

Penyusun:

Yayah Khisbiyah • Aris Purwanto • Nanik Prihartanti
Muhammad Thoyibi • Yuslima Himmatul Izza

Modul PELATIHAN EMPATI EKOLOGIS UNTUK ANAK DI TAMAN BACAAN MASYARAKAT



**MODUL PELATIHAN EMPATI EKOLOGIS
UNTUK ANAK DI TAMAN BACAAN MASYARAKAT**

Penulis:

Yayah Khisbiyah • Aris Purwanto • Nanik Prihartanti
Muhammad Thoyibi • Yuslima Himmatul Izza

Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial
Universitas Muhammadiyah Surakarta

2021

**MODUL PELATIHAN EMPATI EKOLOGIS
UNTUK ANAK DI TAMAN BACAAN MASYARAKAT**

Penulis: Yayah Khisbiyah
Aris Purwanto
Nanik Prihartanti
Muhammad Thoyibi
Yuslina Himmatul Izza

Layout & Desain Sampul: Arief Maulana
Ilustrasi: Arief Maulana & Mohammad Ni'mal Maula

Penerbit

Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Lantai 5 Gedung Induk Siti Walidah
Jl. A. Yani Pabelan Surakarta, 57102
Telp: 0271-717417 ext. 1521
email: psbps@ums.ac.id
Website: www.psbps.ums.ac.id

Cetak Pertama: Maret 2022

ISBN: 978-623-91744-3-9



» PRAKATA




EMPATI, EKOLOGI, DAN PENDIDIKAN TRANSFORMATIF USIA DINI

Oleh: *Yayah Khisbiyah*¹

Kita hidup pada sebuah jaman ketika “*selfie*” menjadi sebuah kewajaran bagi perwujudan narsisisme. Sikap narsistik berkait erat dengan sifat egotism atau mementingkan diri sendiri. Gejalanya mudah kita dapati di mana-mana. Ambil contoh, perilaku sebagian besar kita memborong masker di awal pandemi Covid-19, dan memborong stok oksigen pada puncak pandemi (Ashari, 2021). Akibatnya, orang lain tidak kebagian dan harga masker serta oksigen meroket naik, tak terjangkau kaum tak berpunya. Contoh lainnya, perilaku korupsi yang tergolong sebagai “*extra ordinary crime*”: mengambil hak orang lain untuk kepentingan diri, keluarga dan kelompok sendiri. Korupsi bahkan tetap dilakukan untuk Bantuan Sosial bagi rakyat miskin di masa sulit pandemi (Purnamasari, 2020). Sikap egois yang mengesampingkan orang lain seperti contoh-contoh yang telah dikemukakan sungguh merugikan kehidupan sosial-kemasyarakatan kita di masa sekarang dan terlebih di masa depan bagi generasi penerus kita. Akar dari pengesampingan,

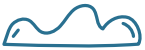

¹ *Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Direktur Eksekutif Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial, UMS.*



pengabaian dan ketidakpedulian pada orang lain adalah tiadanya empati sosial dan empati ekologis.



Sikap egois juga dapat diterakan untuk pengabaian terhadap pelestarian lingkungan alam sekitar atau konservasi ekologi. Berbagai katastrofi ekologis, seperti perubahan iklim yang mengakibatkan bencana alam yang pada gilirannya memperparah kemiskinan dan kelaparan, diakibatkan karena langkanya empati ekologis. Akar dari kerusakan alam dan destruksi lingkungan hidup adalah tiadanya empati ekologis (Berenguer, 2008). Menurut banyak literatur penelitian, tingkat empati kini semakin rendah dalam budaya kita. Hasil survei tim peneliti *University of Michigan* yang dirilis di *Journal of Cross-Cultural Psychology* (Chopik, O'Brian, Conrath, 2017) menunjukkan Indonesia berada pada posisi 21 dengan skor 3.62. Artinya, Indonesia tertinggal 10 peringkat dari negara tetangga Malaysia yang mampu mendapat peringkat 11 di dunia.



Dalam penelitian eksperimental membandingkan 4 negara, yaitu Jerman, Indonesia, Israel, dan Malaysia, Trommsdorff, Friedlmeier, dan Mayer (2007) mengamati respon anak-anak prasekolah yang sedang bermain balon, dan balon salah satu anak meletus. Para peneliti menemukan bahwa anak-anak Indonesia dan Malaysia kurang berempati dibandingkan anak-anak dari negara-negara Barat yang biasanya dianggap berkarakter budaya individualistis. Di Indonesia dan Malaysia, respon umum yang muncul adalah menertawakan teman yang balonnya pecah atau jatuh. Sedangkan di Jerman dan Israel, reaksi umum anak-anak adalah menghibur dan menenangkan teman yang menangis atau kaget dan malu karena balonnya

meletus, dan sebagian anak menawarkan balon mereka kepada teman yang sedih untuk pengganti balon meletus.




Empati sering dianggap sebagai pondasi penting dari moralitas, dan membentuk sikap prososial --sifat mudah menolong atas dasar kebaikan hati. Empati memungkinkan kita untuk melampaui sudut pandang kita sendiri untuk benar-benar peduli pada orang lain dan pihak *liyan*. Kemampuan berempati terbentuk sejak kanak-kanak. Bahkan balita di bawah usia dua tahun pun dapat merespons dengan empati. Kemampuan empati meningkat seiring bertambahnya usia, walau pada masa remaja dapat mengalami penurunan akibat transisi pancaroba dari masa kanak ke masa dewasa. Namun biasanya kemampuan berempati akan pulih kembali atau menguat ketika sejak kanak-kanak dibekali dengan pendidikan, praktik dan keteladanan dalam bersikap dan bertindak empatetik.




Buku mini **“Modul Pelatihan Empati Ekologis Untuk Anak di Taman Bacaan Masyarakat”** ini adalah sebuah upaya sederhana namun penting, sebagai basis pegangan bagi aktivis sosial, pendamping program komunitas, orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya yang peduli membantu anak-anak mengembangkan empati dan kemurahan hati terhadap orang lain, dan terhadap pelestarian lingkungan ekologis. Beberapa bagian kegiatan dalam modul pelatihan ini difokuskan pada peningkatan literasi kecerdasan emosi dalam perspektif psikologi secara umum, yaitu mendorong anak-anak untuk lebih memahami emosi mereka sendiri dan emosi orang lain. Bagian-bagian lainnya dalam modul ini bertujuan membantu anak-anak menumbuhkan kecerdasan empatetik dengan cara mendorong tumbuhnya kepedulian, melalui berbagai kegiatan dan





permainan tradisional untuk mengasah kemampuan bekerjasama, tenggang rasa, jujur, tepa selira, bermurah hati, suportif. Bagian lainnya bertujuan membekali anak-anak dengan keterampilan bertindak nyata dalam merawat dan mengurus kelestarian lingkungan ekologis.

Kegiatan-kegiatan yang dipandu dalam modul mini ini dapat dilangsungkan di berbagai *setting* dan lokasi, misalnya di sekolah, di Kapatra dan TPA (Tempat Bermain Anak), dan di Taman Baca Masyarakat (TBM) seperti program yang dikerjasamakan oleh Pusat Studi Budaya dan Perubahan Sosial (PSBPS) Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Fakultas Psikologi UMS dan TBM *Panggon Sinau* ini. TBM merupakan salah satu lokasi kegiatan yang ideal, karena akan lebih mendorong anak-anak untuk gemar membaca buku-buku yang dikoleksi TBM. Menumbuhkan karakter empatetik kepada anak-anak terbukti efektif manakala dilakukan melalui kegiatan bermain yang mendorong keterlibatan (*engagement*), disamping membaca buku yang membuat mereka masuk ke dalam pikiran karakter-karakter protagonis dari kisah dan narasi di buku. Gabungan dari kegiatan bermain, praktik merawat lingkungan, dan membaca buku yang menginspirasi, akan memungkinkan terjadinya proses refleksi internal yang holistik di dalam diri anak. Kesemua metode tersebut berguna dalam membangun keterampilan yang dibutuhkan untuk tindakan moral, menjadi pintu gerbang untuk membuka hatinya bagi kemanusiaan.




Pada dasarnya anak-anak memiliki rasa empati yang kuat dengan dunia dan kosmos sekitarnya. Empati ini sudah ada di dalam diri mereka, namun dapat mati atau tumbuh subur

tergantung pada kondisi sosialnya dan proses pendidikan dari keluarga, komunitas, media, serta sekolah mereka. Anak-anak secara natural memiliki curiositas terhadap lingkungan alam mereka. Rasa empati emotif dan fisik mereka yang mendalam mudah diungkapkan terhadap dunia sekitar, misalnya seperti rasa ingin tahu dan rasa sayang mereka terhadap bunga, pohon, daun, air, serangga, hewan, tanah, dan unsur alam lainnya. Pembelajaran transformatif yang digagas dalam modul ini diharapkan melibatkan seluruh proses ide, panca indera dan tubuh anak-anak agar terhubung dan terlibat dengan dunia dan kosmos di mana mereka menghirup oksigen untuk bertumbuhkembang (Musitu-Ferrer, et. Al., 2019).



Syarat utama mendorong penguatan empati anak-anak dalam proses pendidikan di keluarga, komunitas dan sekolah sejatinya sederhana: kita perlu mulai dengan mendengarkan anak-anak, dan selalu menghormati ide-ide mereka, tidak peduli seberapa aneh, atau naifnya mereka menurut kacamata orang dewasa. Kita juga harus mendorong keragaman ide dan sudut pandang anak-anak karena mereka mungkin memiliki “lebih banyak versi dan variasi sudut pandang” dibanding orang-orang dewasa (Lithoxoidou, et.al, 2017). Kita perlu lebih berperan sebagai teman dan sahabat bagi anak-anak, lebih dari sebagai guru atau orang tua yang otoritatif. Peran sebagai sahabat anak ini akan mengasah kepekaan kita sendiri juga dalam memahami hubungan-hubungan kosmis-spiritual, terbuka untuk mencari yang tak terduga sebagai kemungkinan kebaruan, ide-ide segar otentik, dan cara berpikir yang berbeda tentang suatu hal. Dalam pendidikan transformatif serupa ini, terkandung potensi untuk mengubah kepercayaan dan sikap mereka, dan secara





simultan, juga mengubah asumsi-asumsi kita sendiri. Sebagai pendidik, kita harus terbuka terhadap pengetahuan di luar hal-hal yang sudah dirasakan sebagai aman, nyaman, dan sudah lama diketahui oleh kita.

Kesadaran kemanusiaan dan kepedulian ekologis akan menjadi kunci penyelamat masa depan umat manusia. Kita adalah bagian dari ekosistem yang interdependen atau saling-tergantungan satu sama lain. Perjalanan duniawi kita adalah perjalanan yang dilakukan bersama dengan lingkungan, dengan alam, dengan kosmos, dengan sesama manusia lain yang beragam di sekitar kita, dalam spirit *Ilahiah* transendental untuk menghampiri Keridhaan-Nya. Semoga modul mini ini bermanfaat bagi anak-anak kita, generasi penerus ummat, bangsa dan negara kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, M. (12 Juli 2021). Masker, Oksigen, Panic Buying, dan Krisis Empati. DJKN. Diakses dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/14053/Masker-Oksigen-Panic-Buying-dan-Krisis-Empati.html>
- Berenguer, J. (2008). The Effect of Empathy in Environmental Moral Reasoning. *Environment and Behavior*, 42(1), 110-134. <https://doi.org/10.1177/0013916508325892>.
- Chopik, W. J., O'Brien, E., & Konrath, S. H. (2017). Differences in Empathic Concern and Perspective Taking Across 63 Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(1), 23-38. <https://doi.org/10.1177/0022022116673910>

- Musitu-Ferrer, D., Esteban-Ibañez, M., León-Moreno, C., & García, O. F. (2019). Is School Adjustment Related to Environmental Empathy and Connectedness to Nature? *Psychosocial Intervention, 28*(2), 101-110. <https://doi.org/10.5093/pi2019a8>
- Lithoxidou, L. S., Georgopoulos, A. D., Dimitriou, A. T., & Xenitidou, S. C. (2017). "Trees have a soul too!" Developing Empathy and Environmental Values in Early Childhood. *The International Journal of Early Childhood Environmental Education, 5*(1), 68-88.
- Purnamasari, D.M. (6 Desember 2020). Total Korupsi Bansos Covid-19 Diduga Rp 20,8 Miliar Jatah Juliari Rp 17 Miliar. Diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2020/12/06/11392211/total-korupsi-bansos-covid-19-diduga-rp-208-miliar-jatah-juliari-rp-17>.
- Trommsdorff, G., Friedlmeier, W., & Mayer, B. (2007). Sympathy, distress, and prosocial behavior of preschool children in four cultures. *International Journal of Behavioral Development, 31*(3), 284–293.

»» PENGANTAR

MODUL PELATIHAN EMPATI EKOLOGIS UNTUK ANAK DI TAMAN BACAAN MASYARAKAT

Modul ini disusun sebagai panduan pelatihan empati ekologis untuk anak di taman bacaan masyarakat. Modul disusun berdasarkan hasil penelitian PSBPS-UMS yang berjudul “Memupuk Sikap Empati Melalui Taman Baca Masyarakat Panggon Sinau”. Modul ini dapat dilatihkan oleh orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya agar dapat membantu anak-anak mengembangkan empati dan kemurahan hati terhadap orang lain, dan terhadap pelestarian lingkungan ekologis. Gambaran umum isi dari modul pelatihan empati sebagai berikut.

♦ SESI 1. PENDAHULUAN ♦

Dalam sesi 1 ini ditekankan pada pemahaman tentang berbagai bentuk ciptaan Tuhan Allah YME di dunia agar anak-anak dapat mensyukuri nikmat yang ada di sekeliling mereka dan dapat memanfaatkan dengan baik sumber daya alam yang ada di sekitar mereka



SESI 2. EDUKASI LINGKUNGAN

- Ada tiga hal utama yang ditekankan dalam sesi ini.
- ◆ *Pertama*, pemahaman tentang bahaya sampah jika tidak dikelola, bagaimana mengelola sampah dengan bijak agar bermanfaat, dan menumbuhkan minat mengelola sampah menjadi barang yang bermanfaat. *Kedua*, pemahaman bahwa baik tumbuhan maupun manusia memiliki hak yang sama untuk hidup dan tumbuh di Bumi, sehingga ada rasa menghargai tumbuhan dan menjaga kelestarian lingkungan alam. *Ketiga*, pemahaman tentang bahaya sampah jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu penting memiliki ketrampilan daur ulang sampah agar lebih menghargai lingkungan dengan kedisiplinan membuang sampah pada tempatnya.



SESI 3. MENGENAL EMPATI

- Dalam sesi ini ada dua hal yang ingin ditekankan.
- ◆ *Pertama*, pengetahuan tentang jenis-jenis emosi manusia dan pemahaman terhadap situasi emosi lawan bicara. *Kedua*, mengetahui arti empati sehingga dapat berempati terhadap sesama manusia dan terhadap alam dan makhluk hidup lainnya.

SESI 4. MEMBENTUK EMPATI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL



Hal yang ingin ditekankan dalam sesi ini adalah terkait dengan latihan kekuatan mental dan fisik, membentuk kedisiplinan melalui aturan yang telah di bentuk dan mengenalkan kembali permainan tradisional yang mulai tergantikan gadget.

MATERI PELATIHAN

No	Materi Pelatihan dan Pokok Bahasan	Jam Pelatihan
A. Materi Dasar		
SESI 1. PENDAHULUAN		
1	Mensyukuri Nikmat Allah di Bumi	45 menit
SESI 2 EDUKASI LINGKUNGAN		
1	Daur Ulang Sampah Menjadi Bahan Bangunan	90 menit
2	Menanam Pohon	30 menit
3	Berkreasi dengan Plastik Bekas	30 menit
B. Materi Inti		
SESI 3. MENGENAL EMPATI		
1	Jenis Emosi	45 menit
2	Sudahkah Berempati ?	45 menit
SESI 4. MEMBENTUK EMPATI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL		
1	Gobag sodor	45 menit
2	Boy-boyan	45 menit
3	Sunda manda (Engklek)	45 menit
C. Penunjang		
1.	Pembukaan	75 menit
2.	<i>Pre-tes Post-test</i>	
3	Dinamika Kelas Perkenalan Kontrak Belajar <i>Ice Breaking</i>	
4.	Evaluasi dan Penutupan	
Total Jam Pelatihan		495 menit

»» DAFTAR ISI

halaman

iii

PRAKATA

Oleh: Yayah Khisbiyah

PENGANTAR

halaman

02

EDUKASI LINGKUNGAN SEBAGAI PERWUJUDAN EMPATI EKOLOGIS

Mensyukuri Nikmat Allah di Bumi
Daur Ulang Sampah Menjadi Bahan Bangunan
Memupuk Empati Ekologis dengan Menanam Pohon
Berkreasi dengan Plastik Bekas

halaman

13

MEMBENTUK EMPATI TERHADAP SESAMA MANUSIA

Menenal Jenis Emosi Melalui Permainan Peran
Sudahkah Kita Berempati?

halaman

21

MEMBENTUK EMPATI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

Gobag Sodor | Boy-Boyan | Sunda Manda (Engklek)

halaman

29

ORIENTASI PELATIHAN

Adaptasi Lingkungan | Kontrak Belajar



Foto: dokumen pribadi, Arief Maulana



BAGIAN I

EDUKASI LINGKUNGAN SEBAGAI PERWUJUDAN EMPATI EKOLOGIS

A. MENSYUKURI NIKMAT ALLAH DI BUMI

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- a. Peserta memahami tentang berbagai bentuk ciptaan Tuhan Allah YME di dunia
- b. Peserta dapat mensyukuri nikmat yang ada di sekeliling mereka
- c. Peserta dapat memanfaatkan dengan baik sumber daya alam yang ada di sekitar mereka

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

LCD dan Proyektor

04
...

Tempat

Indoor

05
...

Metode

Ceramah dan Diskusi

06

Langkah-langkah



a. Fasilitator mengarahkan peserta untuk masuk kedalam ruangan yang telah disiapkan

b. Fasilitator melakukan *ice breaking* ringan untuk pengkondisian peserta



c. Pemateri menyampaikan materi tentang lima nikmat Allah di Bumi bagi manusia

d. Pemateri menyampaikan materi tentang Tanah, tanah adalah asal mula manusia diciptakan dan manusia akan kembali. Tanah menjadi tempat kita berpijak dan menjadi sumber kehidupan karena berbagai macam tumbuhan dapat tubuh dan menopang kehidupan manusia



e. Pemateri menyampaikan materi tentang Udara, udara adalah zat yang tidak terlihat namun sangat penting bagi kehidupan semua makhluk di bumi. Manusia memerlukan oksigen untuk bernafas dan tanpa oksigen maka manusia tidak dapat melangsungkan kehidupan di bumi

f. Pemateri menyampaikan materi tentang Air, air adalah zat yang diperlukan oleh semua makhluk hidup, 50-70% berat tubuh manusia tersusun atas air. Selain itu manusia juga memanfaatkan

air untuk kebutuhan mencuci baju, piring, bercocok tanam dan sumber pembangkit listrik



g. Pemateri menyampaikan materi tentang Hewan, hewan memiliki banyak fungsi dalam kehidupan manusia di bumi, hewan adalah penyeimbang ekosistem dan juga dapat dimanfaatkan manusia untuk hewan peliharaan dan melangsungkan kehidupan seperti menjadi sumber makanan

h. Pemateri menyampaikan materi tentang Tumbuhan, tumbuhan adalah makhluk hidup yang penting dalam menjaga kelangsungan hidup manusia, tumbuhan dapat berfungsi sebagai Habitat, Penyerapan polusi udara, menjaga kualitas tanah, mengatasi masalah iklim, meningkatkan kualitas hidup, sumber makanan dan obat-obatan



i. Pemateri menyampaikan masalah perubahan iklim yang diakibatkan oleh pola hidup manusia yang dapat merubah ekosistem di bumi

j. Setelah sesi materi selesai, fasilitator dapat melakukan pendalaman kepada peserta dengan menyampaikan tujuan sesi ini dilakukan dan menanyakan peserta tentang pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh setelah mengikuti sesi ini.



B. DAUR ULANG SAMPAH MENJADI BAHAN BANGUNAN

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- a. Peserta memahami tentang bahaya sampah jika tidak dikelola
- b. Peserta memahami manfaat sampah jika di kelola dengan bijak
- c. Menumbuhkan minat untuk mengelola sampah menjadi barang yang bermanfaat

02
...

Waktu

90 Menit

03
...

Alat dan Bahan

LCD dan Proyektor

04
...

Tempat

Indoor

05
...

Metode

Ceramah dan Diskusi



06

Langkah-langkah



- a. Fasilitator mengarahkan peserta untuk masuk kedalam ruangan yang telah disiapkan

- b. Fasilitator melakukan *ice breaking* ringan untuk pengkondisian peserta

- c. Pemateri menyampaikan materi tentang pemanfaatan sampah kantong plastik menjadi batako, bata cantik, dan paving

- d. Pemateri menyampaikan informasi tentang proses pembuatan bahan bangunan dari limbah plastik (sampah dibakar hingga menjadi cairan, lalu dimasukkan ke dalam mesin cetak pres manual dan dibiarkan beberapa saat dan dimasukan kedalam air agar cepat mengeras, setelahnya baru bahan bangunan tersebut dapat dikeluarkan dan dibersihkan)

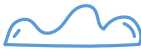
- e. Peserta mendapatkan materi tentang pemanfaatan sampah kertas menjadi batu bata

- f. Pemateri menyampaikan informasi tentang pembuatan batu bata dari limbah kertas (kertas dimasukan kedalam air sehingga menjadi bubur kerta, setelahnya bubur kertas di masukan kedalam cetakan dan di pres sampai menjadi



keras, setelah keras batu bata dapat dikeluarkan dari cetakan dan dikeringkan)

-
- g. Pemateri menyampaikan manfaat ekonomis dan ekologis dari pemanfaatan sampah plastik dan kertas menjadi bahan bangunan
-
- h. Pemateri memberikan waktu untuk sesi diskusi dengan peserta
-
- i. Setelah sesi materi selesai, fasilitator dapat melakukan pendalaman kepada peserta dengan menyampaikan tujuan sesi ini dilakukan dan menanyakan peserta tentang pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh setelah mengikuti sesi ini.





C. MEMUPUK EMPATI EKOLOGIS DENGAN MENANAM POHON

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Peserta mengetahui bahwa tumbuhan memiliki hak yang sama dengan manusia untuk dapat hidup dan tumbuh di Bumi
- Peserta mampu memahami tentang arti lingkungan bagi kehidupan manusia
- Peserta mampu menghargai tumbuhan dan tidak merusak alam

02
...

Waktu

30 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Media tanam (tanah, sekam padi & pupuk)
- Polybag*
- Bibit tanaman
- Alat penyiram
- Sekop

04
...

Tempat

Outdoor

05
...

Metode

Demostrasi



06

Langkah-langkah

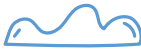


- a. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menyiapkan media tanam, yakni campuran tanah humus yang telah digemburkan dengan pupuk dan sekam padi, kemudian aduk menggunakan sekop hingga tercampur rata

- b. Fasilitator mengarahkan peserta untuk masukan media taman kedalam *polybag* yang telah disediakan

- c. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mengambil bibit dan memindahkannya ke media yang telah disediakan dan siram dengan air

- d. Setelah selesai, fasilitator menanyakan kepada peserta tentang kesan dalam sesi ini dan menjelaskan kepada peserta tentang tujuan sesi ini dilakukan (manfaat tanaman bagi manusia, nilai-nilai positif dari menanam dan lain-lain).





D. BERKREASI DENGAN PLASTIK BEKAS

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Peserta mengetahui tentang bahaya sampah jika tidak dikelola dengan baik
- Peserta mampu memahami manfaat daur ulang sampah
- Peserta mampu menghargai lingkungan dan mulai membuang sampah pada tempatnya
- Membentuk keterampilan dalam daur ulang sampah

02
...

Waktu

30 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Sampah kantong plastik
- Botol plastik
- Gunting & Sumpit
- Air
- Bibit tanaman yang sudah tumbuh

04
...

Tempat

Outdoor

05
...

Metode

Demostrasi



06

Langkah-langkah

- a. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menggunting kantong plastik menjadi 2-3 bagian

- b. Rendam plastik dalam air dan remas-remas sampai semua bagian plastic menjadi basah

- c. Masukkan plastik yang sudah dibasahi kedalam botol plastik dan tekan-tekan menggunakan sumpit sampai plastik menjadi padat

- d. Masukkan bibit tanaman yang telah disediakan dan siram dengan air

- e. Setelah semua langkah selesai, fasilitator menjelaskan kepada peserta tentang tujuan dari sesi ini dilakukan.



Foto: dokumen "Panggon Sinau"

»» BAGIAN II

MEMBENTUK EMPATI TERHADAP SESAMA MANUSIA

A. MENGENAL JENIS EMOSI MELALUI PERMAINAN PERAN

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Peserta mengetahui jenis-jenis emosi manusia
- Peserta dapat memahami situasi emosi lawan bicara

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Kartu gambar ekspresi emosi
- Stopwacth*

04
...

Tempat

Indoor/Outdoor

05
...

Metode

Ceramah dan
Demonstrasi



06

Langkah-langkah



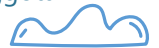
a. Fasilitator melakukan *ice breaking* ringan untuk pengkondisian peserta

b. Permainan ini dilakukan dengan metode tanding, dimana satu kelompok akan mengekspresikan emosi yang telah ditentukan oleh fasilitator (kelompok penampil) dan satu kelompok lainnya akan menebak ekspresi apa yang telah dikeluarkan oleh kelompok lawan (kelompok penebak)

c. Fasilitator menyampaikan aturan permainan ini yaitu orang yang mengekspresikan dilarang mengeluarkan suara, kejujuran, kecepatan dalam menjawab dan kebenaran dalam menebak ekspresi adalah kunci dari pemenang di sesi ini



d. Fasilitator mengarahkan anggota kelompok untuk saling berhadapan dengan anggota kelompok lawan



e. Fasilitator memperlihatkan kartu gambar kepada anggota kelompok penampil dan meminta mereka untuk melakukan ekspresi emosi sesuai dengan kartu yang telah ditunjukkan

f. Fasilitator mengarahkan anggota kelompok penebak untuk memberikan jawaban tentang

ekspresi yang dikeluarkan oleh anggota kelompok penampil

g. Kegiatan tersebut dilakukan secara bergantian dan fasilitator menggunakan indikator waktu untuk menentukan pemenang

h. Fasilitator dapat memberikan hadiah kepada kelompok yang menang dan dapat memberikan hukuman (seperti bernyanyi, menari dan menampilkan ekspresi yang lucu) bagi kelompok yang kalah.





B. SUDAHKAH KITA BEREMPATI?

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- a. Peserta mengetahui arti empati
- b. Peserta dapat berempati terhadap sesama manusia
- c. Peserta dapat berempati terhadap alam dan makhluk hidup lainnya

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

LCD dan Poyektor

04
...

Tempat

Indoor

05
...

Metode

Ceramah dan Diskusi



06

Langkah-langkah



a. Fasilitator menyampaikan materi tentang apa itu empati dan fungsi empati dilakukan

b. Fasilitator menyampaikan materi tentang berperilaku lemah lembut. Segala perbuatan baik yang kita lakukan kepada orang lain akan kembali baik kepada diri kita. *"Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal"* (Q.S Ali Imran ayat 159)

c. Fasilitator menyampaikan materi tentang berperilaku mencintai teman seperti diri sendiri. *Dari Abu Hamzah Anas bin Malik, khadim (pembantu) Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam, dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam, Beliau berkata, "Tidaklah seseorang dari kalian sempurna imannya, sampai ia mencintai untuk saudaranya sesuatu yang ia cintai untuk dirinya"*

d. Fasilitator menyampaikan materi tentang merasakan penderitaan orang lain. Persaudaraan itu ibarat satu tubuh, jika ada bagian tubuh yang sakit maka bagian lain akan ikut merasakannya. *"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat"* (Q.S Al Hujurat ayat 10)



e. Fasilitator menyampaikan materi tentang menolong orang lain. *"Dari Abdullah ibn Umar radhiyallahu 'anhu: Bahwa Rasulullah bersabda: Seorang muslim adalah saudara bagi muslim lainnya, dia tidak menzaliminya dan tidak membiarkannya disakiti. Barang siapa yang membantu kebutuhan saudaranya maka Allah akan membantu kebutuhannya. Barang siapa yang menghilangkan satu kesusahan seorang muslim, maka Allah menghilangkan satu kesusahan baginya dari kesusahan-kesusahan hari kiamat. Barang siapa yang menutupi (aib) seorang muslim maka Allah akan menutupi (aibnya) pada hari kiamat"* (Shahih al-Bukhari)

f. Fasilitator menyampaikan materi tentang arti penting memahami perbedaan yang ada. *"Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu*

di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa" (Al Hujurat ayat 13)



- g. Fasilitator menyampaikan materi tentang makna tidak menyinggung perasaan orang lain. *"Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim"* (Q.S Al Hujurat ayat 11)



- h. Fasilitator menyampaikan materi tentang belas kasih terhadap semua makhluk. Berempati tidak hanya dilakukan kepada sesama manusia melainkan kepada seluruh makhluk hidup termasuk hewan dan tumbuhan. *"Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu dari Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam , beliau Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Seorang wanita pezina telah mendapatkan ampunan. Dia melewati seekor anjing yang menjulurkan lidahnya dipinggir sumur. Anjing ini hampir saja mati kehausan, (melihat ini) si wanita pelacur itu melepas sepatunya lalu mengikatnya dengan penutup kepalanya lalu dia mengambilkan air untuk anjing tersebut. Dengan sebab perbuatannya itu dia mendapatkan ampunan dari Allâh Azza wa Jalla".*



Foto: dokumen "Panggon Sinau"



BAGIAN III

MEMBENTUK EMPATI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

A. GOBAG SODOR

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- a. Melatih kekuatan mental dan fisik peserta
- b. Membentuk kedisiplinan melalui aturan yang telah di bentuk
- c. Mengenalkan kembali permainan tradisional yang mulai tergantikan gadget

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

Kapur Tulis

04
...

Tempat

Outdoor

05
...

Metode

Demonstrasi

06

Langkah-langkah

a. Fasilitator membuat garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur



b. Fasilitator membagi pemain menjadi dua kelompok, satu kelompok terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu kelompok akan menjadi kelompok “jaga” dan kelompok yang lain akan menjadi kelompok “lawan”



c. Anggota kelompok jaga dibagi terbagi dua, yaitu anggota yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal



d. Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas

e. Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan

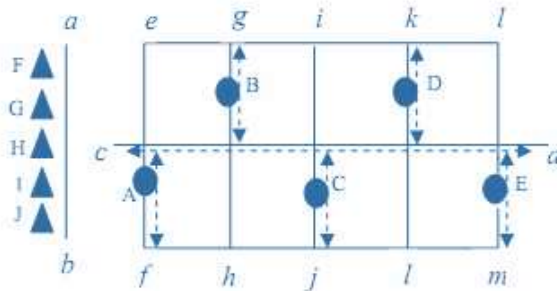


f. Sedangkan kelompok yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi

melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal

g. Kelompok "lawan" berusaha menuju garis finish dengan syarat tidak tersentuh kelompok "jaga" dan dapat memasuki garis finish dengan syarat tidak ada anggota kelompok "lawan" yang masih berada di wilayah start

h. Kelompok "lawan" dikatakan menang apabila salah satu anggota kelompok berhasil kembali ke garis start dengan selamat (tidak tersentuh kelompok lawan)



Lapangan Gobag Sodor

Keterangan :

- ▲ : pemain tim serang
- ● : pemain tim jaga
- ←-----→ : garis yang diinjak pemain tim jaga
- Garis *ab* : garis pangkalan tim serang.
- Garis *cd* : garis sodor.
- Garis *ef, gh, ij, kl, mn* : garis melintang



B. BOY-BOYAN

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Melatih kekuatan mental dan fisik peserta
- Membentuk kedisiplinan melalui aturan yang telah di bentuk
- Mengenalkan kembali permainan tradisional yang mulai tergantikan *gadget*

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Kapur Tulis
- Bola Tenis
- Pecahan Genting

04
...

Tempat

Outdoor

05
...

Metode

Demonstrasi



06

Langkah-langkah



- a. Fasilitator membagi pemain menjadi 2 kelompok (kelompok penjaga dan kelompok pelempar)

- b. Kelompok penjaga harus menyusun pecahan genting dan kelompok pelempar harus merobohkan susunan genting dari jarak 5 meter dengan memakai bola tenis

- c. Jika susunan pecahan genting roboh, kelompok pelempar harus menyusun genting itu sambil menghindari bola yang akan dilempar oleh kelompok penjaga. Anggota kelompok pelempar yang terkena bola harus keluar dari permainan

- d. Kelompok pelempar akan menang bila mereka bisa menyusun kembali pecahan genting yang roboh, sedangkan kelompok penjaga menang kalau dapat membuat seluruh anggota kelompok pelempar tidak bisa menyusun genting kembali.





C. SUNDA MANDA (ENGGLEK)

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Melatih kekuatan mental dan fisik peserta
- Membentuk kedisiplinan melalui aturan yang telah di bentuk
- Mengenalkan kembali permainan tradisional yang mulai tergantikan *gadget*

02
...

Waktu

45 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Kapur Tulis
- Pecahan Genting

04
...

Tempat

Outdoor

05
...

Metode

Demonstrasi




06

Langkah-langkah



- a. Fasilitator menggambar 2 lintasan (petak) sunda manda

- b. Fasilitator membagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 3-5 orang 

- c. Cara bermain permainan Sunda Manda ini adalah melompat menggunakan satu kaki di setiap petak-petak yang telah digambar sebelumnya di tanah

- d. Untuk dapat bermain, setiap anggota kelompok harus berbekal gacuk yang biasanya berupa pecahan genting, yang juga disebut *kreweng*

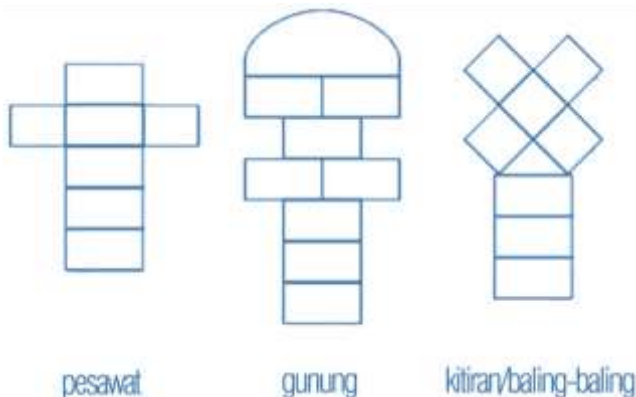




Foto: dokumen pribadi, Aris Purwanto

»» BAGIAN IV

ORIENTASI PELATIHAN

A. ADAPTASI LINGKUNGAN

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- a. Beradaptasi dengan lingkungan tempat diselenggarakannya pelatihan
- b. Peserta siap secara mental untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama pelatihan berlangsung

02
...

Waktu
30 Menit

03
...

Alat dan Bahan
Sound System

04
...

Tempat
Indoor/outdoor

05
...

Metode
Ceramah dan Latihan





06

Langkah-langkah



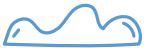
- a. Peserta diarahkan untuk berdiri dan pola lingkaran dengan bergandengan tangan di mana fasilitator menempatkan diri di tengah lingkaran

- b. Fasilitator memperkenalkan diri dan memandu peserta untuk melakukan *ice breaking* dalam rangka mempersiapkan mental dan fisik peserta sebelum mengikuti pelatihan

- c. *Ice breaking* dilakukan dengan diiringi musik, gerakan badan ringan, serta kombinasi tepuk tangan dan hentakan kaki

- d. Setelah selesai, peserta diminta untuk duduk (posisi tetap melingkar) dan melakukan relaksasi dengan memejamkan mata dan mengatur pernafasan. Pada sesi ini fasilitator dapat menggunakan bantuan bunyi-bunyian alam seperti suara angin, gemerisik daun kering yang jatuh di tanah, desiran ombak, gemericik air, suara burung dan lain sebagainya.

- e. Peserta diminta untuk membuka mata dan kembali berdiri, fasilitator menanyakan kesiapan peserta untuk mengikuti pelatihan dengan pertanyaan sederhana ("*are you ready?*", "apakah kalian siap untuk bermain?", dan lain sebagainya)



-
- f. Pada sesi ini fasilitator dapat membagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang peserta, peserta akan terus bergabung dalam kelompok ini sampai sesi pelatihan selesai
-
- g. Fasilitator juga dapat memberi waktu bagi peserta untuk saling berkenalan dengan anggota kelompok
-
- h. Fasilitator menjelaskan tentang alur permainan yang akan diikuti oleh peserta pelatihan.





B. ADAPTASI LINGKUNGAN

01
...

Tujuan

Bagian ini dimaksudkan agar peserta dapat:

- Peserta mampu mengetahui tujuan dari pelatihan ini dilakukan
- Membuat peraturan dan kesepakatan agar pelatihan ini berlangsung dengan baik dan lancar
- Peserta memahami tentang penghargaan (*reward*) dan hukuman (*punishment*) yang diterapkan selama permainan berlangsung

02
...

Waktu

60 Menit

03
...

Alat dan Bahan

- Daftar Peraturan
- Daftar Pertanyaan
- Lembar *Pre-Test*

04
...

Tempat

Indoor/outdoor

05
...

Metode

Ceramah dan Diskusi



06

Langkah-langkah



a. Fasilitator menjelaskan tentang tujuan sesi ini dilakukan, fasilitator dapat bertanya kepada peserta tentang motif mengikuti pelatihan

b. Fasilitator membagikan lembar pertanyaan dan mengarahkan peserta untuk mengisi lembar tersebut

c. Setelah pengisian selesai dilakukan maka fasilitator mengumpulkan lembar pertanyaan tersebut. Fasilitator dapat membacakan beberapa jawaban peserta dan menegaskan bahwa diantara berbagai jawaban yang telah diuraikan maka peserta memerlukan langkah-langkah strategis yang dilakukan secara bersama agar tujuan yang ingin dicapai.

d. Setelah itu peserta diminta untuk mengisi lembar *pre-test* yang telah disiapkan

e. Terakhir peserta membacakan dan mendiskusikan kepada peserta tentang peraturan umum selama permainan berlangsung (tentang apa yang boleh dan apa yang tidak boleh).



» DAFTAR PERTANYAAN SESI KONTRAK BELAJAR

DAFTAR PERTANYAAN SESI KONTRAK BELAJAR

1. Motivasi saya mengikuti pelatihan ini adalah
2. Saya berharap pelatihan ini dapat membuat saya menjadi manusia yang
3. Menurut saya peran anggota tim dalam pelatihan ini adalah sebagai
4. Saya khawatir jika selama pelatihan ini terjadi
5. Saya akan sangat senang jika selama pelatihan ini

» LEMBAR *PRE-TEST*

LEMBAR *PRE-TEST*

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1. Saya lebih memahami teman dengan cara melihat pendapatnya					
2. Saya percaya bahwa selalu ada pendapat dari teman dan saya berusaha memahaminya.					
3. Ketika teman membuat saya marah, saya berusaha untuk mengerti					
4. Sebelum saya memberikan komentar kepada teman, saya menempatkan diri jika berada di posisinya terlebih dahulu					
5. Saya kesulitan untuk memahami pendapat teman					

6. Saya tidak akan membuang banyak waktu untuk mendengarkan pendapat teman, jika saya yakin bahwa pendapat saya benar.					
7. Saya dapat ikut merasakan perasaan yang terdapat pada karakter di buku yang saya baca					
8. Setelah menonton film atau drama tertentu, saya merasa memiliki kesamaan dengan salah satu karakternya					
9. Ketika menonton sebuah film yang bagus, saya dapat dengan mudah menggambarkan diri saya sebagai tokoh utamanya					
10. Saat saya sedang membaca buku atau novel, saya membayangkan bagaimana jika situasi tersebut terjadi pada diri saya					
11. Saya tidak pernah berkhayal saat menonton film dan bermain					
12. Saya tidak bisa ikut merasakan perasaan karakter pada buku yang saya baca atau film yang saya tonton.					
13. Saat ada teman yang dimanfaatkan oleh orang lain, saya merasa ingin melindunginya.					
14. Saya merasa terharu saat melihat sesuatu yang diinginkan menjadi kenyataan					
15. Saya menggambarkan diri saya sebagai seseorang yang memiliki perasaan yang halus					
16. Saya tidak peduli terhadap teman yang sedang memiliki masalah					
17. Saya biasa saja saat melihat teman mengalami kesulitan					
18. Ketika teman diperlakukan tidak adil, saya tidak merasa kasihan terhadapnya					

19. Saya merasa khawatir saat menghadapi situasi yang tidak baik					
20. Saya merasa tidak berdaya saat berada dalam situasi yang dapat menyentuh perasaan saya					
21. Saya dapat menghadapi jika terjadi situasi yang tidak baik pada diri saya					
22. Saya merasa cemas ketika melihat ada teman yang membutuhkan pertolongan					
23. Saya bersikap tenang ketika melihat teman yang sedang terluka atau tersakiti					
24. Saya tidak bisa mengendalikan perasaan saya ketika menghadapi situasi yang tidak baik					

SYARAKAT

SAU



Foto: dokumen "Panggon Sinau"

SUMBER BACAAN

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (7 ed.). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burkova, V., Fedenok, J., & Butovskaya, M. (2019). *Empathy and intolerance of Russian youth towards people with disabilities: Gender and personality differences*. *Experimental Psychology (Russia)*, 12(1), 53-69. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2019120105>
- Davis, M. H. (1983). *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (7 ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Goleman, D. (2005). *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Hosnan. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Myers, D. G., & Smith, S. M. (2012). *Exploring social psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Pontania, A. R., & Salim, R. M. (2019). *The Relation of Child's Empathy and Parents' Prejudice: The Mediating Role of Parenting Style*. *Humaniora*, 10(2), 105-112.
- Rasoal, C., Eklund, J., & Hansen, E. M. (2011). *Toward a*

conceptualization of ethnocultural empathy. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 5(1), 1.

Roslina, H. (2013). *Kontribusi pembelajaran PKn terhadap sikap empati siswa (studi kasus di SMP Negeri 1 Pangandaran)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Retrieved 01 09, 2020, from http://repository.upi.edu/3584/2/S_PKN_0901312_Abstr act.pdf

Şahin, M. (2012). *An investigation into the efficiency of empathy training program on preventing bullying in primary schools*. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1325-1330.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.013>

Sumarmi, N. H. P. M., Purwasih, J. H. G., Kodir, A., Andriesse, E., Dorina Camelia, I., & Miichi, K. (2021). *Development, Social Change and Environmental Sustainability: Proceedings of the International Conference on Contemporary Sociology and Educational Transformation (ICCSET 2020)*, Malang, Indonesia, 23 September 2020.

Syafrimen, Ishak, N. M., & Erlina, N. (2017). *Six Ways to Develop Empathy of Educators*. *Journal of Engineering and Applied Sciences*, 12(7), 1687-1691.

Transparency International. (2019). *Corruption Perceptions Index*. Retrieved from www.transparency.org: <https://www.transparency.org/en/cpi/2019/index/nzl#>

Tyas, E. N. (2017). *Pengaruh Empati Terhadap Kepedulian Sosial Pada Remaja*. Malang: Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang.

- Widiatmoko, A. (2016). *Pengaruh Kemampuan Empati terhadap Perilaku Prososial Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 6(10), 1-11.
- Yan, Z., Pei, M., & Su, Y. (2017). *Children's Empathy and Their Perception and Evaluation of Facial Pain Expression: An Eye Tracking Study*. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02284>
- Zainudin, A., & Ediati, A. (2016). *Perbandingan Kemampuan Empati Anak Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Pendidikan Lingkungan (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Blotongan Salatiga)*. Jurnal Empati, 5 (2), 367-372.

APPENDIKS

KARTU EMOSI



SEDIH



BAHAGIA



TAKUT



MARAH



TERKEJUT



JIIJK

KARTU EMOSI



SEDIH



BAHAGIA



TAKUT



MARAH



TERKEJUT



JIIK

KARTU EMOSI



SEDIH



BAHAGIA



MARAH



JIIK



TAKUT



TERKEJUT



**PUSAT STUDI BUDAYA
DAN PERUBAHAN SOSIAL**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA