MODUL

MAARIF Institute
for Culture and Humanity

Non-Violent Communication

Penguatan Nilai-Nilai Inklusi Sosial untuk Aktivis Lintas Agama

Modul NVC.indd 1 12/09/24 12.07 PM

Modul NVC.indd 2 12/09/24 12.07 PM

Modul

Non-Violent Communication

Penguatan Nilai-Nilai Inklusi Sosial untuk Aktivis Lintas Agama

MAARIF Institute
for Culture and Humanity

2024

Modul NVC.indd 3 12/09/24 12.07 PM

Modul
Non-Violent Communication:
Penguatan Nilai-Nilai Inklusi Sosial untuk Aktivis Lintas Agama

Penyusun : Siti Lutfi Latifah
Nur Ihsanti Amalia

Tata Letak : Deni Murdiani
Desain Cover : Deni Murdiani

Hak Cipta 2023 : MAARIF Institute
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 September 2024

Penerbit MAARIF Institute for Culture and Humanity
16 x 22 cm., 97 halaman

Poin Pembahasan

01 **Tentang Program INKLUSI**

02 **Pengantar Teori Non-Violent Communication**

03 **Materi**

Perkenalan | Kesadaran Nilai | Lima Emosi Dasar | Resolusi Konflik | Komunikasi Persuasif | Design for Change

Hope and Worries

Apa yang menjadi harapan dan kekhawatiran Anda dalam memahami Non-Violent Communication?

Kesepakatan Belajar

Saling menghargai & menghormati

Hindari pembahasan yang mengandung SARA

SNSD (Satu Ngomong, Semua Dengar)

Chatham House: Ceritakan pembelajarannya, lindungi identitasnya

Modul NVC.indd 8 12/09/24 12.07 PM

Tentang Program INKLUSI

Modul NVC.indd 1 12/09/24 12.07 PM

PENGANTAR

PROGRAM 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: Non-Violent Communication (NVC) 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 nilai-nilai toleransi, inklusi dan kebebasan beragama dan/atau berkeyakinan dan daya tahan masyarakat dalam beberapa sektor: media massa, pemerintah daerah, pendidikan, kepemimpinan perempuan, dan media sosial.

Modul NVC.indd 2 12/09/24 12.07 PM

Modul NVC

Dalam pengembangan program INKLUSI yang digawangi oleh MAARIF Institute, fasilitator akan dibekali dengan modul NVC (Non-Violent Communication). Modul NVC membantu Program INKLUSI untuk memperkaya intervensi program, khususnya terkait dengan penguatan inklusi sosial bagi para pihak terkait, khususnya aktivis pemuda lintas agama.

Modul NVC 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.

INKLUSI adalah program kemitraan untuk memperkuat nilai-nilai toleransi, inklusi dan kebebasan beragama dan/atau berkeyakinan dan daya tahan masyarakat dalam beberapa sektor: media massa, pemerintah daerah, pendidikan, kepemimpinan perempuan, dan media sosial.

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. Modul ini membantu kita mengubah pola lama sikap defensif dan agresif menjadi belas kasih dan empati serta meningkatkan kualitas semua hubungan kita. Mempelajari dan mempraktikkan

Modul NVC.indd 3 12/09/24 12.07 PM

NVC menciptakan landasan untuk mempelajari diri kita sendiri dan hubungan kita setiap saat, dan membantu kita untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini.

Meskipun merupakan model komunikasi, NVC membantu kita menyadari betapa pentingnya koneksi dalam hidup kita. Faktanya, memiliki niat untuk terhubung dengan diri sendiri dan orang lain adalah salah satu tujuan terpenting dalam mempraktikkan dan menjalani NVC. Kita menjalani kehidupan kita dari waktu ke waktu, namun sebagian besar waktu kita berada dalam mode otomatis, bereaksi karena kebiasaan dan bukan karena kesadaran dan kehadiran pikiran. Dengan menciptakan ruang untuk perhatian dan rasa hormat di setiap momentum, NVC membantu menciptakan jalur dan praktik yang mudah diakses dan didekati.

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.

Modul NVC.indd 4 12/09/24 12.07 PM

5 TUJUAN MODUL NVC UNTUK INKLUSI SOSIAL:

Eksplorasi

Mengeksplorasi nilai-nilai pribadi dan sosial sebagai potensi untuk menghidupkankesadaran dan menajamkan kepekaan pada isu inklusi sosial

Memahami nilai personal

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.

Mendengar kebutuhan terdalam

Mendengar kebutuhan terdalam diri kita sendiri dan juga orang lain. Melalui pendalaman pada mendengarkan, baik untuk diri kita maupun orang lain.

Praktik spiritual

Praktik spiritual yang membantu kita melihat kemanusiaan.

Menyadari Masalah Sosial

Menyadari masalah-masalah sosial dan menguatkan kesadaran inklusif sebagai bentuk kepedulian untuk membangun tatanan masyarakat yang lebih baik.

Asas dan Kerangka Dasar Pembelajaran

Pelatihan ini menggunakan pendekatan Pendidikan orang dewasa (andragogi). Selama proses pelatihan, peserta akan mendapatkan keterampilan praktis, keterampilan konkret untuk menciptakan hubungan dari welas asih (kasih sayang) memberi dan menerima berdasarkan pada suatu kesadaran saling ketergantungan dan kekuatan dengan orang lain. Pelatihan ini, sangat penting mengingat komunikasi tanpa kekerasan didasarkan pada prinsip antikekerasan, yakni keadaan alami belas kasih ketika tidak ada kekerasan yang hadir di dalam hati. NVC mulai dengan asumsi bahwa kita semua penuh kasih dengan alam dan bahwa strategi kekerasan-baik perilaku verbal atau fisik-dipelajari diajarkan dan didukung oleh budaya yang berlaku.

NVC juga mengasumsikan bahwa kita semua sama, kebutuhan dasar manusia, dan bahwa setiap tindakan kita adalah strategi untuk memenuhi satu atau lebih dari kebutuhan ini. 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.

Dengan komunikasi tanpa kekerasan kita akan memupuk sifat penghormatan karena terbiasa mencoba mengetahui apa alasan dibalik perilaku anak dan membicarakannya, menunjukkan perhatian dan empati, serta memunculkan keinginan bersama (*mutual desire*) untuk memberi dari hati. Komunikasi tanpa kekerasan juga membimbing kita untuk menyusun kembali kerangka tentang bagaimana kita mengungkapkan diri kita dan mendengarkan orang lain dengan mengarahkan perhatian kita terhadap apa yang sedang kita cermati, rasakan, butuhkan dan inginkan.

Modul NVC.indd 6 12/09/24 12.07 PM

PERAN FASILITATOR

Langkah belajar

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.

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.

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.**

Panduan Penggunaan Modul

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

Pertama, judul. Dalam modul ini terdapat 9 (sembilan) judul yang ditawarkan, yakni: (1) Selamat datang; (2) Kesadaran nilai; (3) Memahami Lima Emosi Dasar; (4) Keterampilan Membangun Keterhubungan untuk Perubahan yang Positif: Resolusi Konflik; (5) Membangun Komunikasi Persuasif; (6) Rencana Tindak Lanjut dengan Design For Change; (7) Rencana Tindak Lanjut dengan Design For Change (Tahap Pertama: Feel dan Imagine Dalam DFC); (8) Rencana Tindak Lanjut dengan Design For Change (Tahap Kedua: Imagine & Do Dalam DFC), dan (9) Rencana Tindak Lanjut Dengan Design For Change (Tahap Ketiga: Share, Menuliskan Kisah Inspiratif).

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 variatif, 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.

Modul NVC.indd 8 12/09/24 12.07 PM

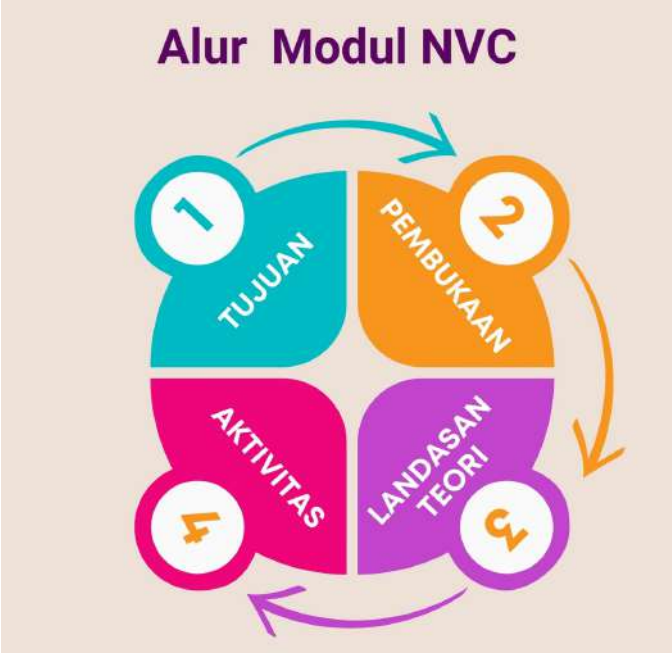
Kelima, peralatan. Merupakan bahan yang diperlukan untuk memperlancar proses pelatihan. Peralatan standar yang perlu disiapkan seperti *metaplane*, spidol, kertas plano, *double tape*, kasus lembar contoh, matriks, dan gambar.

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.



Modul NVC.indd 9 12/09/24 12.07 PM

APA ITU *NON-VIOLENT COMMUNICATION* (NVC)?

Nonviolent communication (NVC) merupakan pendekatan komunikasi yang didasarkan pada prinsip-prinsip anti kekerasan. Metode ini digagas oleh psikolog klinis bernama Marshall Rosenberg sekitar tahun 1960-1970-an. Rosenberg menyatakan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan yang sama. Konflik seringkali muncul bukan disebabkan oleh perbedaan kebutuhan, melainkan perbedaan strategi yang digunakan dalam rangka memenuhi kebutuhan.

NVC dirancang sebagai alat untuk menumbuhkan empati dalam proses komunikasi. Idealnya, ketika manusia mencapai keharmonisan pada hubungan sosialnya dengan orang lain, potensi munculnya kesalahpahaman dapat dihindari sehingga konflik pun diharapkan tidak terjadi. NVC memulai dengan asumsi bahwa kita semua penuh kasih dengan alam dan bahwa strategi kekerasan-

Modul NVC.indd 10 12/09/24 12.07 PM

baik perilaku verbal atau fisik-dipelajari, diajarkan dan didukung oleh budaya yang berlaku. NVC juga mengasumsikan bahwa kita semua sama, kebutuhan dasar manusia, dan bahwa setiap tindakan kita adalah strategi untuk memenuhi satu atau lebih dari kebutuhan ini.

Tokoh NVC

Tokoh NVC yang terkenal adalah Dr. Marshall B. Rosenberg. Beliau merupakan pendiri dan direktur pelayanan pendidikan untuk *The Center For Nonviolent Communication* (Pusat Komunikasi Tanpa Kekerasan). Pusat Komunikasi Tanpa Kekerasan adalah sebuah organisasi global yang mendukung pembelajaran NVC, serta membantu manusia menyelesaikan konflik secara damai dan efektif untuk kalangan pribadi, organisasi, maupun politik.

Dalam bukunya yang berjudul *Non-violent Communication: A Language of Life,* Rosenberg mengidentifikasi kesalahan umum dalam berbahasa dan berkomunikasi yang kerap berkontribusi dalam menyebabkan konflik. Rosenberg menyebut kesalahan-kesalahan tersebut sebagai "komunikasi yang mengasingkan hidup".

Kesalahan-kesalahan yang dimaksud Rosenberg dalam bukunya tersebut antara lain:

- **Memberi penghakiman secara moral**
  Kita sering kali memberikan penghakiman moral atas tindakan orang lain yang tidak selaras dengan nilai yang kita anut. Perlu diingat bahwa setiap orang memiliki nilai hidupnya masing-masing. Apa yang kita anggap baik belum tentu baik di mata orang lain, begitu pula sebaliknya. Hal paling bijak yang dapat dilakukan adalah dengan menghargai nilai yang dianut oleh orang lain.

Modul NVC.indd 11 12/09/24 12.07 PM

- **Senang membanding-bandingkan diri**
  Dalam buku *How To Make Yourself Miserable* (1966), Dan Greenberg memberi saran bagi orang yang ingin merasa hidupnya menderita untuk mulai membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Namun, tentu saja, kita tidak ingin merasa menderita dalam hidup. Oleh karena itu, membanding-bandingkan diri adalah praktik yang perlu dihindari, sebab melakukannya sama saja dengan menghakimi diri sendiri.

- **Menyangkal tanggung jawab**
  Sadar maupun tidak, kita kerap menyangkal tanggung jawab atas tindakan yang kita lakukan dengan mengaitkan penyebabnya kepada hal-hal lain. Pernyataan seperti "aku merokok karena teman-temanku merokok" atau "aku menabrak kucing itu karena ia tiba-tiba menyeberang jalan" adalah contoh melempar tanggung jawab atas suatu perbuatan dari diri sendiri kepada orang lain. Kebiasaan ini dapat diperbaiki dengan mulai mengakui tindakan yang kita lakukan menggunakan bahasa yang lebih sesuai.

Modul NVC.indd 12 12/09/24 12.07 PM

KESALAHAN UMUM DALAM KOMUNIKASI

MEMBERI PENGHAKIMAN SECARA MORAL

Menghakimi tindakan orang lain yang tidak selaras dengan nilai yang kita anut

SENANG MEMBANDINGKAN DIRI

Membuat hidup menderita sehingga perlu dihindari dalam proses komunikasi

MENYANGKAL TANGGUNG JAWAB

Cenderung menyalahkan hal lain atas apa yang terjadi pada diri kita

Empat komponen NVC

Terdapat empat komponen dalam praktik komunikasi tanpa kekerasan, berikut ini adalah komponen-komponennya.

1) **Mengamati tanpa mengevaluasi**

   Berbeda dengan evaluasi yang melibatkan makna dan kepentingan, pengamatan atas fakta bersifat objektif. NVC menganjurkan untuk melakukan pengamatan yang berhubungan dengan waktu dan konteks.

2) **Mengidentifikasi dan menyatakan perasaan**

   Perasaan didefinisikan sebagai emosi atau sensasi yang terbebas dari pikiran atau narasi tertentu. Perasaan perlu disampaikan secara jelas supaya dapat diketahui apakah kebutuhan kita telah terpenuhi atau belum. Dengan begitu, komunikasi akan berjalan lancar dan penyelesaian konflik akan lebih mudah tercapai.

3) **Mengakui kebutuhan**

   Segala sesuatu yang kita lakukan sebenarnya hanyalah upaya untuk memenuhi kebutuhan. Namun, mengakui kebutuhan bukanlah hal yang mudah, terutama di tengah masyarakat yang tak jarang memberikan penghukuman terhadap seseorang.

4) **Permintaan**

   Permintaan berbeda dengan tuntutan. Permintaan akan dilihat sebagai tuntutan jika penerimanya meyakini bahwa mereka akan menerima hukuman jika permintaan tersebut tidak dipenuhi. Oleh karena itu, penting untuk meyakinkan lawan bicara bahwa permintaan kita bukanlah sesuatu yang memaksa. Rosenberg menyarankan agar permintaan disampaikan dalam bahasa yang jelas, positif, dan konkret supaya mudah dipahami.

Modul NVC.indd 14 12/09/24 12.07 PM

Bentuk NVC sederhana, namun memiliki transformasi yang kuat

Bentuk penerapan NVC dalam kehidupan

Rosenberg juga memberikan tiga bentuk utama penerapan NVC yang bisa kita adopsi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

a. Menerima secara empatik

Empati merupakan pemahaman dan bentuk penghormatan atas pengalaman orang lain. Alih-alih berlaku empati, kita justru sering menawarkan saran dan bantuan untuk menyelesaikan masalah menggunakan perspektif pribadi tanpa diminta. Padahal, empati melibatkan pikiran yang kosong dan mendengarkan secara penuh tanpa adanya penghakiman apa pun.

b. Kekuatan empati

Kemampuan untuk menawarkan empati dapat membantu kita menerima jawaban "tidak" tanpa menganggapnya sebagai penolakan. Empati membuat kita lebih terbuka terhadap kritik, bahkan dapat memberikan kemampuan untuk mengidentifikasi perasaan dan kebutuhan orang lain tanpa orang tersebut menjelaskannya secara gamblang.

Modul NVC.indd 15 12/09/24 12.07 PM

c. Berbelas kasih dengan diri sendiri

Penerapan NVC yang paling krusial ada pada cara kita memperlakukan diri sendiri. Ketika melakukan suatu kesalahan, kita dapat menerapkan NVC untuk menunjukkan bahwa kita dapat bangkit dan berkembang alih-alih terus terjebak dalam penghakiman moral atas diri sendiri.

Kerangka NVC

Untuk benar-benar bertanggung jawab atas pikiran, tindakan, dan perasaan kita, NVC meminta kita untuk mengadopsi kerangka bahasa berikut:

- Observasi — fakta/data spesifik, tidak ada evaluasi/penilaian
- Perasaan — menyatakan apa yang kita rasakan
- Kebutuhan – kebutuhan yang mendasari perasaan
- Permintaan — tindakan spesifik untuk memenuhi kebutuhan

Digunakan dalam sebuah kalimat, tampilannya seperti ini:
“Saat ___, saya merasa ___, karena saya membutuhkan ___. Oleh karena itu, sekarang saya ingin ___.

Proses NVC

NVC membantu kita terhubung dengan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang memungkinkan kasih sayang berkembang antara diri dan orang lain. Hal ini menuntun kita untuk membingkai cara kita mengekspresikan diri dan mendengarkan orang lain dengan memfokuskan kesadaran kita pada empat bidang yaitu apa yang kita amati, rasakan, kebutuhan dan apa yang kita minta untuk mengembangkan hidup kita. NVC membuat kita mendengarkan

Modul NVC.indd 16 12/09/24 12.07 PM

dengan lebih mendalam, memunculkan rasa hormat, empati dan menimbulkan keinginan bersama untuk memberi dengan tulus.
Beberapa orang menggunakan NVC untuk merespon dengan penuh kasih atas diri mereka sendiri, beberapa lainnya untuk menciptakan hubungan pribadi yang lebih baik dan mendalam, serta untuk membangun hubungan yang efektif di tempat kerja atau di arena politik. Lebih luas lagi, NVC digunakan untuk menengahi sengketa dan konflik di berbagai tingkatan. Orang yang berlatih NVC akan mendapatkan otentisitas yang lebih besar dalam komunikasi mereka, peningkatan pengertian, koneksi yang lebih dalam, dan resolusi konflik.

10 hal yang kita bisa lakukan untuk kontribusi atas perdamaian internal, interpersonal, dan organisasi

1. Luangkan waktu setiap hari dengan tenang merefleksikan bagaimana kita ingin berhubungan dengan diri sendiri dan orang lain.
2. Ingatlah bahwa semua manusia memiliki kebutuhan yang sama.
3. Periksa niat kita untuk melihat apabila ketertarikan yang ada pada orang lain sesuai dengan yang kita miliki.
4. Ketika meminta seseorang untuk melakukan sesuatu, cek terlebih dahulu untuk melihat apakah kita membuat permintaan (*request*) atau penuntutan (*demand*).
5. Alih-alih mengatakan kita TIDAK ingin seseorang melakukan sesuatu, lebih baik kita mengatakan apa yang kita inginkan untuk dilakukan orang tersebut.
6. Daripada mengatakan seseorang untuk menjadi apa yang kita inginkan, katakan tindakan apa yang kita inginkan untuk

Modul NVC.indd 17 12/09/24 12.07 PM

dia lakukan sehingga membantu orang tersebut agar menjadi seperti itu.

7. Sebelum menyetujui atau atau tidak menyetujui pendapat siapapun, cobalah untuk mencocokkan dengan apa yang dirasakan dan dibutuhkan orang tersebut.
8. Ketika ingin menolak sesuatu, jangan menggunakan kata "Tidak". Gunakanlah kalimat-kalimat yang diperlukan untuk mencegah kita dalam berkata "Ya"
9. Jika kita merasa marah, pikirkan tentang kebutuhan kita yang tidak terpenuhi, dan apa yang bisa kita lakukan untuk memenuhi kebutuhan itu, daripada berpikir tentang apa yang salah dengan orang lain atau diri kita sendiri.
10. Daripada memuji seseorang yang melakukan sesuatu yang kita sukai, tunjukkan perasaan bersyukur kita dengan memberitahu orang tersebut kebutuhan kita yang terpenuhi melalui tindakannya itu.

NVC mengingatkan kita apa yang secara naluriah telah kita ketahui tentang seberapa menyenangkan rasanya terhubung dengan manusia lain. Dengan NVC kita belajar untuk mendengar kebutuhan terdalam diri kita sendiri dan juga orang lain. NVC dapat dilihat baik sebagai praktek spiritual yang membantu kita melihat kemanusiaan kita, menggunakan kekuatan kita dengan cara yang menghormati kebutuhan semua orang.

Transformasi ini perlu kita lakukan untuk membaca kembali kebutuhan-kebutuhan kita yang selama ini terabaikan atau sengaja kita abaikan. Banyak hal yang (selama ini) memblokir kehidupan kita. Karenanya kita perlu menyembuhkannya dengan NVC. NVC

Modul NVC.indd 18 12/09/24 12.07 PM

adalah penyembuh bagi mereka yang perasaannya terluka. Mari kita sinarkan cahaya kesadaran kita pada tempat-tempat di mana kita dapat berharap guna mendapatkan apa yang kita cari. Jadi, bagaimana kemampuan kita untuk hadir dalam kesadaran sepenuhnya. Sekali lagi hadir sepenuhnya.

Modul NVC.indd 19 12/09/24 12.07 PM

Modul 1

SELAMAT DATANG

Waktu:
60 menit

Bahan:

Slide Sejarah dan Ulasan LVEP, Kertas HVS/A4, Flipcart/karton.

Materi: Kesadaran Nilai LVEP

Tujuan:

- Peserta lebih terbuka dan percaya diri mengungkapkan keunikan diri, perasaan dan pikirannya di hadapan peserta yang lain.
- Peserta mampu membangun relasi yang lebih jujur berdasarkan rasa saling percaya dan penghargaan yang tinggi pada kekuatan dan keunikan masing-masing.

Metode:

Refleksi kartu, ice breaking/game, sharing pengalaman

Ucapan Selamat Datang

a. Mengucapkan selamat datang kepada para peserta
b. Meminta pimpinan organisasi /lembaga memberikan sambutan
c. Upayakan, sambutan singkat dan terkait dengan pendidikan berbasis nilai.

Pengantar Perkenalan

Sesi perkenalan merupakan proses terpenting pertemuan, disarankan fasilitator membuat proses perkenalan secara bertahap. Hal ini untuk menumbuhkan rasa percaya dan saling menghargai antar peserta akan terbangun. Sesi perkenalan merupakan kunci bagi kesuksesan sesi-sesi berikutnya.

Mintalah peserta untuk menuliskan namanya di kertas label dan ditempelkan di bagian yang terlihat. Pastikan tulisan nama dapat terbaca oleh peserta lain dan fasilitator.

- Perkenalkanlah anggota Tim Fasilitator dan Panitia Pelaksana. Jelaskan dengan singkat perannya masing masing.
- Sesi perkenalan merupakan sesi pertama setelah pembukaan. Berilah ucapan selamat datang pada peserta dan sampaikan terima kasih untuk kesediaannya hadir. Sampaikan tujuan pertemuan dan sebutkan secara singkat siapa saja peserta yang terlibat.
- Sampaikan secara sekilas agenda pertemuan dan hasil akhir apa yang ingin dicapai.
- Mintalah peserta untuk saling memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan asal lembaga dan wilayah.
- Minta agar peserta menghargai waktu, terbuka untuk

Modul NVC.indd 21 12/09/24 12.07 PM

mendengarkan setiap gagasan, dan berkomitmen untuk berkontribusi secara konstruktif.

Aktivitas Perkenalan 1:

1. Hi-Voice

Caranya sebagai berikut:

Peserta berdiri dengan posisi melingkar. Fasilitator menjelaskan bahwa tujuan kegiatan ini adalah untuk saling menularkan energi, mulai dari energi yang ada dalam diri kita sendiri.

- Putaran pertama dimulai dengan meminta setiap peserta menyebutkan nama panggilannya sendiri dengan bangga, sambil merasakan energi kekuatan nama diri mereka masing-masing. Lakukan dua putaran agar suasana menghangat.
- Putaran Kedua, peserta diminta menularkan energi dari nama mereka sendiri kepada orang lain dalam lingkaran.
    - Peserta diminta menyebutkan nama sendiri dengan suara kuat dan lantang sambil menunjukkan tangannya ke peserta lain, peserta yang ditunjuk melanjutkan dengan melakukan aksi yang sama.
    - Pastikan seluruh peserta mendapat giliran. Ingat, yang dipanggil adalah namanya sendiri.
    - Jika yang dipanggil nama peserta lain yang ditunjuk, ulangi kembali dari orang yang berbuat kesalahan.
- Putaran Ketiga, Ulanglah proses tersebut, namun yang dipanggil adalah nama peserta lain yang ditunjuk. Peserta yang dipanggil melakukan hal yang sama, dan seterusnya.

Modul NVC.indd 22 12/09/24 12.07 PM

- Mintalah beberapa orang untuk melakukan refleksi. Apa yang dirasakan saat memanggil diri sendiri, dan apa yang dirasakan saat memanggil orang lain. Adakah perbedaan?
- Tutup kegiatan dengan menyampaikan bahwa kegiatan tadi bertujuan mengajak semua peserta berbagi energi seperti yang diharapkan akan terjadi dalam Pelatihan. Minta peserta untuk duduk kembali.

2. Salam Perkenalan

Dalam sesi ini, peserta diajak untuk merasakan persahabatan, keakraban dan persatuan. Serta mengalami nilai-nilai, baik personal maupun sosial dalam rangka menghidupkan semangat peduli.

- Peserta menyebutkan namanya dengan satu kualitas nilai.
- Peserta saling bertemu dan memberikan salam.
- Peserta mengenali kualitas nilai yang dimiliki orang lain.
- Menjelaskan dengan singkat aktivitas perkenalan ini dalam kaitanya dengan menghidupkan nilai-nilai peduli.

Aktivitas Perkenalan 2:
Menyebut Nama dengan Satu Kualitas Nilai

Menyebut nama dengan satu kualitas nilai adalah hal yang sangat baik. Ini adalah cara untuk menghidupkan kekuatan di dalam diri untuk ditransformasikan pada kehidupan di luar diri *from inside to outside*. Agar segala tindakan dan pilihan-pilihan kita berangkat dari kekuatan nilai-nilai di dalam diri kita.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengatakan kepada diri kita Saya kuat, Saya damai, Saya semangat dan

Modul NVC.indd 23 12/09/24 12.07 PM

sebagainya,atau dapat juga dengan menyebutkan nama kita diikuti satu kualitas nilai tertentu, misalnya Saya Lutfi – Ramah, Saya Andar – Semangat, Saya Shofan – Yakin, Saya Heni – baik dan seterusnya.

Aktivitas Perkenalan 3:
Salam (Saling mengenal)

Model perkenalan ini berupa aktivitas kreatif. Membuat para peserta belajar mengapresiasi dirinya dengan satu kualitas nilai. Serta saling mengenal dengan cara yang menyenangkan dengan mengucapkan salam dari daerah dampingannya masing-masing. Sambil memperhatikan dan mengenali kualitas nilai orang lain.

Dalam banyak budaya, salam merupakan hal yang penting dalam memulai hubungan dengan orang lain. Sehingga satu sama lain merasa nyaman dan terbuka. Selain itu, salam juga dapat dimaknai sebagai doa agar orang lain diberikan kesejahteraan, keselamatan dan kedamaian.

Bentuk- bentuk salam dapat berupa ucapan, ucapan yang disertai gesture tubuh berupa jabat tangan atau aktivitas lainnya. Dalam beberapa tradisi, salam dapat berupa aktivitas ritual.

- Assalamu'alaikum adalah salam yang diucapkan sebagai doa kepada orang lain agar diberikan keselamatan atau keselamatan selalu bersama mu. Ucapan salam ini berisi doa, perhatian dan kepedulian.
- Shalom yang digunakan untuk memberikan kedamaian bagi orang lain.
- Sampurasun – Rampes yang terkenal dalam tradisi Sunda untuk memohon ijin sebelum memulai suatu pembicaraan atau aktivitas tertentu.

Modul NVC.indd 24 12/09/24 12.07 PM

- Horas, salam sapa dalam tradisi Sumatera Utara pada saat saling berjumpa.

Ucapan salam ini adalah salah satu cara untuk terhubung dengan orang lain, melalui keramah tamahan, sopan santun dan kehangatan. Akan sangat baik jika para peserta workshop ini mengucapkan salam dalam Bahasa yang berbeda sesuai dengan daerah dampingannya masing-masing.

Aktivitas Perkenalan 4:

"Salam dan kartu kunjungan"

- Peserta diberikan selembar kertas A4 kosong yang telah dilipat dua.
- Peserta diminta untuk menuliskan nama pertamanya dengan diikuti satu kualitas nilai tertentu sesuai dengan inisial Namanya. Misalnya, Saya Lutfi – Ramah, Saya Andar – Semangat, Saya Shofan – Yakin, Saya Heni – baik dan seterusnya. Lalu nama tersebut ditulis di pojok kanan atas kertas.
- Kemudian peserta diminta untuk berjalan membaur di dalam ruangan dengan santai sambil diiringi musik selama 3 menit.
- Selama berjalan, peserta diminta untuk *silence* (diam, tanpa suara) hanya tersenyum dan mengangguk. Peserta mengenali teman temannya melalui matanya, dari hatinya dan dengan senyumnya.
- Kemudian fasilitator menghentikan musik, dan meminta peserta untuk berkenalan dengan orang yang ada di depannya selama kurang lebih 5 menit. Perkenalan dimulai dengan

Modul NVC.indd 25 12/09/24 12.07 PM

menyebutkan salam dari daerah dampingannya masing-masing dan nama yang diikuti dengan satu kualitas nilai tertentu. Misalnya Nama saya Rani– Ramah. Kemudian peserta secara bergantian menjelaskan arti salamnya secara singkat. Ketika proses saling bercerita ini, peserta diminta untuk memperhatikan nilai dan kualitas yang ada pada orang tersebut melalui matanya, senyumnya, suaranya dan Bahasa hatinya.

- Lalu peserta diminta untuk saling bertukar kartu dan menuliskan dua kualitas nilai yang ada pada orang tersebut. Setelah dituliskan, kemudian peserta mengembalikan lagi kartunya.
- Setelah itu, fasilitator memainkan musik kembali dan meminta peserta untuk berjalan membaur selama 3 menit. Setelah itu fasilitator menghentikan musik, dan meminta peserta mencari teman yang lainnya. Proses ini dilakukan secara berulang sampai peserta menemukan 3 (tiga) orang teman baru.
- Setelah musik benar-benar selesai dan peserta telah mendapatkan 3 (tiga) orang teman baru, fasilitator meminta peserta untuk duduk kembali dan melihat isi kartunya. Beri waktu sekitar 1 menit untuk para peserta membaca isi kartunya.
- Fasilitator bisa meminta 3 atau 4 orang peserta memperkenalkan dirinya dengan menyebutkan "Nama saya……. dan saya…….. (sebutkan kualitas nilai yang ada pada kartu yang telah ditulis oleh temannya, misalnya damai, bahagia, ceria, bijaksana, dll).
- Kemudian fasilitator meminta peserta untuk memberikan *feedback* pada aktivitas ini.

Modul NVC.indd 26 12/09/24 12.07 PM

TUTUP SESI

Proses perkenalan dengan melihat kualitas nilai yang ada pada orang lain, jauh lebih berharga dari sekedar memberikan nomor telepon, alamat email dan alamat rumah.

Peserta akan merasa senang dan terkejut bahwa orang lain menilai mereka dengan cara yang sangat positif. Karena tidak semua orang dapat menyadari bahwa mereka memiliki kualitas nilai tersebut. Pada Sebagian peserta, kartu kunjungan ini akan disimpan sebagai inspirasi bahwa orang lain menghargai mereka dengan cara yang baik.

Modul NVC.indd 27 12/09/24 12.07 PM

Modul 2

KESADARAN NILAI

MERUMUSKAN KETERHUBUNGAN MENUJU PERUBAHAN. "POHON KEHIDUPAN"

Waktu:
60 menit

Bahan:

Kertas HVS/A4,
Spidol warna,
Krayon/Pensil warna

Materi: Lembar visualisasi Pohon Kehidupan

Tujuan:

- Peserta menyadari keterhubungan antara nilai diri dengan relasi relasi sosial dalam kehidupan mereka.
- Peserta melakukan visualisasi kreatif yang dituangkan dalam gambar dan diharapkan mengalami tumbuh kembangnya nilai dalam diri yang berkaitan dengan motivasi dan tujuan hidup secara positif.
- Peserta memahami Nilai dan Anti Nilai dalam diri mereka dan mampu membuat pilihan-pilihan tindakan yang lebih baik.

Metode:

Relaksasi, Visualisasi, Diskusi, Ekspresi Seni, Sharing pengalaman

PROSES :

Visualisasi: Pohon Kehidupan

Kita selalu terhubung dengan kehidupan ini, dengan alam dan dengan orang-orang yang ditemui di sekitar kita. Layaknya sebuah pohon, kita selalu terhubung dengan tanah, udara, air, dan matahari. Setiap pohon menumbuhkan lezat buah atau wangi bunga yang berbeda; lalu memberikannya kepada dunia. Demikian pula dengan Anda, ada nilai khas dalam diri Anda yang ditumbuhkan secara perlahan untuk kemudian –pada akhirnya—diberikan kepada dunia bersama. Mainkan musik yang lembut dan menenangkan, dan katakan:

- "Sebuah pohon mewakili gambaran kehidupan kita, pepohonan yang besar mulanya hanya benih rapuh, perlahan tumbuh putik, lalu berbatang, menguat, tumbuh cabang dan ranting, bersamaan itu akarnya semakin menancap ke bumi, perlahan namun pasti pepohonan menjulur ke atas menuju matahari, bersukacita dalam kehidupan dengan memberikan wangi bunga, kelezatan buah dan menyumbang oksigen bagi kehidupan".
- Gambarkan sebuah skema pohon pada selembar kertas (ukuran: setidaknya A5), buatlah gambar akar yang menancap ke bumi, batang pepohonan yang kokoh, dari batang itu ada 4 atau 5 cabang, dari cabang itu ada ranting yang ditumbuhi dedaunan rimbun, di antara rimbunan dedaunan terdapat bunga dan buah-buahan yang lezat. Bayangkanlah, pepohonan itu adalah diri Anda, yaa… Itulah diri Anda.
- Pikirkan akar-akar sebuah pohon, mereka tertanam begitu

Modul NVC.indd 29 12/09/24 12.07 PM

dalam dan menciptakan landasan bagi pohon itu untuk tumbuh, mereka adalah jangkarnya. 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 Anda.

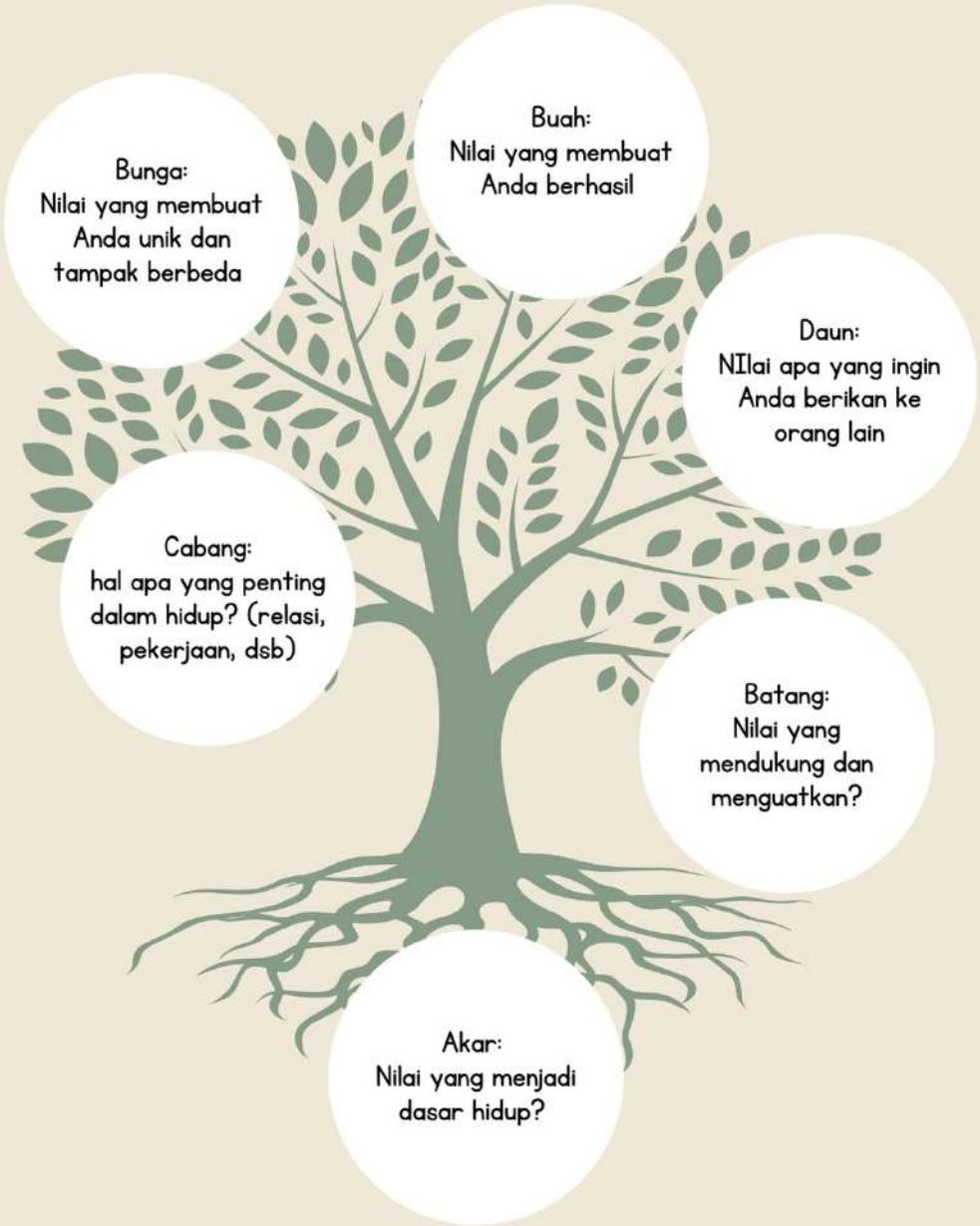
- Sekarang pikirkan tentang batang, ia mendukung seluruh pohon dan mengangkat daun ke angkasa. Mana dari nilai-nilai Anda yang mendukung dan memberi kekuatan di dalam hidup Anda? Silakan tulis nilai itu di sepanjang batang.
- Cabang-cabang itu tersebar ke arah yang berbeda. Mereka mewakili wilayah/relasi penting kehidupan Anda, silakan renungkan apa ini... Anda bisa memilih keluarga dan teman-teman Anda, pekerjaan, kesehatan, agama, minat, hobi, proyek, dll. Tulis di setiap cabang, relasi yang penting bagi Anda saat ini.
- Bayangkan daun-daun itu di pohon Anda... Pikirkan semua hal yang dilakukan dan diberikan dedaunan, seperti menghasilkan oksigen, memberikan makanan, tempat tinggal, keteduhan. Pikirkan tentang kualitas atau nilai Anda, pilih sesuatu yang Anda 'berikan' kepada orang lain. Gambar sebuah garis dari dedaun pohon itu, dan tambahkan nilai itu.
- Bunga membuat pohon itu unik dan menarik... Apa nilai khusus Anda? Gambar sebuah bunga... Tambahkan nilai yang membuat Anda unik dan tampak berbeda.
- Tambahkan beberapa buah, ini symbol prestasi dan keberhasilan Anda... Mana dari nilai-nilai yang memungkinkan Anda untuk melakukannya dengan baik dari apa yang Anda lakukan?... Tulis ini di samping buah.

Modul NVC.indd 30 12/09/24 12.07 PM

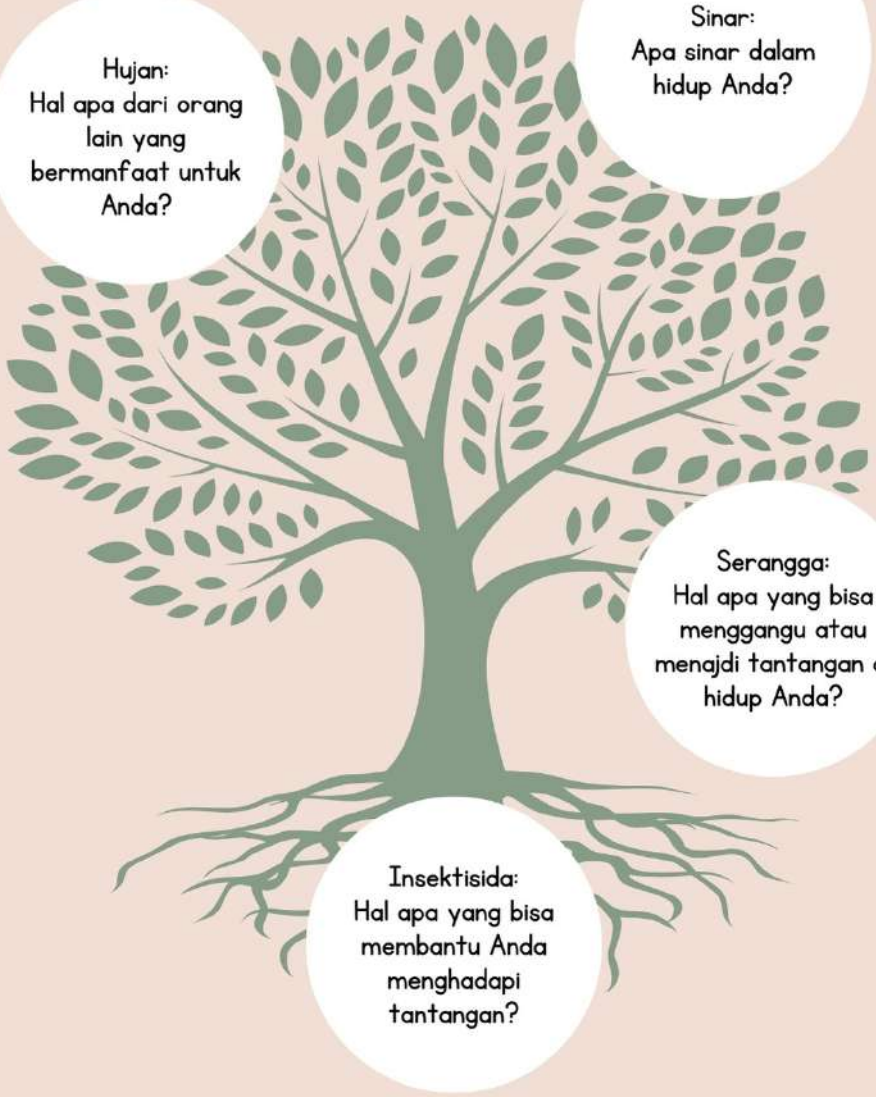
- Pikirkan tentang bagaimana sebuah pohon dipelihara, dengan sinar matahari dan hujan... Apa sinar matahari hidup Anda? Gambar matahari, dengan nilai ini di sampingnya.
- Anda pasti memahami fungsi hujan. Nilai apa yang diwakili hujan bagi Anda? Nilai atau kualitas apa yang ingin Anda terima dari orang lain? Silakan menambahkan.
- Ada beberapa serangga pengganggu di dekat pohon Anda, siap untuk makan dedaunan, bunga dan buah-buahan... Pikirkan tentang anti-nilai yang akan mengganggu Anda, hal-hal yang mencegah Anda dari tumbuh dan berkembang dengan potensi penuh Anda?
- Untungnya, ada beberapa insektisida yang tersedia!... Apa yang dapat Anda lakukan, atau nilai apa yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi serangga itu

Modul NVC.indd 31 12/09/24 12.07 PM

INTERNAL


Bunga:
Nilai yang membuat Anda unik dan tampak berbeda
Buah:
Nilai yang membuat Anda berhasil
Daun:
NIlai apa yang ingin Anda berikan ke orang lain
Cabang:
hal apa yang penting dalam hidup? (relasi, pekerjaan, dsb)
Batang:
Nilai yang mendukung dan menguatkan?
Akar:
Nilai yang menjadi dasar hidup?

EKSTERNAL


Hujan:
Hal apa dari orang lain yang bermanfaat untuk Anda?
Sinar:
Apa sinar dalam hidup Anda?
Serangga:
Hal apa yang bisa menggangu atau menajdi tantangan di hidup Anda?
Insektisida:
Hal apa yang bisa membantu Anda menghadapi tantangan?

Sharing Pengalaman

Setelah gambar pohon itu diselesaikan, para peserta diminta untuk melihat 'pohon kehidupan' mereka dan merenungkan bagaimana seluruh proses kehidupan kepribadian mereka (baik personal dan sosial) ditentukan dan dikendalikan oleh nilai-nilai mereka. Bagilah mereka dalam kelompok kecil dan berikan waktu 15-20 menit untuk mempresentasikan gambar mereka kepada peserta yang lain. Setelah itu, kumpulkan kembali di kelompok besar untuk berbagi pengalaman yang didapatkan di kelompok kecil.

TUTUP SESI

Fasilitator menutup sesi dengan memberi kesimpulan dan penguatan kepada peserta melalui penjelasan berikut:

"Layaknya pepohonan, nilai memiliki kehidupan dan pertumbuhan. Nilai membutuhkan dukungan di tengah sejumlah kemungkinan yang bisa membuatnya punah. Perubahan (change) yang terjadi dalam diri seseorang dibangun atas dasar keyakinan, jika semua orang sadar nilai dan nilai-nilai yang hidup bekerja untuk peduli pada hak-hak manusia di sekitarnya, nilai-nilai itu akan tumbuh baik pada semua orang, berbunga dan berbuah sehingga menciptakan kehidupan penuh damai dan lebih baik".

Modul NVC.indd 34 12/09/24 12.07 PM

Modul 3

MEMAHAMI 5 EMOSI DASAR MANUSIA

Waktu:
120 menit

Bahan:

Slide Sejarah dan Ulasan LVEP, Kertas HVS/A4, Flipcart/Karton.

Materi: 5 Emosi Dasar

Tujuan:

- Fasilitator memandu peserta melakukan serangkaian refleksi untuk mengeksplorasi suasana kehidupan tanpa nilai.
- Peserta menyadari 5 emosi dasar yang dapat menumbuhkan nilai-nilai.
- Peserta dapat merefleksikan nilai pribadi yang dapat menumbuhkan nilai-nilai positif bagi orang lain.
- Peserta memiliki kesadaran bahwa nilai-nilai yang kita ekspresikan membantu membangun perubahan nilai pada orang lain.

Metode:

Relaksasi, Visualisasi, Diskusi, Sharing pengalaman

PROSES

Ice Breaker

- Semua peserta diminta untuk berdiri dan berkumpul.
- Permainan ini membutuhkan jumlah peserta genap, jika jumlah peserta ganjil, fasilitator atau panitia harus bersedia menjadi peserta pelengkap.
- Fasilitator mengemukakan aturan main. Katakan, "Permainan ini meminta kesigapan Anda untuk mencari teman. Semua orang diminta membuat kelompok berdasarkan jumlah yang saya sebutkan. Jika saya sebutkan 4, maka berkumpullah dengan teman-teman lain sehingga membuat kelompok dengan 4 orang anggotanya. Begitu juga ketika saya menyebut angka 3, 6, 8 atau angka lainnya." Setiap Anda mendapatkan kelompok Anda, ekspresikan kegembiraan Anda. Teriakkan yel-yel kemenangan.
- Fasilitator mulai dengan menyebut angka-angka genap, bisa 6, 8, 4, 2, dorong peserta bergembira menemukan variasi teman-teman baru dalam kelompok-kelompok baru.
- Lalu mulailah menyebut angka-angka ganjil, seperti 3, 5, 7... Pada saat itu pastilah ada beberapa peserta yang tidak mendapatkan kelompok. Katakanlah: "Peserta yang tidak mendapatkan kelompok, tidak dapat mengikuti permainan dan silakan menepi di pinggir ruangan.
- Buatlah lagi alur yang membuat peserta mulanya mendapat kelompok, lalu semakin lama semakin banyak yang tersingkirkan.

Modul NVC.indd 36 12/09/24 12.07 PM

Diskusi

Ajak peserta berdiskusi dengan menanyakan pertanyaan berikut:

a. Bagaimana perasaan Anda berada dalam kelompok ?

b. Bagaimana perasaan Anda ketika harus tersingkir dan bahkan disingkirkan teman Anda dari kelompok ?

Penjelasan Teori LUVERS: Love, Understood, Valued, Respected, Safety

Model Teori LVEP mendorong terciptanya suatu suasana berbasis nilai dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran untuk keutuhan manusia, baik dimensi fisik, emosional, spiritual, dan intelektual. Kita bisa mengatakan, suatu suasana berbasis nilai dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan relasi yang penuh perhatian, penghargaan, positif, dan aman bagi seseorang untuk berkembang dan belajar. Suasana seperti ini akan memotivasi, menantang, terbuka, fleksibel, dan kreatif.

Suatu pendekatan berbasis nilai merupakan aktivitas-aktivitas yang membantu setiap orang menjadi diri sendiri dan mampu memutuskan tindakan perubahan yang terbaik. Model teori LVEP mendorong penciptaan siklus pemberdayaan manusia (*empowering*), melalui suatu suasana berbasis nilai. Model ini menyediakan suatu sarana untuk menguji siklus ketidaklengkapan, terluka, ketakutan, penolakan, menyalahkan, dan kemarahan dengan tujuan untuk menghilangkan anti nilai tersebut.

Tujuan LVEP adalah untuk memperbaiki secara positif kualitas seseorang dan memperkuat pengembangannya dalam hal keterampilan emosi dan sosial yang positif melalui pembelajaran

Modul NVC.indd 37 12/09/24 12.07 PM

mengenai nilai-nilai universal. Inilah yang disediakan LVEP untuk memenuhi prasyarat bagi terealisasinya tiga asumsi dasar: "Manusia akan berharga, mulia, dan terhormat jika kebutuhannya terpenuhi oleh lingkungannya dan diberi kesempatan bisa menumbuhkan diri. Ini juga yang dijadikan dasar bagi kepedulian seseorang menuju suatu perubahan positif pada diri dan lingkungan sosial yang lebih baik."

Aktivitas Presentasi Lima Emosi Dasar

Mulailah dengan membuat gambar.

- Buatlah garis melengkung ke atas, dimulai dari lingkaran kecil dengan "P" ketika Fasilitator menyebutkan setiap perilaku siswa yang positif. Katakan:
  - » "Apa yang diinginkan setiap orang? Suatu kebutuhan manusia dasar adalah untuk dicintai. Jika kita tidak dapat memperoleh cinta. Paling tidak, kita ingin, untuk dikenal dan dihargai. Kita semua senang dihargai sebagaimana kita adanya."
  - » "Ketika kita masih kecil, sebagian besar bersemangat akan perhatian, cinta, dan penghargaan dari orang dewasa. Kita semua telah melihat anak-anak yang melakukan usaha dan sopan. Mereka secara alamiah terlihat menerima lebih banyak senyum dan perhatian yang positif dari setiap orang di sekitar mereka dan nilai mereka yang baik serta penghargaan kawan dan orang dewasa yang berkelanjutan merupakan hadiah atas usaha mereka."
  - » "Kepercayaan mereka terbangun dalam suatu lingkungan pembelajaran yang baik, ketika mereka tertantang dan

Modul NVC.indd 38 12/09/24 12.07 PM

sukses. Yang lain dengan keterampilan sosial yang baik biasanya terus berusaha untuk mendapatkan senyum dan penghargaan.

» "Adalah mudah untuk memberikan respons yang positif dan konstruktif ketika orang bertindak positif kepada kita dan bahkan lebih mudah ketika kita merasa dihargai dan dicintai. Situasi ini juga akan mempermudah untuk hidup dalam nilai-nilai ini."

- Tunjukkan transparansi Model Teori LVEP dengan contoh-contoh.

  Fasilitator bisa mengatakan:

  » "Ketika perilaku yang mengganggu suasana pembelajaran, berhubungan dalam cara-cara yang meningkatkan perasaan tidak sempurna, terluka, takut, malu, dan merasa tidak aman, siswa tidak akan berhasil.'

- Buatlah suatu kurva ke bawah dimulai dari lingkaran kecil di pusat, atau tunjukkan tempat yang sama pada transparansi Model Teori LVEP dengan contoh-contoh. Katakan:

  » "Jika seseorang merasa tidak berdaya (susuri sepanjang kurva menurun), dan menemui kegagalan berikut (sentuh satu titik pada kurva), dia cenderung akan merasa lebih tidak berdaya (lanjutkan menyusuri sepanjang kurva ke bawah)."

  » "Ketika kita tersebut mendapatkan ketidaksetujuan atau ditolak oleh rekannya (sentuh titik berikut pada kurva), dia cenderung merasa lebih buruk. Motivasi menurun dan kurangnya usaha menyebabkan lebih banyak kegagalan."

Modul NVC.indd 39 12/09/24 12.07 PM

- » “Perasaan tidak berdaya serta terluka yang berujung pada depresi. Yang lainnya berujung pada perasaan terluka, ketakutan, antipati, menyalahkan, penolakan, marah, dan terkadang kekerasan.”

- Fasilitator bisa menanyakan: “Faktor-faktor apa yang menyebabkan suatu spiral negatif mengarah ke bawah”?
- Buatlah tanda negatif dalam setengah lingkaran di bagian bawah flipchart ketika seseorang memberikan jawaban-jawaban, seperti:
  - » Suasana rumah yang negatif;
  - » Dipermalukan, selalu disalahkan
  - » Meremehkan, sarkastik;
  - » Sedikitnya pertolongan individu atau kelompok Ketika dibutuhkan;
  - » Cap teman-teman yang negatif;
  - » Mencari kambing hitam, isolasi oleh teman-teman;
- Dalam sesi-sesi keterampilan berikutnya kita akan melihat kunci untuk mencegah penciptaan emosi yang mendorong spiral negatif. Ini seperti emosi negatif ketidakberdayaan atau antipati memancing emosi-emosi negatif lain. Emosi-emosi seperti merasa bernilai, dicintai, dan dihargai tampaknya juga memancing emosi-emosi positif lain di dalam diri.
- Tunjukkan transparansi Model Teori LVEP. Tunjuk bagian atas lingkaran inti yang lebih besar dengan kata-kata: CINTA, MENGHARGAI, BERNILAI, DIPAHAMI, AMAN.
- Tunjuk pada lingkaran di tengah yang lebih besar dengan kata-

Modul NVC.indd 40 12/09/24 12.07 PM

kata: ETOS KERJA.

» "Para Aktivis di mana pun disarankan untuk berpikir mengenai etos kerja yang mereka inginkan. Apakah tiga sampai lima nilai atau kualitas yang paling penting untuk lingkungan/tempat Anda?"

- Tunjuk lengkung bagian atas dengan kata-kata: NILAI PRIBADI.

» "Setiap orang dapat merefleksikan nilai-nilai inti yang paling penting bagi-nya dalam setting lingkungan kerja. Pilih tiga nilai untuk diterapkan selama satu hari sebagai satu alat untuk mengurangi stres, dan secara alami sebagai panutan untuk nilai-nilai."

- Tunjuk lingkaran inti yang lebih besar pada bagian bawah.

» "Daerah ini adalah untuk emosi-emosi yang menjauhkan anak-anak dari potensi mereka dan menuju pada suatu siklus atau spiral negatif. Faktor-faktor negatif dalam lingkungan cenderung menghasilkan emosi KETIDAKBERDAYAAN, TERLUKA, KETAKUTAN, MALU, dan TIDAK AMAN."

- Tunjuk lingkaran lebih besar di bagian bawah.

» "Dalam hal ini, apa itu etos kerja? Itu bisa 'Motivasi melalui ketakutan. Atau 'Kendali melalui hukuman."

» Jeda untuk tanggapan yang datang.

Model ini memberikan kerangka kerja bagi komunitas, tempat kerja, atau lingkungan tertentu untuk menilai faktor-faktor positif dan negatif dalam lingkungan mereka dengan tujuan meningkatkan

Modul NVC.indd 41 12/09/24 12.07 PM

siklus positif dan mengurangi spiral negatif. Siapapun menggunakan model ini untuk membantu mereka mengeksplorasi faktor-faktor apa yang mempengaruhi seorang siswa tertentu.

Siapapun menggunakan model ini untuk membantu mereka mengeksplorasi faktor-faktor apa yang mempengaruhi seorang siswa tertentu.

Diskusi "Nilai Pribadi dan Etos Kerja".

Fasilitator mengatakan:

- Ada dua kata kunci yang dapat menjamin tumbuhnya 5 Emosi dasar di suatu lingkungan, yakni Nilai Pribadi dan Etos Kerja.
- Nilai Pribadi adalah nilai yang dipindahkan pada lingkungannya.
- Tolong tuliskan jawaban Anda atas pertanyaan berikut ini:
    a. Nilai apa yang Anda pindahkan kepada orang di sekitar Anda melalui kata-kata Anda?
    b. Nilai apa yang Anda pindahkan kepada orang di sekitar Anda melalui tindakan Anda?
    c. Nilai apa yang Anda miliki yang Anda ingin contohkan lebih banyak daripada yang sudah Anda lakukan sekarang?
- Etos kerja adalah kultur lingkungan yang diperlukan untuk menumbuhkan suasana yang menjamin 5 emosi dasar.
    a. Pilih 3 nilai yang ingin terapkan di lingkungan Anda
    b. Pikirkanlah etos lingkungan kerja seperti apa yang diperlukan yang dapat menjamin 5 emosi dasar sehingga 3 nilai tersebut dapat tumbuh.

Modul NVC.indd 42 12/09/24 12.07 PM

c. Mintalah beberapa orang yang bersedia untuk menceritakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut.

TUTUP SESI

Katakan. Sekarang ini banyak orang di dunia merasa sangat stres. Apakah Anda kadang-kadang merasa stres? Satu cara untuk membantu menghilangkan stres dan merasa lebih damai adalah melakukan latihan Relaksasi Fisik. Ketika kita bisa menghilangkan ketegangan, kita dalam keadaan yang terbaik. Mainkan musik yang menenangkan jika memungkinkan.

- Duduklah dengan nyaman dan posisikan diri Anda dengan rileks. Waktu Anda rileks, biarkan tubuh merasa berat dan fokuskan perhatian ke arah kaki Anda... kencangkan semua otot selama sesaat... dan kemudian lepaskan kembali... biarkan tetap rileks ...
- Sekarang sadari kaki Anda, biarkan menjadi berat... kencangkan otot-otot kaki... kemudian lepaskan..
- Sekarang perut Anda... kencangkan otot sesaat... dan kemudian lepaskan... bebaskan ketegangan.
- Sadari tarikan napas dan biarkan diri Anda bernapas pelan dan dalam... Tarik napas dalam-dalam, biarkan udara keluar perlahan-lahan...
- Sekarang kencangkan otot punggung dan bahu Anda, kemudian lepaskan..
- Biarkan tangan dan lenganmu mengencang... dan kemudian lepaskan..

Modul NVC.indd 43 12/09/24 12.07 PM

- Dengan lembut gerakkan lehermu. Pertama ke satu sisi, lalu ke sisi lain... Kendurkan otot.
- Sekarang kencangkan otot wajah dan dagu Anda... kemudian kendurkan wajah dan dagu Anda... Biarkan perasaan sejahtera mengalir dalam tubuh Anda.
- Fokus kembali ke pernapasan, hirup udara bersih, keluarkan ketegangan yang tersisa. Dan katakan, "Saya rileks... dalam keadaan sejahtera ... dan siap untuk merasa terbaik."

Modul NVC.indd 44 12/09/24 12.07 PM

Modul 4

KETERAMPILAN MEMBANGUN KETERHUBUNGAN UNTUK PERUBAHAN POSITIF: RESOLUSI KONFLIK

Waktu:
60 menit

Bahan:

Infocus

Materi: Slide Resolusi Konflik

Tujuan:

- Peserta mampu mengeksplorasi nilai-nilai yang berkaitan dengan nilai memaafkan, nilai toleransi, keterbukaan, dan saling memahami.
- Peserta mampu melakukan keterampilan resolusi konflik untuk kebutuhan praktis sehari-hari.
- Peserta memahami bahwa kemampuan saling mendengarkan mendorong hidupnya nilai-nilai dalam kehidupan berkelompok, yang berpotensi untuk menjaga hubungan positif dalam masyarakat, sebagai modal besar terjadinya perubahan lebih baik.

Metode:

Sosiodrama resolusi konflik, Sharing

PROSES

Bibit Konflik

Keterampilan Mendengar Aktif (*active listening skill*) pada sesi sebelumnya adalah keterampilan dasar pencegahan konflik. Keterampilan ini membekali setiap orang agar menjadi pendengar yang baik dan bisa digunakan untuk menjalin keterhubungan antara diri,
orang lain, dan lingkungan luas yang lebih positif. Sebab, salah satu yang tidak bisa dihindari dalam membangun keterhubungan antar personal di masyarakat adalah konflik.

Aktivitas 1

Peserta dibagi ke dalam 2 Kelompok

1. Suku Lala : ingin bercerita tentang hal malang yang dilewatinya di sekolah
2. Suku Lili : acuh, tidak mendengarkan, sibuk sendiri

Setiap kelompok memiliki karakter yang berbeda dan dua kelompok tersebut akan memerankan karakter berlawanan dengan sebuah cerita.
Kemudian peserta refleksi

- Mulailah dengan topik kurangnya kedamaian yang memprihatinkan peserta-peserta. Katakan: “Apa bibit awal dari konflik?”
- Terus menanyakan: “Sebelum itu apa?” untuk membantu peserta semakin menemukan perasaan mula-mula dan keinginan asli yang benar-benar menjadi “bibit konflik”. Hal ini membutuhkan waktu. Tanyakan, “Apa yang membuat konflik berkembang?”

Modul NVC.indd 46 12/09/24 12.07 PM

- Simpulkan proses yang mereka gambarkan, dan tambahkan pernyataan umum seperti:
  - "Kita dapat melihat bahwa perasaan orang dapat menimbulkan kekerasan. Kedamaian atau kekerasan dimulai dari pikiran. Mari kita lihat prosesnya."
  - Tanyakan: "Bagaimana perasaan dapat meluas sehingga kemarahan kecil menjadi semakin besar dan segera menjadi tidak terkendali?"
  - Bagaimana kita dapat mencoba dan mengendalikan perasaan marah ini dan menggantinya dengan perasaan lebih tenang dan damai?
  - Solusi apa yang akan menguntungkan setiap orang yang terlibat? Dapatkah kamu memikirkan solusi adil yang lainnya?

Modul NVC.indd 47 12/09/24 12.07 PM

Metode active listening DENGAR JANG

D Dedikasikan diri untuk menjadi pendengar yang baik bagi lawan bicara

E Ekspresikan sesuai dengan topik pembicaraan

N Menetralkan posisi ketika mendengarkan. Kita mencoba berempati. Menjadi pendengar yang baik, tidak menghakimi. Tidak memberi saran kecuali diminta.

G Gangguan dihilangkan saat menjadi pendengar. Saat menjadi pendengar ada saja gangguan yang datang. Misalnya suara ponsel atau suasana yang kurang kondusif. Sebaiknya amankan dulu agar proses mendengar menjadi lebih fokus.

A Amati isi pembicaraan agar fokus mendengarkan. Mengamati bisa dimulai dengan kontak mata yang memperhatikan lawan bicara. Bisa juga dengan bahasa tubuh yang mendukung bahwa kita fokus pada isi pembicaraan.

R Respons saat mendengarkan. Respon bisa berupa anggukan atau tanggapan dengan bahasa tubuh.

JA NG Jangan memotong lawan bicara. Tunggu lawan bicara menyelesaikan pembicaraannya sampai selesai, baru kita tanggapi.

Doronglah peserta untuk memahami, bahwa perasaan marah bisa kita pahami dengan melihat kebutuhan emosi dasar manusia yang belum terpenuhi (LUVERS).

- Katakan, “Dalam beberapa hal, manusia itu sederhana. Ketika kita marah, ada perasaan terluka atau ketakutan atau rasa malu di dalam. Perasaan terluka dan ketakutan dirasakan pertama Ketika orang tidak merasa dihargai, dihormati atau dikasihi. Beberapa orang hanya merasa terluka dan yang lainnya menghadapinya dengan menjadi marah.”

Minta peserta untuk berpikir tentang beberapa hal yang terjadi atau waktu tertentu ketika mereka merasa seperti ini ketika sesuatu terjadi kepada mereka. Jika mereka tidak dapat langsung melakukannya, gunakan beberapa contoh dari konflik yang telah terjadi sebelumnya, atau gunakan contoh Anda sendiri.

Aktivitas Resolusi Konflik dengan Mendengar Aktif
Aktivitas
Kelompok kembali bermain peran akan tetapi dengan menggunakan metode DENGAR JANG dan 6 langkah respon
Refleksi
Butir Refleksi: “Kedamaian dunia tumbuh dari non-kekerasan, penerimaan, keadilan, dan komunikasi.”

Satu dari hal-hal penting dalam memecahkan masalah adalah mendengarkan orang lain dan betul-betul mendengarkan apa yang ingin mereka katakan.

- Tanyakan, “Bagaimana perasaanmu ketika kamu mencoba berbicara dengan seseorang dan orang itu menjauh?”
- Katakan: “Ya, ketika orang tidak mendengarkan dan kasar,

Modul NVC.indd 49 12/09/24 12.07 PM

biasanya masalah menjadi tambah buruk. Kadang kala orang orang melakukan hal-hal lain yang mengacaukan pemecahan masalah."

- Tanyakan: "Siapa yang ingin menebak, mengapa terjadi seperti apa itu?"
- Terima semua respons dan tambahkan hal-hal berikut yang belum disebutkan.

Jelaskan, beberapa Penghalang dan Penyumbat dalam Resolusi Konflik. Fasilitator bisa menuliskan hal-hal berikut:

1. Menyalahkan
2. Mengata-ngatai; mengatakan seorang lain tolol atau bodoh
3. Menyela
4. Menuduh
5. Membantah
6. Coba untuk membuat dirinya merasa bersalah
7. Menjadi marah karena orang lain marah
8. Memberikan solusi

Terangkan: "Untuk mendengarkan dengan efektif, penting untuk melakukan dua hal:

a. Sungguh-sungguh (dengan tulus) memberi perhatian kepada setiap kata yang diucapkan orang lain, dan

b. Membiarkan mereka tahu bahwa kamu memahami apa yang mereka katakan.

Setiap orang harus mau saling MENDENGARKAN dan mengulangi apa yang dikatakan orang lain. Lihat Slide *Conflict Resolution* – LVEP.

Modul NVC.indd 50 12/09/24 12.07 PM

1. "Tolong ceritakan pada kami apa yang terjadi."
2. "Bagaimana perasaanmu ketika itu terjadi?"
3. "Apa yang ingin kamu hentikan?"
4. "Apa yang kamu juga inginkan untuk dia lakukan?"
5. "Dapatkah kamu melakukannya?"
6. "Dapatkah kamu berkomitmen untuk mencoba berlaku seperti yang sudah kalian berdua sepakati?"

- Katakan, "Banyak orang di seluruh dunia belajar mengenai resolusi konflik. Semakin banyak orang mempelajarinya, semakin banyak harapan untuk kedamaian. Saya sangat yakin bahwa orang dapat mencari solusi bagi masalah mereka."
- Katakan, "Ini adalah langkah-langkah untuk suatu metode resolusi konflik. Khususnya, keterampilan ini sangat membantu secara praktis masalah-masalah keseharian kita dalam membangun keterhubungan dengan orang lain secara positif. Karena perubahan akan terjadi dengan melibatkan diri kita dan orang lain, dengan saling memperhatikan, saling menghargai, dan berbagi ide untuk tujuan yang lebih baik."

Tinjau kembali enam langkah-langkah yang sudah Fasilitator tuliskan pada papan tulis atau kertas poster.

Modul NVC.indd 51 12/09/24 12.07 PM

Demonstrasi:

- Mintalah dua peserta sukarelawan mencoba latihan resolusi konflik. Biarkan mereka berpura-pura menghadapi suatu konflik umum, atau cobalah suatu konflik baru-baru ini.
- Fasilitator memperagakan menanyakan setiap peserta enam pertanyaan, dan minta mereka mendengarkan satu sama lainnya.

Pada waktu Fasilitator secara aktif mendengarkan jawaban peserta, perintahkan mereka untuk mendengarkan satu sama lain dan mengulangi apa yang dikatakan yang lain dan hargai tindakan mereka mendengarkan dan mencari solusi-solusi.

Jika seorang peserta menyalahkan, memotong atau menuduh. yang lain selama percakapan, katakan, “Tolong dengarkan,” atau “Tolong jawab pertanyaannya.” Ulangi pertanyaan lagi, seperti, “Bagaimana perasaanmu ketika hal itu terjadi?”

Mintalah dua sukarelawan lagi dan lakukan proses resolusi konflik kembali.

Catatan: Mengalami Keterampilan Dorongan Membangun Sikap Positif

Doronglah peserta untuk ucapkan terima kasih kepada para sukarelawan sebagai sebuah dorongan membangun sikap positif. Selain mengucapkan terima kasih, acungan jempol, tepukan pundak, senyuman, dan pujian merupakan dorongan-dorongan yang membuat suasana saling peduli dan menghargai semakin terbangun.

Modul NVC.indd 52 12/09/24 12.07 PM

TUTUP SESI
Latihan Relaksasi/Fokus Bintang Kedamaian
Mulailah dengan latihan Relaksasi.

Selama beberapa saat pikirkan bintang-bintang dan bayangkan kamu seperti satu dari bintang-bintang itu. Mereka begitu indah di langit dan berkilau dan bersinar. Mereka begitu tenang dan damai. Biarkan tubuhmu hening ... Kendurkan jari-jari kaki dan tungkaimu ... Kendurkan perutmu ... dan bahumu ... Kendurkan tanganmu ... dan wajahmu ... Biarkan rasa damai timbul ... Biarkan sinar lembut kedamaian di sekelilingmu ...

Di dalam diri, kamu seperti bintang kecil yang indah ... Kamu, bintang kecil di dalam, penuh dengan cahaya kedamaian ... Rileks hingga bercahaya damai dan kasih ... Biarkan dirimu hening dan damai di dalam ... Kamu fokus ... konsentrasi... Setiap kali kamu ingin merasa damai di dalam, kamu dapat hening ... berisi ... bintang kedamaian."

Diskusikan Butir-butir Refleksi:

- Kedamaian dimulai dalam hati setiap kita.
- Jika setiap orang di dunia ini merasa damai, dunia akan menjadi damai.
- Agar tetap damai diperlukan kasih dan kekuatan

Modul NVC.indd 53 12/09/24 12.07 PM

Tanyakan:

1. Pikiran-pikiran seperti apa yang membuat konflik terus hidup?
2. Apa yang membuat damai berkembang?
3. Pikiran-pikiran seperti apa yang membantu meningkatnya
4. kedamaian?

Perlu diperhatikan!

Ketika menyelesaikan konflik, penting bagi kita untuk dapat dengan jelas mengenali perbedaan antara kebutuhan dan strategi. Banyak dari kita mengalami kesulitan besar dalam mengungkapkan kebutuhan kita: kita telah diajari oleh masyarakat untuk mengkritik, menghina, dan (salah) berkomunikasi dengan cara yang membuat kita terpisah. Dalam suatu konflik, kedua belah pihak biasanya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk membuktikan diri mereka benar dan pihak lain salah, daripada memperhatikan kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan pihak lain. Dan konflik verbal seperti itu dapat dengan mudah meningkat menjadi kekerasan – dan bahkan perang. Agar tidak membingungkan kebutuhan dan strategi, penting untuk diingat bahwa kebutuhan tidak mengacu pada siapa pun yang mengambil tindakan tertentu. Di sisi lain, strategi, yang mungkin muncul dalam bentuk permintaan, keinginan, dan "solusi", mengacu pada tindakan spesifik yang mungkin diambil oleh orang tertentu.

Berikut ini contoh:

Misalnya, saya pernah bertemu dengan pasangan yang baru saja akan menyerah pada pernikahan mereka. Saya bertanya kepada suami apa kebutuhannya yang belum terpenuhi dalam pernikahan.

Modul NVC.indd 54 12/09/24 12.07 PM

Dia berkata, ***"Saya harus keluar dari pernikahan ini."*** Apa yang dia gambarkan adalah orang tertentu (dirinya sendiri) yang melakukan tindakan tertentu (meninggalkan pernikahan). Dia tidak menyatakan suatu kebutuhan; dia sedang mengidentifikasi strategi. Saya menunjukkan hal ini kepada sang suami dan menyarankan agar dia terlebih dahulu menjelaskan kebutuhan dia dan istrinya sebelum mengambil strategi untuk "keluar dari pernikahan ini." Setelah keduanya terhubung dengan kebutuhan masing-masing dan kebutuhan masing-masing, mereka menemukan bahwa kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan strategi selain mengakhiri pernikahan. Sang suami mengakui kebutuhannya akan penghargaan dan pengertian atas stres yang diakibatkan oleh pekerjaannya yang agak menuntut; sang istri menyadari kebutuhannya akan kedekatan dan koneksi dalam situasi di mana dia merasakan pekerjaan suaminya menyita sebagian besar waktunya.

Penekanan pada hubungan antarmanusia membedakan pendekatan NVC dari teknik mediasi dan resolusi konflik tradisional. Dalam mediasi tradisional, tujuan mediator adalah membuat semua orang menyetujui satu solusi. Membangun hubungan yang tulus antara orang-orang yang terlibat bukanlah hal yang mereka inginkan—banyak mediator bahkan melihat pendekatan NVC sebagai bentuk psikoterapi, bukan mediasi. Pada kenyataannya, pendekatan NVC terhadap penyelesaian konflik jauh lebih efisien: Daripada menawarkan solusi terlebih dahulu dan meminta umpan balik, NVC berfokus pada apa yang dibutuhkan kedua belah pihak dan menciptakan solusi yang akan memenuhi kebutuhan tersebut sepenuhnya.

Modul NVC.indd 55 12/09/24 12.07 PM

Ketika orang-orang di kedua sisi konflik membangun hubungan antarmanusia dan rasa saling menghormati, mereka akan memahami bahwa kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan orang lain sama pentingnya. Oleh karena itu, **tujuan penyelesaian konflik di NVC bukanlah *kompromi*** . Dalam sebuah kompromi, tidak ada satu pun kebutuhan pihak yang terpenuhi sepenuhnya—bahkan jika masalah yang ada sudah terselesaikan, sisa kebutuhan yang belum terpenuhi hanya akan menimbulkan masalah lebih lanjut di kemudian hari.

Sepanjang seluruh proses penyelesaian konflik menggunakan NVC, kedua belah pihak harus menghindari bahasa yang memberi label, menyalahkan, atau menyiratkan kesalahan, karena bahasa seperti itu sering kali membuat percakapan empatik terhenti.

Lima Langkah Resolusi Konflik NVC

Proses resolusi konflik NVC memiliki lima langkah. (Seperti yang telah disebutkan, dua langkah pertama dapat dibatalkan—yang penting adalah berfokus pada memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk mengungkapkan kebutuhan mereka sebelum beralih ke solusi.)

1. Ekspresikan kebutuhan Anda sendiri.
2. Identifikasi kebutuhan orang lain (ini juga dapat dilakukan sebelum mengungkapkan kebutuhan Anda sendiri).
3. Pastikan Anda berdua memahami kebutuhan masing-masing secara akurat.
4. Berikan empati.
5. Usulkan strategi yang memenuhi kebutuhan semua orang.

Modul NVC.indd 56 12/09/24 12.07 PM

(Catatan: Sebagian informasi dalam panduan instruksi ini diambil secara ekstensif dari karya Marshall B. Rosenberg, seperti yang disajikan dalam bukunya, **Komunikasi Non-Kekerasan: Bahasa Kehidupan.** Kami sangat menyarankan cara terbaik untuk mempelajarinya Komunikasi Tanpa Kekerasan adalah dengan membaca buku, serta menemukan sekelompok orang yang dapat diajak berlatih keterampilan-keterampilan penting ini.)

Modul NVC.indd 57 12/09/24 12.07 PM

Modul 5

MEMBANGUN KOMUNIKASI PERSUASIF

Waktu:
90 menit

Bahan:
Kertas HVS/A4, Role Card

Materi: Komunikasi Persuasif

Tujuan:

- Peserta dapat memahami dan meningkatkan kapasitas personal dalam hal komunikasi massa.
- Peserta dapat memahami dasar-dasar Komunikasi bahwa komunikasi tidak sama dengan berbicara. Hal ini penting terutama bagi para aktivis yang terlibat dalam aktivitas-aktivitas di ruang publik.
- Membekali peserta dengan strategi praktis untuk mempromosikan inklusi sosial sehingga peserta mampu menjadi komunikator yang bisa memberikan pengaruh atas sikap, kepercayaan hingga perilaku komunikan.
- Mengembangkan keterampilan komunikasi persuasif di kalangan aktivis lintas agama.

Metode:
Konsep, Aktivitas, Refleksi, DFC

PROSES :

Konsep :

Proses Komunikasi

Syarat untuk terjadinya proses komunikasi adalah tersedianya unsur-unsur komunikasi. Unsurunsur komunikasi terdiri dari enam hal yaitu source (sumber), communicator (komunikator – penyampai pesan), message (pesan), channel (saluran), communicant (komunikan = penerima pesan), dan effect (efek/ hasil). Proses komunikasi dapat terjadi apabila terdapat interaksi dan terjadi penyampaian pesan untuk mewujudkan tujuan komunikasi. Tahapan komunikasi terbagi ke dalam tujuh tahap, yakni:

- **Penginterpretasian**

  Penginterpretasian adalah langkah awal dalam proses komunikasi, hal ini berlangsung di dalam diri komunikator. Hal yang diinterpretasikan adalah tujuan komunikasi yang mendasari komunikator melakukan proses komunikasi. Proses komunikasi yang pertama ini berlangsung sejak tujuan komunikasi muncul hingga komunikator mampu menginterpretasikan pikiran dan perasaannya tersebut ke dalam sebuah pesan yang masih abstrak.

- **Penyandian (encode)**

  Proses komunikasi yang selanjutnya adalah penyandian. Tahap ini masih berlangsung di dalam diri komunikator. Pada proses komunikasi ini, pesan abstrak yang diciptakan dalam tahap sebelumnya berhasil diwujudkan oleh komunikator ke dalam lambang komunikasi melalui proses encoding.

Modul NVC.indd 59 12/09/24 12.07 PM

- **Pengiriman**

  Proses komunikasi pengiriman terjadi ketika komunikator mengkomunikasikan pesannya kepada komunikan. Dalam tahap ini, komunikator mengirim lambang komunikasi melalui transmitter (dapat berupa apapun) sebagai alat pengirim pesan.

- **Perjalanan**

  Tahapan dalam proses komunikasi ini terjadi antara komunikator dan komunikan, tepatnya sejak pesan dikirim hingga pesan diterima oleh komunikan.

- **Penerimaan**

  Proses komunikasi ini terjadi ketika lambang komunikasi yang dikirimkan oleh komunikator telah diterima oleh komunikan. Penerimaan dalam proses komunikasi diterima melalui receiver berupa peralatan jasmaniah komunikan.

- **Penyandian balik**

  Proses komunikasi penyandian balik terjadi dalam diri komunikan, yakni sejak lambang komunikasi diterima melalui receiver hingga pesan tersebut diolah dan diuraikan dalam diri komunikan (decoding).

- **Penginterpretasian**

  Proses komunikasi penginterpretasian kembali terjadi dalam diri komunikan. Proses komunikasi ini terjadi sejak lambang komunikasi berhasil diuraikan dalam bentuk pesan hingga menimbulkan feedback.

Modul NVC.indd 60 12/09/24 12.07 PM

Hambatan dalam Proses Komunikasi

Dalam setiap proses komunikasi, terdapat hambatan-hambatan yang berpotensi mengganggu proses penyampaian pesan dari komunikator ke komunikan. Jika hambatan yang terdapat dalam proses komunikasi hanya kecil, maka efek yang ditimbulkannya hanya kecil dan dapat dihilangkan. Apabila hambatan dalam proses komunikasi besar, maka proses komunikasi dapat terganggu bahkan berpotensi gagal karena hambatan tersebut.

Berikut ini adalah berbagai hambatan dalam proses komunikasi yang dapat terjadi ketika dua atau lebih orang berkomunikasi. Hambatan-hambatan dalam proses komunikasi tersebut antara lain:

a. Kebisingan
b. Keadaan psikologis komunikan
c. Kekurangan keterampilan komunikator/komunikan
d. Kesalahan penilaian oleh komunikator
e. Kurangnya pengetahuan komunikator/ komunikan
f. Bahasa
g. Isi pesan berlebihan
h. Bersifat satu arah
i. Faktor teknis
j. Kepentingan /interest
k. Prasangka
l. Cara penyajian terlalu bertele-tele

Modul NVC.indd 61 12/09/24 12.07 PM

Hirarki Komunikasi

Dalam buku "Modul Komunikasi Persuasif", yang ditulis Febrina Siahaan, level komunikasi dibagi atas 6 bagian, sebagai berikut: Komunikasi Intrapersonal, adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini merupakan dialog internal, atau bahkan dapat terjadi bersamaan dengan orang lain sekalipun.

- **Komunikasi Intrapersonal,** adalah komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini merupakan dialog internal, atau bahkan dapat terjadi bersamaan dengan orang lain sekalipun. Konteks atau level ini unik dibandingkan dengan konteks lain karena mencakup keadaan di mana kita membayangkan, mempersepsikan, melamun dan menyelesaikan masalah dalam kepala kita. Selain itu, yang tak kalah menarik adalah kita juga menilai perilaku orang lain. Komunikasi Interpersonal, merujuk kepada komunikasi yang terjadi secara langsung antara 2 orang.
- **Komunikasi interpersonal** adalah komunikasi yang terkandung dalam tatap muka dan saling mempengaruhi, mendengarkan, menyampaikan pernyataan, keterbukaan, kepekaan yang merupakan cara paling efektif dalam mengubah sikap, pendapat dan perilaku seseorang dengan efek umpan balik secara langsung. Komunikasi Interpersonal juga didefinisikan sebagai pengiriman pesan-pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain atau sekelompok orang dengan efek dan umpan balik secara langsung.

Modul NVC.indd 62 12/09/24 12.07 PM

Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam menerapkan komunikasi jenis ini, yaitu tatap muka, mendengarkan, keterbukaan, kepekaan, dan umpan balik secara langsung.

a. Tatap Muka.

Seseorang merasa dihargai bila ditatap wajahnya pada waktu berkomunikasi, walaupun ada beberapa orang yang tidak senang karena alasan budaya atau agama misalnya. Menatap seseorang biasanya antara 1 sampai dengan 2 detik, kecuali ada hubungan yang dekat atau ada alasan tertentu. Dengan melihat raut muka orang yang Anda ajak berkomunikasi, kalau dalam proses pembelajaran dengan melihat raut muka peserta diklat, mahasiswa, atau murid, Anda dapat secara langsung mengerti apa yang sedang mereka pikirkan dan rasakan, apakah dia setuju atau sebaliknya dengan Anda, dan sebagainya.

b. Mendengarkan.

Bagaimana perasaan Anda seandainya pada waktu berbicara tidak ada yang mau mendengarkan? Tentu merasa jengkel, terhina, sakit hati, diremehkan, tidak dipedulikan, dsb. Sebaliknya bagaimana perasaan Anda jika waktu berbicara orang lain mau mendengarkan? Pasti merasa senang, puas, dihargai, dipedulikan, dan akhirnya terbina hubungan baik.. Beberapa hal yang menghambat proses mendengarkan sudah seharusnya dapat diminimalisir. Hambatan itu antara lain sibuk dengan diri sendiri, sibuk dengan masalah-masalah eksternal, terpengaruh apakah yang bicara ada faktor kawan atau lawan, dan hanya mendengar hal-hal yang diharapkan.

Modul NVC.indd 63 12/09/24 12.07 PM

Pendengar yang baik pasti mau mengetahui apa yang dipikirkan orang lain. Biasanya, seorang atasan atau trainer, atau peran apapun itu akan jadi yang terbaik ketika menyimak dengan cerdas tentang apa yang dikatakan orang lain, dan bila apa yang dia dengarkan masuk akal, maka dia akan menjadikannya sebagai pengetahuan untuk pengembangan ide-ide kreatifnya.

c. Umpan Balik

Umpan Balik adalah masukan atau pendapat orang lain tentang kita, berdasarkan pengamatan dan perasaan orang tersebut waktu berinteraksi dengan kita. Dalam komunikasi interpersonal harus ada keseimbangan antara komunikator dan komunikan sehingga tidak ada yang mendominasi.

- **Komunikasi Kelompok Kecil (Group Communication).**

  Konteks ketiga dalam komunikasi adalah kelompok kecil (small group). Kelompok kecil terdiri atas beberapa orang yang bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Beberapa peneliti berpendapat bahwa jumlah maksimal dalam kelompok kecil adalah 5 – 7 orang. Yang lain berpendapat lain, atau tidak memberi batasan sama sekali. Namun yang pasti hampir semua akademisi dan peneliti sependapat bahwa setidaknya harus ada 3 orang dalam sebuah kelompok kecil. Bekerja dalam kelompok kecil telah menjadi fakta dalam kehidupan masyarakat. Seringkali, tampaknya kita tidak dapat pergi kemana pun tanpa adanya kecenderungan akan terbentuknya kelompok kecil. Mulai dari kelompok belajar hingga kelompok kerja dan kelompok dukungan, pengalaman dalam kelompok kecil adalah pengalaman yang ada di mana-mana.

Modul NVC.indd 64 12/09/24 12.07 PM

- **Komunikasi Organisasi.**
  Sangat penting untuk membedakan antara Komunikasi Kelompok kecil dengan Komunikasi Organisasi. Komunikasi Organisasi (Organizational Communication) mencakup komunikasi yang terjadi di dalam dan di antara lingkungan yang besar dan luas. Jenis komunikasi ini sangat bervariasi, karena komunikasi organisasi juga meliputi komunikasi interpersonal (misalnya percakapan antara atasan dan bawahan), kelompok kecil seperti divisi, komunikasi pubik (contohnya saat presentasi dihadapan klien dan supplier) bahkan komunikasi massa.

- **Komunikasi Publik atau Retorika.**
  Konteks atau hirarki ini sudah dikenal sejak jamah dulu dan terus berkembang hingga saat ini. Bill Gates, Steve Jobs, Oprah Winfrey atau Tung Desem hingga Ary Ginanjar di Indonesia, hanyalah beberapa public figure kontemporer yang dianggap piawai dalam beretorika atau berbicara di depan publik.

- **Komunikai Massa**
  Komunikai Massa merupakan konteks atau hirarki keenam. Sebelumnya kita perlu sepakat tetang beberapa istilah. Media Massa adalah saluran atau cara pengiriman pesan ke massa berupa surat kabar, video, computer, TV, radio, dan sebagainya. Kini, ketika dunia memasuka era digital maka media untuk menjangkau massa pun juga semakin beragam sejalan dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Seperti email, internet, televisi kabel, instant messaging serta telepon genggam. Seperti halnya level komunikasi sebelumnya, Komunikasi Massa juga memiliki keunikan tersendiri. Pertama, memberikan kemampuan baik kepada pengirim maupun

Modul NVC.indd 65 12/09/24 12.07 PM

kepada penerima untuk melakukan kontrol. Pengirim informasi, seperti editor surat kabar, penyiar dan wartawan memiliki keputusan (hak) tentang informasi apa yang akan mereka tayangkan dan sajikan kepada publik. Sedangkan audiens (pembaca, penonton) memiliki kendali atas apa yang mereka tonton, baca dan bahas.

Komunikasi Era Digital

Pola komunikasi berubah sejalan dengan perkembangan jaman. Sejak sepuluh tahun terakhir, Munculnya teknologi internet yang memungkinkan manusia untuk terhubung secara virtual telah melahirkan komunitas-komunitas virtual. Identitas manusia pun muncul dalam berbagai macam identitas virtual yang dianggap lebih dapat mengekspresikan dirinya dalam berkomunikasi dengan rekan virtual lainnya. Mereka yang terlibat dalam komunikasi yang diperantarai oleh medium internet ini tidak hanya didominasi oleh kaum muda, tetapi orangorang yang dahulunya tidak mengenal teknologi informasi maka seringkali mereka dituntut untuk merubah diri untuk menyesuaikan dengan semakin menyebar dan meluasnya teknologi ini.

Saat ini, era teknologi digital tengah dimulai. Semua serba teknologi. Apakah ini yang disebut era modern, era yang sudah diprediksi oleh para ilmuwan sejak dulu. Era, di mana seluruh kegiatan manusia dikendalikan oleh kecanggihan teknologi: digitalisasi! Teknologi digital merupakan teknologi yang tidak lagi menggunakan tenaga manusia atau manual. Tetapi cenderung pada sistem pengoperasian yang otomatis dengan sistem komputerisasi atau format yang dapat dibaca oleh komputer. Sistem digital adalah perkembangan dari sistem analog. Sebuah sistem digital menggunakan urutan

Modul NVC.indd 66 12/09/24 12.07 PM

angka untuk mewakili informasi. Tidak seperti sinyal analog, sinyal digital bersifat non-continuous.

Peralihan pembaca media ini cukup berpengaruh pada keberlangsungan media. Ini bisa dilihat dari sejumlah data dan fakta, bahwa sudah banyak media (cetak) yang gulung tikar karena tidak lagi diminati pembaca meski berita-berita yang disajikan bagus. Karena itu, banyak industri media yang dulu berbasis pada cetak (print media) kini sudah banyak yang beralih ke sistem online. Ini, tak lepas dari pesatnya perkembangan industri layanan internet. Yang mana, sebagian besar pelanggan media (cetak) telah beralih memanfaatkan teknologi online. Karena lebih fleksibel, bisa membaca informasi terbaru kapan dan di mana saja menggunakan smartphone berbasis android, selama ada jaringan internet. Ini berbeda dengan cetak, yang harus menunggu besoknya untuk bisa meng-update informasi baru. Sebagian dari koran-koran itu pindah ke media online. Jika kita buka internet, dan memasukkan kalimat "The end of Newspaper" atau "Newspaper Death Watch" dalam search engine internet, maka ratusan judul segera muncul. Semuanya mengisahkan sakaratul maut korankoran di AS. Alasan utama dari runtuhnya media cetak di negara-negara Barat, itu adalah karena berkembangnya media baru internet. Makin banyak orang di negara-negara Barat mengunjungi media online untuk mendapatkan informasi, apalagi pada musim dingin yang penuh salju. Untuk apa harus keluar rumah untuk memungut koran pagi demi membaca berita koran, jika berita yang sama bisa dibaca melalui komputer di dalam rumah yang hangat.

Modul NVC.indd 67 12/09/24 12.07 PM

A. Dasar-dasar Komunikasi Persuasif

1) **Definisi dan Pentingnya Komunikasi Persuasif:** Komunikasi persuasif adalah upaya untuk mempengaruhi keyakinan, sikap, atau perilaku orang lain melalui penyampaian pesan yang meyakinkan. Komunikasi persuasif penting karena memungkinkan kita untuk memengaruhi orang lain, membangun hubungan yang kuat, dan mempromosikan perubahan positif dalam masyarakat.

2) **Elemen-elemen Komunikasi Persuasif: Ethos, Pathos, dan Logos:**

1. **Ethos:** Membangun kredibilitas dan kepercayaan pada pembicara. Ini mencakup:
    a. Keahlian dan pengalaman pembicara.
    b. Integritas dan moralitas pembicara.
    c. Kesesuaian pesan dengan nilai dan identitas pembicara.
2. **Pathos:** Menyentuh emosi audiens untuk membuat mereka terhubung dengan pesan. Ini melibatkan:
    a. Penggunaan cerita atau narasi yang menggerakkan emosi.
    b. Penggunaan bahasa yang membangkitkan perasaan seperti kasih sayang, belas kasihan, atau kegembiraan.
    c. Penggunaan gambar atau visual yang kuat untuk memicu emosi.
3. **Logos:** Menyampaikan argumen yang logis dan berbasis fakta. Ini termasuk:
    a. Penggunaan data statistik, riset, atau fakta

Modul NVC.indd 68 12/09/24 12.07 PM

yang mendukung argumen.

b. Penalaran logis dan kronologis dalam penyampaian pesan.
c. Memperkuat argumen dengan bukti yang dapat dipercaya.

3) Teknik Komunikasi Persuasif

1. **Storytelling (Narasi):** Menggunakan cerita atau narasi untuk menjelaskan konsep atau nilai-nilai dengan cara yang mudah dipahami dan menggerakkan emosi.
2. **Analogi:** Membandingkan situasi atau konsep yang kompleks dengan sesuatu yang lebih dikenal untuk memudahkan pemahaman dan memperkuat pesan
3. **Fakta:** Menggunakan data, statistik, atau informasi yang terverifikasi untuk mendukung argumen dan membuatnya lebih kredibel.

B. Teknik Komunikasi Persuasif dalam Memperkuat Inklusi Sosial

1) Mengidentifikasi Audiens dan Memahami Perspektif Mereka:

1. Penting untuk memahami siapa audiens kita, termasuk latar belakang agama, budaya, dan nilai-nilai yang mereka anut.
2. Memahami perspektif audiens membantu kita menyampaikan pesan secara relevan dan efektif.

Modul NVC.indd 69 12/09/24 12.07 PM

2) **Menggunakan Narasi untuk Menjelaskan Pentingnya Inklusi Sosial:**
    1. Menggunakan cerita atau narasi nyata untuk menunjukkan dampak positif inklusi sosial dalam kehidupan individu atau komunitas.
    2. Narasi dapat membantu audiens untuk lebih terhubung secara emosional dengan nilai-nilai inklusi sosial.
3) **Membangun Kredibilitas dan Kepercayaan (Ethos):**
    1. Menunjukkan kredibilitas dengan menyampaikan pengalaman pribadi, keahlian, atau dukungan dari organisasi yang terpercaya.
    2. Memastikan bahwa pesan yang disampaikan sesuai dengan nilai dan identitas kita sebagai pembicara.

4) **Menggunakan Emosi untuk Menyentuh Hati Audiens (Pathos):**
    1. Menggunakan cerita atau contoh yang memicu emosi seperti empati, kasih sayang, atau keadilan untuk membangkitkan dukungan terhadap inklusi sosial.
    2. Memperkuat hubungan emosional antara pembicara dan audiens.

5) **Menyampaikan Argumen Logis dan Berbasis Fakta (Logos):**
    1. Menyajikan argumen yang didukung oleh data, fakta, atau bukti-bukti yang kuat.
    2. Menyampaikan pesan secara logis dan terstruktur untuk membantu audiens memahami pentingnya inklusi sosial secara rasional.

Modul NVC.indd 70 12/09/24 12.07 PM

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Persuasif

Faktor-faktor yang mempengaruhi Komunikasi Persuasif, di antaranya :

a) Seorang komunikator yang mempunyai kredibilitas tinggi merupakan seorang komunikator yang mempunyai pengetahuan tentang apa yang disampaikannya. Sehingga pesan akan tersampaikan secara jelas dan teratur.
b) Pesan haruslah masuk akal agar dapat diterima oleh seorang komunikan yang sebenarnya belum dipahami sama sekali olehnya.
c) Pengaruh lingkungan pun juga dapat mempengaruhi berhasil atau tidaknya kegiatan Komunikasi Persuasif ini. Karena, pengaruh lingkungan akan memberikan atmosfir yang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, yaitu seorang komunikan.
d) Pengertian dan kesinambungan suatu pesan. Itu sebabnya, pesan harus masuk di akal atau logika yang benar.

AKTIVITAS I : ROLE PLAY

Peserta berlatih komunikasi persuasif melalui simulasi dan role play, di mana mereka memerankan skenario yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan nyata.

Kasus :

1. Menangani Konflik di Lingkungan Sekolah

Deskripsi Kasus: Di sebuah sekolah, terjadi ketegangan antara siswa dari berbagai latar belakang agama. Beberapa siswa merasa terpinggirkan dan mengalami diskriminasi karena keyakinan

Modul NVC.indd 71 12/09/24 12.07 PM

mereka. Seorang aktivis lintas agama diminta untuk memberikan penyuluhan kepada para siswa dan guru untuk memperkuat inklusi sosial dan mengurangi ketegangan.

2. Membangun Komunitas Inklusif di Lingkungan Perumahan

Deskripsi Kasus: Di sebuah lingkungan perumahan, terjadi perbedaan pendapat mengenai pendirian rumah ibadah baru. Beberapa warga mendukung, sementara yang lain menentang dengan alasan bahwa rumah ibadah tersebut tidak sesuai dengan mayoritas agama di daerah tersebut. Seorang aktivis lintas agama dipanggil untuk memfasilitasi dialog antarwarga.

Aturan main :

1. Bagi peserta kedalam lima kelompok
2. Setiap kelompok memerankan cerita yang berbeda
3. Setiap anggota dalam kelompok memerankan perannya masing-masing sesuai dengan kartu peran yang sudah dibagikan

Contoh :

Deskripsi Kasus: Di sebuah sekolah, terjadi ketegangan antara siswa dari berbagai latar belakang agama. Beberapa siswa merasa terpinggirkan dan mengalami diskriminasi karena keyakinan mereka. Seorang aktivis lintas agama diminta untuk memberikan penyuluhan kepada para siswa dan guru untuk memperkuat inklusi sosial dan mengurangi ketegangan.

Modul NVC.indd 72 12/09/24 12.07 PM

Tujuan Simulasi:

- Mempraktikkan teknik komunikasi persuasif untuk mempromosikan inklusi sosial.
- Mengembangkan strategi untuk menangani dan menyelesaikan konflik antaragama.

Peran:

1. Aktivis Lintas Agama: Bertugas memberikan penyuluhan dan mendengarkan keluhan siswa.
2. Siswa A: Merasa terpinggirkan karena agama minoritasnya.
3. Siswa B: Siswa dari agama mayoritas yang kurang memahami pentingnya inklusi sosial.
4. Guru: Mempunyai niat baik tapi tidak tahu bagaimana cara menangani konflik ini.
5. Orang Tua Siswa: Khawatir tentang dampak konflik terhadap anak mereka.

Langkah Simulasi:

1. Aktivis membuka sesi dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan pertemuan.
2. Aktivis meminta setiap siswa untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka tanpa interupsi.
3. Aktivis menggunakan teknik komunikasi persuasif (ethos, pathos, logos) untuk:
    a. Menjelaskan pentingnya inklusi sosial (logos).
    b. Menceritakan kisah nyata yang menggambarkan

Modul NVC.indd 73 12/09/24 12.07 PM

dampak positif inklusi sosial (pathos).

c. Menunjukkan kredibilitas dengan memberikan contoh-contoh dari pengalaman pribadi atau organisasi (ethos).

4. Aktivis memberikan tips praktis kepada guru dan siswa tentang bagaimana berinteraksi secara inklusif.
5. Diskusi dan tanya jawab diakhiri dengan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan yang inklusif di sekolah.

Refleksi :

Setelah para peserta melakukan aktivitas *role play*/kelompok maka fasilitator memfasilitasi perwakilan setiap kelompok untuk berbagi pengalaman atau refleksi dari permainan peran yang sudah dilaksanakan.

Aktivitas II :

Peserta membuat konten persuasi di ruang digital

Modul NVC.indd 74 12/09/24 12.07 PM

Modul 6

RENCANA TINDAK LANJUT DENGAN DESIGN FOR CHANGE

Waktu:
90 menit

Bahan:
Kertas HVS/A4

Materi:
Lembar/Slide Atom Sosial, lembar Aksi Tanggung Jawabku

Tujuan:

- Peserta mendapatkan gambaran mengenai bentuk Design for Change
- Peserta memahami tahapan Feel dan Imagine-Do-Share (DFC) dalam lingkup yang lebih sederhana, sekaligus menyadari keterhubungan antara nilai diri dengan relasi-relasi sosial dalam kehidupan mereka.
- Peserta melakukan visualisasi kreatif mengenai Masalah yang dihadapi di lingkungan tempat dia bekerja.

Metode:
Relaksasi, Visualisasi, Diskusi, DFC

PROSES :

Permainan: Jalan Percaya

- Untuk memainkannya, sebagian peserta menggunakan penutup mata.
- Setelah ada peserta yang ditutup mata, fasilitator memberikan peta jalan yang akan dilalui.
- Satu peserta menuntun mereka berkeliling, juga menunjukan dengan kata-kata, daerah yang berbahaya. Dan membantu temannya untuk merasa aman dan nyaman.
- Lakukan 10 menit, lalu berganti peran.

Diskusi:

Ajak peserta berbagi tentang perasaan berkenaan dengan setiap peran yang telah dilakukan.

- Apa jadinya jika saat mata Anda tertutup ternyata teman yang menuntun Anda tidak bertanggung jawab?
- Bagaimana perasaanmu Jika temanmu tidak bertanggung jawab?
- Bagaimana jadinya dunia ini, jika tidak satu orangpun yang bertanggung jawab?

Dorong Peserta untuk melakukan Diskusi dalam kelompok. Kemukakan pada para peserta beberapa pertanyaan:

- Apakah Anda percaya pada kedamaian? Mengapa!
- Bisakah Anda terangkan, kaitan antara Nilai Damai dengan Nilai Tanggung Jawab?
- Apa tanggung jawab kita pada orang lain, lingkungan, dan Negara?

Modul NVC.indd 76 12/09/24 12.07 PM

Aktivitas

Dorong beberapa peserta memberikan jawaban dan komentar.

Fasilitator dapat mendorong pada kesimpulan:

- "Bertanggung jawab berarti melakukan apa yang kita ucapkan. Artinya, kalau kita yakin atas prinsip dan nilai tertentu, maka apa dan bagaimana kita bertindak, harus mendukung nilai tersebut. Umpamanya, jika saya yakin pada menjaga lingkungan, tapi saya membuang sembarangan bungkus permen, maka saya tidak "sesuai dengan kata-kata saya."
- "Tanggung jawab adalah melakukan yang terbaik, pada apa yang kamu yakini." Artinya, "Jika kita menginginkan kedamaian, kita bertanggung jawab untuk menunjukkan nilai damai; Jika kita menginginkan dunia yang bersih, kita bertanggung jawab untuk memeliharanya. Setelah itu dorong peserta mengisi kalimat dengan format berikut:

  "Aku percaya pada nilai ....."
  "Aku mempunyai hak untuk ....."
  "Tanggung jawabku adalah ....."

Katakan, Setiap orang harus menciptakan hidupnya sendiri. Kita dapat mengakui banyak hak, tapi dari semuanya itu ada tanggung jawab yang harus dilakukan ."

Buat kelompok kecil untuk saling berbagi ketiga pertanyaan di atas. Setelah sharing antar kelompok, fasilitator dapat mengemukakan pentingnya tanggung jawab di dalam kehidupan bersama. Butir-butir refleksi ini dapat membantu Anda:

Modul NVC.indd 77 12/09/24 12.07 PM

“Tanggung jawab adalah melakukan tugas sebagai manusia secara utuh”
“Sebagai pribadi yang bertanggung jawab, saya mempunyai hal yang berharga untuk diberikan kepada orang lain —demikian juga orang lain”.

Kemudian uraikan apa itu Design for Change

Apa itu Design for Change?
Design For Change (atau disingkat DFC) berarti perancangan perubahan. DFC ini digagas oleh Kiran Bin Sethi di sebuah sekolah bernama Riverside yang berada di Ahmedebad Gujarat, India. DFC mendorong semua anak untuk merasakan perasaan AKU BISA buat perubahan. Semua anak atau semua orang dalam filosofi DFC adalah Superhero, yakni ketika mereka didorong untuk merasakan AKU BISA.

Design For Change dapat digunakan untuk mendorong anak-anak dan warga masyarakat dewasa mau melakukan perubahan kecil di lingkungan sosialnya. Lingkup aksi perubahannya adalah ruang kehidupan sehari dan/atau tempat kerja.

Ada empat tahap Design For Change, yakni Feel, Imagine, Do, dan Share (FIDS)

Inti dari tahap Feel adalah agar bisa membuat perubahan, kita harus memahami apa yang dirasakan oleh orang lain dan permasalahan yang ada di sekitar kita. Tahap Observe adalah tahap mengamati peristiwa yang terjadi di sekitar dengan menggunakan pertanyaan What bothers you? Apa yang mengganggu Anda? Dari gangguan itu

Modul NVC.indd 78 12/09/24 12.07 PM

peserta didorong untuk menimbulkan keinginan mengubah kondisi tersebut.

Sementara Tahap Imagine adalah saat peserta membayangkan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Tahap ini dimulai dengan brainstorming, yakni tahapan mengumpulkan gagasan yang sebanyak-banyaknya, dan membayangkan solusi yang tidak biasa untuk mengubah situasi/masalah yang menjadi lebih baik dan "menghidupkan nilai".

Tahap Do adalah tahap pelaksanaan imagine apa yang sudah dirancang pada tahap imagine. Pada tahap ini, solusi yang sudah dirancang direalisasikan untuk memecahkan masalah (dari tahap feel).

Tahap Share,adalah tahap laporan kegiatan yang dikemas dalam bentuk penceritaan yang menyentuh, menginspirasi, dan dapat mengajak semua orang dapat terlibat. Laporan bisa dikemas dalam bentuk cerpen, video singkat, atau cerita bergambar.

Berbagi Ide: Memahami FIDS dalam Film

Film DFC dari Singapura sangat membantu peserta memahami tahapan Feel-Imagine-Do-Share dalam DFC. Putarkan film tersebut dan ajak peserta untuk menyimaknya dengan baik.

Peserta diajak mendiskusikan kesan mereka mengenai film

1. Bagaimana kesan Anda atas film ini?
2. Bagaimana film ini menginspirasi Anda?
3. Nilai apa yang dikembangkan sebagai penyelesai masalah dalam film ini?

Modul NVC.indd 79 12/09/24 12.07 PM

4. Mungkinkah Anda dan yang lain dapat mengembangkan kegiatan yang sama?
5. Apa ada cara lain atau solusi lain yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah pada film?

Setelah sharing dilakukan, minta peserta membentuk 4-5 kelompok kecil. Kelompok ini bekerjasama untuk memahami tahapan FIDS dalam film tersebut. Lakukan aktivitas ini selama 10-15 menit. Kemudian, kembali ke kelompok besar dan berikan waktu 3-5 menit agar setiap kelompok bisa mempresentasikan hasil diskusi mereka.

TUTUP SESI

Nilai adalah apa yang berharga, yang menjadi tujuan kita, serta menarik kita untuk meraihnya. Hidup bersama akan harmoni Ketika nilai-nilai itu tumbuh dan mengubah. Salah satu nilai yang dapat dikembangkan agar dapat menciptakan kehidupan bersama yang penuh harmoni adalah tanggung jawab. Tanggung jawab berarti merealisasikan apa yang diyakini dan diucapkan dalam bentuk tindakan nyata. DFC adalah salah satu metode mengekspresikan nilai tanggung jawab di tengah kehidupan sosial kita.

Modul NVC.indd 80 12/09/24 12.07 PM

Modul 7

RENCANA TINDAK LANJUT DENGAN DESIGN FOR CHANGE

Waktu:
60 menit

Bahan:
Kertas HVS/A4

Materi:
Lembar/Slide Atom Sosial, lembar Aksi Tanggung Jawabku

Tujuan:

- Peserta menyadari dan mampu menuangkan kesadaran pada masalah, nilai-antinilai yang tumbuh, dan pilihan aksi tanggung jawab yang positif.
- Peserta mengalami tahapan Feel-Imagine DFC dalam lingkungan yang lebih sederhana, sekaligus menyadari keterhubungan antara nilai diri dengan relasi-relasi social dalam kehidupan mereka.
- Peserta melakukan visualisasi kreatif yang dituangkan dalam gambar dan diharapkan mengalami tumbuh kembangnya nilai dalam diri yang berkaitan dengan motivasi dan tujuan hidup secara positif.

Metode:
Relaksasi, Visualisasi, Diskusi, DFC

PROSES :

Tahap Feel dalam DFC

Kita telah menonton film DFC dan merasa terinspirasi. Pertanyaannya adalah apakah kita dapat melakukan hal yang sama? Jika kita ingin melakukan hal yang sama, kita bisa mengikuti tahapan yang dikemukakan dalam DFC, yakni Fell, Imagine, Do, dan Share. Kali ini kita akan membicarakan tahapan Feel dalam DFC.

Inti dari tahap Feel adalah agar bisa membuat perubahan, kita harus memahami apa yang dirasakan oleh orang lain dan permasalahan yang ada di sekitar kita. Ada tiga cara yang ditawarkan DFC, yakni amati observe), pilih (vote), dan libatkan diri (engage).

Tahap Observe adalah tahap mengamati peristiwa yang terjadi di sekitar dengan menggunakan pertanyaan What bothers you? Apa yang mengganggu Anda?

Dari gangguan itu kita terdorong untuk mengubah kondisi tersebut. Dari masalah yang telah ditemukan, didiskusikan sampai menemukan faktor penyebab dan memutuskan fokus masalah yang akan diselesaikan.

Setelah itu Engage (libatkan diri), kenali lebih dalam masalah yang akan diselesaikan, bisa melalui empati (membayangkan diri jika menjadi mereka), wawancara (jika memungkinkan), menganalisa masalah itu melalui berita dan informasi yang bisa dikumpulkan.
Sementara Tahap Imagine adalah saat peserta membayangkan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Tahap ini dimulai dengan brainstorming, yakni tahapan mengumpulkan

Modul NVC.indd 82 12/09/24 12.07 PM

gagasan yang sebanyak-banyaknya, dan membayangkan solusi yang tidak biasa untuk mengubah situasi/masalah yang menjadi lebih baik dan "menghidupkan nilai".

Dalam tahap ini, tiga point ini dapat membantu kita dalam melakukan Imagine-DFC.

1. Apakah hal yang mengganggu kita tersebut adalah Masalah?
2. Siapakah yang harus melakukan penyelesaiannya?
3. Sifat Solusi yang dihasilkan: Change dan Transformation?

Melatih Feel-DFC: Atom Relasi Sosial Kita

Materi ini sebaiknya dilakukan di akhir sesi, sehingga bisa menjadi homework bagi peserta, dan menjadi bahan sharing pengalaman di keesokan hari.

Atom Sosial merupakan cara sederhana untuk memetakan relasi-relasi sosial yang menjadi perhatian kita saat ini, membantu melihat kembali apa yang terjadi pada diri sendiri. Ajaklah peserta untuk memahami, bahwa Atom Sosial ini sangat membantu mereka untuk melakukan perubahan sederhana kepada orang-orang terdekat mereka.

Atom sosial dapat memetakan "masalah" yang menghambat realisasi nilai dan suasana 5 emosi dasar yang terjadi. Masalah yang dimaksud adalah What bothers you? [Apa yang mengganggu Anda?]

- Minta peserta untuk membayangkan suasana hubungan mereka di tempat kerja.
- Minta peserta menulis kata "Saya" di tengah kertas

Modul NVC.indd 83 12/09/24 12.07 PM

kosong, lalu gambarlah beberapa garis panah (yang sesuai dengan keadaan relasi: baik, kurang baik, konflik) yang menghubungkan antara "Saya" dengan orang atau lembaga/ agama/budaya yang dipresentasikan melalui symbol.

- Setelah peserta menggambar tanda panah menuju ke symbol, mintalah peserta menggambar tanda panah dari symbol ke "Saya". Apa yang Anda rasakan dari mereka?
- Setelah memahami metode "atom social", dorong peserta untuk membuat peta atom sosial dari relasi-relasi personal peserta, khususnya yang berkaitan dengan kehidupan terdekat mereka.

Aksi dari Tanggung Jawabku

- Dorong mereka untuk merasakan satu masalah orang lain atau lembaga. Gambarkan masalah itu dalam bentuk symbol dan garis, berikan waktu yang membuat mereka bisa merefleksikan diri mereka dengan nyaman.
- Setelah selesai, minta peserta membentuk kelompok kecil terdiri dar 2 – 3 orang untuk berbagi tentang gambar yang mereka buat. Kesempatan ini membantu mengekspresikan keadaan mereka.
- Setelah mereka kembali ke kelompok besar, berikan lembar Aksi dari Tanggung Jawabku sebagai tahap Imagine. Mintalah peserta untuk mengisi lembar berikut:

Modul NVC.indd 84 12/09/24 12.07 PM

TABLE DESIGN FOR CHANGE: AKSI TANGGUNGJAWABKU

Masalah	Faktor Penyebab	Anti Nilai	Nilai	Aksi

Mainkan musik untuk membantu peserta memikirkan keadaan mereka dan tindakan yang harus dilakukan, berikan 10-15 menit. Setelah selesai, luangkan kesempatan untuk berbagi dari pengalaman di kelompok kecil dan pengalaman mengisi lembar ini.

Mainkan musik untuk membantu peserta memikirkan keadaan mereka dan tindakan yang harus dilakukan, berikan 10-15 menit. Setelah selesai, luangkan kesempatan untuk berbagi dari pengalaman di kelompok kecil dan pengalaman mengisi lembar ini.

TUTUP SESI

Sebelum penutupan di penghujung hari, mintalah peserta memilih satu tindakan yang telah dirumuskan, lalu mendorong mereka untuk melakukan perubahan yang sangat mungkin dan sederhana untuk dilakukan.

Mintalah peserta untuk melakukan homework yang telah diberikan. Yakinkan, bahwa pengalaman ini sangat membantu mereka untuk memahami nilai sebagai rangkaian pendidikan menghidupkan nilai.

Modul NVC.indd 86 12/09/24 12.07 PM

Modul 8

RENCANA TINDAK LANJUT DENGAN DESIGN FOR CHANGE

TAHAP KEDUA: IMAGINE & DO DALAM DFC

Waktu:
45 menit

Bahan:
Kertas Clipchart, Spidol, Film Happiness Everyday

Materi:
Slide DFC

Tujuan:

- Peserta memahami tahapan Imagine dan Do dalam Design For Change
- Peserta mengalami tahapan Feel-Imagine-Do dari kartu situasi
- Peserta dapat melakukan Visualisasi: Merumuskan Mimpi untuk membantu merumuskan FIDS-DFC

Metode:
Refleksi, Relaksasi, Menulis, Sharing

PROSES

TAHAP IMAGINE DAN DO

Pada sesi sebelumnya, kita telah berlatih tahapan Feel dan Imagine. Saat ini, kita akan berlatih Imagine dan Do dalam menciptakan perubahan berbasis nilai-nilai universal yang hidup dalam diri kita.

Tahap IMAGINE

Tahap Imagine adalah tahap merancang solusi yang dapat merubah masalah yang akan diselesaikan. Masalah dalam DFC adalah masalah-masalah kecil yang dapat dijangkau oleh tindakan perubahan satu orang atau sekelompok kecil orang per orang. Tahap Imagine dimulai dari perancangan solusi, kemudian perumusan target penyelesaian.

Tahap DO

Tahap Do adalah tahap make change happen atau realisasi rencana aksi (dari tahap imagine). DO memiliki dua langkah, yaitu:

- Tahap Do dimulai dari perencanaan (plan), apa yang akan dilakukan secara detail untuk menjadikan rencana jadi kenyataan; kemudian dilakukan pembagian tugas "siapa melakukan apa". Pada tahap Plan ini dibutuhkan kemampuan dasar membuat perencanaan seperti diagram Ishikawa atau alur program (flow chat) sederhana.
- Langkang kedua adalah implementasi, tahap mengerjakan semua rencana, mempraktikkan rencana dalam Tindakan nyata!

Untuk mampu melakukan implementasi perubahan, dibutuhkan keyakinan dan pembuktian bahwa semua orang BISA melakukan tindakan. Sebagai guidance dalam menentukan solusi, dapat

Modul NVC.indd 88 12/09/24 12.07 PM

menggunakan kerangka SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, dan Time Bound)

a) Specific: buatlah solusi yang terperinci dan mengkhusus. Prinsip ini dapat dibuat dengan menjawab 5 pertanyaan mendasar, yaitu what, why, who, where, dan which. Misalnya: Apa target saya? Mengapa saya harus mencapai target tersebut? Siapa saja personil yang akan terlibat? Dan lain sebagainya.

b) Measurable (dapat diukur). Dalam hal ini, peranan angka menjadi sangat penting sebagai gambaran nilai target yang menjadi impian bisnis Anda. Pertanyaan yang menjadi patokan adalah how many, how much, atau Bagaimana cara saya mengetahui target tersebut telah tercapai?

c) Attainable (dapat dicapai). Dalam menyusun solusi harus realistik dan tidak muluk-muluk. Oleh karena itu, perlu untuk mempelajari bagaimana kondisi sebelumnya, situasi saat ini, dan perkiraan kondisi yang akan datang. Dengan demikian target yang diputuskan tersebut masuk akal untuk dicapai.

d) Relevant (sesuai). Solusi yang dirancang sesuai dengan bidang pekerjaan yang dijalankan atau lingkungan tempat solusi akan dilakonkan.

e) Time Bound (menentukan batasan waktu yang harus dilaksanakan). Perencanaan target yang bagus memiliki date line yang jelas guna menjadi dasar dalam menyelesaikan tahapan-tahapan yang harus dikerjakan.

Modul NVC.indd 89 12/09/24 12.07 PM

Aktivitas: Kartu Situasi

Sediakan beberapa kartu situasi mengenai masalah yang mungkin dihadapi di sekolah / lingkungan kerja, atau di dalam kehidupan keseharian. Misalnya:

- Kartu situasi #1: Seorang Anak terlambat sekolah karena tersandung sebuah lubang di jalan hingga ia terjatuh dan luka-luka kecil.
- Kartu situasi #2: Ada banyak orang menunggu dengan kesal di Halte Bis
- Kartu situasi #3: Ada kekesalan yang melelahkan saat mengantri BPJS di Rumah Sakit
- Kartu situasi #4: Seorang Anak tidak bisa mengerjakan soal dengan benar pada satu mata pelajaran sehingga pelajaran tidak bisa diteruskan ke tingkat selanjutnya
- Kartu situasi #5: Ada banyak sampah yang tersebar di halaman mesjid dan WC mesjid yang pesing
- Kartu situasi #6: orang tua dan anak-anak tidak bisa menyeberang jalan raya yang terlalu ramai
- Kartu situasi #7: Seorang mahasiswa tidak bisa kuliah karena tidak bisa membayar SPP

Masing-masing kelompok diminta memilih salah satu dari kartu situasi. Lalu, bentuk kelompok kecil 2-4 orang, berdasarkan kartu situasi. Dalam membantu membuat Design For Change dari setiap kartu situasi yang telah ditentukan, mintalah peserta untuk melakukan relaksasi dan visualisasi dalam LVE, yakni: Merumuskan Mimpi.

Modul NVC.indd 90 12/09/24 12.07 PM

Visualisasi: Merumuskan Mimpi

Minta peserta untuk duduk di lingkaran kelompok masing-masing sambil mengingat kartu situasi mereka. Lakukan visualisasi berikut:

"Pertama-tama santai saja dan biarkan dirimu hening ... Sadari waktu ini ... Pusatkan perhatian pada saat sekarang ... Gambarkan dalam pikiranmu gelembung yang indah; gelembung itu sangat besar sehingga kamu dapat masuk ke dalamnya ... Sebuah pintu pada gelembung itu terbuka ... Bayangkan Anda melangkah masuk ... gelembung itu mulai naik ... ia dapat melintas waktu atau ruang ... menuju sebuah tempat dari kartu situasi yang Anda pilih.

Ketika Anda sampai, melangkahlah keluar dari gelembung dan lihat sekeliling ... Rasakan ketika masalah-masalah tersebut sudah tidak ada? Bagaimana orang orang yang ada di sana tersenyum tanpa masalah yang menganggu mereka ? Anda menemukan suasana yang benar-benar nyaman….

Semua orang melakukan apa yang Anda bayangkan untuk menyelesaikan masalah itu... Lihatlah ke dalam danau dan lihat pantulanmu ... Seperti apa dirimu?... Apa yang Anda rasakan dalam hati? Anda dapat merasakah tubuhmu rileks di tempat damai itu ...

Ketika melewati kelompok orang-orang itu, perhatikan ekspresi yang tampak di wajah mereka dan bagaimana mereka berhubungan satu sama lain ... Mereka tersenyum padamu ... Anda terus berjalan dan menemukan orang-orang yang melakukan hal yang sama.

Modul NVC.indd 91 12/09/24 12.07 PM

Ketika sudah waktunya pergi, Anda melangkah masuk kembali ke gelembungmu dan kembali ke sini... Gelembung dengan lembut melayang kembali ke waktu kini dan ke kelas ini ... Ketika Anda kamu mengalami dirimu duduk di sini, gelembung menghilang, meninggalkan dirimu dengan perasaan hening."

Minta peserta untuk berbagi visualisasi mereka dalam kelompok berdasarkan, pengalaman mereka tentang alam, diri dan hubungan-hubungan mereka.

Menggali Ide: DFC dari Kartu Situasi
Yakinkan, bahwa peserta telah merumuskan mimpi untuk memecahkan masalah kartu Situasi. Mungkin, mereka telah mampu merasakan perasaan yang mengganggu mereka, menemukan keadaan yang sebaiknya terjadi, dan tindakan solutif yang bisa dilakukan dengan segera dan sederhana.

Berikan setiap kelompok kecil kesempatan untuk mempraktekkan tahapan FIDS-DFC secara utuh sesuai dengan kartu situasi mereka, dalam waktu 10-15 menit.

Setelah selesai, luangkan waktu untuk mempresentasikan hasil dari ide-ide mereka untuk menciptakan perubahan! Peserta lain diminta menanggapi dari apa yang telah dirancang untuk melakukan perubahan. Semua peserta saling memberikan usulan
yang melengkapi.

PENUTUP
Sebagai penutup, minta peserta untuk berbagi pengalaman selama mengikuti workshop ini. Gali perubahan yang mereka alami dalam diri, dan perubahan yang mereka lakukan selama workshop.

Modul NVC.indd 92 12/09/24 12.07 PM

Modul 9

RENCANA TINDAK LANJUT DENGAN DESIGN FOR CHANGE

TAHAP KETIGA: SHARE, MENULISKAN KISAH INSPIRATIF

Waktu:
60 menit

Bahan:
Kertas HVS/A4

Materi:
Lembar format penulisan

Tujuan:

- Peserta mengetahui metode Penulisan DFC: FACT.
- Peserta dapat membuat cerita yang menggambarkan proses DFC dan Menginspirasi pembaca

Metode:
Relaksasi, Diskusi, menulis

PROSES :

Dramatisasi:
Minta peserta untuk memainkan Naskah Drama berikut:

API DALAM HUTAN
Kobaran api yang besar membakar hutan. Hewan berkumpul bersama di sisi danau, dan mereka menatap kobarannya. Masing-masing kesal pada kebakaran yang terjadi. Ada yang mengutuk api, ada yang menyalahkan manusia, dan sejumlah gerutuan lainnnya. Setelah melihat apa yang terjadi, seekor burung kecil mengambil setetes air di paruh kecilnya dan menjatuhkannya di atas api. Lalu kembali, mengambil setetes air dan menjatuhkannya. Dia melakukan terus dengan rajin. Hewan yang 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 percayakah bahwa kamu dapat mematikan api dengan tetesan airmu?" Burung kecil menjawab, "Tentu saja tidak. Tapi paling tidak saya telah melakukan hal yang semestinya harus dilakukan." Kemudian, bidadari lewat, melihat kerja keras burung kecil itu ia merasa terharu. Bidadari itu pun menciptakan hujan besar. Api padam.

Diskusi:
Dorong peserta untuk mengeksplorasi arti tindakan kecil dalam masalah besar.

Penulisan Design for Change: FACT
Tahap Share adalah tahap melaporkan aktivitas dalam bentuk yang menarik dan inspiratif. Tuliskanlah apa yang Anda telah dilakukan

Modul NVC.indd 94 12/09/24 12.07 PM

dalam bentuk cerita. Pembuatan laporan cerita dapat menggunakan pola F-A-C-T-S: Feel, Act, Change, and Transformation.

(1) FEEL (Perasaan):

- Apa yang mendasari Anda melakukan aksi ini?
- Bagaimana perasaan Anda saat melakukan kegiatan, juga perasaan orang-orang dan teman-teman satu tim Anda?
- Bagaimana rasanya melakukan aksi perubahan?

(2) ACT (Tindakan):

- Deskripsikan bagaimana Anda dan rekan Anda beraksi melakukan perubahan.

(3) CHANGE and TRANSFORMATION:

- Apa perubahan yang Anda hasilkan?
- Bagaimana perasaan orang-orang itu setelah Anda melakukan aksi?
- Tambahkan dengan kutipan-kutipan yang terkait dengan kerja Anda sehingga laporan Anda menjadi lebih Indah dan menarik.
- Gambarkan apa perubahan komunitas yang terjadi daripada sebelumnya?
- Bagaimana semua itu bisa berubah?

Melatih FACTS Melalui Film

1. Kemukakan bagian mana dari film yang menunjukkan bagian Feeling (masalah yang dirasakan mengganggu), dan bagaimana penyajiannya?

Modul NVC.indd 95 12/09/24 12.07 PM

2. Kemukakan bagian Action dalam Film? Bagaimana tahapan Action dan Pengajiannya? Apa kaitannya dengan tahapan Imagine dan Do?
3. Kemukakan bagian Change yang digambarkan pada film!
4. Kemukakan bagian mana dari Film yang menggambarkan Transformation!

Setelah mendiskusikan bersama. Minta peserta berkumpul kembali berdasarkan kelompok Kartu Situasi sebelumnya. Peserta yang telah berkumpul dalam kelompok Kartu Situasi, mintalah mereka untuk merancang laporan Kerja Perubahan dalam bentuk Cerita. Untuk mempermudah pembuatan cerita, peserta dapat melakukannya dalam tahapan berikut:

Tahap 1: Pemetaan

Jawablah pertanyaan berikut dalam bentuk kalimat singkat atau pointers:

1. Apa masalah yang Dirasakan?
2. Apa Solusi yang Ditawarkan?
3. Siapa saja yang melakukan Penyelesaian Masalah?
4. Apa Perubahan yang Terjadi?
5. Bagaimana Perluasan Perubahan itu?

Tahap 2: Deskripsi

Kembangkan pointers jawaban dari tahap 1 dalam bentuk kalimat deskriptif.

Modul NVC.indd 96 12/09/24 12.07 PM

Tahap 3: Dramatisasi/Narasi

Kembangkan jawaban deskriptif dari tahap 2 dalam bentuk kalimat cerita.

- Buatlah Dramatisasi dalam bentuk narasi dari kelima jawaban deskriptif

Tahap 4: Pengemasan

- Masukkan unsur emosi pada bagian-bagian tertentu sehingga cerita Anda dapat menyentuh perasaan pembaca
- Buatlah pembuka yang menarik
- Amati bagian-bagian F.A.C.T, perindah sehingga lebih dramatis
- Perindah dengan kata-kata bernilai

Aktivitas

Masing-masing peserta membacakan kisahnya di kelompok yang lebih besar.

PENUTUP

Tahap share adalah tahap menunjukkan bahwa semua orang bisa melakukan perubahan, sekaligus tahap mengajak dan menginspirasi bahwa mereka juga bisa.

Bentuk share bisa dilakukan melalui cerita inspiratif, video, dan sejenisnya. Prinsip tahap ini adalah: I can now, you can too!

Menular adalah kata yang baik. Tawa itu menular. Hasrat itu menular. Inspirasi pun menular. Sebuah inspirasi akan dapat melipat gandakan efek yang dihasillkan dari sebuah perubahan.

Modul NVC.indd 97 12/09/24 12.07 PM

Modul NVC.indd 98 12/09/24 12.07 PM

MAARIF Institute
for Culture and Humanity

Jl. Tebet Barat Dalam 2, No. 6, Tebet,
Jakarta Selatan, 12810
web: maarifinstitute.org

Modul NVC.indd 100 12/09/24 12.07 PM