

LENTERA DALAM KELAS
GEULANCA
KETIKA GURU DAN STAF
BERCERITA

Kumpulan Refleksi Pembelajaran
Sosial-Emosional



Editor:
Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si., FRSPH

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).

Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

LENTERA DALAM KELAS SEULANGA, KETIKA GURU DAN STAF BERCEKITA

(Kumpulan Refleksi Pembelajaran Sosial-Emosional)

Alfi Syahriati, S.Si.

Dewi Novita, S.Pd.

Dilla Muftia, S.Pd.

Mahmudi, S.Pd.

Nisa Indah Sari Ritonga, S.Pd.

Noeratul Husna, S.Si.

Novita Rahmayani, M.Pd.

Nurul Samirka, S.Pd.

Qadarusmi, S.Si., M.Pd.

Shafira Agustina, S.Pd.

Sumarni Ahmad, S.Pd.

Editor:

Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si., FRSPH

Judul Buku : Lentera dalam Kelas SEULANGA,
Ketika Guru dan Staf Bercerita (Kumpulan
Refleksi Pembelajaran Sosial-Emosional)

Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Cetakan Pertama, 2026

Digital, 2026

167 Halaman (14,8 cm X 21 cm)

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
PENGANTAR EDITOR.....	vi
1. MENGAJAR ADALAH BELAJAR	2
2. KONFLIK BATIN KARRA	14
3. PENGALAMAN, KENANGAN, DAN PERUBAHAN BERSAMA SEULANGA	27
4. DARI SEBUAH PERTANYAAN SEDERHANA HINGGA RUANG KELAS YANG AMAN.....	39
5. PELITA ITU ADALAH GURUKU	48
6. KEGUNDAHAN	67
7. BELAJAR ANGKA, BELAJAR EMPATI	76
8. MENJANGKAU HATI, MENATA PERILAKU	91
9. SEULANGA DI RUANG KELAS	105
10. ENDLESS LOVE	118
11. THE POWER OF SEULANGA	130

PENGANTAR EDITOR

Kumpulan cerita ini adalah suara hati para pendidik dan tenaga kependidikan SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh. Di sini, mereka tidak hanya berperan sebagai guru atau staf, tetapi sebagai manusia yang lengkap dengan keraguan, kelelahan, harapan, dan pencerahan.

Semua bermula dari program *SEULANGA (Social-Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement)*, yang merupakan bagian dari Program *Safe Communities Safe Schools (SCSS)*. SCSS merupakan sebuah pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan psikososial remaja yang telah sukses diterapkan di berbagai sekolah di Colorado, Amerika Serikat. SCSS ini merupakan penelitian kolaboratif antara FK USK, University of Colorado, dan University of Copenhagen. Riset ini juga melibatkan DIGNITY dan Universitas Indonesia, dengan pendanaan dari Fondation Botnar, Swiss. Penelitian yang dimulai sejak Oktober 2019 hingga 2025 ini mengambil tema mengatasi kebutuhan kesejahteraan dan keamanan anak-anak dan remaja perkotaan di Indonesia di era digital.

Buku ini penuh dengan kisah yang menginspirasi. Dari guru yang menemukan trauma di balik kenakalan siswa, hingga staf yang menjadi sandaran emosional bagi anak-anak yang kesepian. Tulisan-tulisan ini membuktikan bahwa pendidikan yang transformatif berawal dari keberanian memahami emosi, baik diri sendiri maupun orang lain.

Buku ini adalah pengingat bahwa sebelum menjadi pendidik, kita adalah manusia. Dan ruang belajar yang paling bermakna tercipta ketika hati saling tersentuh.

Selamat membaca.

Banda Aceh, 5 Februari 2026

Editor

1

MENGAJAR ADALAH BELAJAR

Dilla Muftia



MENGAJAR ADALAH BELAJAR

Cita-cita yang saya ucapkan dengan antusias dan penuh harap, selalu secara konsisten saya ucapkan dari dulu hingga kini adalah menjadi guru. Menjadi sosok guru rasanya cukup menyenangkan, mengajarkan, menasihati, didengar, disenangi, dan tentu dihormati. Begitulah hal-hal yang setidaknya tergambar.

Sebagai guru muda yang hanya bermodalkan semangat dan sedikit ilmu, kehidupan mengajar hanya terbatas dengan tujuan bagaimana membuat siswa paham, sopan, berperilaku baik, dan patuh. Untuk metode, tentu saja dengan nasihat, ceramah, hukuman/sanksi pelanggaran dengan harapan anak paham dan menimbulkan efek jera sehingga tidak terulang dan mengulangi hal-hal yang tidak sesuai dengan peraturan.

Keberhasilan yang terlihat ternyata semu. Siswa patuh di depan dan membuat kesalahan diam-diam di belakang, takut melakukan kesalahan karena menghindari hukuman. Lebih dari itu ternyata juga menghantam psikologis siswa bahkan saya sebagai guru. Tatapan mereka yang ternyata penuh rasa takut bahkan benci bukan takjub, gestur tubuh yang penuh kewaspadaan bahkan menghindar memutar arah tujuannya saat bertemu bukan bertegur sapa dengan hangat. Sejenak sadar dan merasa ada yang salah dalam sistem ini namun rasanya tidak berdaya bahkan tidak berupaya dalam mengubah situasi canggung itu.

Hal-hal yang selama ini dianggap benar ternyata salah dalam implementasinya kepada siswa. Mendengar tanpa mendengarkan, menyalahkan tanpa memberi kesempatan, dan menghukum

tanpa pendalaman. Melakukan itu dengan terus menerus, lalu marah dan tersinggung saat jiwa-jiwa kecil itu menghindar bahkan membenci sang guru. Mereka hanya takut bukan sadar, mereka menghindar bukan tidak melihat, mereka hanya menjalani hari-hari yang wajib sebagai siswa. Sorot matanya padam, semangatnya hilang.

Bukan hanya siswa, ternyata kehidupan menjadi guru lebih kompleks dari yang terlihat. Seolah hanya harus memahami siswa dengan segala keunikannya, ternyata kehidupan sebagai makhluk sosial tidak hanya sampai di situ. Berbagai macam karakter dari rekan sejawat juga cukup berkontribusi dalam mengubah rasa di hati. Pikiran yang tadinya teduh, tiba-tiba berubah menjadi gaduh. Tatapan tajam dari mereka tentang segala hal yang saya lakukan, komentar-komentar yang cukup menusuk dari arah belakang dan senyum

sekedar yang hanya dapat dibalas dengan nanar. Sekedar kalimat “terlalu maju”, “cepu”, bahkan “profesi yang menjijikkan” pernah membuat semangat ini padam. Namun, lagi-lagi saya bertahan dengan beberapa dukungan dari mereka, mereka yang paham dan dengan sabar mengarahkan hingga cita ini masih saya jalani dengan penuh cinta.

Kian hari semakin berusaha mencari jawaban atas segala yang terjadi, memutar otak untuk selalu mencari cara agar disukai, disenangi, disegani bahkan dihormati. Menangis dan marah, seolah menjadi dua cara yang terus menerus menguras energi. Tidak memberontak, tidak pula berani untuk membela diri. Hanya diam dan terus menjalani hari. Rasanya semakin hari rasa benci dan tidak senangi terus menghantui, setiap langkah rasanya begitu berat, setiap pekerjaan

seakan tidak ada habisnya dan selalu saja menjadi beban. Satu hal yang pasti, saya selalu berharap untuk disukai, tidak siap dibenci tapi juga terlalu merasa rendah diri. Setiap perkataan orang lain rasanya begitu jelas kebenarannya, begitu besar mempengaruhi langkah berikutnya.

“Sembuhkan jiwa-jiwa yang lelah, bertumbuhlah”

SEULANGA, mempunyai cara pandang, pemahaman dan implementasi yang berbeda. *SEULANGA* mengajarkan untuk mencintai dan berdamai dengan diri, menerima, berintrospeksi dan beradaptasi dengan kondisi. Lebih dari itu, ia mengajak untuk terus tumbuh, indah, dan harum layaknya bunga *SEULANGA*. *Sosial-Emotional Understanding And Learning For Adult-Children Wellbeing Advancement*, bukan hanya tentang mereka tapi juga tentang diri yang ikut tumbuh

bersama. *SEULANGA* melalui pembelajaran sosial-emosional memberikan pandangan mengenai bagaimana guru memandang siswa sebagai subjek yang terus bertumbuh, makhluk sosial yang memiliki masa perkembangan yang secara terus menerus mengalami perubahan, serta individu yang memiliki rasa dan cinta. Tapi ini bukan hanya tentang mereka. Guru sebagai individu juga mempunyai nilai yang sama, guru akan terus bertumbuh, guru juga memiliki rasa dan cinta, guru butuh dukungan dan kedamaian dalam dirinya.

Pelatihan demi pelatihan terus saya ikuti, belajar bertumbuh, belajar hadir dan menerima. Pembelajaran paling mendasar pun kali ini rasanya cukup menghentak jiwa, pertanyaan tentang “kelebihan dan kekurangan diri” pun menjadi tugas yang sangat membebani untuk dituliskan. Kali ini

saya paham bahwa pertanyaan itu akan menjadi kekuatan dasar untuk terus bertumbuh, memahami potensi diri, membentuk konsep diri yang positif hingga menetapkan tujuan secara realistis. Perlahan kesadaran itu tumbuh, sadar bahwa setiap individu pasti memiliki potensinya termasuk mereka, anak-anak yang dengan langkah kaki kecilnya terus melangkah menggapai cita di sekolah. Mereka memiliki harapan untuk diterima, disayangi, dibimbing hingga mandiri dengan mimpinya.

“Jangan melihat mereka sebagai pelaku, mereka pun korban.”

Aksi reaktif dari emosi pun sedikit demi sedikit berubah menjadi aksi responsif. Jari yang dulu dengan cepat menunjuk kepada kesalahan siswa, kini menjadi rangkulan hangat. Mencoba mencari

tahu lebih dalam tentang apa saja yang dialami. Benar saja, kali ini saya menghadapi siswa dengan tangki kasih sayang yang kosong, jiwa yang kesepian. Luka itu tak tampak, hanya berwujud emosi yang tidak terkontrol, tutur bahasa yang kasar, sorot mata yang penuh marah, perilaku yang memberontak namun tak berdaya.

Saya bertekad untuk terus hadir dengan nyata, mendengarkan, dan mencoba memahami. Kali ini bukan amarah tapi tangis yang pilu dari seorang anak yang lama tidak didengar dan dianggap ada. Saat tangisnya pecah, hanya tepukan pada bahu kecil itu yang dapat saya berikan, tanpa suara. Tangisnya begitu pilu hingga membuat saya cukup terpuak sebagai guru yang terlambat menyadari betapa perih dan sulitnya yang ia hadapi. Saat air matanya mereda, beberapa kalimat penguat saya berikan, ia hanya mendengar dan sesekali kembali

mengungkap perasaannya. Pada akhir proses konseling saya mulai bertanya “adakah dari kalimat ibu yang menyakiti kamu nak?”, tatapannya teduh hanya mengucapkan “ibu terima kasih sudah bertanya saya kenapa, terima kasih ibu sudah mendengarkan saya”. Hanya senyum haru yang saya berikan untuk melepaskannya kembali ke ruang pembelajaran. Sejak saat itu, ia menjadi anak remaja yang hangat dan terbuka mengenai apa yang ia rasakan.

Langkah itu kembali tegap, keraguan akan diri perlahan menjadi keyakinan. Kalimat-kalimat negatif yang pernah saya terima mulai tercerna. Bukan tentang “mengapa saya diperlakukan demikian?”, tapi menjadi sebuah pertanyaan sederhana “mengapa saya harus terganggu dan bergantung pada penilaian negatif orang lain?”, bahkan lebih menenangkan lagi ketika saya

mampu bertanya pada diri “apakah kritikan itu benar? jika benar maka ada hal yang akan saya lakukan untuk merubah itu, namun jika tidak maka itu tidak akan mengganggu saya”. Dengan pemikiran itu pula saya dapat tersenyum tenang dengan setiap orang, tanpa harus memikirkan hal yang dulunya menyakitkan. Sebuah pemikiran sederhana yang mengubah segalanya.

Pembelajaran sosial-emosional bukan sekedar memahami dan mengubah orang lain, tapi itu juga dapat mengisi kekosongan diri yang mungkin saja belum kita kenali sepenuhnya. Sederhananya, “*SEULANGA*” membuat saya berpikir bahwa setiap orang itu baik dan mempunyai keunikannya, hanya saja banyak hal yang mendasari setiap tindakan mereka. Tantangan dan harapan akan selalu jalan beriringan, namun dengan senyum dan sapaan mereka sekarang akan membuat saya lebih kuat

dan terus belajar. Sebagai guru saya berharap "SEULANGA" dapat memberikan keharuman bagi setiap orang sehingga saya, kita, mereka dan kami semua dapat bertumbuh menjadi individu yang lebih positif.



2

KONFLIK BATIN KARRA

Noeratul Husna



KONFLIK BATIN KARRA

Pukul 05.00 pagi. Azan Subuh baru saja selesai berkumandang, tetapi lampu di rumah panggung tua itu sudah menyala. Di kamar depan, Karra (30) sudah terbangun, bukan karena ketenangan, melainkan karena renekan balita. Di pangkuannya, ada Daffa, keponakannya yang berusia dua tahun. Daffa adalah putra dari Kahfi, abang tertua Karra, seorang guru ngaji yang sangat sibuk, dan istrinya, Khadijah. Sejak Kahfi dan Khadijah sibuk mengajar dan berdakwah, Daffa sepenuhnya dititipkan kepada Karra.

Karra adalah seorang sarjana yang kini hidup dari merajut. Status 'pengangguran'-nya sering dijadikan alasan oleh Kahfi untuk menitipkan Daffa, dan oleh anggota keluarga lain untuk melimpahkan tugas domestik.

Saat Karra menidurkan Daffa kembali, ia mendengar suara batuk kering dari kamar ayahnya. Pak Ahmad, sang Ayah, menderita diabetes kronis yang lukanya semakin parah, dan baru saja pulang dari rawat inap RS.

Karra menghela napas. Rutinitasnya adalah siklus tanpa jeda. Sedari pagi ia membantu Ibu, seorang pegawai kantoran yang pulang larut dan kelelahan, menyiapkan bekal. Setelah selesai kegiatan di dapur, ia melanjutkan merawat ayahnya, seperti memeriksa gula darah dan luka Ayah, menyuapi makanan diet. Kemudian Karra juga memandikan, menyuapi, dan menemani Daffa bermain seharian.

Untuk mencukupi kebutuhannya sendiri, Karra menyelesaikan pesanan rajutan di malam hari, di sela-sela waktu berjaga Ayah. Karra ingin diakui sebagai profesional. Pekerjaan merajutnya

menghasilkan uang, tetapi selalu dianggap hobi. Ia ingin mencari pekerjaan 'kantoran' yang sesuai gelarnya, tetapi ia terperangkap dalam peran ganda sebagai perawat dan pengasuh. Terlebih lagi Ia kesal karena Kahfi, yang selalu mengedepankan tanggung jawab spiritual dan keumatan, malah lalai dalam tanggung jawab domestik dan menitipkan anaknya, seolah-olah waktu Karra tidak berharga.

Ia merasa Beban yang dipikulnya bukan hanya fisik, tetapi juga konflik batin yang mendalam. Karra juga khawatir akan masa depannya. Jika ini terus berlanjut, ia takut akan selamanya menjadi 'Si Pengurus', selamanya melajang, selamanya menunda mimpinya.

Suatu pagi, ketegangan itu pecah.

"Karra, tolong ambulkan sepatu mengaji Kahfi. Aku harus buru-buru, sudah terlambat," seru Khadijah, istri Kahfi, dengan tergesa-gesa.

"Ambil sendiri, Kak Khadijah. Aku sedang mengganti perban Ayah," jawab Karra dingin.

Khadijah mendengus. "Kamu kan di rumah saja! Sebentar saja kenapa, sih? Ayah sebentar lagi juga bisa sendiri."

Karra meletakkan kapas steril di meja dengan gerakan keras. Ia masuk ke ruang tengah. "Di rumah saja? Apa yang kalian lihat? Aku merawat Ayah, aku mencuci pakaian Daffa, aku memberinya makan, aku menidurkannya, dan aku mencari uang dari rajutan. Kapan aku punya waktu untuk diriku sendiri? Kapan giliran kalian yang mengurus Ayah?!"

Kahfi yang baru keluar dari kamar, langsung menyambar. "Jaga nada bicaramu, Karra! Pekerjaanku ini fardhu kifayah! Tugas keumatan! Kalau aku tidak mengajar, bagaimana umat ini mendapat ilmu? Kamu kan fleksibel!"

"Fleksibel berarti aku tidak punya harga diri, ya, Bang?" Karra balas menyerang. "Kamu menuntut aku berbakti pada Ayah, tapi kau membuang tanggung jawabmu sebagai Ayah pada anakmu sendiri!"

Di sudut, Kautsar (22, D3 Teknik Komputer) yang sedang sibuk dengan laptopnya, dan si bungsu Kamil (19, FKIP) yang sedang menghafal materi, saling pandang dengan rasa tidak enak. Mereka juga merasakan beban itu, tapi tidak punya

keberanian sebesar Karra untuk menumpahkan isi hati.

Beberapa hari kemudian, kondisi Pak Ahmad memburuk drastis. Luka diabetesnya menginfeksi dan dokter menyarankan operasi amputasi untuk menyelamatkan nyawa Ayah. Keputusan itu menghancurkan seluruh keluarga. Setelah operasi, suasana di rumah sakit dipenuhi rasa bersalah dan kesedihan yang mencekik.

Ibu, yang kelelahan setelah seharian di kantor dan malamnya menemani Ayah, akhirnya angkat suara dengan suara parau. "Kalian harus duduk dan bicara. Ibu tidak bisa begini. Kita butuh tenaga dan kita butuh waktu. Karra, kamu tidak boleh terperangkap selamanya di sini."

Malam itu, keempat bersaudara berkumpul di rumah. Karra masih diliputi amarah.

"Begini saja," kata Karra, suaranya gemetar. "Aku capek. Aku ingin mencari kerja. Aku tidak bisa selamanya di sini. Kalau kalian peduli pada Ayah dan Daffa, kalian harus bagi rata. Adil!"

Kautsar, si pragmatis, mengambil selembar kertas. "Adil berarti kita menghitung waktu, energi, dan kontribusi finansial. Kita tidak bisa menghargai pekerjaan Abang di masjid lebih tinggi daripada waktu kita di rumah."

"Betul," timpal Kamil, si bungsu yang idealis. "Kita harus mencari solusi yang memungkinkan Kak Karra mengejar mimpinya, dan Abang tetap bisa mengajar, dan kami tetap bisa kuliah. Kita butuh sistem."

Saat mereka berdebat tentang siapa yang harus mengurus Daffa dan siapa yang harus mengganti perban, Karra terdiam. Ia melihat keranjang rajutnya.

Ia menyadari, di balik semua kemarahan dan konflik, ia telah menjadi satu-satunya yang tahu persis bagaimana kondisi Ayah, dan bagaimana merawat Daffa dengan penuh kasih. Ketelitiannya dalam merajut membuatnya sangat cermat dalam membersihkan luka Ayah. Pengabdianya pada Daffa memberinya kehangatan yang ia rindukan.

Karra akhirnya mengambil inisiatif, merumuskan solusi yang mengejutkan semua orang.

Untuk Kahfi yang berprofesi sebagai guru ngaji, Karra memintanya untuk mengurangi jadwal

mengajar privat sorenya selama 3 jam. Waktu ini didedikasikan sepenuhnya untuk Ayah, perawatan luka dan psikologis, dan bermain bersama Daffa.

Karra, sang “Perawat dan *Entrepreneur*”, memegang otoritas penuh atas perawatan medis Ayah dan menjadi pengawas utama Daffa. Ia fokus merawat Ayah pagi hari (06.00-11.00) dan menggunakan sisa waktu siangnya untuk fokus mencari pekerjaan *part-time* atau *remote* yang sesuai gelarnya, serta merajut. Ia setuju untuk tetap merawat Daffa, tetapi Kahfi wajib mengambil alih Daffa setiap Sabtu-Minggu penuh. Karra mendapatkan jatah libur total dua hari untuk mengejar *networking*, wawancara, atau sekadar beristirahat.

Kautsar yang masih berstatus mahasiswa D3 Teknik, bertanggung jawab atas tugas logistik

seperti mengantar Ayah berobat, membeli obat, dan berjaga malam di rumah sakit jika Ayah rawat inap.

Dan untuk si bungsu Kamil, yang baru menjadi mahasiswa di FKIP, bertanggung jawab atas tugas rumah tangga seperti membersihkan kamar Ayah, membeli kebutuhan perawatan Ayah, menemani Ibu berbelanja dan tentunya dia harus memberi dukungan moral untuk orang-orang di rumah.

Selain itu, Kahfi diwajibkan untuk mengakui secara terbuka bahwa pekerjaan merajut Karra adalah profesi yang menghasilkan uang dan harus dihormati waktunya. Ia juga wajib mengakui bahwa Karra adalah orang yang paling berjasa dalam merawat Ayah.

Kahfi, setelah mendengarkan dengan seksama, merasa malu dan lega. "Aku setuju," katanya tulus. "Aku minta maaf, Karra. Kamu benar, aku terlalu egois."

Karra tersenyum. Ia tidak hanya mendapatkan waktu libur, ia mendapatkan pengakuan. Ia tidak lagi merasa bersalah meninggalkan Ayah, karena kini ada Kahfi yang hadir untuk menggantikannya.

Beberapa bulan kemudian, Karra tidak mendapatkan pekerjaan kantoran *full-time* yang ia impikan. Namun, ia berhasil mendapatkan pekerjaan konsultan komunikasi *remote* paruh waktu, yang ia kerjakan di sela-sela merawat Ayah dan Daffa. Ia tetap merajut, yang kini ia labeli sebagai bisnis resminya.

Karra akhirnya menyadari, ia tidak perlu membuang salah satu perannya. Ia adalah sarjana, konsultan, perawat Ayah, pengasuh Daffa, sekaligus *entrepreneur* rajutan. Ia tidak terperangkap dalam pengabdian, melainkan merajut takdirnya sendiri dengan benang-benang yang dulunya ia anggap sebagai keterbatasan.

3

**PENGALAMAN, KENANGAN, DAN
PERUBAHAN BERSAMA SEULANGA**

Novita Rahmayani



PENGALAMAN, KENANGAN, DAN PERUBAHAN BERSAMA SEULANGA

Kita tidak pernah tahu akan ada kejutan-kejutan apa dalam hidup ini setiap harinya. Sebagai manusia kita tidak dapat memprediksi apa yang akan kita alami dan kita lalui setiap harinya, karena hari esok adalah misteri yang tak dapat diterka. Tapi tugas kita adalah mensyukuri setiap detik yang kita lewati dan yakin bahwa hari esok akan lebih baik dari hari ini.

Perjalanan *SEULANGA* bagi saya merupakan salah satu hal yang tidak pernah terbesit di benak saya, tapi pada akhirnya saya mengerti ternyata *SEULANGA* dapat memberikan *experience* dan pembelajaran yang luar biasa bagi saya. Saya percaya tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Ketika kelas saya dipilih untuk menjalankan implementasi program *SEULANGA* awalnya saya

ragu-ragu dan ingin menolak, karena saya merasa tidak paham dan tidak mampu. Saya beranggapan dari 24 kelas yang ada di sekolah dan 5 kelas yang dipilih kenapa salah satunya adalah kelas saya. Penjelasan yang diberikan cukup membuat saya mengerti, tapi di lain sisi saya berpikir kelas lain juga bisa. Sampai pada akhirnya waktulah yang sepenuhnya dapat menjawab pertanyaan saya.

Program *SEULANGA* merupakan hal baru bagi saya, tapi *Safe Community Safe School* bukan sesuatu yang asing bagi saya. Program tersebut sudah berjalan selama beberapa tahun karena kerjasama antara Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala dengan SMP Negeri 6 Banda Aceh. Program tersebut sudah disosialisasikan kepada guru dan siswa-siswi. Dan program *SEULANGA* merupakan bagian dari *Safe Community Safe School*. Selain itu, pada satu waktu saya juga

berkesempatan untuk bergabung dengan tim sekolah pada salah satu kegiatan *Safe Community Safe School*. Saya menjadi peran pengganti pada kegiatan tersebut. Hal itu juga memberikan saya pengalaman.

Tidak berhenti di situ, banyak pelajaran-pelajaran berharga yang saya dapatkan mulai dari training yang diadakan selama satu minggu sampai pada akhir program tersebut selesai diimplementasikan. Satu tahun yang penuh makna. Lika liku dalam proses penerapan program *SEULANGA* telah dilewati. Tapi banyak hal yang masih membekas di memori dan di hati. Perubahan merupakan salah satu bukti nyata bahwa program ini memberikan sentuhan pada sasaran yang tepat. Saya yakin, meskipun perubahan itu kecil tapi itu merupakan satu langkah pasti dan jauh lebih baik dari pada tidak sama sekali.

Perubahan itu tidak hanya terjadi pada siswa, tapi juga pada kami yang menjalankan program tersebut. Banyak perubahan yang terjadi, mulai dari cara berpikir yang semakin berkembang, pengelolaan emosi yang jauh lebih baik, sampai pada pengambilan keputusan yang lebih mempertimbangkan risiko. Selain itu, kepercayaan diri semakin meningkat, lebih mencintai diri sendiri dan lebih mampu menghargai orang lain, sampai pada keterampilan berbicara yang lebih baik. Semua itu merupakan proses yang terjadi dalam diri saya. Tapi jauh sebelum terjadinya perubahan itu, banyak pula ilmu-ilmu yang didapatkan selama *training* dan proses belajar sebelum dan sesudah diterapkan kepada siswa.

Program ini memang tidak seratus persen berjalan sesuai dengan harapan, akan tetapi banyak

perubahan-perubahan kecil dan perubahan berarti yang terjadi pada siswa dan juga guru yang mengimplementasikan program tersebut. Salah satu contoh nyata adalah, saya mampu menggerakkan siswa yang sama sekali tidak memiliki motivasi untuk mengikuti lomba sampai pada akhirnya mereka mau berpartisipasi pada lomba yang diadakan oleh *SEULANGA*, bahkan mereka memperoleh juara 1 lomba *Jingle*. Awalnya sedikit berat, karena beberapa di antara mereka menolak dengan berbagai alasan, kendati demikian saya tetap optimis sampai pada akhirnya saya mampu membujuk mereka. Akhirnya saya menemukan 6 siswa dan siswi yang memiliki semangat yang mulai membara. Padahal siswa yang mengikuti lomba tersebut beberapa di antaranya tidak memiliki *basic* menyanyi. Perjalanan tersebut bisa dikatakan hal yang terjadi karena didasarkan pada kemauan dan mulai ada

kesadaran dalam diri mereka dan membuahkan hasil yang luar biasa. Tekad yang kuat, kerja sama yang baik, saling mencurahkan ide, saling melengkapi kekurangan itu merupakan pondasi yang kuat dalam sebuah tim.

Dari sini saya percaya bahwa keberanian adalah kunci kesuksesan. Karena sejatinya keberhasilan bukan terletak pada kemampuan semata, akan tetapi pada keberanian serta usaha dan kerja keras. Saya mampu memotivasi dan membimbing siswa untuk mengikuti lomba yang padahal saya sendiri tidak mengerti musik, buta nada, dan bahkan tidak bisa menyanyi sama sekali. Tapi dari sini saya belajar, kekuatan terbesar ada pada keberanian untuk mencoba. Tanpa mencoba kita tidak akan pernah berhasil, tapi dengan mencoba akan ada dua kemungkinan, yaitu berhasil atau gagal. Dan satu hal yang pasti, ketika kita

bersungguh-sungguh melakukan sesuatu, kita akan memperoleh hasil yang maksimal. Saat kita percaya pada kemampuan yang ada dalam diri, semesta ikut merestui apa yang kita lakukan.

Tidak sampai di situ saja, imbas dari *SEULANGA* tidak hanya sebatas perubahan tingkah laku, menang dalam lomba, secara umum ada hal-hal lain yang menunjukkan diri mereka sudah mampu menerapkan ilmu-ilmu yang didapatkan saat proses implementasi *SEULANGA*. Beberapa di antara mereka sudah mampu mengelola emosi dengan baik, mampu berkomunikasi dengan baik, mulai menunjukkan kepedulian terhadap orang lain, membantu orang lain saat membutuhkan, lebih mencintai diri sendiri, dan lain sebagainya. Ini bukan karangan semata, tapi contoh nyata yang ada di lapangan.

Guru dan siswa sama-sama belajar dan sama-sama memperbaiki apa yang selama ini masih kurang baik dan keliru. Saya yang tadinya sering marah ke siswa saat mereka melakukan kesalahan, hal itu sedikit saya kurangi dan saya coba cara lain yang lebih efektif. Saya semakin memahami, saat kita keras terhadap anak maka si anak akan semakin keras. Tapi saat kita berikan sentuhan dan mencoba memberikan pendekatan kepada mereka, hati mereka juga akan luluh. Komunikasi yang baik, saling mendengarkan itu bisa dijadikan kunci dalam membangun hubungan antara guru dan siswa.

Salah satu ucapan yang pernah saya dengar dari siswa adalah kalau di dalam kelas ibu kadang suka marah-marah dan tegas, tapi kalau di luar kelas ibu seru dan menyenangkan. Hal itu membuat hati saya terenyuh dan tersadar mereka menginginkan

saya hadir sebagai sosok yang lebih memahami mereka. Saya harus memberikan rasa nyaman untuk mereka. Bukan berarti selama ini saya tidak memahami mereka, tapi mungkin cara saya yang sedikit keliru. Kata-kata yang diucapkan tadi merupakan ucapan dari siswa yang paling sering saya marahi, saya panggil untuk dinasihati, bahkan kadang kala saya memarahinya di depan teman-teman yang lain, sampai saya angkat tangan dengan mereka dan menyerahkan mereka ke BK. Itu pun tak lantas membuat mereka langsung berubah. Tapi yang saya salut adalah tidak membuatnya benci terhadap saya, bahkan sekarang mereka menjadi teman saya, tidak sungkan bercerita ke saya bahkan sampai hal asmara meskipun belum wajar untuk mereka ceritakan.

Kami tidak lagi bertemu di dalam kelas, tapi saat di luar kelas mereka tidak pernah sekalipun memalingkan wajah saat melihat saya baik saat lewat di lapangan atau sekitar pekarangan sekolah. Mereka langsung menyodorkan tangan untuk salam sambil bercanda kecil, buk traktir kami, buk bagi uang, meskipun itu hanya 2 ribu rupiah, tapi cukup memberikan senyuman lebar di wajah mereka. Dan sesekali jebakan mereka masuk, tapi tak jarang pula saya mengalihkan pembicaraan atau melontar kata-kata bernada ini akhir bulan. Hal sederhana yang diucapkan siswa kadang kala merupakan isi hati mereka yang harus dipahami oleh guru.

Perjalanan itu membuat kami saling belajar, sejatinya manusia berproses. *SEULANGA* hadir membantu dan memandu saya dan siswa-siswi untuk menuju perubahan yang lebih baik.

SEULANGA memberikan panduan bagi kami dalam banyak hal, mulai dari memahami dan mencintai diri sendiri, memahami orang lain, lebih bersyukur dengan apa yang kita miliki, mengambil keputusan yang tepat, serta mengelola emosi dengan baik, dan tidak saling menyakiti.



4

**DARI SEBUAH PERTANYAAN
SEDERHANA HINGGA RUANG
KELAS AMAN**
Nurul Samirka



DARI SEBUAH PERTANYAAN SEDERHANA HINGGA RUANG KELAS YANG AMAN

Safe Communities Safe School (SCSS) merupakan kerja sama SMP Negeri 6 Banda Aceh dengan Universitas Syiah Kuala, Universitas Indonesia, University of Copenhagen, DIGNITY, dan Colorado University. Program ini mengadaptasi sebuah model yang dinamakan dengan SCSS. Model ini dirancang sebagai jawaban atas kebutuhan akan lingkungan belajar yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga sehat secara emosional.

Bagi saya, program ini bukan sekadar konsep di atas kertas. Ia adalah sebuah komitmen yang harus diwujudkan dan wujud nyatanya saya temukan dalam sebuah pengalaman tak terlupakan saat mengajar di kelas VII-8 dalam implementasi *SEULANGA*.

SEULANGA (Social-Emosional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement) merupakan kegiatan implementasi dari model SCSS di SMP Negeri 6 Banda Aceh. Pemilihan kegiatan ini telah melalui proses panjang dengan telaah dari berbagai sudut pandang baik lingkungan sekolah, para guru/staf, maupun siswa. Dalam perjalanan panjang tersebut juga lahirlah sebuah modul pembelajaran yang bertitik fokus pada pembelajaran sosial emosional bagi siswa yang dinamakan dengan Modul *SEULANGA*.

Sesuai dengan jadwal yang telah disepakati, saya akan mengajar materi *SEULANGA* di kelas VII-8 untuk modul 4 dan 5, yaitu Strategi mengelola *Stress* dan Kesadaran Sosial. Tak bisa dipungkiri ada tantangan tersendiri untuk mengajar materi tersebut karena sangat *relate* dengan aktivitas yang dijalankan sehari-hari. Muncul kekhawatiran

tidak cukup mampu memberikan yang maksimal pada siswa. Akan tetapi, bekal yang telah diberikan selama pelatihan dan pendalaman materi menjadi bekal awal untuk pelaksanaan proses pembelajaran ini.

Hari itu, pembelajaran pertama di kelas *SEULANGA* adalah strategi mengelola stres. Materi ini, meskipun sangat relevan, sering kali terasa berat dan abstrak bagi siswa SMP. Mereka tahu stres, tapi jarang diajak untuk memahami dan mengelolanya secara terstruktur.

Seperti biasa, saya memulai sesi dengan apersepsi. Namun, di pagi itu, saya memutuskan untuk meninggalkan kebiasaan lama. Alih-alih menanyakan materi minggu lalu atau memberikan petunjuk terkait topik baru yang akan dipelajari, saya memandang sekeliling ruangan yang dipenuhi

34 wajah remaja dan bertanya dengan suara yang lebih pelan dari biasanya, "Siswa sekalian, bagaimana kabarnya pagi ini? Bagaimana perasaan kalian sekarang ini?".

Yang terjadi selanjutnya adalah sebuah keheningan. Bukan keheningan yang bosan atau bingung, melainkan keheningan yang penuh penalaran. Saya bisa melihat mata mereka bergerak, seolah-olah sedang menelusuri kembali ingatan beberapa menit atau jam terakhir. Apa yang mereka lakukan sebelum masuk kelas? Apa yang mereka pikirkan di perjalanan? Apa yang mereka rasakan saat itu?

Seorang siswa di barisan depan mengangkat tangan ragu-ragu. "Ibu, saya cape. Tadi malam begadang ngerjain tugas." Seorang lainnya menyahut dari belakang, "Saya merasa cemas, Bu.

Sepertinya ada ulangan matematika yang saya lupa belajar." Ada pula yang *full* semangat, "Saya sangat senang karena hari ini saya ulang tahun". Satu per satu, mereka mulai mengungkapkan apa yang sebenarnya mereka rasakan—bukan sebagai siswa, tetapi sebagai anak-anak yang memiliki rentetan emosi.

Pertanyaan itu nampak seperti pertanyaan biasa, bahkan klise. Tapi dampaknya sungguh berbeda. Saya sadari, terlalu sering saya sebagai guru mengasumsikan bahwa siswa selalu masuk ke kelas dalam kondisi "siap belajar" yang prima. Saya membuka buku, menjelaskan materi, dan memberikan tugas, sering kali tanpa pernah benar-benar tahu kondisi psikologis mereka. Padahal, bisa jadi ada di antara mereka yang baru saja dimarahi orang tua, tidak sarapan dengan memadai, diganggu oleh teman atau senang

karena mendapatkan sesuatu. Dan Perasaan-perasaan itu sering kali terabaikan, tak ada satu pun yang bertanya tentangnya.

Dengan satu pertanyaan sederhana itu, saya tanpa sadar telah melakukan hal luar biasa yaitu mengakui eksistensi perasaan mereka. Saya ingin siswa memahami bahwa saya gurunya, temannya, dan orang tuanya di sekolah. Saya ingin mengatakan dan menunjukkan pada mereka, "Ibu melihatmu, *Neuk*." "Apa yang kamu rasakan itu nyata dan penting."

Ruangan yang tadinya hanya berisi "guru" dan "siswa" secara formal, berubah menjadi sebuah komunitas kecil yang saling mendengar. Ada rasa aman dan rasa peduli yang mulai terbangun. Akhirnya, selayaknya seorang guru kepada murid, selalu berharap mereka akan tumbuh dan

berkembang hingga akhirnya benar-benar menjadi *SEULANGA* yang semerbak wangi.

Inilah esensi sejati dari Implementasi *SEULANGA*. Keamanan bukan hanya tentang pagar sekolah yang kuat atau aturan yang ketat. Keamanan yang paling hakiki adalah keamanan psikologis—sebuah ruang di mana setiap individu merasa diterima, didengar, dan dihargai apa adanya.

Dengan awal yang sudah terbuka, materi strategi mengelola stres yang saya sampaikan selanjutnya tidak lagi menjadi teori mengambang. Ketika saya berbicara tentang teknik pernapasan dalam, saya bisa mengaitkannya dengan siswa yang merasa cemas. Ketika saya membahas manajemen waktu, saya merujuk pada siswa yang merasa lelah karena begadang. Pembelajaran menjadi personal, relevan, dan langsung dapat diamalkan.

Pengalaman di kelas VII-8 itu menjadi guru bagi saya secara pribadi. Ia mengingatkan bahwa sebelum kita mengisi kepala siswa dengan ilmu pengetahuan, kita perlu terlebih dahulu menyentuh hati mereka. Landasan dari pembelajaran yang efektif, terutama pembelajaran sosial emosional, sering kali dimulai bukan dari sebuah jawaban, melainkan dari sebuah pertanyaan tulus: "Bagaimana perasaanmu hari ini?"

5

PELITA ITU ADALAH GURUKU

Shafira Agustina



PELITA ITU ADALAH GURUKU

Profesi guru merupakan profesi yang menyimpan banyak kisah bagi personal gurunya. Dalam menjalankan tugas profesi sebagai pendidik tentu setiap guru memiliki kisahnya masing-masing. Saat ini banyak hal yang terjadi di dunia pendidikan, terutama yang melibatkan keterkaitan sosial emosional antar guru dan siswa dalam berinteraksi di sekolah.

Berikut kisah tentang seorang guru yang bernama Ibu Safur, ia bertugas di sebuah sekolah di kota ini, Bu Safur adalah seorang guru biasa, ia bukan guru favorit namun ia selalu berupaya menjaga hubungan yang baik dengan murid-muridnya.

Kisah berawal setiba Bu Safur di sekolah, Bu safur turun dari motor menyapa teman-teman guru dengan senyum pertamanya. ya.. senyum

pertamanya di pagi itu. Ia berjalan menuju koridor sekolah ke ruang guru dengan antusias, satu dua siswa menegurnya "Ibu..!" dan Bu Safur pun menjawab panggilan itu dengan senyum. Saat ini Bu safur telah berganti peran secara otomatis.

Bu safur melangkah dengan semangat menuju ke ruang kelas, di sana telah menunggu murid-murid yang siap belajar. Bu Safur termasuk guru yang dekat dengan anak-anak didiknya, Ia senantiasa membuka komunikasi yang nyaman bagi mereka. Anak-anak merasa nyaman dan senang, mereka tidak sungkan bertanya tentang banyak hal, karena mereka yakin ibu gurunya tidak akan marah dengan pertanyaan mereka. Baru-baru ini mereka bertanya dengan antusias mengenai berita rahim yang lepas, berita ini sedang viral sekali. Bu Safur menanggapi pertanyaan dan memberi penjelasan hingga mereka paham.

Dalam berinteraksi dengan siswa, Bu Safur selalu berusaha memanggil nama siswa satu persatu, hal ini dilakukan untuk membuat siswa merasa dianggap kehadirannya. Bu Safur sering menanyakan “adakah dari anak-anak yang namanya belum pernah ibu sebut hari ini?” terlihat sederhana bukan? tapi hal ini terus Bu Safur lakukan setiap hari, ia sengaja memanggil nama siswanya untuk berbagai alasan, misalnya menghapus papan tulis, menjawab pertanyaan, menanyakan tugas atau hanya sekedar menyapanya.

Dari keseluruhan siswa, tentu saja tidak semua siswa menunjukkan antusias belajar yang sama. Bu Safur juga menemukan beberapa siswa yang tidak menunjukkan antusias saat belajar, mendapati siswa yang seperti itu Bu Safur tidak

tinggal diam, ia menyapa siswa itu, mendekatinya, duduk di sebelahnya hingga mengajaknya mengobrol, "kamu sehat nak?" "apa kabar kamu hari ini?" "sudah sarapankah?" "apa yang bisa ibu bantu?"

Pernah di suatu kelas, Bu Safur menemukan seorang siswa bernama Adam yang selalu tertidur saat jam pelajarannya, Bu Safur mempelajarinya selama beberapa hari. Di hari pertama Bu Safur membiarkan anak itu dan hanya memperhatikannya saja, setelah beberapa lama Bu Safur meminta temannya untuk membangunkan.

Bu Safur juga menanyakan kepada teman guru yang mengajar di kelas yang sama apakah anak ini juga tertidur saat pelajaran mereka? Di hari selanjutnya Bu Safur melakukan pendekatan lain,

Bu Safur menyapa Adam dan menanyakan apakah ia telah menyelesaikan tugas? Bu Safur menyarankan agar Adam membasuh wajahnya dengan air kemudian kembali ke kelas mengerjakan tugas hari itu.

Bu Safur tidak berhenti, ia berusaha mencari tahu, mengapa Adam terus saja tertidur saat ia sedang mengajar di kelas, ia berpikir apa cara mengajarku yang tidak menarik? sehingga ada siswa yang tidak bersemangat mengikuti pembelajaran? atau "apakah Adam tidak cukup tidur?". Bu Safur dengan sabar, berusaha menghadirkan pembelajaran yang menarik, ia sering memanggil nama Adam, dan meminta Adam untuk membantunya memasang proyektor, menghapus papan tulis, atau sekedar bercanda kecil di depan teman-temannya agar Adam tidak merasa bosan saat jam pelajarannya.

Hari-hari selanjutnya Adam menunjukkan perubahannya, Adam mulai berusaha untuk tidak tertidur, ia mulai menunjukkan semangat belajarnya. Pernah suatu hari, Bu Safur menanyakan pada Adam, "mengapa Adam selalu tertidur saat pelajaran ibu?" Adam pun menjawab dengan jujur, "saya akan selalu mengantuk kalau ada guru yang banyak menjelaskan, saya seperti sedang didongeng, makanya saya tertidur". Mendengar jawaban itu, Bu Safur tersenyum, ia memahami gaya belajar tiap anak berbeda-beda. Bu Safur yakin, ia telah berusaha menghadirkan pembelajaran yang menyenangkan bagi seluruh siswa, namun jika ada 1 atau 2 siswa yang belum merasakannya tentunya Bu Safur perlu menghadirkan trik khusus untuk siswa tersebut.

Hari-hari dilewati Bu Safur dengan baik di sekolah, meskipun Bu Safur bukanlah guru yang sangat ahli dalam menerapkan metode pembelajaran yang beragam dan modern, Bu Safur percaya bahwa jika ia mampu menghadirkan senyuman, rasa nyaman dan rasa dihargai bagi siswa-siswinya, itulah yang menjadi modal dasar siswa senang belajar dengan Bu Safur, sehingga siswa antusias untuk kembali berjumpa dengan Bu Safur di pembelajaran berikutnya.

Sementara di kelas lain, kisah berbeda datang dari kelas yang Bu Safur sendiri merangkap menjadi wali kelasnya, Bu Safur telah bersama dengan anak-anak di kelas ini sejak mereka di kelas 7 hingga saat ini. Mendampingi siswa selama hampir 3 tahun merupakan suatu hal yang luar biasa bagi Bu Safur, betapa ia telah menempatkan sejumlah 32 siswa di dalam lubuk hatinya, Bu Safur

mengurus segala kebutuhan siswa di kelas ini layaknya seorang ibu yang mengurus anak-anaknya. Saat menjadi wali kelas, tidak sedikit masalah yang dilewati, mulai perselisihan, pertengkaran, permasalahan bangku/kursi patah, kelupaan uang jajan, sakit saat belajar, motivasi belajar yang naik turun, siswa yang pacaran, dan banyak sekali hal yang menjadi catatan tersendiri bagi wali kelas.

Seorang anak laki-laki di kelas bernama Ali, ia seorang anak yatim di kelas, Bu Safur mengamati Ali sering tertidur di kelas, begitu pun laporan dari guru lain. Menanggapi masalah ini, Bu Safur tidak memarahi, ia meminta Ali untuk membasuh wajahnya dengan air agar rasa kantuknya berkurang, Bu Safur sudah mencoba menanyakan ke orang tua Ali, "apakah Ali tidur larut malam?" Jawabannya "tidak".

Ali sudah menunjukkan masalah sejak ia di kelas 8, ia mulai tidak antusias dalam belajarnya, ia juga sering tertidur di kelas. Ali sering terlambat masuk sampai Ali harus masuk ke daftar siswa binaan BK.

Beberapa minggu berlalu Bu Safur belum menemukan perubahan pada Ali, Bu Safur mendapati Ali sekarang lebih kurus dari sebelumnya. Bu Safur mendekati Ali dan menanyakan “apakah Ali sehat atau sedang ada masalah dengan kesehatan?” Ali hanya tersenyum dan menjawab “tidak apa-apa bu”.

Bu Safur terus memberikan perhatian pada Ali, ketika Ali terlihat lemas dan tidak bersemangat Bu Safur menawarkan sesuatu untuk dimakannya dan menanyakan kabar Ali hari ini, “semalam tidur jam

berapa?” “sudah sarapan?”. Ali merasa senang diperhatikan.

Di suatu siang sepulang sekolah, Ali mengirimkan pesan menanyakan hal pindah sekolah. Bu Safur yang bingung tidak merespons pesan Ali. Keesokan harinya Bu Safur mendapat kabar dari bu guru BK kalau Ali sedang ada di ruang BK dan ada hal penting yang perlu dibicarakan ke Bu Safur tentang Ali. Bu Safur segera ke ruang BK, berpapasan dengan Ali yang sedang berjalan menuju tangga, Bu Safur menyapa Ali seperti biasa, “apa kabar Ali..?” hari ini wajah Ali lain dari biasanya, ia murung. Kemudian ibu menanyakan “ada masalah apa sehingga Ali bertanya seperti itu kepada ibu di pesan kemarin?” Ali tertunduk. Kemudian Ali mulai bercerita, “Ali ribut besar dengan abang bu.. Ali keluar dari rumah”. “oh ya? apa masalahnya sampai harus seperti itu?” tanya Bu Safur. “Ali

menjawab lantang kata-kata abang, dengan perkataan yang tidak pantas Ali ucapkan.”
“Terus... apa yang kamu rasakan setelah itu?”
“menyesal bu..” jawab Ali. “apakah menyesal saja cukup?” “tidak bu...” jawab Ali.

Bu Safur menasehati Ali “Alii...sebesar apapun kesalahanmu, mereka tetaplah keluarga, akan selalu menunggumu pulang. tugas Ali sekarang jumpai mama dan abang, minta maaf atas semua kesalahan yang sudah Ali lakukan.” “tapi Ali jarang bicara dengan abang bu..jika sulit bicara langsung Ali bisa mengirimkan pesan maaf kepada abang.” anak ini terlihat mematahkan jari-jari tangannya saat bercerita, terlihat ia sedang gelisah dan cemas. Melihat sikap tubuhnya seperti itu Bu Safur berusaha menenangkan Ali dengan menepuk pundaknya, “kamu anak baik Ali, pulang lah.” “jadi

gimana bu? abang bilang Ali gak usah sekolah lagi?" tanya Ali.

"Abang sedang marah nak, kata-kata itu keluar karena abang kecewa, Ali menantang dan tidak menghargai pengorbanan abang Ali yang selama ini sudah membiayai Ali." "Siang ini Ali pulang ke rumah ya.." kata Bu Safur "Ali bisa pulang kapan aja bu, karena tidak ada orang di rumah, semuanya sering di luar. termasuk ibu Ali, juga jarang di rumah. Ali sendiri di rumah, jika Ali terbangun tengah malam tidak ada satu orang pun bersama Ali di rumah, akhirnya Ali pun ikut-ikutan keluar malam." Bu Safur terdiam, hatinya sedih mendengar cerita Ali.

"Mama Ali, abang dan semua kakak sangat marah dengan Ali bu., Ali sudah tidak dianggap, Ali sudah dicap RUSAK di rumah bu.."

"Rusak?? rusak kenapa? setahu ibu kamu anak yang baik" tanya Bu Safur. "Ali sudah rusak pokoknya bu..." ujarnya lirih.

"Ali pernah melakukan kejahatan seperti mencuri, mengganggu orang dan hal lain yang merugikan?" "tidak bu.." jawab Ali. Bu safur kemudian bertanya, "Ali merokok?" "iya bu.. ,bahkan lebih dari itu bu.." Bu safur menarik napas dalam. "Ali menggunakan narkoba?" Ali tertunduk diam. "Kapan terakhir Ali menggunakannya?" "3 bulan yang lalu..." jawab Ali. Mendengar jawaban Ali dengan spontan Bu Safur mengucap "Alhamdulillah", Ali tau itu tidak baik kan, makanya Ali berhenti..?" "iyaa bu..karena itu, sekarang Ali menjadi pecandu rokok. Ali tidak bisa jika tidak merokok" jawab Ali..

Akhirnya Bu Safur faham, mengapa tubuh Ali terlihat kurus beberapa bulan terakhir, ia telah menemukan jawabannya. "Ali..keputusan yang Ali ambil sudah tepat, kamu sudah berhenti menggunakan sesuatu yang dilarang dan merugikan diri sendiri, itu menunjukkan Ali anak yang baik, Ali bukan anak yang "rusak". "Ali mau lulus dari sekolah ini?" "mau bu.." jawab Ali, "Berjanjilah mulai sekarang hiduplah lebih baik, hindari keluar malam, bertemanlah dengan teman yang baik, belajarlh sungguh-sungguh. semua guru disini sayang Ali" Bu Safur menguatkan Ali. "Baik bu.. Terima Kasih" Ali pun kembali ke rumahnya.

Bu Safur tak lagi bisa berkata apa-apa, ia hanya terdiam dengan Ali yang hilang arah di dalam keluarganya sendiri, bahkan gelar RUSAK pun

sudah terlanjur melabel anak ini oleh ibu dan saudara-saudaranya sendiri.

Keesokan harinya, adalah hari pembagian rapor tengah semester, sebelum bertemu dengan orang tua murid, Ali menitip pesan agar Bu Safur tidak menyinggung cerita yang pernah Ali ceritakan tentang keluarganya. Bu Safur mengiyakan.

Tibalah waktunya Bu Safur bertemu dengan ibunya Ali, dari gerak-gerik, terlihat ibunya sudah siap mendengarkan keluh kesah Bu Safur untuk Ali, namun Bu Safur melakukan sesuatu yang berbeda, Bu Safur menyampaikan hal yang baik-baik tentang Ali hingga membuat ibu Ali heran. "Alhamdulillah Ali sudah lebih baik sekarang, ia sudah mau belajar, guru-guru pun sangat sayang dengan Ali" "oh ya bu?" tanya ibunya sumringah "saya jadi terharu mendengarnya" Sementara Ali

yang duduk di sebelah ibunya terlihat lebih kebingungan.

Setelah hari itu, Ali menunjukkan perubahan, meskipun ia terlihat masih sering mengantuk dan tertidur di kelas, tapi ia terus berupaya untuk menjadi lebih baik. Bu Safur memahami kalau Ali masih anak remaja yang sedang berkembang psikis emosionalnya, Bu Safur selalu setia memantau Ali setiap harinya di sekolah. Walaupun begitu, Bu Safur tak melulu sabar dalam menghadapi sikap Ali, sesekali ia juga memarahi untuk menegaskan. Entah sampai kapan Bu Safur akan terus melakukan hal ini, namun yang terpenting Bu Safur telah berupaya menghadirkan suasana yang diinginkan Ali yaitu rasa nyaman dan dihargai dan menjadi sosok yang peduli di saat orang lain mengabaikannya.

Kisah Adam dan Ali hanya penggalan dari banyak kisah yang Bu Safur alami saat bertugas di sekolah. Kisah ini mengedepankan bagaimana sebaiknya seorang guru memperlakukan muridnya, menghadirkan suasana yang nyaman bagi mereka sehingga mereka merasa senang, dihargai dan merasa nyaman berada di sekolah.

Bu Safur melakukan hal ini bukan karena ingin diakui, bukan untuk dihargai tetapi hanya untuk memanusiakan siswanya, Bu Safur bukan guru yang selalu baik-baik saja, beliau juga memiliki masalah dalam kehidupan pribadinya. Ia berusaha melaksanakan tugasnya sebagai seorang guru yang bukan hanya sebagai penyampai ilmu, namun juga memiliki tugas moral terhadap anak didiknya. Ia telah menjelma menjadi lentera bagi muridnya. Melalui kisah ini mari kita selalu berusaha berproses untuk menjadi lentera bagi siswa-siswi

agar mampu menyalakan harapan bagi mereka tumbuh menjadi generasi emas bangsa ini. Terima Kasih.

6

KEGUNDAHAN

Sumami Ahmad



KEGUNDAHAN

Pengalaman hidup saya dalam beberapa bulan ini yang sering saya rasakan bahwa selalu dalam kekhawatiran, kegundahan, kesedihan, kekecewaan, ketidakberdayaan. Karena apa yang saya alami tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga hari-hari selalu ada masalah di lingkungan sekitar dalam hal peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah tempat saya bertugas. Pada akhir tahun 2024 dan awal tahun bertepatan pada tanggal 12-13 Februari 2025 ada pelatihan SEULANGA (mempelajari modul aksi Implementasi kepada siswa) walaupun sebelumnya sudah ada pelatihan terhadap kami guru tetapi pada waktu itu belum sepenuhnya memahami.

Saya teringat sekali ada peristiwa yang sangat tidak menyenangkan antara bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober tahun 2025 ini, yang selalu

suasana hati berkisar di angka 70, peristiwa tersebut adalah saya setiap hari Kamis ditugaskan piket tangga, dan pada di setiap hari Kamis itu tidak pernah saya mangkir dari tugas tersebut, setiap hari ada satu PJ bertugas untuk mengontrol siapa saja piket yang tidak menjalankan tugas, sudah menjadi budaya di Sekolah SMPN 17 di awal bulan selalu ada rapat kerja untuk laporan ketercapaian dalam mengerjakan tugas.

Sampailah pada pembacaan laporan piket, hati saya sangat *shock* ketika mendengar hasil rapat yang lagi dibacakan oleh Kepala Sekolah, bahwa dalam Laporan tersebut ternyata satu hari pun saya tidak pernah menjalankan tugas piket. Saya teringat sekali ketika ditayangkan di *infocus* tertera dalam laporan yang diberikan oleh PJ bahwa 4x tertulis tidak menjalankan tugas Piket. Langsung suasana hati saya drop berubah drastis di bawah

50, kecewa, sedih, ketidakberdayaan. Saya mulai berpikir kenapa harus seperti itu laporan yang dituliskan, dimana kebenaran, kejujuran, tanggung jawab dalam mengemban tugas. Peristiwa tersebut berulang lagi pada Rapat Selasa, 11 November 2025 dengan Laporan 2x tidak Piket tangga. Namun suasana hati pada hari tersebut tidak berpengaruh lagi, karena saya sudah belajar dari peristiwa sebelumnya. Saya tidak mau lagi rasa gundah menyelimuti hati sehingga membuat emosi saya tidak stabil.

Ketidakberdayaan saya untuk mengungkapkan bahwa itu adalah tidak benar seolah-olah terkunci mulut saya, untuk mengungkapkan yang sebenarnya saja tidak mampu, "bahwa saya setiap hari Kamis selalu ada Piket Tangga". Keesokan harinya setiap saya melewati Tangga tempat saya berdiri setiap hari kamis, kebetulan tangga

tersebut bersebelahan dengan Lobi untuk memantau agar anak-anak jangan dulu naik ke kelasnya karena harus mengikuti acara GIGEH terlebih dahulu yang diselenggarakan di setiap hari Kamis.

Di setiap pagi hari selalu terusik kembali ketidaknyamanan ketika melewati tangga tersebut. Terkadang bahkan ada teman setiap Kamis kami *ngobrol* dekat tangga sembari menunggu Bel berbunyi supaya berkumpul semua ke Lapangan untuk mengikuti acara GIGEH yang dijadwalkan jam 7.30 WIB.

Nah, saya ingat ada materi di SEULANGA Perbedaan Individu pada *Setting* Sekolah, yaitu pada sub pokok Kecerdasan Emosional (EQ). Kesadaran sosial yang berfokus pada perbedaan individu setiap orang memiliki karakteristik dan

batasan diri yang berbeda antara satu dengan yang lain. Sehingga saya dapat meningkatkan kesadaran akan lingkungan sosial, dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang harmonis, positif, dan menyenangkan diri sendiri juga lingkungan sekitar, walaupun banyak teman yang membuat suasana hati *nyebelin banget* sehingga dalam rapat tersebut saya mengklarifikasi bahwa saya selalu menjalankan tugas piket.

Jadi jawaban dari penyelenggara PJ tidak memuaskan saya, katanya tidak terlihat olehnya (PJ), dari peristiwa itulah saya sadar bahwa setiap individu itu berbeda baik karakternya maupun sifat dan menjadi pelajaran baik buat saya untuk menyenangkan diri saya sehingga tidak selalu larut dalam kekecewaan, kesedihan, ketidakberdayaan. Rapat pun sudah selesai kemampuan untuk

menimbang informasi dan membuat pilihan yang tepat sirna, di situ saya paham bahwa mereka tidak mengerti.

Ketika menjalani kehidupan ini dan ternyata setelah saya pahami bahwa setiap orang pasti hasil dari didikan dari orang tua dan lingkungannya. Sehingga dia membentuk sebuah pribadinya, oleh karena itu jika kita ketemu orang yang *nyebelin* orang yang tidak mengenakan perasaan sadarilah bahwa itu hasil dari didikan orang tuanya, sehingga pahami lah mengertilah dan ketika kita tahu alasannya dan kita sedikit mengerti tentang kenapa dia seperti itu setidaknya kita akan lebih menerima dan yang paling penting kita akan lebih berwaspada. jadi ingat setiap orang adalah program, setiap orang adalah hasil didikan dan setiap orang memiliki kepribadian yang tidak bisa

kita atur, tidak bisa kita kontrol, yang bisa kita lakukan adalah bagaimana kita merespons.

Menata emosi dalam kehidupan ini adalah sangatlah penting supaya hidup kita selalu berkualitas dan menjaga keseimbangan diri dan kesadaran diri sejati. Sifat marah, benci ke seseorang bagaimana kita ini sebenarnya harus konsisten netral. saya akan belajar untuk melepas beban emosional seperti kemarahan, penyesalan, rasa sakit masa lalu agar dapat mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan. Ini adalah keterampilan yang sangat penting buat saya untuk melepaskan beban emosional.

Berterima kasihlah kepada orang yang *nyebelin* dan yang kalian tidak suka karena nanti kita akan mengerti pada akhirnya orang-orang yang dalam hidup kita, merekalah yang membawa kita ke kelas

ini, ke kesadaran ini, dan kita akan menyadari bahwa semua bentuk apa pun peristiwa itulah jalan untuk menemukan jati diri kita sejati. Oleh karena itu mungkin saya dalam kisah ini mulai menyadari belajar untuk tidak menolak realitas karena sadarilah mau kemana kita minta tolong tidak akan ada orang yang menyayangi kita sebaik kita menyayangi diri sendiri. Jangan-jangan ketika kita ingin disayangi diperhatikan orang lain mungkin siapa yang kurang perhatian dan kurang sayang itu adalah diri kita sendiri.

Kebahagiaan itu tercipta secara alamiah apabila kita melepaskan masalah yang di luar diri sendiri, sadarlah bahwa masalah dalam hidup ini adalah apa yang kita inginkan tidak seperti realitas. Belajarlah untuk menerima apa pun yang terjadi sehingga membuat hatimu tenang.

7

BELAJAR ANGKA, BELAJAR EMPATI

Mahmudi



BELAJAR ANGKA, BELAJAR EMPATI
Peran Pembelajaran Sosial Emosional Terhadap
Gaya Belajar Murid Pada Mata Pelajaran
Matematika

Mengajar matematika sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi seorang guru. Banyak murid yang merasa bahwa matematika adalah pelajaran yang sulit, menegangkan, dan penuh rumus yang membingungkan. Namun, di balik semua itu, saya meyakini bahwa setiap murid memiliki potensi dan cara belajar yang berbeda. Ada yang cepat memahami lewat gambar, ada yang lebih mudah mendengar penjelasan, dan ada pula yang baru paham ketika terlibat langsung dalam kegiatan.

Dari pengalaman di kelas, saya menyadari bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya bergantung pada cara guru menjelaskan, tetapi

juga pada kemampuan memahami gaya belajar dan perasaan murid. Ketika suasana hati murid baik, mereka akan lebih mudah memahami pelajaran. Sebaliknya, ketika mereka cemas, marah, atau tidak percaya diri, matematika menjadi semakin sulit.

Dari situlah saya mulai memadukan pendekatan pembelajaran sosial emosional dengan pengenalan gaya belajar. Tujuannya sederhana: menciptakan pembelajaran matematika yang tidak hanya mengasah kemampuan berhitung, tetapi juga menumbuhkan empati, kerja sama, dan rasa percaya diri murid.

Menyusun praktik baik menggunakan alur STAR (Situasi, Tantangan, Aksi dan Refleksi).

Saya mengajar di kelas dengan karakter murid yang beragam. Ada yang sangat aktif dan cepat tanggap, tetapi ada pula yang pendiam, mudah menyerah, atau tampak takut ketika mendengar kata "matematika".

Ketika memulai materi aljabar, saya melihat banyak wajah kebingungan. Beberapa murid menunduk, sebagian lain menghindari kontak mata. Saat saya meminta mereka maju ke depan, banyak yang menolak dengan alasan belum siap. Di sisi lain, ada beberapa murid yang justru mendominasi diskusi, sehingga teman-teman lain menjadi pasif.

Melihat situasi itu, saya menyadari bahwa permasalahan di kelas bukan hanya tentang pemahaman konsep, tetapi juga tentang emosi, kepercayaan diri, dan perbedaan gaya belajar.

Saya merasa perlu melakukan sesuatu agar semua murid merasa dihargai dan punya kesempatan belajar dengan cara yang nyaman bagi mereka.

Tantangan pertama adalah menumbuhkan semangat dan rasa percaya diri murid. Banyak dari mereka sudah memiliki anggapan negatif bahwa matematika itu sulit. Akibatnya, mereka takut salah dan enggan mencoba.

Tantangan kedua adalah perbedaan gaya belajar. Ketika saya menjelaskan dengan cara menulis di papan tulis, murid yang bergaya belajar visual tampak memahami, tetapi murid dengan gaya auditori dan kinestetik terlihat bosan. Saat saya mengajak diskusi, murid auditori antusias, sementara yang kinestetik malah gelisah dan kehilangan fokus.

Tantangan ketiga adalah membangun empati dan kerja sama di kelas. Dalam kerja kelompok, sering muncul sikap individualis. Murid yang pandai cenderung menyelesaikan tugas sendiri, sedangkan yang lain hanya bergantung padanya. Saya ingin agar mereka saling membantu, menghargai pendapat, dan belajar bersama, bukan saling membandingkan kemampuan.

Selain itu, tantangan bagi diri saya sendiri sebagai guru adalah mengelola emosi. Ketika menghadapi kelas yang ramai dan tidak fokus, kadang muncul rasa lelah dan frustrasi. Namun, saya sadar bahwa guru juga harus mampu menunjukkan ketenangan agar suasana kelas tetap positif.

Untuk mengatasi berbagai tantangan tersebut, saya memulai dengan melakukan pemetaan gaya belajar sederhana. Saya meminta murid menjawab

beberapa pertanyaan ringan seperti: "Apakah kamu lebih suka membaca, mendengarkan, atau mempraktikkan langsung?" Dari hasil itu, saya mengetahui siapa saja yang cenderung visual, auditori, atau kinestetik.

Setelah itu, saya menyesuaikan strategi pembelajaran agar bisa mengakomodasi semua gaya belajar:

- Untuk murid visual, saya menyiapkan gambar, diagram, dan warna-warna menarik dalam materi aljabar.
- Untuk murid auditori, saya memberi ruang lebih banyak untuk diskusi, tanya jawab, dan penjelasan lisan.
- Untuk murid kinestetik, saya menggunakan media konkret seperti potongan kertas berbentuk variabel dan bilangan, serta

permainan sederhana yang melibatkan gerak.

Selain itu, saya mulai menerapkan unsur pembelajaran sosial emosional di setiap pertemuan. Sebelum pelajaran dimulai, kami melakukan kegiatan singkat seperti berdoa bersama, menarik napas dalam, dan menuliskan "perasaan hari ini" di papan tulis. Ada yang menulis "senang", "malas", "bingung", bahkan "takut". Dari sana, saya bisa memahami suasana hati mereka dan menyesuaikan pendekatan.

Saya juga mengajak mereka membuat kesepakatan kelas. Kami sepakat untuk saling menghormati, tidak menertawakan teman yang salah, dan berani bertanya jika belum paham. Saya ingin kelas menjadi tempat yang aman, di mana setiap murid merasa diterima apa adanya.

Skema Aljabar

Perkalian suku satu dengan suku dua


$$x(a + b) = ax + bx$$

Perkalian suku dua dengan suku dua

$$(a + b)(c + d) = ac + ad + bc + bd$$



Gambar 3. Berkolaborasi menggunakan media skema aljabar



Media PhET Simulations adalah salah satu media komputasi yang menyediakan animasi baik fisika, biologi, maupun sains lain yang dijadikan dalam bentuk blog

Langkah-langkah penggunaan PhET Simulations

1. Mengetik <http://phet.colorado.edu> di laptop, PC atau gawai
2. Pilih "MATH"
3. Pilih "Area Model Algebra"
4. Klik "Play" pilih "Variables"



Gambar 4. Berkolaborasi menggunakan media PhET Simulations

Dalam pembelajaran kelompok, saya sengaja mencampur murid-murid dari berbagai gaya

belajar. Saya meminta mereka berbagi cara memahami soal aljabar sesuai dengan gaya masing-masing. Misalnya, murid visual menggambar, murid auditori menjelaskan dengan kata-kata, dan murid kinestetik mempraktikkan dengan alat bantu. Ternyata, kolaborasi ini membuat mereka lebih aktif dan saling belajar satu sama lain.

Setelah kegiatan utama, kami selalu menutup dengan refleksi sederhana. Saya menanyakan, "Apa yang kamu pelajari hari ini, dan bagaimana perasaanmu?" Ada yang menjawab senang karena mulai paham, ada yang bilang bangga bisa membantu temannya, dan ada pula yang masih bingung tapi ingin mencoba lagi.

Refleksi ini membantu saya memahami bahwa proses belajar bukan hanya soal benar atau salah,

tetapi juga tentang perasaan, keberanian, dan pengalaman belajar yang mereka alami.

Setelah beberapa minggu menerapkan pendekatan ini, saya melihat perubahan yang sangat menggembirakan. Murid yang dulunya pendiam mulai berani berbicara. Murid yang sering salah menjawab tidak lagi malu, karena teman-temannya belajar menghargai usaha, bukan hanya hasil.

Suasana kelas pun menjadi lebih hidup. Mereka lebih sering tersenyum, berdiskusi, dan saling membantu. Saat ada yang kesulitan, teman lain spontan mendekat dan memberi penjelasan dengan cara yang sederhana. Saya melihat tumbuhnya rasa empati yang sebelumnya jarang muncul.

Dalam hal akademik, pemahaman terhadap materi aljabar juga meningkat. Ketika saya memberikan soal kontekstual, sebagian besar murid dapat menjelaskan langkah-langkahnya dengan percaya diri. Bagi saya, peningkatan nilai hanyalah bonus yang paling berharga adalah perubahan sikap dan semangat belajar mereka.

Sebagai guru, saya pun belajar banyak. Saya belajar menahan emosi, mendengarkan lebih banyak, dan menghargai proses. Dulu saya berpikir bahwa mengajar berarti menjelaskan sejelas-jelasnya. Sekarang saya tahu, mengajar berarti menciptakan ruang agar murid-murid mau belajar dengan caranya sendiri.

Saya juga menyadari bahwa ketika guru mampu menunjukkan ketenangan dan empati, murid akan meniru hal yang sama. Mereka belajar bukan

hanya dari kata-kata kita, tetapi juga dari sikap kita.

Melalui pengalaman ini, saya semakin yakin bahwa matematika tidak hanya tentang menghitung angka, tetapi juga tentang belajar berpikir logis, sabar, dan menghargai perbedaan. Dengan memahami gaya belajar dan menumbuhkan kesadaran emosional, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna bagi semua.

Praktik ini membuat saya memahami bahwa setiap murid memiliki cara unik dalam belajar dan merespons pembelajaran. Tidak ada satu metode yang cocok untuk semua, tetapi guru bisa menciptakan suasana di mana setiap murid merasa dihargai. Pembelajaran sosial emosional membantu saya mengenal sisi manusiawi murid, sementara pengenalan gaya belajar membantu

saya menyesuaikan cara mengajar. Ketika keduanya berjalan seimbang, pembelajaran menjadi lebih hidup, hangat, dan bermakna.

Sebagai guru, saya belajar bahwa tugas utama kita bukan hanya mengajar pelajaran, tetapi juga menumbuhkan hati yang kuat dan empati yang luas. Karena pada akhirnya, keberhasilan seorang murid tidak hanya ditentukan oleh seberapa cepat ia menghitung angka, tetapi oleh seberapa besar ia memahami dirinya dan orang lain.

Saya berharap pengalaman ini bisa menginspirasi guru lain untuk terus menghadirkan pembelajaran yang berpihak pada murid, menyenangkan, dan menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat.

8

MENJANGKAU HATI, MENATA PERILAKU

Dewi Novita



MENJANGKAU HATI, MENATA PERILAKU
Strategi Sosial-Emosional dalam Mengatasi Siswa
Malas Belajar dan Hiperaktif

Setiap anak memiliki sifat, kebutuhan, dan cara belajar yang berbeda. Dalam kegiatan belajar mengajar di kelas, guru sering menghadapi berbagai masalah, seperti siswa yang malas belajar dan siswa yang sangat aktif. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini bisa mengganggu proses belajar dan mempengaruhi suasana kelas. Sebagai pendidik, saya mengerti bahwa proses pendidikan tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga berkaitan erat dengan keadaan sosial dan emosional para siswa. Tantangan terbesar yang saya hadapi muncul ketika saya berhadapan dengan dua jenis perilaku yang terlihat bertolak belakang. Siswa yang menunjukkan sikap kurang termotivasi untuk belajar, kerap menunda pekerjaan rumah, tidak antusias dalam mengikuti

pelajaran, dan lebih memilih untuk tidak berbicara ketika ditanya. Selanjutnya, siswa yang sangat aktif, yang sulit untuk tetap duduk diam, sering bergerak ke sana-sini, berbicara tanpa izin, dan gampang sekali mengalihkan perhatian teman-temannya.

Pada awalnya, perilaku-perilaku ini tampak seperti penghalang dalam proses belajar. Namun, setelah saya selidiki lebih lanjut, ternyata keduanya memiliki keterkaitan yang dalam dengan kebutuhan emosional dan sosial yang belum tercukupi. Saya pun mengambil keputusan untuk menerapkan pendekatan yang berbeda: menciptakan relasi, mendengarkan kebutuhan emosional para siswa, dan merancang strategi yang berfokus pada pembelajaran sosial. Melalui praktik baik ini, diharapkan semua siswa bisa mengikuti pembelajaran dengan baik tanpa ada

halangan apapun yang dapat menyebabkan perubahan pada perilaku siswa.

Banyak karakter yang unik yang ada pada masing-masing siswa di sekolah, terutama pada kelas tersebut. Mengalami situasi seperti itu di awal tahun ajaran. Dua siswanya, Rafi yang cenderung malas belajar dan Ibrahim yang hiperaktif, menunjukkan perilaku yang perlu diperhatikan. Untuk itu, saya menerapkan beberapa strategi pembelajaran dan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan kedua siswa tersebut agar kelas menjadi lebih nyaman dan mendukung pertumbuhan mereka.

Rafi selalu duduk di kursi kedua dari belakang, dekat jendela. Setiap pagi ia tiba lebih awal, namun tidak pernah mengobrol dengan teman-temannya. Ia hanya duduk sambil menatap

halaman sekolah di luar, seakan pikirannya melayang jauh dari tempatnya berada. Ketika pelajaran dimulai, Rafi baru membuka buku setelah saya mengingatkannya. Ia menatap halaman buku dengan kosong, seolah sedang mencari sesuatu yang tidak bisa ia temukan. Saat saya membagikan tugas, ia memegang pulpen, tetapi jarang menulis. Jika ia menulis, itu pun dengan sangat lambat, seakan setiap goresan huruf terasa sangat berat. Saya pernah melihat momen kecil yang sangat menyentuh: Hari itu saya memberi latihan untuk menulis paragraf sederhana. Siswa lain sudah menulis setengah halaman, tapi kertas Rafi masih tetap kosong. Beberapa kali saya melihat ia menghapus tulisannya hingga kertasnya nyaris sobek. Ada kegelisahan yang mendalam di balik sikapnya yang terlihat malas belajar. Ini menunjukkan adanya kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, sebuah

kebutuhan untuk merasa aman, diterima, dan percaya diri.

Di sisi lain kelas, terdapat Ibrahim figura yang berlawanan dengan Rafi. Jika Rafi adalah keheningan yang menyimpan banyak cerita, maka Ibrahim adalah badai kecil yang sulit diantisipasi. Sejak pintu kelas terbuka, Ibrahim sudah berlari kecil menuju tempat duduknya, kemudian berdiri lagi karena ia bilang "belum siap untuk duduk". Ketika saya mulai mengajar, Ibrahim sering mengetuk meja, memutar pensil di udara seperti helikopter, atau tiba-tiba berdiri hanya untuk melihat teman di belakang. Teman-temannya sering mengeluh. Setiap kali saya meminta ia duduk, ia mencoba untuk patuh, tetapi hanya bertahan beberapa detik sebelum kembali bergerak. Energinya sangat tinggi, fokusnya mudah hilang, dan ia kesulitan untuk mengontrol

impulsnya. Perilaku hiperaktifnya mengakibatkan proses pembelajaran sering terhenti karena saya harus menenangkan Ibrahim berulang kali. Namun saya mulai menyadari bahwa Ibrahim sebenarnya sedang menemukan permasalahan yang dihadapi oleh dua siswa dan Rafi. Saya perlu memulai perubahan dari pola interaksi kelas yang berkaitan dengan emosi. Selanjutnya menyusun serangkaian tindakan dan strategi yang berfokus pada penguatan aspek sosial dan emosional siswa. Strategi ini tidak ditujukan untuk mengkritik perilaku mereka, Ia hanya belum mengetahui cara mengelola emosinya sendiri. Ia tidak tahu bagaimana mengarahkan energinya agar tidak mengganggu orang lain. Ia belum memiliki strategi untuk menenangkan diri. Hiperaktifnya Ibrahim adalah tanda bahwa ia membutuhkan bimbingan dalam pengaturan emosi.

Setelah menemukan permasalahan yang dihadapi oleh dua siswa: Rafi yang terlihat “tidak bersemangat belajar” akibat kurangnya rasa percaya diri, dan Ibrahim yang sangat aktif karena mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Menyadari bahwa solusinya tidak bisa sekadar berupa teguran, tambahan latihan, atau metode disiplin yang biasa. Saya perlu memulai perubahan dari pola interaksi kelas yang berkaitan dengan emosi. Saya lalu menyusun serangkaian tindakan dan strategi yang berfokus pada penguatan aspek sosial dan emosional siswa. Strategi ini tidak ditujukan untuk mengkritik perilaku mereka, melainkan untuk memahami, menerima, dan membimbing mereka dengan pelan-pelan.

Pelaksanaan praktik baik ini menunjukkan bahwa cara yang berfokus pada emosi dan sosial dapat membuat perubahan nyata pada siswa yang

mengalami kesulitan belajar atau mengalami perilaku aktif berlebihan. Rafi sekarang menjadi lebih berani, lebih yakin pada dirinya sendiri, dan mampu mulai tugas tanpa perlu didorong terlalu banyak. Ibrahim juga menunjukkan kemajuan dalam mengontrol dirinya sendiri dan menggunakan energinya dengan cara yang lebih baik. Perubahan ini membuat suasana di kelas menjadi lebih baik dan harmonis. Di balik keberhasilan itu, saya menyadari bahwa kunci utama dalam membentuk perilaku adalah hubungan emosional yang baik antara guru dan siswa. Saat anak merasa dihargai, didengarkan, dan dimengerti, mereka lebih mudah untuk menerima pembimbingan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa untuk menata perilaku, kita harus mulai dengan mendekati hati siswa terlebih dahulu.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam praktik baik ini, meliputi:

- Saya menghubungi untuk berkomunikasi terkait permasalahan Rafi dan Ibrahim. Tanpa menyalahkan, saya berbagi apa yang saya lihat.
- Membangun Kesadaran Diri
Setiap pagi, saya menyiapkan papan "Perasaan Saya Hari Ini". Siswa memilih emotikon sesuai keadaan hati.
- Melatih menumbuhkan interaksi sosial yang positif.
- Mengingatnkan secara halus ketika terlalu aktif.
- Mengambil Keputusan Bertanggung Jawab

Setelah beberapa minggu mencoba berbagai cara untuk membantu Rafi yang malas belajar dan Ibrahim yang hiperaktif, saya mulai melihat

perubahan kecil yang ternyata sangat berarti. Perubahannya tidak datang secara mendadak, tapi muncul perlahan, seperti tanaman kecil yang tumbuh setelah disirami dengan sabar.

Perubahan pada Rafi: Awalnya, Rafi selalu takut untuk memulai tugas. Ia sering menunduk dan tidak berani melihat ke arah saya. Namun setelah beberapa kali saya temani, memberi pujian kecil, dan berbicara dari hati ke hati, saya melihat ada yang berbeda dari dirinya.

Perubahan pada Ibrahim, yang dulu tidak bisa diam, sekarang mulai bisa mengatur dirinya sendiri. Ia memang masih aktif, tetapi ia tidak berlari sembarangan. Ia sudah tahu kapan harus duduk dan kapan boleh bergerak.

Karena perubahan yang terjadi pada Rafi dan Ibrahim, suasana kelas juga jadi berbeda. Teman-teman mulai lebih memahami satu sama lain. Kelas menjadi lebih tenang dan nyaman. Belajar jadi lebih menyenangkan karena tidak banyak gangguan. Saya menyadari bahwa ketika dua anak yang biasa mengganggu mulai berubah, maka seluruh kelas ikut merasakan dampaknya.

Perubahan pada Diri Saya Sendiri: Ternyata, perubahan terbesar juga terjadi pada diri saya. Saya belajar untuk tidak cepat marah. Saya belajar untuk memahami masalah dari sudut pandang anak-anak. Saya belajar bahwa setiap tindakan pasti mempunyai alasan, dan alasan itu baru terlihat ketika saya berusaha memahami perasaan mereka, bukan hanya mengatur perilaku mereka. Saya juga sadar bahwa memberikan perhatian kecil, memanggil mereka dengan lembut, atau

mendengarkan cerita mereka ternyata jauh lebih kuat daripada memberikan hukuman atau teguran.

Praktik baik ini diharapkan jadi karya yang bermanfaat. Pelaksanaan praktik baik ini menunjukkan bahwa pendekatan sosial emosional mampu memberikan perubahan nyata pada siswa yang mengalami kesulitan belajar atau mengalami perilaku aktif berlebihan. Rafi sekarang menjadi lebih berani, lebih yakin pada dirinya sendiri, dan mampu mulai tugas tanpa perlu didorong terlalu banyak. Ibrahim juga menunjukkan kemajuan dalam mengontrol dirinya sendiri dan menggunakan energinya dengan cara yang lebih baik. Perubahan ini membuat suasana di kelas menjadi lebih baik dan harmonis.

Kunci utama dalam membentuk perilaku adalah hubungan emosional yang baik antara guru dan

siswa. Saat anak merasa dihargai, didengarkan, dan dimengerti, mereka lebih mudah untuk menerima pembimbingan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa untuk menata perilaku, kita harus mulai dengan mendekati hati siswa terlebih dahulu. Oleh karena itu, praktik ini mengajarkan bahwa pendidikan bukan hanya tentang mengajar materi pelajaran, tetapi juga tentang menyentuh dan membangun karakter anak melalui perhatian, empati, dan keikhlasan.

9

SEULANGA DI RUANG KELAS

Qadarusmi



SEULANGA DI RUANG KELAS

Suatu pagi yang mendung di SMP Masa Depan, tampak beragam aktivitas yang dilakukan oleh murid. Ada yang duduk diam dan ada juga yang bersenda gurau. Mereka mengisi waktu sembari menanti bel masuk berbunyi. Meskipun mendung masih menghiasi langit, namun semangat para guru untuk mengajar tetap cerah. Hingga tibalah waktu bel berbunyi yang menandakan pertemuan antara murid dan guru untuk membuka jendela dunia dengan mengisi relung hati murid melalui ilmu.

Seperti biasa, saya berkeliling untuk menyapa calon-calon pemimpin masa depan di setiap kelas dan memastikan keadaan pertemuan mereka nyaman. Rutinitas ini menjadi yang paling saya nanti setiap hari. Saya dapat mengetahui bagaimana kondisi warga sekolah saya. Ya, saya

adalah bagian dari SMP Masa Depan yang diamanahkan menjadi pelayan utama bagi murid, guru, orang tua, dan masyarakat sekolah lainnya.

Saat berkeliling, saya dapati suasana kelas VII-D belum melakukan pertemuan. Saya langsung masuk dan mengecek lebih lanjut.

“Siapa guru kalian, Nak?” tanya saya.

“Bu Zahara, Bu,” jawab salah satu murid.

“Pelajaran matematika ya, Nak?” tanya saya lagi.

“Iya, Bu,” jawabnya.

Seingat saya, Bu Zahara sedang saya tugaskan mendampingi murid di Pidie Jaya. Melihat kondisi ini, saya langsung mengambil alih pertemuan di kelas itu.

“Baiklah anak-anak, pertemuan hari ini dengan Bu Zahara akan ibu gantikan,” ucap saya.

“Ini adalah kesempatan emas untuk menerapkan konsep SEULANGA,” gumam saya.

Tidak sulit bagi saya untuk menggantikan tugas Bu Zahara karena saya juga merupakan guru Matematika, sehingga ini memudahkan saya untuk melanjutkan pertemuan ini. Fokus utama saya adalah materi dasar matematika, yaitu tentang bilangan bulat dan operasinya.

Awal pertemuan saya mulai dengan sesi curhat alias curahan hati. Saya meminta mereka mengungkapkan kondisi hati mereka melalui simbol-simbol. Simbol hujan menandakan sedih, simbol matahari menunjukkan senang, dan simbol berawan mewakili kegalauan. Setiap murid secara bergantian menyebutkan simbol tersebut. Lalu,

saya mengajak mereka mengungkapkan alasan mereka memilih simbol tersebut. Momen ini membuka ruang bagi mereka untuk mengenali dan mengakui kondisi emosional diri serta membangun empati antar teman. Diskusi ringan ini membantu mencairkan suasana dan membangun kedekatan, sehingga murid merasa aman dan dihargai secara emosional.

Setelah itu, saya mengajak murid untuk merelaksakan pikiran guna mereka fokus sebelum mulai mempelajari materi bilangan bulat. Teknik ini saya pandu perlahan sambil mengajak mereka sadar terhadap perasaan dan ketegangan yang mungkin muncul karena yang hadir di kelas hari ini bukanlah Bu Zahra, serta membantu mereka mengelola emosi agar siap menerima pelajaran. Saya percaya bahwa kesiapan emosional adalah

fondasi penting agar proses pemahaman materi matematika bisa berjalan dengan maksimal.

Selanjutnya, untuk mengenalkan macam-macam bilangan bulat, saya menggunakan metode *Move Seats*. Setiap murid saya minta untuk menuliskan jawaban atas setiap pertanyaan yang saya lontarkan dengan pola berpindah tempat. Metode ini menuntut murid untuk berkonsentrasi dan berempati saat teman melakukan kesalahan penempatan tempat duduk.

“Aduh, gimana nih? Aku tidak pandai matematika,” bisik Aldi.

“Sama, aku juga bingung nih. Ini gara-gara Bu Zahara gak masuk nih,” kesal Banu.

Selama menulis jawaban, saya mengawasi ekspresi dan bahasa tubuh mereka. Beberapa

murid terlihat ragu, bahkan ada yang tampak cemas saat menulis. Pada titik ini, saya mengingatkan mereka bahwa dalam pembelajaran tidak masalah untuk merasa bingung, justru keberanian untuk bertanya dan mencoba adalah hal yang saya hargai. Jika ada yang tampak kesulitan, saya menawarkan bantuan dengan kata-kata penyemangat agar mereka tidak merasa sendiri.

Setelah sesi menulis jawaban selesai, saya mengajak murid-murid untuk bersama-sama memeriksa jawaban dengan cara berbalik arah dari sebelumnya. Hal ini mengajak murid untuk bertanggung jawab, tetap konsentrasi dan berempati. Pada awalnya, mereka tampak kebingungan karena pola yang dilakukan terbalik. Namun, saya senang melihat mereka antusias

saling membantu mengarahkan temannya yang masih kebingungan.

Setelah proses pemeriksaan jawaban selesai, saya membentuk kelompok kecil yang terdiri dari murid dengan gaya belajar dan tingkat pemahaman berbeda. Saya mengarahkan mereka untuk berdiskusi dan saling berbagi pendapat tentang macam-macam bilangan bulat. Kelompok ini diberikan tugas untuk menyusun contoh-contoh bilangan bulat dan operasi-operasinya yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari. Pada setiap kelompok, mereka belajar berkomunikasi dengan jelas, saling mendengarkan, dan menghargai berbagai pendapat.

Ada kalanya terjadi perbedaan pendapat atau ketidaksepakatan, terutama ketika membahas contoh kasus soal. Saya memanfaatkan situasi ini

untuk mengajarkan keterampilan mengelola konflik, seperti berbicara dengan tenang, tidak memaksakan pendapat, dan mencari solusi bersama. Ketika salah satu murid merasa frustrasi karena pendapatnya tidak langsung diterima, saya mengingatkan mereka pentingnya empati dan memberi ruang bagi semua untuk bersuara. Melalui proses ini, mereka belajar mengendalikan emosi dan bekerja sama secara efektif.

Pada pembelajaran ini, saya juga menggunakan media konkret seperti tutup botol dan garis bilangan untuk memudahkan pemahaman konsep bilangan bulat. Saya mengajak murid secara bergantian menggunakan tutup botol sebagai representasi bilangan positif dan negatif seraya mendiskusikan bagaimana melakukan operasi penjumlahan dan pengurangan bilangan tersebut. Aktivitas ini menjadi sesi yang interaktif dan

menyenangkan. Sambil bermain, murid belajar bersabar dan saling memberikan kesempatan untuk mencoba secara bergantian. Saya menyadari bahwa pendekatan yang melibatkan banyak indra dan interaksi sosial ini tidak hanya membantu pemahaman konsep matematika, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial emosional mereka, seperti kesabaran, kerja sama, dan rasa percaya diri. Saya memberikan apresiasi atas usaha mereka, bukan hanya pada ketepatan jawaban, tetapi juga pada keberanian dan kemampuan berkomunikasi dengan baik.

Akhir pembelajaran saya isi dengan refleksi bersama. Saya mengajak murid untuk membagikan perasaan mereka selama proses belajar, apa yang mereka sukai dan apa yang dirasa menantang. Murid juga diajak menyampaikan bagaimana mereka merasakan

dukungan dan empati dari teman-teman serta guru selama pembelajaran. Refleksi ini penting untuk menguatkan keterampilan sosial emosional dan membangun hubungan yang positif antar murid dan antara murid dengan guru.

Pengalaman menerapkan konsep *SEULANGA* di pembelajaran matematika kelas VII-D ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan aspek sosial dan emosional tidak hanya memperkaya pemahaman akademik murid, melainkan juga mendorong mereka menjadi pribadi yang lebih matang secara emosional. Mereka belajar lebih dari sekadar bilangan, mereka belajar memahami diri, mengelola perasaan, membangun empati, dan berkolaborasi.

Saya merasa bahwa dengan pendekatan ini, suasana kelas menjadi lebih aman dan nyaman.

Ketika murid merasa didengar dan dihargai secara emosional, mereka lebih berani berekspresi, lebih termotivasi untuk belajar, dan lebih siap menghadapi tantangan pelajaran matematika yang kadang kompleks dan membingungkan. Suasana positif ini juga menurunkan risiko konflik atau ketegangan di kelas karena murid sudah terlatih mengenali dan mengelola emosi sendiri dan teman.

Saya berharap setiap guru berkomitmen terus memperdalam penerapan konsep *SEULANGA* ini dalam setiap materi agar tidak hanya pengetahuan yang murid peroleh tetapi juga keterampilan sosial dan emosional yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

SEULANGA membantu murid mengenali dan mengatur emosi mereka saat menghadapi

tantangan dalam pembelajaran, sehingga tercipta suasana kelas yang aman dan nyaman untuk belajar bersama melalui pengembangan empati dan keterampilan komunikasi dalam kelompok belajar. Murid tidak hanya belajar tentang materi, tetapi juga mendapatkan pengalaman bagaimana bekerja sama dan saling menghargai.

Terima Kasih *SEULANGA*...

10

ENDLESS LOVE

Alfu Syahriati



ENDLESS LOVE

“Cut ingin pindah ke Ibu”

“Cut ingin kembali ke kelas 8-8”

Suara tangisan itu pecah dalam pelukan, air mata yang telah lama ia simpan rapat-rapat ternyata meronta-ronta ingin keluar, membawa seluruh emosi yang selama ini ia coba rahasikan. Emosi yang ia sendiri tidak pahami: bingung, kecewa, sedih, dan bahagia yang ia paksakan. Setelah sekian kali aku bertanya mengapa Cut, siswa pindahan ke kelas kami, murung sejak hari pertama masuk sekolah.

Cut Nabila Natasya, siswa pintar dan cantik itu, pindah ke kelas 8-2 di tahun ajaran baru. Setelah melewati proses seleksi yang panjang dan mengalahkan banyak kandidat, ia terpilih dan masuk ke kelas yang menjadi impian banyak

siswa, tapi tidak dengan Cut sendiri. Namun yang pindah hanya tubuhnya, hati dan pikirannya masih tertinggal di kelas lamanya.

Komunikasi kian intens aku lakukan dengan orang tuanya untuk menyampaikan kondisi putri tercinta mereka. Bertanya bagaimana keadaan gadis cantik itu saat di rumah setelah pindah ke kelas 8-2.

“Cut lebih banyak murungnya setelah pindah ke kelas 8-2, Mrs. Alfi,” orang tuanya mencoba menjelaskan.

“Kalau anak saya sedih terus, apa boleh dia pindah lagi ke kelas 8-8, Mrs.?” lanjutnya.

Pertanyaan yang sangat sulit untuk ditanggapi, pertanyaan yang sebenarnya tidak diharapkan keluar dari orang tuanya. Sambil mencerna

pertanyaan tersebut, aku mencoba mencari jawaban yang tepat.

“Apa boleh kita beri waktu Cut untuk belajar beradaptasi di tempat baru, Bu?” jawabku.

“Tapi saya takut anak saya sedih terus. Saya terserah anaknya saja, Mrs. Kalau dia gak betah, mohon dipindahkan saja ya, Mrs.!” lanjut orang tuanya.

Aku mencoba mencerna setiap katanya. Mencoba memahami bahasa yang sama sekali tidak pernah terpikirkan akan keluar dari orang tua Cut. Dukungan yang diharapkan dari orang tuanya seolah hilang entah ke mana. Sedikit sedih, namun hal ini tidak membuatku patah semangat. Keinginanku untuk mempertahankan dan mengusahakan agar Cut tetap betah dan belajar dengan nyaman di kelas 8-2. Perlahan aku mencari

dukungan dan berkolaborasi dengan guru Bimbingan Konseling. Mencoba mencari solusi terbaik untuk anak didik kami ini. Namun ternyata ini tidaklah mudah.

Hari demi hari terus ia jalani dengan wajah sedih. Menjalani semua aktivitas dan kegiatan sekolah tanpa semangat dan kebahagiaan. Senyum tipisnya hanya sebagai penguat agar ia terlihat baik-baik saja. Akan tetapi, pemandangan tidak biasa terjadi saat Cut bertemu teman lamanya di kelas 8-8. Seolah musim semi telah datang, wajahnya berseri bahagia. Matanya berbinar-binar, laksana seorang kekasih bertemu pujaan hatinya. Ya... Cut sering "melarikan diri" saat jam istirahat sekolah, berkumpul dengan teman lamanya di kelas 8-8. Senyumnya merekah bahagia, bahkan lengannya pun mengait sempurna di lengan temannya. Mereka ke kantin bersama, makan

bersama, tertawa dengan riangnya, dan melanjutkan cerita yang kian tidak pernah selesai itu.

“Are you happy, honey?” tanyaku pada Cut yang sedang tertawa bahagia saat berkumpul dengan teman-teman lamanya.

“Iya, Mrs. I am so happy!” jawabnya lirih.

“Cut boleh pindah ke kelas 8-8 lagi tidak, Mrs.?” tanyanya lagi dengan mata berkaca-kaca.

“Cut tidak bahagia di kelas 8-2, Nak?” jawabku sambil menggenggam tangan dan menatap matanya dengan lembut.

“Cut mau pindah kesini lagi, kenapa sayang? Apa tidak nyaman di kelas yang baru, Nak?” lanjutku.

Perlahan percakapan itu mengalir, beban berat yang menghimpit hatinya perlahan terurai. Segala rasa yang terpendam ia ceritakan dengan air mata

yang kian tidak terbendung. Segala rasa dan emosi ia ungkapkan. Sedih dan kecewa karena berpisah dengan teman-teman baiknya, Cut ingin tetap dengan teman-temannya. Yang paling menyakitkan adalah Cut tidak percaya diri bergabung dengan teman-teman barunya karena khawatir tidak mampu bersaing di kelas inti tersebut. Dia takut nilainya turun karena harus bersaing dengan siswa-siswi pintar di kelasnya. Dan terus berlanjut pada kekhawatiran tidak dianggap dan tidak diterima dengan baik oleh teman-teman barunya, menjadi puncak tangisan yang harus Cut lepaskan dalam pelukanku.

Aku usap lembut punggung gadis cantik itu. Membiarkannya melepas segala beban yang menghimpit. Membiarkannya mengungkapkan hal yang selama ini tidak bisa ia sampaikan. Dan tangisannya semakin kencang, laksana hujan yang

ditemani badai. Lirih ia berucap, "Maafin Cut, Ibu." Dan pelukanku semakin erat, seolah mengisyaratkan bahwa ia tidak sendiri menjalani rasa sakit ini, ia boleh meluapkan segala emosinya, dan ia selalu punya tempat untuk pulang saat seluruh dunia menolaknya. Seseekali aku berbisik, "It's ok, honey, it's ok!"

Tangis kencangnya kian mereda, perlahan isaknya menghilang. Kuusap air mata yang menganak sungai itu dengan lembut. Kutatap wajah yang memerah itu dengan penuh sayang.

"Cut sayang..., Cut tidak perlu minta maaf untuk semua yang Cut rasakan ya, Nak. Tidak berdosa kalau kita punya rasa marah, sedih, dan kecewa. Semua emosi dan perasaan yang ada di dalam hati ini sangat wajar kita rasakan. Semua itu juga fitrah pemberian Allah, yang menandakan kalau kita ini manusia biasa, bukan robot. Artinya kita ini hidup

dengan sangat wajar dengan merasakan semua emosi ini. Tidak perlu ditolak, Nak, ya. Ikhhlaskan... terima bahwa hari ini Cut merasakan marah, sedih, dan kecewa agar hati kita lebih lapang menerima semua pemberian Allah, baik itu keadaan susah ataupun senang.”

Perlahan kusampaikan nasihat-nasihat lembut yang menguatkan. Bahwa hidup harus terus berlanjut dengan apapun yang terjadi dan apapun yang kita rasa. Bahwa kita tidak bisa memilih dengan siapa takdir akan mempertemukan kita. Bahwa kita tidak bisa mengontrol sikap dan pikiran orang terhadap kita, namun pastinya kita bisa mengontrol sikap, ucapan, dan sikap kita pada orang lain juga lingkungan sekitar kita.

Seiring berjalannya waktu, Cut kembali ceria. Semangatnya terpancar dari wajah cantiknya,

senyumnya merekah sepanjang hari. Mengikhlaskan semua keadaan yang terjadi dalam hidupnya. Dia memutuskan untuk melanjutkan belajar di kelas 8-2 barunya. Dia mulai membuka diri, menyambut teman-teman baru yang ingin bersahabat dengannya. Tanpa melupakan teman-teman lamanya, Cut berhasil tumbuh lebih dewasa, lebih kuat, dan lebih ikhlas menerima setiap keadaan dalam hidupnya. Dan hal yang tidak disangka-sangka terjadi. Dengan kehadiran Cut di kelas 8-2, lahirlah kolaborasi yang menakjubkan antara dua kelas ini. Cut berhasil menyatukan dua kelas yang jauh menjadi sangat dekat. Sering sekali terlihat Cut berkumpul dan bercerita yang ditemani kolaborasi teman-teman kelas 8-2 dan kelas 8-8. Mereka sering ke kantin bersama, makan bersama, bertukar ide, dan saling support bukanlah hal yang asing lagi bagi dua kelas tersebut.

Di lain waktu, orang tua Cut sangat bersyukur dengan perkembangan yang dialami putri cantiknya. Mereka bahagia anaknya semakin dewasa dalam bersikap. Tidak ada lagi keluhan setiap pulang sekolah, tidak ada lagi air mata karena ingin pindah ke kelas sebelumnya. Yang mereka lihat, putrinya semakin bahagia, semakin semangat menjalani hari-hari di sekolah, tidak ada lagi kesedihan. Putrinya bahagia meski memilih tetap belajar bersama teman-teman barunya di kelas 8-2.

Begitulah kehidupan, penuh dengan hal-hal yang tidak kita duga kehadirannya. Tidak ada tombol pilihan untuk selalu bahagia, semua penuh misteri, tidak bisa kita tebak. Tugas kita hanya menerima seluruh kejadian dengan seikhlas-ikhlasnya, menerima seluruh emosi yang menyertai setiap

keadaan yang terjadi dalam hidup kita. Tidak membenci setiap rasa yang hadir, dan menjalaninya dengan penuh penerimaan.

11

THE POWER OF SEULANGA

Nisa Indah Sari Ritonga



THE POWER OF SEULANGA

Mendengar kata *SEULANGA*, tentunya kita akan teringat akan bunga khas Aceh, Kenanga, yang sangat harum dan memiliki bentuk unik seperti bintang. Namun di sini saya tidak bercerita tentang bunga *SEULANGA*, tapi pembelajaran sosial-emosional yang sangat penting dimiliki guru dan siswa, yaitu *Social-Emotional Understanding and Learning for Adult-Children Wellbeing Advancement*, yang disingkat dengan “*SEULANGA*”.

Hari itu, 27, 28, 30 September – 1 Oktober 2024, saya dipilih menjadi salah satu utusan SMP Negeri 6 Banda Aceh untuk *training* pembelajaran *SEULANGA* ini. *Training* ini diikuti oleh perwakilan beberapa guru dari SMP Negeri 6 Banda Aceh dan SMP Negeri 17 Banda Aceh dengan tujuan agar

para pendidik memahami pembelajaran sosial-emosional dan mengimbaskannya kepada peserta didik. Sebagai guru yang tidak memiliki *basic* ilmu konseling, banyak hal baru dan menarik yang saya dapatkan dari *training* ini, di antaranya: perkembangan sosial-emosional remaja, memahami emosi diri dan orang lain, strategi mengelola stres, kesadaran sosial, dan lain-lain.

Pada dasarnya, kita sudah mengetahui bahwa kita harus bisa mengelola emosi, baik dalam pembelajaran di sekolah maupun dalam kehidupan. Dengan mendapatkan ilmu langsung dari ahlinya, yaitu para dosen luar biasa dari Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, semua materi itu terasa bermakna dan membuat kami, para peserta, terharu. Pembiasaan pembelajaran yang sederhana dan terbawa saya lakukan sampai saat ini, yaitu setiap pagi sebelum

melakukan aktivitas, *check-in* dulu perasaan diri sendiri dari angka 1-10. Jika sudah merasa di angka yang baik, maka mulailah aktivitas dengan semangat. Namun, jika merasa kurang, maka tarik napas dalam-dalam, pejamkan mata, dan tinggalkan semua masalah, lalu mulailah aktivitas.

Setelah rangkaian kegiatan *training* yang dilakukan selama 3,5 hari di Hotel Kryad Muraya Banda Aceh, kami ditugaskan menyampaikan materi "SEULANGA" ini kepada siswa di kelas yang telah ditentukan. Terdapat 8 modul dan 8 pertemuan yang akan disampaikan kepada siswa dalam 1 kelas. Untuk memudahkan, kami membagi tim pengajar, dan saat itu saya menjadi wali kelas VII_6, praktik di kelas sendiri bersama rekan saya, Miss Mutia dan Pak Syibran. Modul 1-3 dibawakan oleh Miss Mutia, modul 6-8 dibawakan oleh Pak Syibran, dan saya membawakan modul 4

dan 5 dengan materi strategi mengelola stres serta kesadaran sosial.

Dengan semangat yang luar biasa, didukung materi yang masih *fresh* di otak setelah *training*, sebelum tampil di depan peserta didik, saya sudah menyiapkan semua media yang dibutuhkan dalam pembelajaran. Modul keempat yang saya sampaikan menandakan pertemuan keempat peserta didik belajar "*SEULANGA*". Saat menyampaikan judul saja, "Strategi Mengelola Stres," anak-anak sudah antusias untuk mengikuti pelajaran. Pembelajaran berjalan menyenangkan dengan adanya buku kerja siswa serta alat peraga, baik untuk guru dan siswa, yang khusus disiapkan oleh tim "*SEULANGA*". Selama proses belajar berlangsung, saya menemukan hal unik di mana siswa memperagakan stres dan memberi solusinya sendiri. Dan saat mewarnai lembar kerja "*Body*

Scan”, saya menemukan hasil yang beragam serta tiba-tiba mendapat bisikan dari anak yang pemalu bahwa dia tidak suka disentuh di bagian pinggangnya. Keunikan selanjutnya, saat anak-anak mendapatkan kata-kata seperti “*Mindfulness*” serta memahami artinya, menjadi bahan candaan teguran mereka untuk saya saat kehilangan fokus. Dan diakhiri pembelajaran modul 4 ini, saya menemukan jawaban siswa di lembar kerja yang menyatakan bahwa dia bersyukur bisa mendapatkan materi ini dan menuliskan kata terima kasih yang manis untukku. Hmmmm.....bahagia sesederhana itu 😊.

Di sela waktu sebelum mulai hari pembelajaran modul 5, saat bertegur sapa dengan siswa yang mengikuti pembelajaran “*SEULANGA*”, mereka memberi jargon, “Ibu, jangan lupa *self-love*, ya... *mindfulness*,” sambil tertawa. Walaupun masih ada

beberapa yang terlihat biasa saja, tapi itulah dinamika hasil belajar yang didapatkan siswa. Dan begitu saja, saya sudah terkesan dengan hasilnya.

Memasuki pertemuan kelima dengan materi "Kesadaran Sosial", reaksi pertama mereka tidak seantusias materi sebelumnya, mungkin karena judulnya biasa saja. Tapi setelah *check-in* perasaan dan *ice breaking*, mereka menjadi semangat mengikuti pembelajaran yang memang berkaitan langsung dengan kehidupan, seperti memahami perbedaan individu, kemampuan kognitif, memahami gaya belajar, mengenali minat bakat, kecerdasan emosional, batasan diri, serta perilaku pro sosial. Dalam pembelajaran ini, kami lebih banyak diskusi dan saling berbagi pengalaman yang berkaitan dengan materi, terutama perilaku pro sosial. Saya selalu menekankan bahwa semua materi "SEULANGA" jangan hanya sebatas teori di

kelas, tapi juga diamankan dalam kehidupan sehari-hari; kita bersama-sama mencoba lebih baik setelah mengetahui semua teorinya. Mereka tersenyum dan menjawab, "InsyaAllah, Bu..." 😊.

Sebelum mengakhiri sesi pembelajaran saya yang hanya dua pertemuan, karena kebetulan wali kelas mereka, saya sedikit memberikan motivasi bagi mereka bahwa perubahan yang diharapkan setelah pembelajaran akan terus saya pantau dan langsung bisa berkomunikasi dengan orang tua mereka, yang memberi respons positif dengan pembelajaran "*SEULANGA*" ini.

Peristiwa menarik terjadi selang dua minggu: ada kasus pencurian dompet di kelas yang tidak diketahui pelakunya siapa, dan yang kehilangan mencurigai tersangka. Tapi dikarenakan ingin berperilaku pro sosial, dia memilih diam agar

suasana belajar di kelas tetap kondusif. Saya terharu, ternyata sedikit banyaknya pembelajaran *SEULANGA* membekas di hatinya. Akhirnya, sebelum pulang sekolah, saya dan guru pendamping memanggil siswa yang mencurigakan dan mencari tahu kronologi kejadian yang sebenarnya. Investigasi yang kami lakukan tidak langsung beres dalam sehari, tapi sebelum pulang, kami berpesan bahwa mereka telah mempelajari *SEULANGA*, jadi tidak seharusnya hal ini terjadi. Jika ingin jujur, silahkan jumpai kami pribadi, menjaga kerahasiaan identitas pelaku pencurian.

Dua hari kemudian, pelaku tersebut mengaku, dan kami panggil orang tua kedua belah pihak (pelaku dan korban) agar tidak ada dendam dan berdamai. Dan yang terjadi, masyaAllah, di luar dugaan kami, yang jadi korban malah mengikhhlaskan dan berpesan, "Jangan sampai teman lain mengetahui

dia pelaku, karena takut dia dibully dan tidak memiliki teman lagi." Luar biasa, benar-benar *The Power of SEULANGA*.

Pelajaran yang bisa dipetik dari kisah sederhana ini: jangan pernah berhenti menyampaikan hal baik, karena hal kecil juga akan berdampak besar jika kita ikhlas dan tulus mengerjakannya. Saya sangat bahagia bisa menyampaikan pembelajaran *SEULANGA* ini kepada anak-anak. Dalam kehidupan juga, terkadang jika sudah mau emosi berlebihan, langsung istighfar dan berkata dalam hati, "Jangan... tidak baik, jangan diteruskan. Aku sudah belajar *SEULANGA*" 😊.

Akhir kata, saya ingin mengucapkan terima kasih banyak untuk tim hebat penyelenggara *SEULANGA*, kepada:

1. Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep., M.Si.

2. Haiyun Nisa, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Wida Yulia Viridanda, S.Psi., M.Psi., Psikolog
4. Wenny Aidina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
5. Syifa Salsabila, S.Psi.
6. Dedi Arifka, S.A.P., MPA
7. Nanda Rizki Rahmita, S.Psi.
8. Zuhro Nazifah Chair, S.Psi.
9. Ulya Layyina, S.Psi.
10. Dhawy Ammar Mualif, S.Psi.
11. Sri Riski, S.H.

Semoga semua rangkaian kegiatan *SEULANGA* yang dilaksanakan selama lebih kurang satu tahun ini memberi dampak yang positif dan berkelanjutan di hati dan sikap pendidik dan peserta didik, sehingga tujuan dari pendidikan, mencerdaskan kehidupan bangsa, tercapai dengan mental yang sehat dan fisik yang kuat. Sekali lagi, ingat selalu pembelajaran *SEULANGA* dalam

kegiatan sehari-hari, karena *The Power of SEULANGA* akan membuat harimu semakin indah. *SEULANGA* keren... 😊

Tim Safe Communities Safe Schools (SCSS) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Dr. Rina Suryani Oktari, S.Kep.,M.Si, FRSPH
Dr. Haiyun Nisa, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Wida Yulia Viridanda, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Wenny Aidina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog
Syifa Salsabila, S.Psi.
Dedi Arifka, S.A.P.,MPA.
Nanda Rizki Rahmita, S.Psi.
Zuhro Nazifah Chair, S.Psi.
Ulya Layyina, S.Psi.
Dhawy Ammar Mualif, S.Psi
Sri Riski Yanti, S.H.

Tim Safe Communities Safe Schools (SCSS) SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh

Program SEULANGA ini disusun tahun 2024 melalui dukungan pendanaan dari Fondation Botnar, Swiss dalam Program Adaptasi Safe Communities Safe School (SCSS) dengan SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 17 Banda Aceh sebagai mitra percontohan. Program ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala (FK USK), Danish Institute Against Torture (DIGNITY), Center for the Study and Prevention of Violence (CSPV) Colorado University dan University of Copenhagen.