

7

AKTIVITAS MENGAJARKAN BERPIKIR KRITIS DAN EMPATI



7 Aktivitas Mengajarkan Berpikir Kritis dan Empati

Tim Penulis:

Irfan Amalee

Irfan Nurhakim

Ilustrator:

Semara Rasmarani

Rieke Maryunani

Januari 2021

Modul ini dipersembahkan oleh Program Pengembangan 12 Nilai Dasar Perdamaian, yang merupakan kolaborasi antara PeaceGeneration Indonesia dengan Indika Foundation.

Hak cipta dilindungi undang-undang.



Peace Generation Indonesia

Jl. Cijagra No.48, Cijagra, Lengkong, Kota Bandung 40265.

+6222 7323101 | salam@peacegen.id

 peacegenid

DAFTAR ISI

1. Mesin Scan Diri
2. Gunung Es
3. Pendengar Sejati
4. Detektif Ekspresi
5. Asal-usul Zebra
6. Topi Berpikir
7. Pabrik Solusi

BONUS: Jebakan Pikiran (Logical Fallacy)

Selamat Datang, para Calon Agen!

**SELAMAT, KALIAN SUDAH TERPILIH
UNTUK MENJADI AGEN RAHASIA AGENT OF
PEACE SECRET SERVICE (AOPSS). AGEN RAHASIA
INI DIPILIH UNTUK MENYELAMATKAN BUMI
DARI BERBAGAI MUSUH YANG TAK BISA
DITANGANI OLEH KEPOLISIAN, MILITER, BAHKAN
OLEH AVENGERS SEKALIPUN. UNTUK BISA
MENJADI BAGIAN DARI AOPSS INI, KALIAN AKAN
MENGHADAPI SERANGKAIAN TES UJI
KELAYAKAN. BAGI KALIAN YANG BISA
MENJALANI TES INI SAMPAI AKHIR, MAKA
KALIAN AKAN BISA MENJADI AGEN RAHASIA
YANG HEBAT DAN TERLATIH!**





1

Mesin Scan Diri

Hai, para Agen! Selamat datang di quest pertama! Kalian sudah berada di laboratorium kami yang mewah dan megah ini. Kami sudah menyiapkan scanner untuk masing-masing peserta. Silakan masuk ke mesin scanner tersebut untuk melakukan serangkaian tes.



5

Ikuti instruksi dari tim fasilitator, dan lewati tantangan pertama ini. Selamat menjalankan tugas!

Tujuan:

1. Mengenalkan dan mempraktikkan self empathy.
2. Mengamati tubuh dan mental tanpa menghakimi (judgement).

Waktu: 30 menit.



Aktivitas:

- Apa yang kamu butuhkan: tubuh dan imajinasi.
- Sekarang kamu sudah masuk ke dalam scanner, pejamkan mata, kita akan mulai men-scan.
- Letakkan tanganmu di perut dan rasakan tanganmu terangkat saat menarik napas.
- Rasakan perutmu jatuh kembali saat mengeluarkan napas.
- Rasakan perasaan dalam diri, apakah Anda mengantuk, lelah, khawatir, atau ada sesuatu yang lain?
- Jangan menghakimi perasaan itu, perhatikan saja.
- Fokus pada udara yang sedang dihirup, lalu rasakan udara itu masuk dalam tubuh kita.
- Sebisa mungkin, singkirkan kekhawatiran, atau kegembiraan. Saksikan saja scanner yang sedang memindai tubuhmu.
- Pada napasmu berikutnya, katakan ke dirimu: Saya di sini!
- Saat kamu mengeluarkan napas: Saya siap untuk melanjutkan hari!
- Buka matamu, pemindaian selesai, kamu sudah boleh keluar untuk melanjutkan aktivitas.

Durasi: 2-3 Menit





Refleksi:

“ Kapan kamu terakhir mengabsen jantungmu? Scan/absen, bagian tubuh yang sering dilupakan tetapi berjasa. Fungsi jantung dsb. Scan bagian tubuh yang tidak kita syukuri, bandingkan dengan jasa yang dia berikan. Scan lagi, berikan perhatian dan beri apresiasi, minta maaf dengan bagian tubuh yang tidak kita syukuri. ”

Konsep

- Empati adalah kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasakan simpatik, dan mencoba menyelesaikan masalah, serta mengambil perspektif orang lain. (Baron dan Byrne)
- Menyadari pikiran dan perasaan positif atau negatif kita, lalu menerimanya, hal itu penting karena ini akan meningkatkan kemampuan untuk menerima orang lain.
- Selanjutnya, kebaikan terhadap diri sendiri penting karena ini memungkinkan kita untuk membantu orang lain dan menunjukkan belas kasih terhadap kekurangan mereka. (Neff, 2011)
- Seringkali kita menolak perasaan, pikiran, atau sensasi fisik yang tidak menyenangkan. Hal ini karena terlalu menyakitkan atau tidak menyenangkan. Kemudian, kita cenderung mengabaikannya karena takut. Reaksi ini kebalikan dari menerima.
- Ternyata, kita punya banyak bagian tubuh yang bekerja keras, tetapi malah kita kutuk.
- Self-compassion merupakan terlibatnya tingkat sensitivitas kita terhadap sebuah ketidakberuntungan, penderitaan, atau kesengsaraan yang dipasangkan dengan keinginan dalam diri yang mendalam untuk meringankan atau mengakhiri negativitas-negativitas dalam hidup.
- Serenity prayer pada buku PeaceGen.



Aplikasi

Lakukan scan selama tujuh hari ke depan

SELAMAT, AGEN! KAMU SUDAH MELEWATI QUEST PERTAMA DENGAN BAIK. UCAPKAN TERIMA KASIH KEPADA DIRI SENDIRI KARENA BERHASIL MELEWATINYA. BILANG KEPADA DIRI SENDIRI: KAMU HEBAT!

