

# Apa yang akan kamu lakukan?

Pelajaran ini membantu siswa memahami empati dan bagaimana mengaktifkannya dalam situasi sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah melalui kegiatan diskusi skenario. Bergantung pada siswa Anda dan waktu yang diberikan, kegiatan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan Anda; siswa dapat bekerja dalam kelompok kecil atau besar, memilih untuk berbicara, menulis, dan mempresentasikan ide mereka atau menggunakan permainan peran sebagai gantinya. Siswa dapat mengerjakan tanggapan mereka secara mandiri dan kemudian berpikir, berpasangan, berbagi. Ada banyak cara untuk mengatasi situasi yang disajikan dalam lembar kerja penutup. Perhatikan bahwa lebih banyak waktu diberikan untuk akhir pelajaran ini (Empower and Wrap Up) jadi rencanakan waktu Anda dengan tepat.

## MerawatSub-Konsep

Kasih Sayang, Empati, Kebaikan

## Jangka Waktu Pelajaran

45 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Apa Hal Baik yang Harus Dilakukan?  
Lembar kerja

## Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



**DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN  
EMOSIONAL.**

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Pahami definisi empati.
- Renungkan situasi hipotetis yang memicu empati dan rumuskan respons.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Welas asih dan Empati berjalan beriringan. Saat Anda mengalami tarikan kasih sayang itu, Anda sering kali dapat mengungkapkan empati secara bersamaan. Minggu lalu kami berfokus untuk lebih memperhatikan hal-hal yang sering terlupakan di komunitas Anda. Minggu ini, tantangannya semakin dalam. Pilih satu orang di komunitas Anda untuk berempati dan tempatkan diri Anda pada posisi mereka selama satu hari. Seperti apa hari mereka? Perjuangan apa yang mungkin mereka hadapi? Apa yang mungkin menjadi puncak hari mereka? Jika memungkinkan, cobalah dan hiduaplah suatu hari seperti yang mereka inginkan. Jika ini tidak memungkinkan, cobalah memvisualisasikan hari atau membuat jurnal tentangnya. Welas asih membuat kita merasakan emosi. Namun, empati sejati memungkinkan kita untuk menempatkan diri kita tepat di tempat orang lain, dengan suka dan duka, perjuangan dan perayaan mereka. Latihan sederhana ini dapat membantu Anda melatih empati lebih mudah dengan semua orang yang berbeda baik secara lokal maupun internasional.

## Kiat untuk Pembelajar yang Beragam

- Membuat catatan atau membuat presentasi mungkin menantang bagi sebagian siswa; untuk memastikan bahwa semua siswa berada dalam situasi di mana mereka dapat memaksimalkan partisipasi dan

keterlibatan mereka, Anda mungkin ingin mengatur kelompok terlebih dahulu.

- Bacalah setiap skenario dengan lantang terlebih dahulu sebelum membubarkan kelompok untuk memastikan mereka didengar dengan benar dan jelas.
- Sirkulasikan ruangan saat kelompok bekerja untuk membantu memastikan keterlibatan semua anggota.



## Membagikan

3-5 menit

*Dalam pelajaran terakhir kita, kita berbicara tentang bagaimana kita dapat menunjukkan kasih sayang dan perhatian kepada orang lain. Kami menulis surat kepada diri kami sendiri yang menguraikan bagaimana kami dapat peduli pada orang lain di komunitas kami. Anda akan mendapatkan kembali surat-surat itu suatu saat ketika Anda tidak mengharapkannya dan saya harap itu mengingatkan Anda tentang dampak yang dapat Anda timbulkan ketika Anda peduli pada orang lain!*

*Pikirkan sejenak tentang siapa yang peduli pada Anda. Sebut nama seseorang yang peduli pada Anda; pergi!*

Ini menjadi sedikit keras dan kacau tetapi menyenangkan mengisi udara dengan suara anak-anak yang mengakui mereka yang merawat mereka. Jika akan menjadi masalah untuk mendapatkan kembali kendali setelah sekitar 30 detik hingga 1 menit panggilan keluar, mintalah siswa melakukannya dengan cara yang lebih teratur.



## Mengilhami

3-5 menit

*Itu benar-benar memberdayakan untuk mendengar tentang semua orang yang peduli pada kami. Kami baru saja memenuhi udara dengan nama-nama orang yang peduli! Bukankah itu keren?*

*Sekarang, di Pelajaran #2 di mana kita berbicara tentang hal-hal yang dapat kita lakukan untuk "Memberikan Lima" kepada orang lain, untuk membantu orang lain mengatasi stres dan membantu mereka mengatasi masalah, saya menyebutkan kata empati. Apakah ada yang tahu apa arti kata ini?*

Undang tanggapan siswa.

*Empati berarti kita mampu memahami perasaan atau sudut pandang orang lain karena kita pernah mengalami hal yang sama atau serupa. Jadi, misalnya, jika salah satu dari Anda mematahkan lengan Anda, saya dapat berempati atau memahami rasa sakit dan frustrasi Anda karena saya juga telah mematahkan lengan saya. Jangan ragu untuk memodifikasi contoh ini sehingga benar untuk Anda.*

*Ketika kita memiliki empati terhadap orang lain, kita dapat dengan tulus menanggapi emosi dan perasaan mereka dengan cara yang membuat orang itu merasa didengarkan dan dipahami.*

*Empati juga bisa bekerja di saat senang dan gembira! Jika Anda akan melakukan perjalanan khusus ke Disney World, misalnya, saya dapat berempati atau memahami kegembiraan Anda karena saya pernah ke Disney World dan saya tahu betapa menakjubkannya itu. Saya bisa merasa senang untuk Anda karena saya tahu semua kesenangan yang akan Anda alami.*

*Empati adalah emosi yang sangat kuat.*



## Memberdayakan

7-10 menit

*Oke, sekarang kalian akan dipecah menjadi enam kelompok berbeda. Setiap kelompok mendapat satu skenario untuk dibaca dan kemudian menjawab pertanyaan. Setelah semua kelompok selesai, kita akan berkumpul kembali sebagai kelompok besar untuk melihat setiap skenario dan tanggapan kelompok Anda terhadapnya. Jadi, Anda harus memilih pembaca, pencatat, dan setidaknya satu penyaji.*

Anda dapat meminta siswa membuat catatan di kertas buku catatan, di lembar skenario mereka, atau di kertas catatan tempel besar yang dapat mereka gantung di belakang mereka di papan tulis sebagai presentasi visual mini.

Gunakan pertanyaan "Apa Hal Baik yang Harus Dilakukan?" lembar kerja disertakan di bawah ini. Beri siswa waktu sekitar 10 menit untuk membaca skenario mereka dan membicarakan jawaban mereka.



## Mencerminkan

5 menit

Luangkan waktu untuk setiap kelompok untuk mempresentasikan. Ini bisa dilakukan di penghujung hari sebagai bagian dari strategi penyelesaian atau tiket keluar. Setelah presentasi, siswa dapat memperoleh tiket keluar.

Pastikan untuk menyoroti empati dalam diskusi; setiap skenario bertanya kepada siswa apakah mereka pernah berada dalam situasi yang sama. Tanyakan, "Bagaimana rasanya? Apa yang membuat perbedaan bagi Anda?" Buka ini untuk orang lain dalam kelompok yang lebih besar.



## Ide Ekstensi

- Siswa dapat memainkan peran ide-ide pada kartu skenario (alih-alih mempresentasikan), atau mereka dapat bermain peran dan kemudian meminta seorang siswa dalam kelompok mengajukan pertanyaan kepada audiens atau menjelaskan interpretasi mereka.
- Siswa dapat menulis skenario lain yang mereka lihat atau alami dan Anda dapat menyimpannya untuk permainan peran di masa mendatang, petunjuk jurnal, dan penguatan konsep umum.
- Bagian Bagikan dapat diubah menjadi "Jaringan Kepedulian" di mana, alih-alih semua orang berteriak sekaligus, siswa berdiri dalam lingkaran, satu orang memegang bola benang. Ketika siswa itu menyebutkan nama orang yang merawatnya, dia melemparkan benang itu ke orang lain yang menyebutkan nama seseorang yang merawatnya. Mereka memegang potongan benang mereka dan kemudian melemparkannya ke orang lain yang melakukan hal yang sama. Ini berlanjut sampai semua orang berbicara dan ada jaringan besar kepedulian yang tersisa!



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

# Apa hal baik yang harus dilakukan?

## Skenario 1:

Melissa, Joe, dan Christina tidak suka melakukan pekerjaan rumah. Ketika orang tua mereka meminta mereka membuang sampah dan mengajak anjing jalan-jalan, mereka mengeluh dan tidak mau membantu.

- Bagaimana anak-anak dapat menunjukkan kepedulian dan rasa hormat kepada orang tua mereka? Bagaimana tanggapan Anda dalam situasi ini?
- Terkadang kita tidak melakukan hal yang benar meskipun kita tahu kita harus melakukannya. Mengapa tidak?
- Apa yang dapat Anda lakukan untuk menanggapi orang tua Anda dengan cara yang Anda dan mereka inginkan?

## Skenario 2:

Alicia sangat bersemangat dengan rok baru. Ketika dia memakainya ke sekolah keesokan harinya, beberapa gadis mengolok-oloknya. Monique adalah sahabat Alicia, dan melihat gadis-gadis itu mengolok-olok Alicia.

- Bagaimana cara Monique menunjukkan kepedulian dan rasa hormat kepada Alicia?
- Bagaimana tanggapan Anda jika Anda adalah Monique? Jika Anda adalah Alicia? Pernahkah Anda berada dalam situasi ini?
- Apa yang dapat Anda lakukan untuk membela teman Anda dengan cara yang peduli dan hormat?

## Skenario 3:

Adik perempuan Gwen, Isabel, selalu ingin bermain dengan Gwen. Saat teman-teman Gwen datang, Isabel tidak akan meninggalkan mereka sendirian, dan Gwen menjadi sangat kesal.

- Bagaimana Gwen bisa berbaik hati pada Isabel?
- Bagaimana tanggapan Anda jika Anda adalah Gwen? Jika Anda adalah Isabel? Pernahkah Anda berada dalam situasi ini?
- Bagaimana Anda bisa lebih sabar dan inklusif dengan saudara atau teman Anda?

## Skenario 4:

Bu Martinez selalu melakukan hal-hal baik untuk anak-anak di lingkungannya; terutama untuk Josie dan teman-temannya. Dia membuat kue untuk mereka, menjemput mereka sepulang sekolah saat orang tua mereka bekerja, dan mendengarkan saat mereka memiliki masalah.

- Bagaimana Josie dan teman-temannya bisa menunjukkan rasa terima kasih kepada Ny. Martinez?
- Pernahkah Anda berada dalam situasi yang sama seperti Josie dan teman-temannya? Apa yang kamu lakukan?
- Apa beberapa cara kita dapat berterima kasih kepada orang lain ketika mereka melakukan hal baik untuk kita?

### Skenario 5:

Michael duduk di kelas 4 di sekolahmu. Dia terus-menerus mencolek dan mengganggu anak-anak lain di kelas, tidak menghormati guru, dan menjadi badut kelas. Para siswa kesulitan berkonsentrasi dan ingin Michael berhenti tetapi takut padanya. Antonio adalah sahabatnya dan memutuskan untuk berbicara dengannya tentang masalahnya.

- Apa saja cara terhormat yang dapat dilakukan Antonio untuk berbicara dengan Michael tentang caranya bertindak?
- Bagaimana tanggapan Anda jika Anda adalah Antonio? Jika Anda Michael? Pernahkah Anda berada dalam situasi ini?
- Mungkin tergoda untuk memperlakukan Michael dengan cara yang sama seperti dia memperlakukan orang lain. Bagaimana Anda bisa menjadi baik bahkan ketika mungkin sulit untuk melakukannya?

### Skenario 6:

Eric bermain di tim bisbol Liga Kecil dan tidak menyukai semua sampah yang ditinggalkan orang di lapangan bisbol setelah pertandingan.

- Apa yang bisa dilakukan Eric dan teman-temannya untuk membantu masalah sampah di lapangan bisbol?
- Bagaimana tanggapan Anda jika Anda adalah Eric dan teman-temannya? Pernahkah Anda melihat masalah seperti ini dan tidak tahu persis apa yang harus dilakukan?
- Kami tidak selalu meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang bisa kami lakukan untuk memecahkan masalah besar. Apa yang mencegah kita melakukannya?