjasama) Indonesia.

KUNCI JAWABAN SOAL LATIHAN PEMAHAMAN

Nomor Soal	Topik 1	Topik 2	Topik 3
1.	B	B	A
2.	C	A	C
3.	C	C	A
4.	B	C	D
5.	E	A	B
6.	A	C	A
7.	A	D	E
8.	E	E	B
9.	C	A	E
10.	A	B	A