



MODUL

MAARIF *Institute*  
for Culture and Humanity

LOVE

LIVING OUR  
VALUES EVERYDAY







# Modul **Living Our Values Everyday**

**MAARIF***Institute*  
for Culture and Humanity

2023





## Modul

# LIVING OUR VALUES EVERYDAY

Penyusun : Pipit Aidul Fitriyana  
Fithri D. Hafizah

Prof. Reader : Saefuddin Zuhri

Tata Letak : Deni Murdiani  
Desain Cover : Deni Murdiani

Hak Cipta 2023 : Penulis  
Diterbitkan oleh : MAARIF Institute for Culture and Humanity  
Jl. Tebet Barat Dalam 2, No. 6, Tebet Jakarta Selatan  
12810

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun baik secara elektronik mau pun mekanik, termasuk memfotocopy, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Cetakan Pertama Agustus 2023

Penerbit MAARIF Institute for Culture and Humanity  
16 x 22 cm., 109 halaman

ISBN : xxxx



# DAFTAR ISI

INKLUSI.....	1
PROLOG .....	1
Sekilas tentang Program INKLUSI .....	1
Modul LOVE.....	1
Asas dan Kerangka Dasar Pembelajaran .....	2
Panduan Penggunaan Modul.....	4
Tujuan Modul LOVE untuk Inklusi Sosiali .....	5
MATERI I	
Membangun Suasana.....	7
MATERI II	
Membangun Kesadaran Nilai.....	15
MATERI III	
Inklusi Sosial untuk Diri Sendiri dan Orang Lain .....	27
MATERI IV	
Keterampilan Membangun Hubungan yang Positif.....	35
MATERI V	
Design for Change: Strategi Menuju Inklusi Sosial.....	55
MATERI VI	
Inner Development Inklusi Sosial.....	77



## INKLUSI

Empowering Leadership to Strengthen Freedom of Religion and Belief (FoRB) and Resilient Society in Key Strategic Sectors: Mass Media, State-Owned Enterprise, Local Government, Education, Women's Leadership, and Social Media

### PROLOG

INKLUSI: Living Our Values Everyday untuk Inklusi Sosial

#### **Sekilas tentang Program INKLUSI**

Inklusi adalah program kemitraan bersama 8 lembaga (INFID, MAARIF Institute, SETARA Institute, Media Link, Yayasan Inklusif, PW Fatayat NU Jawa Barat, PW Fatayat NU Jawa Timur, dan Unika Soegijapranata Semarang), untuk memperkuat kebebasan beragama dan/atau berkeyakinan dan daya tahan masyarakat dalam beberapa sektor: media massa, pemerintah daerah, Pendidikan, kepemimpinan perempuan, dan media sosial.

#### **Modul LOVE**

Dalam pengembangan program INKLUSI yang digawangi oleh MAARIF Institute, fasilitator akan dibekali dengan modul LOVE (Living Our Values Everyday). Modul LOVE membantu Program INKLUSI untuk memperkaya intervensi program, khususnya terkait

dengan penguatan inklusi sosial bagi para pihak terkait, khususnya guru-guru agama.

Modul LOVE berupaya mengarusutamakan ide inklusi sosial untuk menciptakan jaring-jaring pengamanan sosial yang berpegang pada prinsip penumbuhan kesadaran tentang realitas sosial yang beragam, mengakui serta menerima perbedaan, terbukanya kesempatan yang sama bagi setiap individu warga negara dalam mengakses Pendidikan, dan memperkuat kebebasan beragama dan/atau berkeyakinan.

Modul ini adalah panduan untuk pelatihan yang berupaya untuk memperkuat nilai-nilai perdamaian dengan pendekatan Living Values Education (LVE). Upaya untuk memperkuat nilai-nilai perdamaian ini dilakukan melalui revitalisasi nilai-nilai pribadi dan sosial.

LVE adalah sebuah pendekatan Pendidikan yang menekankan pentingnya suasana berbasis nilai dalam membangun hubungan yang positif di dalam kehidupan sosial. Melalui modul ini, peserta didorong untuk: (1) mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dan sosial; (2) memahami prinsip-prinsip untuk hidup bersama; dan (3) merumuskan rencana aksi untuk menerapkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip dalam kehidupan sehari-hari.

### **Asas dan Kerangka Dasar Pembelajaran**

Pelatihan ini menggunakan pendekatan Pendidikan orang dewasa (andragogi). Di mana setiap peserta dipandang memiliki pengalaman dan pengetahuan, karenanya layak menjadi narasumber. Pengalaman dan pengetahuan para peserta digali melalui metode curah pendapat, bermain peran (*role play*), dan diskusi kelompok. Para peserta saling berinteraksi, bertukar pikiran,

perasaan, bacaan, pengetahuan, dan pengalaman mereka. Melalui semua itu, pendekatan yang dipilih berupaya untuk membangun kesadaran kritis bagi para peserta.

Peran fasilitator dalam pelatihan ini adalah sebagai pemantik dan pemberi motivasi agar para peserta dapat membagi pengetahuan dan pengalaman yang relevan. Fasilitator dan peserta akan Menyusun Kembali wawasan bersama agar menjadi lebih kritis, yang ditujukan untuk melakukan perubahan.

Landasan untuk mengembangkan Pendidikan kritis (*critical thinking*) adalah 3 (tiga) asas berupa: (1) belajar dari kenyataan dan pengalaman; (2) tidak mengajari dan tidak menggurui; dan (3) mengedepankan dialog, bukan monolog.

Langkah belajar secara terstruktur merupakan bagian penting dalam pendekatan Pendidikan kritis yang dikelola secara partisipatoris. Langkah belajar yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Pertama, peserta dan fasilitator melakukan kegiatan bersama untuk mencapai pengalaman bersama. Bentuk kegiatan berupa diskusi, bermain peran (*role play*), nonton film, *ice breaker*, dll., yang bertujuan untuk mengumpulkan data.

Kedua, pengungkapan data. Setiap peserta didorong untuk mengungkapkan pengalaman mereka. Semua pendapat dicatat, untuk kemudian dianalisis. Setelah bahan terkumpul, fasilitator mengungkapkan dan mengelompokkan bahan-bahan yang ada sesuai dengan tujuan yang ingin digali dalam pelatihan. Cara ini turut menambah bahan baru.

Ketiga, analisis bahan berdasarkan apa yang diungkapkan oleh peserta. Teknik fasilitator untuk menganalisa bahan yang ada menjadi sangat krusial. Sebagai penguat, fasilitator dapat

mengaitkan bahan-bahan yang ada dengan informasi dan pengalaman diluar pelatihan, maupun input dari narasumber yang memiliki pengalaman dan pengetahuan yang terkait dengan tujuan pelatihan.

Keempat, kesimpulan. Langkah ini merupakan rangkuman dari semua langkah yang telah dilakukan sebelumnya, baik berupa kesimpulan secara umum maupun hal-hal tertentu yang harus digarisbawahi untuk ditindaklanjuti.

### **Panduan Penggunaan Modul**

Untuk mempermudah alur dan proses pelatihan, perlu panduan penggunaan modul sebagai berikut:

**Pertama**, judul. Dalam modul ini terdapat 7 (tujuh) judul yang ditawarkan, yakni: (1) membangun suasana awal; (2) membangun kesadaran nilai; (3) inklusi sosial untuk diri sendiri dan orang lain; (4) keterampilan membangun hubungan yang positif; (5) pencegahan kekerasan; (6) inklusi sosial untuk hidup yang lebih baik; dan (7) evaluasi.

**Kedua**, tujuan. Merupakan hasil yang diharapkan untuk peserta. Modul ini menekankan pada ranah perasaan, imajinasi, serta kompetensi para peserta untuk merancang perubahan.

Ketiga, pokok bahasan. Merupakan uraian rinci tema sesuai materi dengan tujuan yang diharapkan.

**Keempat**, metode. Merupakan bentuk atau cara belajar yang dipilih untuk melaksanakan proses pelatihan. Metode didesain bersifat variative, menyenangkan, dan mampu menggali pengalaman para peserta. Fasilitator merujuk kepada bahan-bahan bacaan yang tersedia dan mengikuti tahapan-tahapan dalam modul ini. Fasilitator

juga memiliki kuasa untuk membuat kreasi dan memodifikasi modul ini. Input dari narasumber juga akan menjadi salah satu metode yang digunakan.

**Kelima**, peralatan. Merupakan bahan yang diperlukan untuk memperlancar proses pelatihan. Peralatan standar yang perlu disiapkan seperti metaplane, spidol, kertas plano, double tape, kasus lembar contoh, matriks, dan gambar.

**Keenam**, waktu. Merupakan satuan jam efektif yang dibutuhkan untuk pelaksanaan seluruh proses pelatihan.

**Ketujuh**, langkah. Merupakan urutan satuan proses yang sebaiknya diikuti oleh fasilitator dalam mengelola seluruh proses pelatihan.

Kedelapan, penutupan, rangkuman, dan kesimpulan. Merupakan hal yang harus disampaikan oleh fasilitator di dalam forum untuk mengakhiri sebuah materi atau sesi dalam pelatihan.

**Kesembilan**, catatan. Merupakan hal yang digarisbawahi bila dipandang diperlukan sebagai pedoman untuk materi atau sesi tertentu dalam pengelolaan pelatihan.

### **Tujuan Modul LOVE untuk Inklusi Sosial**

1. Mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dan sosial sebagai potensi untuk menghidupkan kesadaran dan menajamkan kepekaan pada isu inklusi sosial.
2. Memahami nilai personal sebagai harga diri dan kesetaraan seseorang, sekaligus belajar nilai-nilai berbeda dari orang lain untuk saling menghargai dan menciptakan koeksistensi dalam kehidupan yang damai dan inklusif.
3. Menyadari masalah-masalah sosial dan menguatkan



kesadaran inklusif sebagai bentuk kepedulian untuk membangun tatanan masyarakat yang lebih baik, saling mendengarkan, saling memahami, dan saling menghargai.

4. Mengembangkan keterampilan positif untuk membangun inklusi sosial yang lebih baik.
5. Merumuskan rencana aksi untuk mengarusutamakan toleransi, perdamaian, kebebasan beragama dan berkeyakinan.
6. Mendukung Gerakan sosial yang memberdayakan dan mempromosikan toleransi, perdamaian, dan kebebasan beragama dan berkeyakinan.



MATERI I

# MEMBANGUN SUASANA



## AKTIVITAS 1.1. PERKENALAN

TUJUAN	: Setelah mengikuti sesi ini, peserta diharapkan dapat: (1) mengenal peserta lain, fasilitator, dan panitia; (2) memahami tujuan pelatihan; dan (3) merasa nyaman dan aman selama mengikuti pelatihan.
POKOK BAHASAN	: (1) perkenalan peserta, fasilitator, dan panitia; (2) tujuan pelatihan.
METODE	: Curah pendapat
WAKTU	: 60 menit.
ALAT	: Spidol kecil, spidol sedang/besar, selotip/ lakban, kertas plano.

### PROSES DAN ALUR

#### Langkah Pertama (15 menit)

Dalam banyak budaya, pertukaran salam merupakan aspek penting dari ikatan sosial. Salam sangat mungkin sekali berbeda, panjang, dan rumit (kadang disertai dengan Gerakan tertentu). Hal ini menunjukkan pentingnya pemeliharaan hubungan yang baik, guna memastikan kedua belah pihak merasa nyaman dan saling

menerima. Terdapat beberapa contoh salam perkenalan yang menjadi tradisi masyarakat secara internasional, misalnya: (1) “*Assalamu’alaikum*” merupakan bahasa Arab yang berarti “salam damai bagimu”; dan (2) “*konnichiwa*” merupakan bahasa Jepang yang berarti “halo atau hai”.

**Aktivitas:** Mintalah para peserta untuk menyebutkan ungkapan salam perkenalan yang mereka ketahui (bisa berasal dari berbagai tradisi, agama, daerah) beserta makna dalam ungkapan itu. Kemudian catatlah apa yang dikemukakan oleh peserta.

### Langkah Kedua (30 menit)

- Bagikanlah selebar kertas kepada peserta, fasilitator, dan panitia. Mintalah untuk menulis nama panggilan di bagian tengah kertas, dan spirit yang diambil dari huruf pertama dalam nama panggilan (misal, Shofan berarti “S”emangat). Sisakan ruang agar masih bisa menambahkan tulisan.
- Acak dan kumpulkanlah peserta berdasarkan beberapa kategori. Misalnya, “berkacamata”, “berkemeja”, dll. Lakukan sampai peserta benar-benar teracak.
- Mintalah mereka untuk menyapa, mengenal nama dan spirit, dan menuliskan di kertas masing-masing.
- Ulangi instruksi di atas 2 atau 3 kali hingga tiap orang menemui peserta yang berbeda.
- Mintalah perwakilan peserta, fasilitator, atau panitia untuk menyebutkan nama panggilan dan spiritnya. Minta juga mereka untuk menceritakan bagaimana kesan pertama yang didapat dari aktivitas perkenalan tadi.

### **Langkah Ketiga (10 menit)**

Sampaikan bahwa dengan mengakui warisan budaya yang ada pada setiap tradisi masyarakat, maka kita telah berupaya untuk mendorong terwujudnya inklusi sosial. Sampaikan pula bahwa melalui pelatihan ini peserta didorong untuk:

1. Mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dan sosial sebagai potensi untuk menghidupkan kesadaran dan menajamkan kepekaan pada isu inklusi sosial.
2. Memahami nilai personal sebagai harga diri dan kesetaraan seseorang, sekaligus belajar nilai-nilai berbeda dari orang lain untuk saling menghargai dan menciptakan koeksistensi dalam kehidupan yang damai dan inklusif.
3. Menyadari masalah-masalah sosial dan menguatkan kesadaran inklusif sebagai bentuk kepedulian untuk membangun tatanan masyarakat yang lebih baik, saling mendengarkan, saling memahami, dan saling menghargai.
4. Mengembangkan keterampilan positif untuk membangun inklusi sosial yang lebih baik.
5. Merumuskan rencana aksi untuk mengarusutamakan toleransi, perdamaian, kebebasan beragama dan berkeyakinan.
6. Mendukung Gerakan sosial yang memberdayakan dan mempromosikan toleransi, perdamaian, dan kebebasan beragama dan berkeyakinan.

### **Penutupan (5 menit)**

Mintalah tanggapan dari beberap peserta terhadap tujuan pelatihan ini. Sebagai penutup, fasilitator bersama seluruh peserta membuat rangkuman dan kesimpulan atas pengenalan yang sudah dilakukan.

## AKTIVITAS 1.2. KONTRAK BELAJAR

TUJUAN	: Menyepakati materi, metode, alur, jadwal, aturan main, dan tata ruangan selama pelatihan berlangsung.
POKOK BAHASAN	: Kesepakatan tentang materi, metode, alur, jadwal, aturan main, dan tata ruangan.
METODE	: Diskusi dan curah pendapat.
WAKTU	: 30 menit.
PERALATAN	: Spidol kecil, spidol sedang/besar, selotip/lakban, kertas plano, print out jadwal pelatihan.

### PROSES DAN ALUR

#### **Langkah Pertama** (10 menit)

Tampilkan dan jelaskan kepada para peserta terkait materi, metode, alur, jadwal, aturan main, dan tata ruangan selama pelatihan berlangsung. Mintalah beberapa peserta menyampaikan tanggapan terhadap rencana yang diajukan fasilitator.



Modul Living Our Values Everyday

### **Langkah Kedua ( 20 menit)**

- Tampilkan dan jelaskan jadwal pelatihan yang telah disusun. Mintalah peserta untuk memahaminya. Mintalah beberapa peserta untuk menyampaikan tanggapan. Buatlah kesepakatan tentang jadwal workshop.
- Buatlah kesepakatan tentang aturan main yang dijadikan pedoman selama pelatihan berlangsung.

### **Penutupan**

Fasilitator dan peserta membuat kesimpulan bersama tentang jadwal dan aturan main selama pelatihan berlangsung.

## AKTIVITAS 1.3. MALAIKAT PENJAGA

TUJUAN	: Mendapat inspirasi dan motivasi untuk menghidupkan kepedulian, pengakuan, dan penerimaan kepada orang lain.
POKOK BAHASAN	: Aktivitas Malaikat Penjaga.
METODE	: Diskusi dan curah pendapat.
WAKTU	: 30 menit.
PERALATAN	: Spidol, kertas origami atau kertas yang sudah dipotong cukup kecil.

### PROSES DAN ALUR

#### Langkah Pertama (15 menit)

Sampaikan bahwa aktivitas ini merupakan salah satu cara untuk menstimulasi kepedulian dan kepekaan kita kepada orang lain. Kemudian bagikanlah selembar kertas kepada tiap peserta. Mintalah peserta untuk menuliskan nama lengkap mereka dan menggulung kertas itu. Kumpulkanlah kelas itu dalam sebuah wadah dan aduklah.



Sampaikan bahwa setiap peserta akan menjadi malaikat penjaga bagi satu orang peserta lainnya. Setiap peserta yang menjadi malaikat penjaga bertugas untuk menjaga dan memerhatikan orang yang dijaganya.

Para malaikat penjaga harus berusaha untuk selalu berbuat baik dengan tetap merahasiakan posisinya kepada siapa pun selama pelatihan berlangsung, terutama kepada orang yang dijaganya. Aktivitas ini akan diakhiri pada hari terakhir pelatihan. Mintalah setiap peserta untuk mengambil satu kertas dan rahasiakan siapa yang harus dijaga.

### **Penutupan** (15 menit)

Ingatkan. Aktivitas ini akan diungkapkan di akhir sesi pelatihan untuk mengungkap siapa malaikat penjaga dan aktivitas yang dilakukan. Selamat menjadi malaikat penjaga selama pelatihan berlangsung.



**MATERI II**

# **MEMBANGUN KESADARAN NILAI**

## AKTIVITAS 2.1.

### NILAI-NILAI POSITIF DALAM DIRI SAYA

TUJUAN	: (1) Memahami nilai-nilai pribadi sebagai harga diri dan martabat individu; (2) Merefleksikan nilai-nilai untuk menguatkan kesadaran inklusi sosial dan penerimaan kepada orang lain.
POKOK BAHASAN	: (1) Tahapan kesadaran nilai; (2) Menghidupkan nilai-nilai inklusi sosial dan penerimaan kepada orang lain.
METODE	: Renungan, diskusi kelompok, curah pendapat.
WAKTU	: 45 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano.

#### PROSES DAN ALUR

**Kesadaran Nilai:** Regresi dan Refleksi

Kesadaran Nilai adalah salah satu cara yang digunakan untuk membantu kita melakukan serangkaian refleksi untuk mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dari pengalaman masing-masing.

Ikuti tahapan regresi berikut:

- Coba refleksikan beberapa nilai ketika fasilitator meminta untuk memikirkan beberapa hal.
- Bayangkan sosok anda saat ini, apa yang sedang anda lakukan? Bagaimana wujud anda? Apa saja yang anda miliki? Siapa saja orang-orang terdekat anda? Lalu, syukurillah.
- Fasilitator harus mengajak untuk regresi, misalnya mengajak Kembali ke masa kuliah. Bagaimana keadaan anda saat itu? Keputusan penting apa yang telah anda lakukan? Tindakan apa yang telah anda lakukan dengan bangga? Siapakah orang yang selalu mendirikan motivasi perubahan ketika itu?
- Fasilitator ajak peserta kembali ke masa usia SMA. Bagaimana keadaan anda saat itu? Apa yang anda lakukan? Ingat Kembali, siapa orang yang selalu menginspirasi anda untuk selalu lebih baik?
- Fasilitator ajak peserta kembali ke masa usia SMP. Bagaimana keadaan anda saat itu? Apa yang anda lakukan? Ingat Kembali, siapa orang yang selalu mendengarkan dan memahami anda?
- Fasilitator ajak peserta kembali ke masa usia SD. Bagaimana keadaan anda saat itu? Apa yang anda lakukan? Ingat Kembali, siapa orang yang selalu melindungi dan menyangi anda?
- Fasilitator ajak peserta untuk memikirkan seseorang yang telah memengaruhi hidupnya dengan cara yang positif. Bagaimana sosoknya? Bagaimana senyumnya? Apa yang dia lakukan agar membuat anda selalu melakukan perubahan positif? Apa yang dia katakan? Ingatlah lagi kata-katanya.

- Ingat Kembali momen positif bersama sosok tersebut. Apa yang anda lakukan bersamanya? Bagaimana perasaan anda saat itu?
- Fasilitator minta peserta untuk merasakan nilai apa yang ditangkap dari sosok tersebut? Nilai apa yang dirasakan?

### **Diskusi dan Sharing**

Mintalah peserta untuk membentuk kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang di dalam ruangan. Lakukan dalam 10-20 menit. Dorong peserta agar melakukan kerja sama membuat kelompok, saling menerima pada ekspresi dan pengalaman yang diceritakan oleh peserta. Lalu, ingatkan peserta untuk mengapresiasi nilai, misalnya, melalui kata-kata:

- “Terima kasih sudah mendengarkan” atau sejenisnya (bagi pembicara).
- “Kamu hebat”, “Luar biasa”, atau sejenisnya (bagi pendengar).

Kumpulkan Kembali peserta di kelompok besar. Lalu, berilah kesempatan untuk melakukan sharing pengalaman. Catat hal-hal penting dari proses sharing. Sesi ini membantu peserta untuk saling mendengarkan, menghargai orang lain, dan belajar nilai-nilai berbeda dari pengalaman orang lain.

### **Refleksi: Nilai-Nilaiku**

Kesadaran Nilai membutuhkan Latihan reflektif yang membantu kita untuk menggali nilai-nilai dalam kehidupan. Berikut beberapa pertanyaan yang bisa digunakan untuk menggali dan menyadari nilai-nilai yang memengaruhi kita sehari-hari.

- Nilai apa yang memengaruhi keputusan anda menjadi seseorang seperti saat ini?
- Apa yang paling anda sukai saat ini? Apakah itu yang anda hargai saat ini?
- Pikirkan dan rumuskan, “apa itu nilai dalam kehidupan anda?”

### **Ekspresi Seni: Menggali Ide**

Setelah melakukan refleksi, berikan kertas kepada setiap peserta. Minta peserta untuk memikirkan satu nilai yang paling penting dalam hidup. Kemudian, minta peserta untuk mengekspresikan nilai tersebut dengan cara berikut:

- Tuliskan nilai tersebut dalam kalimat afirmatif di kertas bagian atas, seperti, “saya tanggung jawab”, “saya welas asih”, dan sebagainya.
- Minta peserta untuk membayangkan nilai yang ditulis bila terpancar dalam diri, mintalah peserta untuk menyimbolkan nilai itu secara kreatif, bisa melalui gambar, Gerakan, nyanyian, dan lainnya.
- Minta peserta untuk menuliskan definisi/makna nilai bagi kehidupan mereka.

Dalam proses ini, sangat mungkin peserta mengekspresikan diri mereka secara kreatif melalui berbagai cara yang penuh makna dan diluar dugaan. Berilah kesempatan kepada mereka untuk melakukan sharing pengalamar dari symbol yang dibuat. Dorong peserta untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman agar saling mendengarkan.

Bagi fasilitator, penting untuk mempraktikkan keterampilan mendengar aktif dan dorongan positif kepada peserta yang bersedia berbagi.

## **Penutupan**

Kita berharap agar setiap orang memiliki kesadaran, bahwa nilai yang hidup menjadi pijakan sosial dalam melakukan pilihan tindakan-tindakan sosial, khususnya Tindakan-tindakan yang merefleksikan kesadaran inklusi sosial di tengah masyarakat. Selain itu, nilai menjadi motivasi individu untuk mengakui dan menerima orang lain sesuai identitasnya, yakni sebagai manusia seutuhnya.

Kesadaran Nilai sangat membantu kita untuk terbuka kepada orang lain, mampu menghadapi perbedaan dan melakukan Tindakan didasari nilai-nilai positif. Sehingga, kebaikan personal bisa diaktualisasikan dalam kehidupan nyata. Nilai yang disadari bekerja dalam diri individu membuat perubahan positif dan lebih terbuka pada perbedaan di masyarakat.

## AKTIVITAS 2.2. POHON KEHIDUPAN

TUJUAN	: (1) Peserta menyadari keterhubungan antara nilai diri dengan relasi sosial dalam kehidupan, utamanya dengan kelompok yang berbeda; (2) Peserta diharapkan mengalami kesadaran nilai inklusi untuk membantu menghidupkan pengakuan dan penerimaan dari kelompok yang berbeda.
POKOK BAHASAN	: Tahapan kesadaran nilai personal; (2) Menghidupkan nilai-nilai kepedulian, kesetaraan, perbedaan, dan penerimaan kepada kelompok yang berbeda.
METODE	: Refleksi, diskusi kelompok, curah pendapat.
WAKTU	: 45 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano.

### PROSES & ALUR:

#### **Visualiasi:** Pohon Kehidupan

Kita selalu terhubung dengan kehidupan ini, baik kalam, hewan, maupun manusia yang ada di sekitar. Layaknya sebuah pohon,

kita selalu terhubung dengan tanah, udara, dan air. Setiap pohon menghasilkan buah atau wangi yang berbeda, lalu memberikannya kepada dunia.

Demikian pula dengan kita, ada nilai khas dalam diri kita yang ditumbuhkan secara perlahan, yang pada akhirnya diberikan kepada dunia. Sampaikan bahwa:

- Sebuah pohon mewakili gambaran kehidupan kita. Pohon yang besar mulanya hanyalah benih, perlahan tumbuh putik, berbatang, menguat, tumbuh cabang dan ranting, akarnya semakin kuat menancap ke bumi, menjulur ke atas, menghasilkan wangi dan buah, berguna bagi kehidupan.
- Gambarkan sebuah pohon pada selembar kertas. Pohon itu harus terdiri dari akar, batang, cabang, ranting yang ditumbuhi dedaunan yang terdapat bunga atau buah. Kemudian, bayangkanlah kalau pohon itu adalah diri anda.
- Pikirkan akar-akar dari pohon itu, yang tertanam begitu dalam dan menciptakan landasan yang kokoh. Kemudian, nilai mana yang merupakan dasar dari hidup anda? Ibarat pondasi, nilai apa yang menjadi dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan anda. Silakan tulis nilai itu di antara akar-akar pohon yang Digambar.
- Pikirkan tentang batang, yang mendukung seluruh pohon dan mengangkat daun ke langit. Mana dari nilai-nilai anda yang mendukung dan memberi kekuatan di dalam hidup anda? Silakan tulis nilai itu di sepanjang batang.
- Pikirkan tentang cabang yang tersebar kearah yang berbeda. Cabang-cabang itu mewakili wilayah/ relasi penting kehidupan anda. Silakan renungkan. Anda bisa memilih

keluarga, teman, pekerjaan, Kesehatan, agama, minat, hobi, atau apa pun itu. Tuliskan di setiap cabang wilayah/relasi yang penting bagi anda.

- Pikirkan tentang daun-daun. Pikirkan semua hal yang diberikan oleh dedaunan, seperti menghasilkan oksigen, memberi keteduhan, memberi makan, dan tempat tinggal. Pikirkan tentang nilai anda, lalu pilih nilai yang anda berikan kepada orang lain. Tarik sebuah garis dari dedaunan itu, kemudian tambahkan nilai itu.
- Pikirkan tentang buah atau bunga, yang katakanlah, merupakan symbol prestasi dan keberhasilan anda. Nilai apa yang ingin anda hasilkan? Tulis disamping buah atau bunga.
- Pikirkan tentang bagaimana sebuah pohon dipelihara. Misalnya, diberi pupuk, disiram air, atau terkena sinar matahari. Gambarkan tentang pemeliharaan itu dan tuliskan nilai di sampingnya.
- Kita pasti memahami fungsi hujan, sesuatu yang datang dari luar dan tidak bisa kita pungkiri. Bagi anda, nilai apa yang diwakili oleh hujan? Nilai apa yang ingin anda terima dari orang lain? Silakan ditambahkan.
- Ada beberapa serangga atau binatang pengganggu di dekat pohon. Mereka siap memakan dedaunan, bunga, dan buah-buahan. Pikiran anti-nilai yang akan mengganggu anda, hal-hal yang mencegah anda tumbuh dan berkembang dengan potensi terbaik anda. Tuliskan.
- Ada beberapa insektisida yang tersedia. Nilai apa yang akan anda gunakan untuk mengatasi serangga atau binatang itu? Tuliskan.

## Sharing Pengalaman

Setelah semua proses menggambar pohon terselesaikan, minta peserta untuk melihat Kembali pohon kehidupan mereka dan merenungkan seluruh proses kehidupan mereka, baik secara personal maupun sosial, ditentukan dan dikendalikan oleh nilai-nilai mereka.

Tata ruangan dengan tempat duduk melingkar. Minta peserta untuk duduk di kursi yang telah didesain secara melingkar. Minta setiap peserta untuk menyerahkan pohon kehidupan mereka kepada orang di sebelah kanan. Beri jeda beberapa saat untuk meresapi, memahami, dan menghargai. Kemudian minta Kembali peserta untuk menyerahkan pohon kehidupan yang ia terima kepada orang lain di sebelah kanan. Beri jeda. Lakukan sampai pohon kehidupan Kembali kepada pemiliknya.

## Aktivitas Kelompok

Lakukanlah aktivitas berikut:

- Siapkan kertas.
- Bagi peserta ke dalam beberapa kelompok. Ajak peserta untuk membuat peta tentang rasa peduli di setengah bagian kertas, dan rasa tidak peduli di setengah bagian kertas lainnya.
- Minta peserta untuk menuliskan apa saja yang dibutuhkan untuk menciptakan rasa peduli dan menuliskan apa saja yang membuat seseorang menjadi tidak peduli.
- Berikan waktu 10-15 menit untuk mempresentasikan hal itu dalam kelompok kecil.
- Kumpulkan Kembali peserta ke dalam kelompok besar untuk berbagi pengalaman yang didapatkan dalam kelompok kecil.

## Penutupan

Berilah wawasan kepada peserta untuk memahami Nilai dan anti-  
Nilai dalam diri, pemetaan Nilai sebagai Kekuatan dan anti-  
Nilai sebagai Penghalang akan membantu seseorang untuk menentukan  
pilihan Tindakan yang lebih baik. Tindakan merupakan ekspresi dari  
Nilai yang hidup dan tumbuh pada inklusi sosial dan penerimaan  
kepada liyan.





**MATERI III**

# **INKLUSI SOSIAL UNTUK DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN**

## AKTIVITAS 3.1.

### NILAI-NILAI PEDULI DALAM DIRI ORANG LAIN

TUJUAN	: Menggali dan merefleksikan nilai dari orang lain; (2) Mengakui nilai-nilai yang berbeda dari orang lain.
POKOK BAHASAN	: Nilai menjadi harga diri dan martabat manusia, maka setiap orang membutuhkan penerimaan dari orang lain sebagai bentuk pengakuan pada harga diri dan martabatnya sebagai manusia.
METODE	: refleksi, diskusi kelompok, curah pendapat.
WAKTU	: 45 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano.

#### PROSES & ALUR:

Belajar dari Nilai-nilai Berbeda dari Orang Lain

Fasilitator menyampaikan beberapa hal sebagai berikut:

- Nelson Mandela, mantan Presiden Afrika Selatan, tidak pernah kehilangan martabat dan keberaniannya meski menghabiskan waktu 27 tahun di penjara karena

perjuangannya melawan apartheid. Ia juga menunjukkan sikap saling menghormati, mengampuni, dan rekonsiliasi.

- Bunda Teresa, seorang Biarawati Katolik Albania, diberikan hadiah Nobel Perdamaian untuk kerja kemanusiaan karena mendedikasikan hidupnya untuk membantu orang miskin, sakit, yatim piatu, dan orang-orang sekarat di India. Ia dikagumi karena komitmen, belas kasih, dan cintanya yang tanpa syarat.
- Abraham Lincoln, dikenal karena kejujuran, integritas, dan ketekunannya. Ia memimpin negaranya melalui Perang Saudara Amerika, dan menyatukan para pemimpin yang saling bertentangan. Ia juga membantu menghapuskan perbudakan dan mengembalikan kebebasan dan martabat manusia.
- Mahatma Gandhi, diingat karena keberanian, kesederhanaan, dan tekadnya. Ia memimpin kampanye nasional di India untuk mengurangi kemiskinan dan membangun kerukunan umat beragama dan etnis. Ia menggunakan perlawanan non-kekerasan dan damai sebagai senjata untuk mencapai persatuan dan rekonsiliasi.
- Ratu Noor, yang berasal dari Yordania, tanpa lelah mendukung perjuangan kemanusiaan seperti kemiskinan, pencegahan dan pemulihan konflik, pelucutan senjata, dan memperbaiki hubungan Barat-Arab. Ia mendorong perdamaian dan saling pemahaman internasional.
- Wangari Mathai, dari Kenya, pada tahun 2004 menjadi perempuan Afrika pertama dan environmentalis pertama yang menerima hadiah Nobel Perdamaian karena berfokus

pada penanaman pohon, pelestarian lingkungan, dan hak-hak perempuan melalui Lembaga Green Belt Movement yang didirikannya.

### **Aktivitas Kelompok**

Bagilah peserta ke dalam kelompok kecil. Ajak peserta untuk memilih satu nilai yang paling mereka kagumi pada orang lain, misalkan dari tokoh-tokoh yang telah diceritakan sebelumnya atau tokoh di lingkungan peserta, yang memiliki kepedulian tinggi pada nilai-nilai kemanusiaan.

Ajak peserta untuk merenungkan nilai-nilai itu selama beberapa menit. Kemudian mintalah mereka untuk mencari nilai itu dalam diri mereka sendiri. Minta peserta untuk mendiskusikan aktivitas-aktivitas kemanusiaan yang telah dicontohkan oleh tokoh-tokoh itu. Lalu, ajak peserta untuk mendiskusikan aktivitas-aktivitas sederhana sebagai peran kemanusiaan di lingkungan masing-masing.

Berikan waktu kepada tiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi di kelompoknya.

## AKTIVITAS 3.2. PILIHAN-PILIHAN AKTIVITAS

TUJUAN	: (1) Menggali dan merefleksikan nilai dari orang lain; (2) Mengakui nilai-nilai yang berbeda dari orang lain.
POKOK BAHASAN	: Nilai menjadi harga diri dan martabat manusia, maka setiap orang membutuhkan penerimaan dari orang lain sebagai bentuk pengakuan pada harga diri dan martabatnya sebagai manusia.
METODE	: Bermain peran, game, sharing
WAKTU	: 30 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano.

### PROSES & ALUR:

#### Aktivitas 1: Wayang

Minta peserta untuk berpasangan, terdiri dari 2 orang. Lanjutkan dengan instuksi berikut:

- Mintalah setiap pasangan untuk memosisikan diri salah seorang menjadi wayang, sementara satu lainnya sebagai dalang.

- Mintalah kepada sang dalang untuk menggerakkan tangan, lengan, kaki, dan kepala wayang, dengan menarik senar-senar imajiner yang melekat pada bagian-bagian itu. Sementara sang wayang diminta untuk merespons Gerakan sang dalang.
- Setelah beberapa menit, mintalah keduanya berganti peran.
- Buatlah kesimpulan bersama-sama.

### **Aktivitas 2: Tarian dan Nyanyian**

- Mintalah para peserta untuk berdiri. Lalu, ajak peserta untuk secara bersama-sama menyanyikan sebuah lagu sekaligus menari. Pastikan bahwa nyanyian dan tarian bisa menciptakan kebersamaan, kerukunan, dan kebahagiaan.
- Setelah selesai menyanyi dan menari, mintalah kepada beberapa peserta untuk menyampaikan tanggapannya tentang aktivitas yang dilakukan.
- Buatlah kesimpulan bersama-sama.

### **Aktivitas 3: Balon Nilai**

- Kondisikan peserta untuk duduk melingkar. Coba mainkan music instrumental yang bisa membuat perasaan merasa tenang.
- Berikan kepada setiap peserta 1 buah balon dan 1 buah spidol.
- Beri waktu kepada peserta selama 1 sampai 2 menit untuk merenungkan sebuah nilai yang ingin mereka berikan kepada orang lain.

- Setelah 1 sampai 2 menit berlalu, mintalah peserta untuk meniup balonnya masing-masing dan menuliskan sebuah nilai yang telah dipilihnya pada permukaan balon.
- Mintalah peserta untuk berdiri dan melemparkan balon mereka ke udara dan membuat balon untuk bergerak tanpa membiarkannya jatuh ke lantai.
- Setelah 1 sampai 2 menit, minta peserta untuk menangkap atau mengambil balon yang terdekat dengan mereka.
- Mintalah peserta untuk membaca nilai pada balon itu, serta menjelaskan bahwa nilai tersebut adalah hadiah untuknya dari seseorang yang sangat special.
- Mintalah para peserta untuk duduk selama beberapa saat untuk merenungkan nilai yang mereka terima, dan mengapa itu sangat penting atau berarti bagi mereka.
- Setelah menyelesaikan semua aktivitas, mintalah beberapa peserta untuk menyampaikan tanggapan.
- Buatlah kesimpulan bersama-sama.





**MATERI IV**

# **KETERAMPILAN MEMBANGUN HUBUNGAN YANG POSITIF**

# 1

## PEMENUHAN 5 EMOSI DASAR

TUJUAN	: (1) Peserta menyadari 5 emosi dasar yang dapat menumbuhkan nilai; (2) Peserta dapat merefleksikan nilai pribadi yang dapat menumbuhkan nilai-nilai positif bagi orang lain; (3) Peserta memiliki kesadaran bahwa ekspresi nilai-nilai membantu membangun perubahan nilai pada orang lain.
WAKTU	: 60menit.
BAHAN/ MATERI	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano/hvs/a4.
LOVERS	: Love, Understood, Valued, Respected, Safety

Model Teori LVE (Living Values Education) mendorong terciptanya suasana berbasis nilai untuk memperbaiki kualitas pembelajaran untuk keutuhan manusia, baik dimensi fisik, spiritual, emosional, dan intelektual. Suatu keadaan relasi yang penuh perhatian, penghargaan, positif, dan aman bagi seseorang untuk berkembang secara positif dapat didefinisikan sebagai suasana berbasis nilai. Suasana seperti itu akan memotivasi, menantang, terbuka, fleksibel, dan kreatif.

Pendekatan berbasis nilai untuk membangun karakter positif merupakan aktivitas-aktivitas yang membantu setiap orang menjadi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan terbaik.

Teori LVE mendorong penciptaan siklus pemberdayaan manusia melalui suasana berbasis nilai. Model ini menyediakan suatu sarana untuk menguji siklus ketidaklengkapan, luka, ketakutan, penolakan, menyalahkan, dan kemarahan dengan tujuan untuk menghilangkan anti-nilai itu.

Tujuan LVE adalah untuk memperbaiki kualitas seseorang dan memperkuat pengembangannya dalam hal keterampilan emosi dan sosial yang positif melalui pembelajaran mengenai nilai-nilai universal.

### **Lima Emosi Dasar**

Dimulai dari “PERILAKU”, bahwa setiap orang akan berkembang secara positif. Jelaskan hal berikut:

- Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah dicintai. Jika tidak memperoleh cinta, paling tidak, ingin dikenal dan dihargai sebagai seorang manusia.
- Ketika kita masih kecil, pada umumnya akan berupaya untuk menarik perhatian, cinta, dan penghargaan dari orang dewasa. Kanak-kanak secara alamiah menerima lebih banyak senyum dan perhatian dari setiap orang sebagai hadiah atas usaha yang mereka lakukan.
- Lambat laun, kepercayaan mereka terbangun dalam suatu lingkungan pembelajaran yang baik ketika mereka merasa tertantang. Mereka akan terus berusaha untuk mendapatkan senyum dan penghargaan.

Dalam model teori LVE, terapat lingkaran inti yang bertuliskan: CINTA, MENGHARGAI, BERNILAI, DIPAHAMI, AMAN. Ini merupakan emosi-emosi yang dianggap sebagai kebutuhan manusia dalam model ini. Mengingat dan merefleksikan kelima nilai ini membantu kita dalam mengevaluasi metode-metode yang diterapkan dalam dunia Pendidikan.

Sangat mudah bagi kita untuk memberikan respons positif dan konstruktif ketika orang lain bertindak positif kepada kita. Bahkan akan lebih mudah ketika kita merasa dihargai dan dicintai. Emosi-emosi seperti merasa dicintai dan dihargai akan memancing energi positif lain di dalam diri.

Di sisi lain, jika seseorang merasa tidak berdaya dan menemui kegagalan, dia cenderung akan merasa lebih tidak berdaya. Misalnya, ketika seseorang mendapatkan penolakan/ketidaksetujuan dari rekan atau atasannya, maka orang itu akan cenderung merasa lebih buruk. Motivasinya akan menurun dan kurangnya usaha akan menyebabkan lebih banyak kegagalan. Ujungnya, perasaan tidak berdaya dan terluka akan berujung pada depresi, terluka, ketakutan, antipasti, menyalahkan, marah, bahkan ada yang berbentuk kekerasan.

Model LVE berupaya memberikan kerangka kerja bagi setiap orang atau komunitas untuk menilai factor-faktor positif dan negative dalam lingkungan mereka untuk meningkatkan siklus positif dan mengurangi spiral negative. Model ini juga akan membantu untuk mengeksplorasi factor apa saja yang memengaruhi seseorang dalam menjalin relasi sosial.



## Penutupan

Banyak orang di seluruh dunia merasa stress. Apakah kita pernah mengalami stress? Salah satu cara untuk membantu menghilangkan stress adalah melakukan relaksasi.

Ajak peserta untuk melakukan hal berikut:

- Duduklah dengan nyaman dan rileks... Waktu anda rileks, biarkan tubuh merasa berat dan fokuskan perhatian kearah kaki... Kencangkan otot selama sesaat... Kemudian, kendurkan... Biarkan tetap rileks.
- Fokuskan pada kaki. Biarkan menjadi berat... Kencangkan otot-otot kaki... Lalu, kendurkan.
- Fokuskan ke perut... Kencangkan otot perut sesaat... Kendurkan... Lepaskan.
- Tarik nafas secara pelan dan dalam... Tarik nafas dalam-dalam, keluarkan perlahan-lahan.
- Fokus pada punggung dan bahu... Kencangkan... Kendurkan.
- Kencangkan tangan dan lengan... Kendurkan.
- Gerakkan leher dengan lembut ke kanan dan kiri... Kendurkan.
- Kencangkan otot wajah dan dagu... Kendurkan.
- Fokuskan Kembali ke pernafasan. Hirup udara, keluarkan seluruh ketegangan yang tersisa.

## 2. DORONGAN MEMBANGUN SIKAP POSITIF

TUJUAN	: (1) peserta mengetahui cara-cara sederhana dalam membangun sikap positif; (2) peserta memahami keterampilan merupakan skil yang paling banyak digunakan dalam membangun suasana berbasis nilai.
WAKTU	: 60 menit.
BAHAN/ MATERI	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano/hvs/a4.
LOVERS	: Love, Understood, Valued, Respected, Safety

Setiap anak menyukai perhatian dari orang tuanya. Teorinya, jika anak tiak mendapatkan perhatian positif, maka mereka akan mencari perhatian negative. Dengan perhatian negative itu, paling tidak, mereka seolah ingin menegaskan eksistensi mereka di depan orang tuanya.

Manusia memiliki kebutuhan untuk diakui keberadaannya, dihormati harga dirinya, dan dihargai perbuatannya. Salah satunya melalui



sebuah pujian yang tulus, cara yang sangat sederhana agar orang merasa diperhatikan.

Perhatikan cara memberikan dorongan positif pada orang lain untuk menghasilkan dampak positif. Hal itu akan membuat orang terdorong untuk melakukan Kembali perbuatan positif, bahkan melakukannya dengan lebih baik. Salah satu bentuk dorongan positif adalah memuji Tindakan seseorang.

Berikut tawaran yang dapat membantu pendidik untuk mendorong sikap positif agar orang lain merasa dihargai:

- Beri pujian khusus, sebutkan kualitas. Berikan ungkapan pujian yang sesuai dengan Tindakan khusus yang menjadi perhatian. Lalu, sebutkan sebuah nilai dari perbuatannya.
- Dorongan positif yang tulus. Pengamatan yang dilakukan adalah bentuk perhatian yang tumbuh dari kasih sayang. Berikan pujian secara ikhlas disertai dengan badan yang menghadap dan kontak mata.
- Pujian dan dorongan meninggalkan perasaan positif pada penerima. Pujian yang diberikan dengan ikhlas memberi kesan pada orang lain bahwa mereka berada di jalan yang benar. Usahakan langsung berhenti setelah memberikan pujian.
- Saat muncul perilaku positif baru, segera beri pujian. Jangan menunda untuk menghargai Tindakan positif orang lain. Lakukan dengan segera meski sekedar mengacungkan jempol.



Modul Living Our Values Everyday

Dorongan Positif saat Berkomunikasi:

- Tampilkan niat yang tulus.
- Gunakan Bahasa tubuh.
- Gunakan kontak mata.
- Empati.
- Validasi komentar.

### **Penutupan**

Fasilitator meminta komentar dari beberapa orang.



### 3. MENDENGAR AKTIF

**TUJUAN** : (1) peserta mampu mengidentifikasi beberapa sikap, nilai, dan keterampilan yang diperlukan untuk menjadi pendengar yang baik, yang dapat digunakan sebagai titik awal untuk mengeksplorasi seni komunikasi yang efektif; (2) peserta memiliki keterampilan mendengar aktif sebagai keterampilan dasar pencegahan kekerasan. Keterampilan mendengar aktif membekali setiap orang agar menjadi pendengar yang baik dan bisa digunakan untuk menjalin keterhubungan antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan luas yang lebih positif.

POKOK BAHASAN	(1) mengidentifikasi sikap, nilai, dan keterampilan untuk menjadi pendengar yang baik; (2) melakukan keterampilan mendengar aktif sebagai skil yang digunakan dalam membangun suasana berbasis nilai; (3) menghidupkan nilai kepedulian, kesetaraan, toleransi, serta penerimaan dan pengakuan orang lain.
WAKTU	: 60 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano/hvs/a4.

## PROSES & ALUR:

### Proses I

- Mintalah peserta duduk dalam dua baris yang saling berhadapan.
- Minta baris pertama untuk berbicara satu topik tertentu selama satu menit. Baris kedua diminta untuk mendengarkan. Fasilitator memberi pesan kepada baris kedua untuk mengabaikan baris pertama.
- Setelahnya, minta baris kedua untuk berbicara satu topik tertentu selama satu menit. Baris pertama diminta untuk mendengarkan. Fasilitator memberi pesan kepada baris pertama untuk menghargai dan mendengarkan dengan seksama.
- Minta peserta berbagi pengalaman dengan mengajukan beberapa pertanyaan berikut:
  1. Tanya pada baris pertama, bagaimana rasanya diabaikan?



2. Tanya pada baris kedua, bagaimana rasanya dihargai dan didengarkan?

- Minta peserta untuk menuliskan atau menyampaikan pengamatan dan penilaian mereka mengenai sejumlah perilaku positif dan negative ketika proses mendengarkan secara aktif. Bisa dibuat dalam kolom “do” and “don’t”. misalnya, “do” berupa senyum, menggunakan kontak mata, dan menggunakan Bahasa tubuh. Sementara “don’t” berupa mengabaikan, menghakimi, dan menyela kalimat orang lain.

## Proses II

### Mendengar Aktif

1. Fasilitator menyampaikan bahwa terkadang kita berkomunikasi dengan orang lain dan ada di antara kita ada yang merasa frustrasi atau tidak berdaya ketika lawan bicara tidak mendengarkan. Ketika lawan bicara mendengarkan, terkadang ada yang memberikan respons secara langsung, baik berupa simpati maupun kritik.
  - Bayangkan ketika anda sedang benar-benar marah terhadap seseorang. Mungkin anda akan meluapkan emosi dengan cara menangis. Mungkin juga ada orang lain yang akan langsung menasehati dengan memberikan saran kepada anda tentang apa yang harus dilakukan. Bagaimana perasaan anda ketika seperti itu? (beri waktu jeda untuk peserta memberikan tanggapan).
  - Bayangkan situasinya masih sama. Tapi kali ini orang itu duduk dengan anda untuk saling berbincang dan saling mendengarkan. Bagaimana perasaan anda ketika seperti itu? (beri waktu jeda untuk peserta memberikan

tanggapan).

2. Sebelumnya, pada bagian “DON’T”, kita telah mendapatkan beberapa hal yang menghalangi komunikasi.

Untuk membantu proses pelatihan, melalui metode LVE telah merumuskan hal yang menghambat dan menghentikan, yaitu: menuduh, mengkritik, menyalahkan, mundur, mengacaukan, memberikan solusi, mengadili, menasihati, dan memberi simpati. Jelaskan maksud dari 9 jenis yang menghambat dan menghentikan komunikasi itu.

3. Bagaimana cara mendengarkan secara aktif?

- Merefleksikan ulang Sebagian isi masalah.
- Merefleksikan ulang Sebagian emosi yang dikomunikasikan orang lain tanpa menyela sedikit pun.
- Mendengarkan dengan tulus.

4. Aktivitas Kelompok

- Berikan beberapa contoh mendengar aktif. Kemudian perhatian tanggapan yang dapat dilihat dari tanda-tanda non-verbal.
- Bagi peserta menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 3 orang. Beri tugas orang pertama sebagai pembicara. Orang kedua sebagai pendengar. Dan orang ketiga sebagai pengamat. Lakukan hal ini hingga setiap orang berposisi menjadi pendengar, pembicara, dan pengamat.
- Tekankan bahwa pendengar harus didorong untuk mendengarkan secara aktif, sesekali merefleksikan emosi pembicara, atau menegaskan isi pesan.

Sementara pengamat dapat memberikan umpan balik.

- Berikan tema tertentu untuk setiap putaran.

	Orang Pertama	Orang Kedua	Orang Ketiga	Tema
Putaran Pertama	Pembicara	Pendengar	Pengamat	
Putaran Kedua	Pendengar	Pengamat	Pembicara	
Putaran Ketiga	Pengamat	Pembicara	Pendengar	

## 5. Berbagi

- Bagaimana rasanya ketika kamu benar-benar didengar oleh seseorang?
- Apa yang membuat mudah untuk mendengarkan?
- Apa yang membuat sulit untuk mendengarkan?
- Apakah kamu memperhatikan perubahan gestur bila orang benar-benar didengarkan?

## Waktu untuk Memecahkan Persoalan dan Memberikan Saran

Jika seseorang sedang emosi, misalnya marah, diam dan dengarkanlah terlebih dahulu. Setelah reda kemarahannya, sedikit saran dari anda mungkin bisa diterima.

## Waktu Terbaik untuk Mendengar dan Tidak Mendengar

- Dengarkan ketika memiliki waktu luang, bukan saat tidak memiliki waktu.
- Dengarkan ketika dapat mendengar dengan cinta. Saat mood anda jelek, katakanlah bahwa anda akan berbicara di lain waktu.



## Modul Living Our Values Everyday

- Mengenalinya batas. Jika kita hanya dapat mendengar selama batas waktu tertentu, misalnya hanya 10 menit, sampaikan bahwa hanya memiliki batas waktu selama itu.

### **Penutupan**

Mintalah peserta untuk menyampaikan tanggapan terkait proses mendengar aktif.



## 4. RESOLUSI KONFLIK

TUJUAN	: (1) mampu mengeksplorasi nilai-nilai yang berkaitan dengan toleransi, memaafkan, keterbukaan, saling memahami; (2) mampu melakukan keterampilan resolusi konflik; (3) memahami bahwa kemampuan saling mendengarkan secara aktif berpotensi untuk menjaga hubungan dalam masyarakat.
WAKTU	: 60 menit.
BAHAN/ MATERI	: Slide/video resolusi konflik.

### **Bibit Konflik**

Mendengar aktif merupakan keterampilan dasar penegahan konflik. Mendengar aktif membekali setiap orang agar menjadi pendengar yang baik dan dapat digunakan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Galilah ide melalui pertanyaan-pertanyaan berikut untuk mendorong terciptanya keterbukaan dari konflik ke hubungan yang lebih baik:

- a. Tanyakan, “apa bibit awal dari konflik?”.
- b. Kejar jawaban dari peserta dengan tambahan pertanyaan, “sebelum itu apa?”. Hal ini untuk membantu peserta menemukan hal paling mendasar yang menjadi bibit konflik. Terus kejar lagi dengan beberapa pertanyaan, misalnya, “apa yang membuat berkembangnya konflik?”.
- c. Simpulkan proses yang terjadi. Tambahkan dengan beberapa pernyataan umum, misalnya:
  - Perasaan dapat menimbulkan kekerasan. Kedamaian atau kekerasan bermula dari pikiran.
  - Bagaimana kemarahan kecil menjadi semakin besar, kemudian menjadi tidak terkendali?
  - Bagaimana mengendalikan perasaan marah dan menggantinya dengan perasaan damai?
  - Apa solusi yang menguntungkan bagi tiap orang yang terlibat konflik?
  - Selain itu, adakah solusi lainnya?

Dorong peserta untuk memahami bahwa marah bisa dipahami dengan melihat kebutuhan dasar manusia yang belum terpenuhi. Misalnya, sampaikan hal berikut:

“Dalam kompleksitasnya, sejatinya manusia itu sederhana. Ketika seorang manusia marah, ada perasaan terluka, malu, atau ketakutan. Perasaan itu pertama kali muncul ketika manusia merasa tidak dihargai, dihormati, atau dikasihi. Ada manusia yang hanya merasa terluka. Namun ada juga manusia yang menunjukkan ekspresi kemarahan.”



Minta peserta untuk merefleksikan ketika mereka dalam posisi marah. Untuk menstimulus hal itu, bisa paparkan beberapa contoh dari konflik yang pernah terjadi.

### **Aktivitas**

Mintalah peserta untuk menuliskan apa yang mereka inginkan dan tidak diinginkan dilakukan oleh orang lain yang terkait dengan konflik.

### **Resolusi dengan cara Mendengarkan Aktif**

Perdamaian dunia salah satunya tumbuh dari proses komunikasi. Salah satu aspek penting dalam komunikasi adalah mendengarkan orang lain sesuai apa yang mereka katakan dan maksudkan.

Dalam proses resolusi konflik, terdapat beberapa penghalang yang acapkali dipandang sepele dalam proses komunikasi, yakni: sekonyong-konyong memberikan solusi, menyalahkan, mengata-ngatai, menjadi marah karena orang lain marah, menyela, membuat orang lain merasa bersalah, menuduh, dan membantah.

Dalam Mendengar Aktif, diperlukan dua hal utama: (1) memberikan perhatian dengan sungguh-sungguh pada setiap informasi yang disampaikan oleh orang lain; dan (2) menunjukkan bahwa kamu memahami apa yang disampaikan oleh orang lain.

Selain dua hal itu, berikan dorongan positif kepada orang lain. Misalnya dengan mengucapkan terima kasih, acungan jempol, dan senyuman agar terbangun suasana saling menghargai.

### **Penutupan**

Ajak peserta untuk melakukan Latihan relaksasi dengan menyampaikan hal berikut:

Pikirkan bahwa kita adalah bintang-bintang di angkasa raya. Bayangkan bahwa kamu merupakan satu di antara bintang-bintang itu. Bintang-bintang begitu indah di langit. Begitu tenang dan damai. Biarkan tubuhmu hening... Kendurkan jari-jari tangan dan kaki... Kendurkan perut... Bahu... Dan anggota tubuh lainnya. Biarkan rasa damai menghampiri. Begitulah bintang kedamaian.

Ajak peserta untuk melakukan refleksi melalui pernyataan-pernyataan dan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Kedamaian bermula dari diri kita.
- Jika setiap orang merasa damai, dunia ini akan menjadi damai.
- Diperlukan kasih sayang agar dunia ini menjadi damai.
- Apa yang membuat perdamaian sulit terwujud?
- Apa yang membuat perdamaian bisa terwujud?



## 5. JEDA, TRANSISI MENUJU DISIPLIN BERBASIS NILAI

TUJUAN	: (1) mengetahui bahwa “jeda” merupakan salah satu bentuk dari disiplin nilai; (2) memahami “jeda” sebagai salah satu keterampilan intrapersonal dan interpersonal dalam membangun suasana berbasis nilai; (3) mampu menggali ide tentang bentuk lain untuk membangun kedisiplinan berbasis nilai.
WAKTU	: 60 menit.
BAHAN/ MATERI	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano/hvs/a4.

### **Jeda dari Gelombang Pikiran**

Jeda merupakan sebuah cara sederhana yang mampu membuat kita merefleksikan pengalaman dan perasaan. Jeda sangat berguna untuk menenangkan berbagai pikiran yang kita rasakan tanpa mampu kita control dengan baik.

Sebagai sebuah keterampilan, jeda membantu kita untuk memahami apa yang dilakukan oleh orang-orang yang terlibat konflik.



Modul Living Our Values Everyday

## **Penutupan**

Berikan benar-benar waktu untuk jeda. Jangan ada instruksi apa pun untuk peserta. Cukup sampaikan ulang terkait kontrak belajar yang perlu disepakati bersama.



**MATERI V**

# **DESIGN FOR CHANGE: STRATEGI MENUJU INKLUSI SOSIAL**

TUJUAN	: (1) mampu merasakan dan menemukan masalah yang terdapat di sekitar lingkungan; (2) mampu menemukan gagasan awal penyelesaian masalah.
POKOK	: feel, imagine, do, and share.
BAHASAN	
METODE	: ceramah, game, diskusi, curah pendapat.
WAKTU	: 120 menit.
PERALATAN	: Kartu SDGs

### **Design for Change: Fell & Imagine (60 menit)**

Design for Change merupakan penyederhanaan dari Design Thinking di dunia sekolah. Digagas oleh Kiran bin Sethi di sekolah Riverside yang berlokasi di Ahmedabad Gujarat, India. Design for Change mendorong semua orang untuk merasakan perasaan “AKU BISA” membuat perubahan. Dalam filosofi Design for Change, semua orang adalah superhero ketika mereka didorong untuk merasakan “AKU BISA”.

“Apakah anda bisa membayangkan berupa kerugian yang akan dialami oleh perekonomian kita, hilangnya kesempatan bagi seseorang untuk menjadi sejahtera, serta hilangnya kesempatan bagi seseorang untuk memiliki modal hidup, apabila generasi mud akita terdiri dari anak-anak yang berpikir bahwa mereka TIDAK BISA? Pendidikan seharusnya mengajarkan kita untuk berkata KITA BISA.” (Kiran bin Sethi)

Design for Change digunakan dalam pelatihan ini untuk mendorong parapeserta melakukan perubahan sekecil apapun di lingkungannya. Lingkup aksi perubahan diprioritaskan pada mereka yang berbeda dari dirinya.

Terdapat empat tahanan dalam Design for Change, yakni Feel, Imagine, Do, and Share. Berikut penjelasannya:

## **Feel**

Inti dari tahap Feel adalah agar bisa membuat perubahan, kita harus memahami apa yang dirasakan orang lain dan permasalahan yang ada di sekitar kita. Ada tiga acara yang ditawarkan, yakni “amati”, “pilih”, dan “libatkan diri”.

“Amati” adalah tahap mengamati peristiwa yang terjadi di sekitar kita dengan menggunakan pertanyaan, “apa yang mengganggu anda?”. Dari gangguan itu, peserta didorong untuk menimbulkan keinginan mengubah kondisi yang ada. Setelah itu, masalah yang telah ditemukan, didiskusikan pada tahap “pilih”.

“Pilih” adalah tahap mendiskusikan masalah yang ada untuk menemukan factor penyebab dan memutuskan fokus masalah yang akan diselesaikan.

“Libatkan Diri” adalah tahap mengenali lebih dalam masalah yang akan diselesaikan. Empati, wawancara, Analisa sosial, merupakan tiga di antara sekian cara yang bisa digunakan dalam tahapan ini.

## **Imagine**

Imagine adalah ketika peserta membayangkan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Imagine bisa dimulai melalui brainstorming, yakni tahapan mengumpulkan gagasan sebanyak-banyaknya, dan membayangkan solusi untuk mengubah masalah menjadi lebih baik.

## **Proses**

Icebreaking. Untuk memberikan jeda materi dan menghangatkan

suasana pelatihan, beri ruang icebreaking melalui game berikut ini:

- Minta peserta untuk berdiri dan berkumpul.
- Permainan membutuhkan jumlah peserta genap.
- Kemukakan aturan main berupa: permainan ini membutuhkan kesigapan untuk mencari teman. Semua orang diminta membuat kelompok berdasarkan jumlah yang saya sebutkan. Misalnya, jika saya sebutkan 3, maka buatlah kelompok dengan jumlah berjumlah 3 orang. Begitu juga ketika saya menyebut angka lainnya, misalna 4, 5, atau 6.
- Peserta yang tidak mendapatkan kelompok tidak dapat mengikuti permainan dan silakan menepi di pinggir ruangan.
- Ulangi beberapa kali hingga semakin banyak yang tersisih.
- Ajukan pertanyaan refleksi berupa: (1) bagaimana perasaan ketika berada dalam kelompok?; (2) bagaimana perasaan ketika tersingkir, atau bahkan disingkirkan oleh teman satu kelompok?

## **Masalah Masyarakat Global**

### **a. Orientasi SDGs**

193 orang pemimpin negara anggota PBB pada 5 September 2015 di Markas PBB mengadopsi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) sebagai agenda pembangunan global yang baru untuk periode 2016-2030. Pengesahan anggota SDGs menjadi tonggak baru komitmen masyarakat global pada agenda pembangunan global untuk meneruskan pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium (MDGs). Ada 17 agenda SDGs sebagai berikut:

- (1) No Poverty. Mengakhiri segala bentuk kemiskinan di mana pun.
- (2) No Hunger. Pengentasan kelaparan, mengupayakan terjaminnya kesediaan pangan, peningkatan gizi, dan memajukan pertanian berkelanjutan.
- (3) Good Health and Well-Being. Hidup sehat dan pemajuan kesejahteraan semua orang dalam segala tingkatan usia.
- (4) Quality Education. Jaminan Pendidikan yang inklusif dan setara secara berkualitas dan memajukan peluang belajar seumur hidup bagi semua orang.
- (5) Gender Equality. Pencapaian kesetaraan gender dan pemberdayaan semua perempuan dan anak-anak perempuan.
- (6) Clean Water and Sanitation. Menjamin ketersediaan dan pengelolaan air dan sanitasi secara berkelanjutan bagi semua.
- (7) Renewable Energy. Penjaminan akses semua orang terhadap energi yang terjangkau, terandalkan, berkelanjutan, dan modern.
- (8) Good Jobs and Economic Growth. Upaya memajukan pertumbuhan ekonomi yang inklusif dan berkelanjutan dan penyediaan lapangan kerja secara penuh dan produktif serta pekerjaan yang layak bagi semua orang.
- (9) Innovation and Infrastructure. Pengembangan infrastruktur yang memacu pembangunan, memajukan industrialisasi yang inklusif dan berkelanjutan serta memanfaatkan inovasi.

- (10) **Reduced Inequalities.** Tekad untuk mengurangi kesenjangan di dalam dan antarnegara.
- (11) **Sustainable Cities and Communities.** Menciptakan kota-kota dan tempat-tempat pemukiman yang inklusif, aman, menunjang kemajuan, dan berkelanjutan.
- (12) **Responsible Consumption.** Menjamin pola-pola konsumsi dan produksi berkelanjutan.
- (13) **Protect The Planet.** Melakukan Tindakan mendesak untuk menggempur perubahan iklim dan berbagai dampaknya.
- (14) **Life Below Water.** Menjaga dan memanfaatkan lautan, laut, dan sumber-sumber dayanya bagi pembangunan berkelanjutan.
- (15) **Life on Land.** Melindungi, memulihkan Kembali, dan memajukan penggunaan ekosistem-ekosistem bumi, mengelola hutan secara berkelanjutan, menggempur penggurunan, menghentikan dan mengembalikan daratan yang terdegradasi, dan menghentikan hilangnya keanekaragaman hayati.
- (16) **Peace, Justice, and Strong Institutions.** Mempromosikan masyarakat yang damai dan inklusif untuk pembangunan berkelanjutan, menyediakan akses pada keadilan bagi semua, dan membangun pranata-pranata yang efektif, akuntabel, dan inklusif di semua tingkatan.
- (17) **Partnership for The Goals.** Memperkuat cara-cara penerapan dan merevitalisasi kemitraan global untuk pembangunan berkelanjutan.

b. Analisa Masalah Menggunakan Pendekatan SDGs

- Mintalah peserta untuk menuliskan masalah-masalah yang dihadapi oleh kelompok yang berbeda dengan mereka. Masing-masing 2-3 masalah.
- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dan minta untuk mendiskusikan beberapa hal berikut:
  - (1) Setiap masalah dinilai menggunakan pendekatan SDGs. Misalnya, pembatasan hak perempuan menjadi kepala sekolah. Hal ini bertentangan dengan agenda SDGs nomor 5 tentang gender equality.
  - (2) Perlu diingat bahwa satu masalah bisa terkait dengan lebih dari satu agenda SDGs.
  - (3) Tuliskan agenda SDGs utama yang tidak terpenuhi dari satu masalah, kemudian efek lanjutannya. Misalnya sebagai berikut:
    - Masalah: pembatasan hak perempuan menjadi kepala sekolah.
    - Agenda SDGs yang langsung terkait: 5 gender equality.
    - Agenda SDGs lainnya yang berhubungan: 4 quality education.
  - (4) Jumlahkan. Mana agenda SDGs yang paling terhambat pada kelompok yang berbeda dengan peserta.
  - (5) Minta peserta untuk memikirkan nasib dan perasaan mereka yang berbeda.

- (6) Minta peserta untuk menyampaikan dalam kelompok besar, hasil dari diskusi dalam kelompok kecil.

c. Masalah Hak Asasi Manusia

- Kemukakan sejumlah masalah HAM yang terjadi di Indonesia.
- Bagi peserta ke dalam beberapa kelompok.
- Ajak peserta untuk berperan aktif mendeskripsikan masalah-masalah HAM yang terjadi di sekitarnya.
- Tuliskan seluruh masalah yang disebutkan dalam diskusi kelompok.
- Minta peserta untuk memilih 5 atau 7 masalah prioritas.
- Setelah daftar disepakati dan tersusun, minta para peserta untuk menilai factor apa saja yang menyebabkan masalah itu (bisa dalam bentuk tertulis maupun lisan). Tuliskan factor-faktor yang disebutkan dalam kolom yang tersedia.
- Minta peserta untuk mengemukakan anti-nilai yang menyebabkan masalah. Tuliskan ani-nilai yang disebutkan dalam kolom yang tersedia.
- Minta peserta untuk mengemukakan nilai apa yang harus dihidupkan untuk membantu penyelesaian masalah.
- Minta peserta untuk meninjau Kembali kolom-kolom yang sudah terisi.
- Minta peserta untuk mendiskusikan hal itu dengan merujuk pada tujuan SDGs.

Berikut kolom yang dapat membantu dalam proses ini:

Masalah	Faktor Penyebab	Anti-Nilai	Nilai yang Harus Dihidupkan

d. Kisah

## Taman yang Terlupakan John McConnel

Suatu ketika, Ivan, seorang pemuda, mewarisi sebuah taman dari ayahnya yang berprofesi sebagai seorang ahli taman. Taman tersebut sangat mengagumkan: bunga lavender, pohon-pohon hijau, air mancur bagaikan kristal, sungai kecil yang mengalir dengan indah dan cantik. Sepanjang kolam yang dipenuhi bunga lili, membentang berliku marmer yang sangat indah sejauh mata memandang. Selalu saja ada yang dapat dikagumi bahkan di saat musim salju.

Semerbak harum bunga-bunga di dalamnya menunjukkan bahwa taman yang ada dipilih dengan sangat hati-hati. Taman tersebut dibangun dengan penuh kasih hingga kamu dapat merasakan getarannya di udara. Siapa saja yang memasuki taman itu merasakan deruan damai. Orang rela datang jauh-jauh untuk mengunjungi taman itu karena mereka selalu pulang dengan perasaan segar dan Bahagia.

Awalnya, Ivan, senang bukan kepalang dengan warisan ini. Ia senang berada di tamannya dan merawatnya sebaik mungkin. Tiap pagi dan sore ia membersihkannya dari lumut, menyirami tanaman-tanamannya dan menjaga mereka supaya tetap tampak teratur. Namun, lama-kelamaan, Ivan mulai jenuh dengan tamannya. Masih banyak hal lain yang harus ia perhatikan. Ia kemudian bekerja di kota yang dekat dan mengikuti berbagai macam kegiatan sosial. Tak lama kemudian ia bertemu seorang Wanita cantik, Miriam, dan akhirnya mereka menikah dan berkeluarga. Ia melalaikan tamannya, yang akhirnya membusuk, dan akhirnya terlupakan.

Beberapa tahun berlalu cukup menyenangkan. Ivan sangat sukses dalam bisnisnya dan terjebak dalam kenikmatan materi: rumah yang besar, mobil mahal, dan liburan ke luar negeri. Namun demikian, ia tidak sepenuhnya puas. Ada sesuatu yang sedikit menggelitik nuraninya. Hari demi hari berlalu, ia mulai sering memikirkan taman yang dianugerahi ayahnya agar ia rawat. Ia membayangkan menghirup bunga-bunganya yang harum merasakan airnya yang sejuk.

Suatu hari Ivan mengunjungi tamannya. Apa yang ia temukan membuatnya bersedih. Warisannya yang tak ternilai telah berubah menjadi hutan duri: keharmonisan, kedamaian, dan keindahan taman telah rusak dimakan waktu. Sungai kecilnya telah kering, kolamnya tinggal genangan, pohon-pohonnya telah diselimuti akar-akar liar. Ia teringat pada taman ayahnya yang dulu dan ia menjadi merasa sangat malu. Bagaimana bisa ia melupakan sesuatu yang begitu istimewa? Bodoh sekali ia selama ini. Saat itu juga Ivan memutuskan untuk mengembalikan tamannya kepada keindahannya yang semula. Walaupun ia hanya ingat samar-samar tamannya yang dulu dan tidak tahu banyak tentang bertaman, ia tetap bertahan pada tekadnya. Ia ikut kursus bercocok tanam untuk

menambah pengetahuannya, mempelajari sejarah bertaman, dan berbincang-bincang pada siapa pun yang tahu tentang ayahnya dan tamannya.

Dengan peralatan yang tepat, Ivan mulai bekerja. Ia menebang dan membakar akar-akar yang melilite pohon-pohonnya, membuang pohon-pohon yang telah tumbang, dan menguras sungai dan kolamnya. Awalnya, semua tampak berjalan lambat, tapi setelah hambatan terbesar telah dilalui, sisanya terasa berjalan lebih cepat. Istrinya dapat merasakan kepuasan suaminya dan akhirnya ikut membantu. Bentuk aslinya tetap dapat terjaga, dan tanaman-tanaman kecilnya dengan ajaibnya dapat bertahan. Tanaman-tanaman itu kini hanya butuh dipangkas, dipupuki, dan disiram. Lama dan keras sekali ia dan istrinya harus bekerja, dan jerih payah mereka pun terbayar.

Hari demi hari berlalu, ia makin menyayangi tamannya. Semakin ia menyayanginya, semakin tamannya membalas sentuhannya sehingga kerja Ivan menjadi lebih ringan. Kabar mulai tersebar bahwa ia sedang mengembalikan tamannya seperti semula, tawaran bantuan pun mulai membanjir. Apa yang Ivan lakukan menginspirasi dan menyentuh banyak orang sehingga mereka mulai menawarkan jasanya, dan tak lama, tamannya telah Kembali megah seperti sedia kala. Tamannya bukan hanya untuk mengenang ayahnya, tapi juga untuk mengenang usahanya yang pada akhirnya merasa utuh dan puas. Ivan akhirnya menjalani sisa hari-harinya dengan penuh Bahagia.

(-----)



## Modul Living Our Values Everyday

Ajukan beberapa pertanyaan setelah peserta membaca atau mendengar kisah itu.

- Apa yang kamu rasakan ketika tidak melakukan sesuatu yang harusnya kamu lakukan?
- Perasaan tidak nyaman apa yang kamu rasakan saat tidak melakukan hal tertentu?
- Apakah penting bagi kita untuk merasakan ketidaknyamanan?

## **Design for Change: Do and Share (60 Menit)**

Do adalah tahap realisasi rencana aksi. Sementara Share adalah tahap pelaporan seluruh aksi yang memberi inspirasi bagi orang lain.

Tahap Do and Share seharusnya dilakukan secara nyata di lapangan. Namun dalam pelatihan ini fasilitator akan membantu peserta untuk melakukan simulasi untuk merumuskan Tindakan yang dapat dilakukan (Do), dan membayangkan bagaimana membayangkannya agar diketahui oleh banyak orang (Share).

Do dapat dijalankan melalui tiga tahapan. Pertama, perencanaan. Dimulai dari merencanakan mengenai apa yang akan dilakukan agar rencana menjadi kenyataan. Pada tahap perencanaan ini, setidaknya peserta harus memahami alur program secara sederhana.

Kedua, implementasi. Merupakan tahap mengerjakan semua rencana atau mempraktikkan rencana dalam Tindakan yang konkret. Pada tahap ini, semua orang harus didorong agar memiliki keyakinan bahwa semua orang BISA melakukan Tindakan.

Ketiga, refleksi. Tahapan ketika peserta pelaku perubahan mengambil pelajaran dari apa yang sudah mereka lakukan.

## **Merealisasikan Tanggung Jawab**

### **Aktivitas Pertama: Jalan Percaya**

- Permainan ini bisa dijalankan dengan syarat Sebagian peserta menggunakan penutup mata.
- Fasilitator memberikan peta dan jalan yang akan dilalui.
- Ada peserta yang berperan sebagai pemandu jalan. Ada peserta yang berperan sebagai pembisik yang mengacaukan

jalan.

- Lakukan secara bergantian.
- Ajak peserta berdiskusi untuk merefleksikan setiap peran.

**Aktivitas Kedua:** Kartu Situasi ‘Tanggung Jawab Global’

- Bagi peserta menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok mendapatkan 1 kartu situasi.
- Ajukan beberapa pertanyaan berikut untuk didiskusikan:
  - Bagaimana kamu menggunakan nilai perdamaian?
  - Apa yang dapat kamu lakukan?
  - Dalam pikiranmu, apa yang akan terjadi kemudian?
  - Apa yang dapat kamu katakan atau lakukan?
  - Bagaimana kamu menggunakan nilai menghargai?
  - Apa yang dapat kamu lakukan?
  - Dalam pikiranmu, apa yang akan terjadi kemudian?
  - Apa yang dapat kamu katakan atau lakukan?
- Sampaikan beberapa pernyataan reflektif berikut:
  - Tanggung jawab global adalah menghargai seluruh umat manusia.
  - Tanggung jawab adalah menggunakan seluruh daya untuk melakukan perubahan yang positif.
  - Orang yang bertanggung jawab tahu cara berlaku adil.
- Ajukan Kembali beberapa pertanyaan berikut:

- Jika kamu dapat memberi tahu seluruh orang di dunia untuk bertanggung jawab, dalam hal apa kamu ingin mereka untuk bertanggung jawab?
  - Apa yang kamu inginkan untuk dilakukan oleh mereka?
  - Apa yang kamu inginkan untuk tidak dilakukan oleh mereka?
  - Apa tanggung jawab global kita?
  - Apa tanggung jawab sosial kita?
- Dorong peserta untuk merumuskan jawaban pada table berikut:

Masalah	Faktor Penyebab	Anti-Nilai	Nilai yang Harus Dihidupkan	Aksi Tanggung Jawab

- Ajak peserta untuk membuat daftar dari semua Tindakan bertanggung jawab dan menomorinya. Minta peserta untuk menandai setiap Tindakan yang diyakini. Kemudian, minta peserta untuk melihat daftar dan melingkari beberapa Tindakan yang dapat langsung dilakukan. Bandingkan daftar antar beberapa peserta dan diskusikan bagaimana cara untuk melakukannya secara sungguh-sungguh.

### **Aktivitas Ketiga:** Merancang Prototype Aksi Tanggung Jawab

Sampaikan beberapa hal berikut:

- Dasar dari tanggung jawab adalah melaksanakan tugas.
- Sampaikan kisah tentang Ayam dan Roti berikut:

Ada seekor ayam yang menginginkan roti tapi tidak mempunyai gandum. Ayam itu akhirnya memutuskan untuk menanam gandum. Ia meminta bantuan tapi tidak ada yang mau menolong. Pada setiap langkah, ia selalu meminta bantuan, tapi tak ada temannya yang membantu.

Ketika tiba saatnya makan roti, apa yang terjadi? Semua ayam ingin makan roti. Sang ayam berkata: "Ketika aku meminta bantuan, kalian semua berkata 'tidak'. Karenanya aku buat sendiri. Dan kini, aku makan sendiri."

Tekankan hal berikut:

- Sebagai manusia, kita sangat beruntung karena mampu membuat dunia kita lebih baik. Untuk bertanggung jawab, kamu harus tahu tujuan jangka panjangmu. Sebagai orang dewasa, apa yang akan kamu lakukan dengan itu?
- Ada pernyataan bahwa tanggung jawab bukanlah sesuatu yang membebani, tapi juga hal yang memudahkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bagaimana pendapatmu mengenai pernyataan itu?
- Tanggung jawab berarti kamu dapat dipercaya. Kita semua ingin keluarga lebih bertanggung jawab. Orang tua bertanggung jawab untuk menyediakan makanan dan tempat tinggal, misalnya.

Pada kartu situasi, peserta sudah memilih satu aksi tanggung jawab atas masalah yang dianggap perlu untuk diselesaikan. Sekarang, bantu peserta untuk membuat prototype rencana aksi yang lebih terperinci.

Table berikut dapat membantu prototype rencana aksi:

No	Tahapan	Isian
1	Kami akan membuat prototype aksi tanggung jawab berupa	
2	Tahapan kegiatan aksi tanggung jawab saya adalah	
3	Daftar kebutuhan untuk melakukan aksi	

Untuk lebih membantu peserta, ajukan pertanyaan berikut:

- Apa tujuan program itu?
- Apa saja bahan yang diperlukan?
- Berapa banyak dana yang dibutuhkan dan bagaimana memperolehnya?
- Keahlian apa saja yang dibutuhkan? Siapa yang akan dilibatkan?
- Berapa lama waktu yang dibutuhkan agar program dapat dilaksanakan?

Minta peserta untuk berdiskusi dan mempresentasikan prototypenya. Diskusi dilakukan dengan mendorong peserta untuk mencari jawaban dan catatan dari beberapa pertanyaan berikut:

- Apa 3 hal yang anda pelajari dari keadaan yang sedang dikerjakan?
- Apa 2 hal yang anda pelajari dari rekan satu kelompok?
- Ada 1 hal yang anda pelajari tentang diri anda?
- Bagaimana agar perubahan yang telah dilakukan dapat berjalan berkelanjutan dan memiliki efek jangka panjang?

### **Design for Change: Share – Facts**

Share adalah tahap menunjukkan bahwa semua orang bisa membuat perubahan, sekaligus mengajak dan menginspirasi orang lain bahwa mereka juga bisa. Tahap ini memiliki prinsip, “kalau saya bisa, kamu juga”.

Kisah Membuat Perbedaan

## **Api dalam Hutan Henny Trailes**

Kobaran api yang besar membakar hutan. Semua hewan berkumpul bersama di sisi danau. Mereka menatap kobarnya. Setelah melihat apa yang terjadi, seekor burung kecil mengambil setetes air di paruh kecilnya dan menjatuhkannya di atas api. Lalu mengulangnya Kembali, mengambil setetes air dan menjatuhkannya. Ia melakukannya terus dengan giat.

Hewan lain hanya melihat dan saling berkata, “Apakah dia mengira, dia dapat berbuat sesuatu dengan tetes airnya?”. Pada satu saat, mereka bertanya padanya, “Katakan pada kami, burung kecil, secara jujur, percayakan kamu bahwa dapat memadamkan api dengan tetesan airmu?”.

Burung kecil menjawab, “Saya hanya melakukan hal yang semestinya.” Lalu, bidadari lewat, melihat burung kecil itu, ia menciptakan hujan besar. Api akhirnya padam.

(----)

Diskusikan beberapa butir refleksi berikut:

- Bagian dari aksi inklusi sosial adalah mengetahui bahwa kita bisa membuat perbedaan.
- Minta peserta untuk menyebutkan hal yang dapat membuat perbedaan, sesederhana apa pun itu. Misalnya seperti mendengarkan seseorang yang sedang sedih.
- Minta peserta untuk menuliskan ketika mereka membuat perubahan dalam kehidupan orang lain. Untuk memudahkan, aspek-aspeknya meliputi:
  - (1) Pikirkan hal yang seharusnya anda lakukan.
  - (2) Identifikasi nilai dan kualitas yang diperlukan.
  - (3) Bayangkan kualitas itu.
  - (4) Bicara dengan diri sendiri. Ketika terjadi situasi yang sama, kamu akan lebih memiliki kekuatan melakukan respons yang diinginkan.

## Membuat Laporan dalam bentuk Kisah

Tuliskan apa yang telah anda lakukan dalam bentuk cerita. Pembuatan laporan dalam bentuk cerita dapat menggunakan pola F-A-C-T-S (feel, act, transformations) sebagai berikut:

- Feel (perasaan)
  - (1) Apa yang melatarbelakangi anda melakukan aksi?
  - (2) Bagaimana perasaan anda ketika melakukan kegiatan? Bagaimana perasaan orang-orang dan teman-teman anda?
  - (3) Bagaimana rasanya melakukan aksi perubahan?
  
- Act (Tindakan)
  - (1) Deskripsikan bagaimana anda dan teman-teman beraksi melakukan perubahan
  
- Change and Transformation
  - (1) Apa perubahan yang dihasilkan?
  - (2) Bagaimana perasaan orang-orang setelah anda melakukan aksi nyata?
  - (3) Tambahkan dengan kutipan-kutipan yang terkait dengan aksi sehingga laporan menjadi lebih menarik.
  - (4) Gambarkan apa perubahan yang terjadi. Bandingkan situasi sebelum dan setelah perubahan.
  - (5) Bagaimana semua itu bisa berubah?

Buatlah rancangan aksi bagaimana menginformasikan kisah itu sehingga dapat menginspirasi orang lain sebanyak-banyaknya.

Contoh Kartu Situasi

Kartu Situasi Satu	
Situasi	: Anak-anak dari masyarakat marjinal tidak bisa bersekolah karena berada di pengungsian akibat konflik. Kehidupan sehari-hari dilalui dengan penuh ketakutan. Mereka juga mendapat stigma sesat.
Pertanyaan	: 1. Bagaimana perasaanmu? 2. Apa yang kamu lakukan? 3. Jika kamu memutuskan untuk membantu mereka, apa yang akan kamu katakan dan lakukan?

Kartu Situasi Dua	
Situasi	: Organisasi tertentu menyesatkan kelompok lain. Kelompok yang disesatkan terusir dari tempat tinggalnya.
Pertanyaan	: 1. Bagaimana perasaanmu? 2. Apa yang kamu ingin katakan pada pimpinan organisasi yang menyesatkan kelompok lain itu? 3. Apa yang sebaiknya mereka lakukan? 4. Apa responmu terhadap keadaan ini? Gunakan nilai perdamaian dan saling menghargai.

Kartu Situasi Tiga	
Situasi	: Ada siswa di kelasmu yang menghina siswa dari kelompok yang berberda.
Pertanyaan	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana perasaanmu?</li><li>2. Nilai apa yang kamu butuhkan?</li><li>3. Apa yang sebaiknya mereka lakukan?</li></ol>



**MATERI VI**

**INNER  
DEVELOPMENT  
INKLUSI SOSIAL**

## AKTIVITAS 6.1.

# KESADARAN NILAI PRIBADI DAN NILAI INKLUSI SOSIAL

TUJUAN	: (1) membersihkan diri dari pikiran-pikiran negative dan mengganggu, mengenai sesuatu yang selalu menjadi pertanyaan; (2) terbebas dari perasaan khawatir, cemas, dan takut.
POKOK BAHASAN	: philosophical meditation.
METODE	: refleksi, sharing.
WAKTU	: 60 menit.
PERALATAN	: Kertas hvs, pulpen

### PROSES & ALUR:

#### Energi Tak Terhingga

Kerap kali manusia memutuskan hubungan antara dirinya dengan sumber dari system energi yang lebih besar, sehingga merasa lemah dan tidak nyaman secara psikologis. Untuk memperoleh energi Kembali, kita cenderung memaksa bahkan memanipulasi orang lain untuk memberikan perhatian kepada kita. Ketika kita

mampu menguasai orang lain dengan cara seperti itu, kita merasa kuat. Akan tetapi orang lain merasa terkuras. Pada akhirnya, mereka akan berusaha untuk mengambil Kembali energinya dengan cara memaksa. Situasi inilah yang menyebabkan konflik di dunia ini.

Pakar psikologis, misalnya Carl Jung, menunjukkan bahwa manusia cenderung dimotivasi oleh perasaan tidak aman secara psikologis yang sangat mendalam. Kita merasa sendirian dan mencari rasa aman untuk Kembali. Kita menghendaki agar orang lain menerima keinginan kita. Kita selalu mencoba memaksakan atau memengaruhi serta mengendalikan pemikiran dan pendapat orang lain di sekitar kita.

Bila kita memaksa orang lain untuk menghargai kita, sebenarnya kita menyedot energi dari orang lain supaya kita menghasilkan energi dalam diri kita. Sebenarnya, kita tidak perlu berupaya mencari energi orang lain karena ada sumber energi yang selalu dapat digunakan. Orang menyebutnya energi spiritual.

Untuk Kembali memenuhi energi diri, ajak peserta untuk melakukan refleksi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan ke dalam diri. Refleksi seperti ini disebut philosophical meditation.

### **Proses Refleksi**

- Mintalah peserta untuk menyiapkan kertas dan pulpen.
- Mintalah peserta untuk fokus ke dalam diri.
- Ajukan tiga pertanyaan berikut. Mintalah peserta untuk menuliskan jawabannya. Mintalah peserta untuk sharing/ berbagi.

(1) Apa yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?



Modul Living Our Values Everyday

- (2) Kepada siapa akhir-akhir ini anda kecewa?
- (3) Apa yang ingin anda ketahui akhir-akhir ini?

## AKTIVITAS 6.2.

### THE INNER SECRET OF THE PATH

### KESADARAN NILAI, INKLUSI SOSIAL, DAN MISI HIDUP

TUJUAN	: (1) mengenal pola peristiwa yang berulang; (2) menyadari pola pengalaman hidup; (3) menyadari makna perjumpaan; (4) menumbuhkan kesadaran tentang diri, apa, siapa, dan untuk apa.
POKOK BAHASAN	: Memahami fenomena rahasia jalan hidup.
METODE	: Refleksi, DYAD, sharing.
WAKTU	: 60 menit.
PERALATAN	: Kertas hvs, pulpen

#### PROSES & ALUR:

##### Aktivitas A: Pengantar

Pada sesi ini peserta diajak untuk melihat sekilas pengalaman hidup yang entah mengapa terasa berbeda, muncul rasa ingin tahu, dan membangkitkan semangat. Kita akan diajak untuk mulai menyadari

serangkaian peristiwa berulang dengan pola yang sama yang terjadi, yang selama ini kita lewati begitu saja tanpa memahami apa sebenarnya makna pengalaman itu. Mulai dari perjumpaan dengan berbagai macam orang, relasi dengan pasangan, dan lainnya. Sekilas, hal itu seperti biasa-biasa saja tapi sebenarnya perjumpaan itu membawa pesan yang berarti bagi kehidupan kita.

Dalam proses mengenal diri, yang terpenting adalah munculnya suatu kesadaran tentang diri, apa, siapa, dan untuk apa kita lahir di dunia. Salah satu cara efektif untuk memunculkan kesadaran itu melalui proses mengalami.

**Proses Aktivitas:** Berpasangan

- Minta peserta untuk berpasangan.
- Ceritakan pada pasangan masing-masing tentang peristiwa berulang dengan pola yang sama, yang terjadi dalam hidup. Misalnya, bagaimana berjumpa dengan kawan, pasangan hidup, atau relasi dalam bekerja/berusaha.
- Ceritakan bagaimana anda bisa terlibat dalam beberapa kegiatan. Adakah pola yang sama? Apa persamaannya? Apa yang membawa anda terlibat dalam kegiatan itu? Adakah nilai-nilai yang mendorong anda terlibat dalam kegiatan itu? Apakah ada anti-nilai yang menghambat aktivitas?
- Minta peserta untuk berganti peran. Yang awalnya berbicara menjadi mendengarkan. Otomatis sebaliknya.
- Minta peserta untuk sharing dalam kelompok kecil.
- Minta peserta untuk membentuk kelompok berdasarkan nilai-nilai yang sama.

## Aktivitas B: Pemusatan Perhatian di Masa Lalu

Kemajuan revolusi industry mengakibatkan manusia lupa pada hakikat hidupnya. Manusia merasa semakin tidak aman dan berupaya menghilangkan rasa itu dengan memfokuskan diri pada kemajuan atau pun perbaikan fisik saja. Kebutuhan manusia untuk memperoleh pengetahuan spiritual seolah hilang. Kemajuan ilmu pengetahuan berkembang tanpa misi spiritual. Manusia hidup dalam dunia dimana peristiwa pengalaman hidup tidak memberikan makna apa pun. Mari kita telusuri apa yang terjadi pada hidup.

Dalam hidup, kita kadang melangkah sekehendak hati. Tidak jarang kita berpijak pada nilai-nilai agama maupun budaya. Nilai-nilai yang menjadi landasan itu berasal dari tema-tema hidup. Tema-tema itu merupakan gambaran dari situasi dan kondisi hidup anda.

Naikkanlah tingkat kesadaran tentang kehadiran tema-tema itu. Sejauh mana tema-tema itu telah memberi nilai tambah atau justru menghambat perjalanan hidup. Bagaimana kehidupan anda pada masa yang akan datang? Apakah anda masih menganut tema-tema itu?

Langkah ini bertujuan untuk mengenal diri dan tema-tema dalam kehidupan di masa lalu yang menjadi dasar setiap aktivitas dan pengalaman hidup, yang kemudian berguna untuk membangkitkan nilai-nilai positif.

### Tahapan Aktivitas B

- Mintalah peserta untuk memilih dan memberikan tanda centang pada tema-tema berikut sesuai dengan pengalaman hidup masing-masing (Kertas Kerja 1).
- Pilihlah 3 tema yang paling mendominasi hidup anda.

- Ajak peserta untuk melakukan refleksi mengenai apa yang terjadi di dalam dirinya. Bagaimana anda menjalani 3 tema itu besar dalam hidup itu? Nilai apa yang hidup maupun yang tidak hidup? Nilai-nilai apa yang butuh untuk dihidupkan?
- Apakah anda ingin tetap dalam kumpulan 3 tema hidup itu atau mencoba membebaskan diri darinya?
- Ajak peserta untuk menimbang ulang 3 paradigma di masa lalu dengan paradigma yang lebih positif pada masa sekarang dan akan datang (Kertas Kerja 2).

**Kertas Kerja 1: Tema Utama dalam Kehidupan Masa Lalu**

	Kemandirian
	Prestasi Intelektual
	Kritik Diri
	Rasa Aman
	Penolakan terhadap Pimpinan
	Drama Emosional
	Perasaan Takut
	Kontrol
	Dapat Persetujuan Orang Lain
	Kepatuhan pada Nilai Budaya
	Kekusutan Keluarga
	Adiksi
	Belanja Berlebihan
	Nafkah yang Tidak Mencukupi
	Citra Fisik
	Kurang Kasih Sayang
	Kemarahan
	Perasaan Bersalah
	Perfeksionis
	Membalas Dendam
	Lainnya (tuliskan)

Ajak peserta untuk mengubah paradigma masa lalu dengan paradigma yang lebih positif pada masa sekarang dan yang akan



## Modul Living Our Values Everyday

datang (Kerja Kerja 2). Yakinkan bahwa kita perlu mengubahnya, meski mungkin dalam batas-batas tertentu. Yakinkan bahwa peserta akan Bahagia, tentram, dan damai menjalani hidup dengan paradigma baru (tema hidup).

## Kertas Kerja 2: Mengubah Paradigma Masa Lalu Menuju Paradigma Kehidupan Baru

Mengubah Paradigma			
Lama		Baru	
	Kemandirian		Saling Ketergantungan
	Prestasi Intelektual		Kearifan
	Kritik Diri		Mengenal Diri
	Rasa Aman		Kemampuan Adaptasi
	Penolakan terhadap Pimpinan		Kepemimpinan Bersama
	Drama Emosional		Aktualisasi Diri
	Perasaan Takut		Cinta
	Kontrol		Kepercayaan
	Dapat Persetujuan Orang Lain		Percaya Diri
	Kepatuhan pada Nilai Budaya		Kreativitas
	Kekusutan Keluarga		Komitmen Jujur dan Terbuka
	Adiksi		Rasa Aman Pribadi
	Belanja Berlebihan		Menyembuhkan Kekurangan Psikologis
	Nafkah yang Tidak Mencukupi		Imbalan yang Sesuai
	Citra Fisik		Nilai Pribadi
	Kurang Kasih Sayang		Cinta Ilahi dalam Diri
	Kemarahan		Pemberdayaan

	Perasaan Bersalah		Mencintai Secara Arif
	Perfeksionis		Penerimaan Diri
	Membalas Dendam		Memaafkan
	Lainnya (tuliskan)		Lainnya (tuliskan)

### Aktivitas C: Afirmasi Positif untuk Kehidupan yang Lebih Baik

Mintalah peserta untuk membuat afirmasi positif bagi diri sendiri. Aktivitas ini bertujuan untuk mendukung perubahan sehingga memiliki semangat baru (Kertas Kerja 3).

#### Kertas Kerja 3

Afirmasi Positif untuk Tema Kehidupanku yang Lebih Baik, Mendukung Perubahan, Memperkuat Keyakinan, dan Memiliki Semangat Baru	
1	
2	
3	

### Sharing Pengalaman

Minta peserta Kembali ke kelompok besar. Ajak peserta untuk merefleksikan nilai-nilai apa yang hidup dalam aktivitas ini. Dorong setiap orang untuk saling menguatkan melalui dorongan-dorongan membangun sikap positif.

### Aktivitas D: Renungan Diri

Mintalah peserta untuk berefleksi tentang diri dan peran kehidupannya melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:

### Kertas Kerja 4

Renungan Diri	
1	Kejadian penting dalam hidup saya adalah ..... ..... .....
2	Peristiwa yang memberikan pelajaran bagi saya adalah ..... ..... .....
3	Orang-orang yang berarti dalam hidup saya adalah ..... ..... .....
4	Hidup saya sangat diwarnai oleh ..... ..... ..... .....
5	Hidup saya merupakan ajang pelatihan untuk ..... ..... ..... .....
6	Aspek yang menonjol dalam hidup saya adalah ..... ..... ..... .....
7	Tujuan hidup saya saat ini adalah ..... ..... ..... .....

## Sharing Pengalaman

Mintalah peserta untuk merefleksikan nilai-nilai apa yang hidup dalam aktivitas ini, dan berbagai pengalaman tentang apa yang telah mereka rasakan. Doronglah setiap peserta untuk saling memperhatikan dan menghargai setiap langkah kehidupan orang lain.

## Aktivitas E: Memaknai Secara Sadar

Ajak peserta untuk menyadari bahwa manusia tidak hidup dalam jagat material, tetapi dalam jagat dinamis. Semua yang ada merupakan medan energi sacral yang dapat dirasakan dan diketahui secara intuitif. Lebih dari itu, manusia dapat memproyeksikan energinya dengan memusatkan perhatian pada arah yang diinginkan. Hal itu akan memengaruhi system energi lain dan meningkatkan kesadaran akan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, dan pada akhirnya mampu memaknai secara positif.

Mintalah peserta untuk menghargai keindahan, menikmati energi-energi yang berada di sekitarnya: alam, lingkungan, hewan, tumbuhan, manusia. Ajak peserta untuk melakukan aktivitas berikut:

### Tahapan Aktivitas E

- Siapkan beberapa buah.
- Bagi peserta ke dalam beberapa kelompok.
- Mintalah peserta untuk duduk melingkar. Letakkan buah di tengah-tengah peserta dalam kelompok masing-masing.
- Ajak peserta untuk kontemplasi dan memperhatikan buah dengan fokus.
- Dalam kontemplasi, pandu beberapa peserta dengan

pertanyaan berikut:

1. Bayangkan, bagaimana buah ini sampai ke ruangan dan berada di hadapan anda.
2. Bayangkan, bagaimana para petani bekerja untuk menghasilkan jeruk ini.
3. Bayangkan, bagaimana mereka yang bekerja keras hingga buah ini berada di pasar, memenuhi kebutuhan masyarakat luas, dan memberi keuntungan bagi para petani dan penjual, serta memberi manfaat pada kehidupan yang lebih baik.
4. Ketika kontemplasi dirasa cukup, mintalah salah satu peserta untuk mengambil buah itu. Lalu, mengupas dan membagikannya kepada teman-teman dalam satu kelompok dengan tetap hening. Usahakan tak keluar sepele kata pun.
5. Minta peserta untuk memegang buah dengan lembut dan memandangnya dengan penuh kasih sayang. Minta peserta untuk memasukan buah ke dalam mulut tanpa mengunyahnya. Biarkan buah itu tetap berada di dalam mulut. Minta peserta untuk mengulum buah itu sehingga benar-benar terasa keberadaan buah itu di dalam rongga mulut, bersentuhan dengan lidah dan gigi.
6. Minta peserta untuk mulai mengunyah. Nikmati sarinya. Mungkin ada yang terasa manis, asam, pahit. Kunyahlah terus hingga menghilang rasanya. Minta peserta untuk menelannya.

## Penutupan

Minta tanggapan dari beberapa peserta mengenai perasaan dan pengalaman selama aktivitas ini berlangsung. Tanyakan inspirasi apa yang muncul, apa maknanya bagi hidup peserta, nilai-nilai apa yang muncul dalam diri peserta.

Beri kekuatan pada peserta bahwa ketika kita terhubung dengan sumber energi atau energi spiritual, hal itu akan membuat kita lebih nyaman dan lebih berdaya ketika kita saling berbagi dan bekerjasama dengan orang lain. Energi alam menjadi kekuatan tak terhingga saat menghadapi masalah-masalah kemanusiaan yang menjadi perhatian kita.

“Makin dalam saya menyelami diri saya sebagai individu, semakin saya melihat kesamaan saya dengan individu-individu lain”. Carl Rogers.

## AKTIVITAS 6.3.

### PEMENUHAN LIMA EMOSI DASAR SEBAGAI MANAJEMEN STRESS

TUJUAN	: (1) membersihkan pikiran-pikiran negative dan anti-nilai; (2) menguatkan diri melalui pemenuhan kebutuhan emosi dasar; (3) mengenali terpenuhi dan tidak terpenuhinya emosi dasar; (4) mengetahui cara-cara praktis berdamai dengan diri.
POKOK BAHASAN	: (1) 5 emosi dasar; (2) EFT (Emotional Freedom Talk); (3) Celaring The Past.
METODE	: refleksi, sharing.
WAKTU	: 90 menit.
PERALATAN	: Kertas hvs

#### PROSES & ALUR:

Teori Logotherapy dari Fictor Frankl menyebutkan bahwa manusia hendaknya dipandang sebagai kesatuan jiwa-raga-rohani yang tak terpisahkan. Memusatkan perhatian pada kualitas manusiawi seperti Hasrat untuk hidup bermakna, hati Nurani, kreativitas, dan rasa humor dalam hidupnya. Mencari makna hidup suatu tujuan

yang memotivasi manusia untuk mendapatkan kebebasan dari belenggu trauma masa lalu.

Dalam proses terapi, kualitas manusiawi dan pengalaman hidup dapat dimanfaatkan untuk pengembangan Kesehatan mental, termasuk memenuhi kebutuhan emosi dasar. Pencapaian kesadaran hidup akan mewujudkan Kesehatan jiwa dan memiliki motivasi hidup.

Berikut beberapa aktivitas yang dapat digunakan untuk membantu penyembuhan diri dalam proses menemukan hidup yang lebih bermakna.

**Aktivitas A:** Kartu 5 Emosi Dasar

- Bagi peserta ke dalam kelompok.
- Bagi tiap kelompok, bagikan 1 set kartu yang terdiri dari 5 emosi dasar, yaitu: merasa dicintai, merasa dipahami, merasa dihargai, merasa bernilai, dan merasa aman.
- Tentukan moderator yang akan memandu aktivitas dalam tiap kelompok.
- Moderator mengawasi aktivitas dengan mengocok kartu. Moderator memulai dengan mengambil 1 kartu dan berbagai sesuai dengan perasaan yang tercantum dari kartu yang diambilnya. Misalnya:
  - “Saya merasa dipahami, jika atau ketika ... ..” (situasi, perilaku, perbuatan orang lain, dll)
  - “Saya merasa dipahami, jika memiliki kesempatan untuk menentukan pilihan ... ..”.
- Setelah moderator mengawasi, lanjutkan secara bergiliran

oleh peserta lain yang mengambil kartu, untuk melakukan hal yang sama dengan moderator.

- Ulang beberapa putaran berdasarkan ketersediaan waktu.
- Minta peserta Kembali ke kelompok besar untuk sharing.

### **Aktivitas B: Emotional Freedom Technic**

- Temukan emosi negative yang ada dalam diri anda dan apa yang menjadi penyebabnya, serta mintalah untuk dirangkai menjadi sebuah kalimat bernada positif. Kemudian mintalah peserta untuk menulis sebagaimana contoh berikut:
  - Emosi negative: sedih.
  - Penyebab: ditinggal tanpa berita.
  - Contoh kalimat: Walaupun saya sedih karena ditinggal tanpa berita, namun saya tetap merasa bernilai.
- Tentukan bobotnya, dari 1 sampai 10. Semakin mendekati ke angka 10, berarti semakin tinggi bobot emosi negatinya. Pun sebaliknya. Lalu, lakukanlah tapping 10 poin sebagai berikut:
  - (1) Tapping samping tangan sebelah luar (4 jari) sambil mengucapkan: "Walaupun saya sedih karena ditinggal tanpa berita (diucapkan dengan intonasi suara yang pelan), namun saya tetap merasa bernilai" (diucapkan dengan intonasi suara yang lebih keras).
  - (2) Tapping ubun-ubun (4 jari) sambil mengucapkan "penyebab emosi negative muncul". Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (3) Tapping ujung mata bagian dalam (2 jari) sambil

- mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
- (4) Tapping ujung mata bagian luar (2 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (5) Tapping bawah mata (2 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (6) Tapping antara hidung dan bibir atas (2 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (7) Tapping dagu (2 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (8) Tapping Pundak (10 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (9) Tapping bawah ketiak (4 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
  - (10) Tapping bawah telapak tangan (10 jari) sambil mengucapkan “penyebab emosi negative muncul”.  
Diulang sambil tapping hingga merasa cukup.
- Ajaklah peserta untuk hening. Kemudian, minta peserta untuk mengecek Kembali apakah bobotnya sudah menurun. Aktivitas ini bisa diulangi bila ada peserta yang merasa belum cukup.

**Aktivitas C: Clearing The Past (5 Langkah Transformasi)**

Minta peserta untuk hening dan lakukan aktivitas tanpa berbicara. Peserta hanya harus mendengarkan narasi dan instruksi dari fasilitator. Aktivitas dilakukan dengan berdiri dan berjalan, sesuai dengan instruksi fasilitator.

Ketika semua peserta sudah berdiri, minta peserta untuk fokus dan mendengarkan narasi. Fasilitator bacakan narasi sebagai berikut:

## Narasi Clearing The Past

Pertama	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sadarilah di mana anda berada sekarang ...</li> <li><input type="checkbox"/> Sadarilah di titik mana anda berada saat ini ...</li> <li><input type="checkbox"/> Sadarilah perasaan anda saat ini ...</li> <li><input type="checkbox"/> Di depan terdapat jalan panjang membentang yang ingin anda tempuh dengan penuh antusias. Anda tahu persis apa yang ingin diraih. Katakana di dalam hati, apa yang menjadi cita-cita anda. Nyatakan dengan tulus di dalam hati harapan-harapan yang ingin anda capai.</li> <li><input type="checkbox"/> Bila sudah, melangkahlah 1 langkah.</li> </ul>
Kedua	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Terkadang rasa Lelah, cape, ragu, dan bingung menghampiri. Hingga satu titik, anda mungkin mempertanyakan apakah mampu meraihnya. Namun segera anda menyadari bahwa memiliki nilai-nilai yang dapat menjadi kekuatan. Sadarilah perasaan lega dalam momen seperti itu.</li> <li><input type="checkbox"/> Melangkahlah satu langkah.</li> </ul>

Ketiga	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Anda menghadapi jalan terjal dan penuh rintangan. Berbagai godaan menghampiri. Tetapi anda lalui semua itu dengan penuh percaya diri. Tantangan yang ada sangat baik untuk meningkatkan kualitas anda menjadi pribadi yang teguh, tak tergoyahkan, dan belajar mengambil keputusan yang membuat anda lebih baik. Saat ini anda lebih siap, lebih fokus, lebih kuat, dengan pribadi yang kokoh dan penuh kasih.</li><li><input type="checkbox"/> Melangkahlah satu langkah.</li></ul>
Keempat	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Anda terus menerus belajar secara konsisten dan persisten. Bertanya ke sana ke mari, bersikap terbuka kepada siapa pun, bahkan orang yang kerap tidak dihargai seperti para pengemis dan anak jalanan. Mereka semua adalah berkat bagi diri anda. Semua manusia, termasuk anda, adalah pembawa cahaya.</li><li><input type="checkbox"/> Melangkahlah satu langkah.</li></ul>
Kelima	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Anda merasa tersinari. Terasa hangat di seujur tubuh, mulai dari kepala hingga kaki. Terasa nyaman, tentram, dan damai. Tubuh anda seolah berbalut cahaya. Saat ini, anda adalah cahaya yang siap menerangi lingkungan yang berada dalam kegelapan. Memberikan kedamaian, kententraman, kenyamanan, dan kebahagiaan bagi diri anda.</li><li><input type="checkbox"/> Sekian. Terima kasih.</li></ul>

## Penutupan

Fasilitator menggali perasaan, pengalaman, dan inspirasi yang didapat selama aktivitas ini berlangsung.

## AKTIVITAS 6.4. DORONGAN MEMBANGUN SIKAP POSITIF

TUJUAN	: (1) mendorong dan memotivasi peserta untuk berperilaku positif; (2) mengembangkan kualitas positif peserta; (3) memberikan penguatan pada peserta untuk menghidupkan nilai-nilai.
POKOK	: dorongan sikap positif.
BAHASAN	
METODE	: Refleksi, sharing.
WAKTU	: 30 menit.
PERALATAN	: Kertas hvs, pulpen

### PROSES & ALUR:

#### Proses Aktivitas

- Bagi peserta kedalam beberapa kelompok, kemudian minta peserta untuk duduk melingkar dalam kelompok.
- Bagikan kertas dan pulpen.
- Minta peserta untuk menuliskan nama teman yang duduk di sebelah kanan, pada kertas di ujung bawah.

- Minta peserta untuk menuliskan kualitas positif teman yang duduk di sebelah kananya.
- Instruksikan peserta untuk melipat kertas itu agar tulisannya tertutup.
- Berikan kertas itu kepada teman di sebelah kiri untuk melakukan hal yang sama.
- Lakukan hal ini terus-menerus hingga semua mendapatkan giliran.
- Aktivitas berhenti ketika peserta mendapatkan kertas bertuliskan Namanya sendiri.
- Minta peserta membuka kertasnya, persilakan membaca kualitas positif dari teman-temannya.
- Lakukan sharing dalam kelompok besar. Tanyakan pada peserta, apakah ada kualitas positif yang sama dalam kertasnya? Jika ada kualitas positif yang sama, bahkan mungkin lebih dari dua, mungkin ini dapat dianggap kualitas yang menonjol pada dirinya.

## Penutupan

Doronglah peserta untuk menikmati penerimaan dan penghargaan sebagai pujian dari peserta lain yang terlibat dalam aktivitas ini. Pujian merupakan energi positif bagi yang menerima.

## **AKTIVITAS 6.5. DARI *ACTIVE LEARNING* MENUJU *DEEP LISTENING***

<b>TUJUAN</b>	: (1) membangun dan membina hubungan supaya lebih harmonis; (2) memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya tanpa tekanan dari pihak mana pun; (3) memberikan rasa aman dan nyaman pada seluruh peserta saat mengungkapkan pikiran dan perasaan; (4) membantu peserta menemukan solusi atas masalah dirinya; (5) meningkatkan awareness terhadap nilai-nilai inklusi sosial.
<b>POKOK BAHASAN</b>	: (1) deep listening; (2) berpasangan.
<b>METODE</b>	: refleksi, sharing.
<b>WAKTU</b>	: 30 menit.
<b>PERALATAN</b>	: Karton, lakban

## PROSES & ALUR:

### Pengantar

Manusia dengan berbagai problematika hidupnya, misalnya agama, sosial, budaya, keluarga, ekonomi, dan hukum, kerap mengalami konflik kejiwaan, kondisi emosional yang tidak stabil, yang membawa dirinya pada keadaan stress dan depresi ketika ia tidak mampu mengatasinya. Dalam situasi dan kondisi seperti ini, manusia membutuhkan bimbingan, perlindungan, dan penguatan dari seseorang yang ia percayai. Singkatnya, orang yang mau mendengarkan dan memberikan rasa aman dan nyaman.

Manusia terdiri dari dua dimensi, lahir dan batin. Panca indera hanya mampu melihat dimensi lahir yang sangat terbatas. Dimensi batin sulit dipahami karena untuk mengerti jiwa dibutuhkan kemampuan tersendiri. Orang menyebutkan dengan intuisi, yang harus disertai sikap welas asih dan ketulusan. Ruang gelap dalam dimensi jiwa harus digali untuk memahaminya. Oleh karena itu kita harus menghidupkan nilai-nilai seperti cinta, rendah hati, ketulusan, dan tidak mudah menghakimi orang lain.

### **Aktivitas Pertama:** Deep Listening

Lakukan aktivitas sebagai berikut:

- Bagi peserta kedalam beberapa kelompok.
- Sediakan karton dan tempel di tembok.
- Minta peserta untuk duduk setengah lingkaran dengan menghadap ke karton.
- Minta salah satu peserta untuk duduk membelakangi karton sambil memejamkan mata. Minta peserta ini untuk

membayangkan suatu peristiwa yang berhubungan dengan isu-isu inklusi sosial (baik negative atau positif) dan mengenali perasaannya.

- Minta peserta yang duduk setengah lingkaran untuk memberikan energi (dalam suasana hening) kepada teman yang duduk membelakangi karton. Minta mereka untuk mencoba menangkap perasaannya.
- Setelah dirasa cukup, peserta yang duduk setengah lingkaran coba menyampaikannya (bisa benar atau salah). Penangkapan perasaan inilah yang bisa menggiring fasilitator untuk melanjutkan deep listening.
- Lakukan secara bergantian hingga semua peserta dalam kelompok mendapat giliran.

Setelah semua proses terlewati, ajak peserta untuk Kembali ke kelompok besar. Minta mereka untuk sharing. Fasilitator harus bisa menggali perasaan, inspirasi, dan pengalaman yang mereka dapatkan selama aktivitas ini berlangsung. Tanyakan, apa makna aktivitas ini bagi mereka. Kenapa harus duduk menghadap karton? Kira-kira, apa maksudnya?

#### **Aktivitas Kedua:** Berpasangan

Berpasangan memberikan kesempatan kepada para peserta untuk saling membuka ruang batin memasuki inti/pusat diri. Harapan dari aktivitas ini adalah menciptakan koneksi yang menghasilkan suatu kesadaran akan kebutuhan saling ketergantungan untuk bekerja sama dalam mewujudkan tatanan sosial yang lebih baik.

Lakukan tahapan berikut:

- Minta peserta untuk berpasangan. Secara bergantian, peserta yang satu menjadi “penerima”, dan satu lainnya menjadi “penyampai”.
- Peserta yang menjadi penerima, harus sepenuhnya “hadir” dan fokus mendengarkan penyampai.
- Peserta yang menjadi penerima mengajukan pertanyaan kepada peserta yang menjadi penyampai. Pertanyaan dapat berupa perasaan terhadap pengalaman atas peristiwa yang dialami dalam hidup kepada kelompok yang berbeda. Misalnya, “Ceritakan kepada saya perasaanmu, apa yang kamu rasakan pertama kali ketika berjumpa dengan kelompok yang berbeda, seperti orang berbeda kepercayaan/keyakinan?”.
- Penyampai memberikan jawaban terkait pertanyaan yang diajukan. Berikan jawaban sedetail mungkin.
- Selama proses penyampai memberikan jawaban, penerima tidak boleh berkomentar apa pun. Penerima hanya harus menyimak dengan seksama dan memberikan umpan balik berupa energi positif.
- Minta peserta berganti peran.
- Minta peserta Kembali kedalam kelompok besar dan sharing.

## Penutupan

Gali pengalaman dan perasaan peserta selama aktivitas berlangsung, baik sebagai pemberi maupun penerima. Ajak peserta untuk mengenali nilai-nilai yang disampaikan orang lain karena mungkin saja ada pandangan yang berbeda terhadap suatu peristiwa. Dengan demikian, peserta memahami orang lain dan terpenuhi perasaan untuk dipahami.

## **AKTIVITAS 6.6.**

### ***TIME OUT MELALUI ADVENTURING***

<b>TUJUAN</b>	: (1) meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan yang berkaitan dengan nilai-nilai inklusi sosial; (2) memaknai berbagai peristiwa sosial dengan pendekatan positif; (3) mendapatkan ide dan inspirasi untuk menemukan solusi permasalahan inklusi sosial.
<b>POKOK BAHASAN</b>	: Tadabur alam.
<b>METODE</b>	: Refleksi, sharing.
<b>WAKTU</b>	: 60 menit.
<b>PERALATAN</b>	: Spidol, pulpen, plano

#### **PROSES & ALUR:**

Sesi ini menggunakan aktivitas tadabur alam. Peserta diajak untuk menikmati alam bebas dan memaknai apa yang dilihatnya.

- Bagi peserta kedalam beberapa kelompok.
- Arahkan tiap kelompok untuk mengunjungi lokasi/tempat yang berbeda.

- Minta peserta untuk mengamati alam sekitar, memaknai apa yang mereka saksikan dari alam (tumbuhan, pohon, air, binatang, dan manusia yang ada di sekitar). Adakah yang unik? Apa nilai-nilai yang hidup di sana? Adakah anti-nilai yang terlihat di sana? Apa yang bisa dipelajari dari sana? Adakah kaitannya dengan hidup anda?
- Minta tiap kelompok untuk mengilustrasikan pengalamannya kedalam sebuah gambar.
- Persilakan peserta untuk melakukan presentasi.

### **Penutupan**

Gali pengalaman dan perasaan yang berharga dalam aktivitas ini.

## **AKTIVITAS 6.7.**

### ***INSIDE OUT: FROM HOLE TO WHOLENESS***

<b>TUJUAN</b>	: (1) mengenali titik berangkat aktivisme: dari kekurangan atau dari kelebihan; (2) membersihkan diri dari pikiran-pikiran negative yang berasal dari luar; (3) menguatkan kualitas positif agar bisa berbagi dengan orang lain dengan segala problematika kemanusiaan, khususnya ekrklusi sosial.
<b>POKOK BAHASAN</b>	: (1) non violence communication; (2) from hole to wholeness.
<b>METODE</b>	: Refleksi, sharing.
<b>WAKTU</b>	: 30 menit.
<b>PERALATAN</b>	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano, hvs, lembar daftar perasaan, lembar daftar kebutuhan

#### **PROSES & ALUR:**

##### **Aktivitas**

Dorong peserta untuk mengenali titik berangkat aktivisme yang mereka lakukan di masyarakat. Titik tekan yang diharapkan berupa kekurangan atau kelebihan diri saat ini.

##### **Penutupan**

Sharing pengalaman untuk mengenali alasan aktivisme dan belajar terbuka dari pengalaman dan wawasan orang lain.

## AKTIVITAS 6.8.

### ***INSIDE OUT: NEED HEAVEN***

TUJUAN	: (1) mengenali titik berangkat aktivisme: dari kekurangan atau dari kelebihan; (2) membersihkan diri dari pikiran-pikiran negative yang berasal dari luar; (3) menguatkan kualitas positif agar bisa berbagi dengan orang lain dengan segala problematika kemanusiaan, khususnya ekrklusi sosial.
POKOK BAHASAN	: (1) non violence communication; (2) from hole to wholeness.
METODE	: refleksi, sharing.
WAKTU	: 30 menit.
PERALATAN	: Spidol, selotip/lakban, kertas plano, hvs, lembar daftar perasaan, lembar daftar kebutuhan

#### **PROSES & ALUR:**

##### **Aktivitas**

Fasilitasi peserta untuk belajar tentang konsep pengamatan, perasaan, kebutuhan, dan permintaan menggunakan pendekatan Non-Violence Communication (NVC). Bantu peserta untuk mengenali kebutuhan dasar yang bisa menggerakkan mereka.

##### **Penutupan**

Sharing pengalaman dan wawasan dalam mengatasi segala anti-nilai yang mengganggu dengan menggunakan pendekatan *non-violence communication*.







Modul LOVE berupaya mengarusutamakan ide inklusi sosial untuk menciptakan jaring-jaring pengamanan sosial yang berpegang pada prinsip penumbuhan kesadaran tentang realitas sosial yang beragam, mengakui serta menerima perbedaan, terbukanya kesempatan yang sama bagi setiap individu warga negara dalam mengakses Pendidikan, dan memperkuat kebebasan beragama dan/atau berkeyakinan.

Modul ini adalah panduan untuk pelatihan yang berupaya untuk memperkuat nilai-nilai perdamaian dengan pendekatan Living Values Education (LVE). Upaya untuk memperkuat nilai-nilai perdamaian ini dilakukan melalui revitalisasi nilai-nilai pribadi dan sosial.

**MAARIF***Institute*  
for Culture and Humanity

Jl. Tebet Barat Dalam II No. 6, Tebet,  
Jakarta Selatan 12810  
Telp. 021 8379 4554 | Fax. 021 8379 5758  
maarif@maarifinstitute.org  
www.maarifinstitute.org

 @maarifinstitute  MAARIF Institute

