

Mendidik dengan Olas Asih menggunakan Pendekatan Coaching dan NVC (*Nonviolent Communications*) untuk Mempersiapkan Generasi Indonesia Emas Tahun 2045

Anak Agung Istri Raka Sri^{1*}

¹SDS Saraswati Sukawati, Gianyar, Indonesia

*Corresponding author: agung.sri1981@gmail.com

Abstract

Pendidikan olas asih memfokuskan untuk mengajak anak-anak berkomunikasi dengan pola “OFNR”. O (Observation) atau pengamatan adalah melakukan pengamatan terhadap peristiwa sesuai dengan fakta dan data seperti kamera dan tak ada satu hal pun dari pengamatan tersebut yang terlewatkan untuk diamati/seperti rekaman sebuah video. F (Feeling) atau perasaan adalah perasaan yang timbul setelah melakukan observasi dapat juga berupa emosi dan sensasinya di badan. N (Need) adalah kebutuhan atau keinginan yang ada di balik perasaan yang dirasakan. R (Request) adalah permintaan atau pilihan strategi yang dapat dilakukan dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut yang sifatnya tidak memaksakan kehendak (nonviolent/olas asih), sehingga orang lain masih mempunyai pilihan untuk mengatakan “ya atau tidak”. Dengan menyampaikan kalimat yang diawali oleh kata “bersediakah, maukah, bolehkah, dan berkenankah”.

Kata kunci: olas asih, observasi, perasaan, kebutuhan, permintaan

Abstract

Olas Asih education focuses on inviting children to communicate using the "OFNR" pattern. O (Observation) is observing events according to facts and data such as a camera and nothing from these observations is missed to be observed/like a video recording. F (Feeling) are feelings that arise after making observations and can also be emotions and sensations in the body. N (Need) is behind the feelings felt. R (Request) is a request or strategic choice that can be made in an effort to fulfill these needs, which is nonviolent, so that other people still have the choice to say "yes or no". By conveying a sentence that begins with the words "willing you/I, could you/I..., may you/i...,".

Keywords: olas asih, observation, feeling, need, request

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang berkelimpahan akan sumberdaya manusia berupa jumlah penduduk mencapai 270.203.917 jiwa berdasarkan data hasil sensus penduduk tahun 2020. Selain jumlah penduduk yang berlimpah, juga kekayaan budaya, dan tradisi yang sangat beragam sebagai warisan leluhur. Dibalik keberlimpahan tersebut, tak jarang juga perbedaan itu menyebabkan konflik antar suku, agama, atau golongan-golongan tertentu. Konflik yang terjadi baik secara verbal maupun non-verbal.

Sebagai salah satu program pemerintah yang sedang di gaung-gaungkan saat ini adalah menyambut Indonesia Emas tahun 2045. Mengapa tahun 2045 disebut sebagai Indonesia Emas? Karena saat itu Indonesia akan berkelimpahan sumber daya produktif, Di mana jumlah penduduk dalam usia produktif akan lebih banyak dari usia non produktif. Lalu, pertanyaan berikutnya “Di mana generasi produktif itu berada saat ini?” Ya, benar sekali. Generasi Emas Itu sedang berada dalam ruang belajar di sekolah-sekolah dan sebagian ada di perguruan tinggi.

Dan sedang difasilitasi oleh para guru, dosen, serta pemerhati pendidikan lainnya. Maka guru, dosen, dan pemerhati pendidikanlah yang menjadi garda terdepan dalam

persiapan generasi Indonesia Emas yang tangguh. Oleh karena itulah, saya sebagai guru tertarik untuk berkontribusi dalam turut menginstal ketangguhan emosional dan social pada generasi emas tersebut. Karena saya yakin, dengan perkembangan teknologi yang semakin tinggi ini, anak-anak akan semakin membutuhkan ketangguhan baik secara sosial maupun emosional. Sehingga memiliki kesanggupan untuk hidup damai berdampingan secara *olas asih* sesama manusia.

Dari uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan beberapa permasalahan berikut:

1. Apa itu pendidikan *Olas Asih*?
2. Apa itu NVC (Nonviolent Communication)?
3. Apa itu teknologi coaching?
4. Bagaimana contoh penerapan Pendidikan *olas asi* di sekolah?

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penulisan makalah ini adalah untuk:

1. Untuk memperkenalkan, apa itu Pendidikan *olas asih*
2. Untuk memperkenalkan, apa itu NVC (Nonviolent Communication)
3. Untuk memperkenalkan, apa itu teknologi coaching
4. Untuk memperkenalkan cara menerapkan Pendidikan *Olas Asih* di sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pendidikan *Olas Asih*

Pendidikan *olas asih* adalah pendidikan yang berfokus pada social dan emosional yaitu mengenali perasaan yang hidup dalam diri serta sensasinya, bagaimana mengelola perasaan, bagaimana menerima dan menghargai perasaan tersebut, bagaimana berempati kepada diri dan berempati pada orang lain, serta bagaimana mengekspresikan perasaan-perasaan tersebut ke dalam sebuah aksi dalam wujud respon pada orang lain. Melalui Pendidikan *olas asih* ini, anak-anak akan menyadari bahwa bagaimana menggunakan sumberdaya yang berlimpah dalam dirinya yang berupa persepsi, emosi dan sensasinya, serta aksinya untuk dapat hidup saling berbagi keinginan dengan orang lain. Pendidikan *Olas Asih* itu merupakan perpaduan antara pendekatan NVC dan Coaching, juga merupakan pendidikan social dan emosional.

Pengertian dari NVC (Nonviolent Communication)

NVC (*Nonviolent Communication*) atau padanan dalam Bahasa Indonesia adalah komunikasi tanpa kekerasan adalah pendekatan komunikasi yang dilandasi prinsip-prinsip nonkekerasan. Metode ini diciptakan untuk meningkatkan *emphatic* dan kualitas hidup manusia. Metode ini merupakan pengembangan diri dari konsep terapi berpusat pada orang yang di gagas oleh psikolog klinis bernama Marshall Rosenberg sejak tahun 1960-an.

Pengertian Teknologi Coaching

Coaching adalah sebuah percakapan spesial antara coach dan klien/coachee/orang yang mengalami sesi coaching. Coach akan memfasilitasi klien dalam sebuah sesi coaching menemukan langkah yang tepat dan sumber daya semaksimal mungkin dalam mencapai tujuan. Sebelum diperkenalkan di dunia pendidikan lewat program guru penggerak, coaching sudah puluhan tahun digunakan di dunia corporate, industri, olahraga dan pemberdayaan.

Tugas seorang coach adalah memfasilitasi klien mendapatkan tujuannya. Melalui proses coaching akan membantu klien untuk menemukan kesadaran diri, pemberdayaan diri, tanggungjawab diri, dan aktualisasi diri. Ada 3 skill utama seorang coach yaitu mendukung, mendengar, dan bertanya.

Contoh Penerapan Pendidikan *Olas Asih* di Sekolah

Penerapan komunikasi olas asih ini dalam kelas dapat dilakukan dengan beberapa aktivitas sebagai berikut.

Morning/afternoon circle

Morning/afternoon circle atau lingkaran pagi/sore adalah kegiatan duduk bersama di lantai dalam bentuk lingkaran. Kegiatan diawali dengan doa bersama yang dipimpin oleh siswa secara bergantian setiap harinya. Tujuan bergantian memimpin setiap hari adalah untuk memberikan kesempatan setiap siswa untuk mengalami menjadi pemimpin, menumbuhkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan *leadership*.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan menanyakan perasaan. Ketika menanyakan perasaan dapat menggunakan cara bertanya, "siapa yang merasa bahagia pagi ini? Siapa yang merasa bersemangat? Siapa yang merasa sehat? Adakah yang merasa mengantuk? Adakah yang merasakan hal lainnya?" Ketika itu ada salah satu siswa yang mengangkat tangan dan mengatakan "saya pagi ini merasa sedih bu guru?" Guru akan mengajukan pertanyaan lanjutan "Kamu sedang merasa sedih ya, boleh tahu apa yang menyebabkan kamu merasa sedih?" Kemudian siswa menyampaikan "pagi ini saya melihat ibu dan ayah bertengkar". "Oooh, apakah hidup rukun dan saling menyayangi penting bagi kau?" lanjut ibu guru. "Siswa mengangguk", "lalu, apa yang bisa kamu lakukan agar kamu dapat hidup rukun dan damai?". Nah, demikianlah salah satu contoh pengalaman menerapkan pendidikan olas asih di kelas.

Kegiatan bertanya tentang kabar dan perasaan juga dilakukan diakhir kegiatan pembelajaran setelah doa bersama. Inilah yang disebut afternoon circle. Mengapa kegiatan tersebut perlu dilakukan di sekolah, adalah agar kecerdasan social dan emosional anak dapat terus tumbuh dan sekolah menjadi tempat yang aman untuk pertumbuhannya. Dampaknya, adalah anak menjadi betah di sekolah, bahkan ketiga jam pulang sekolah pun, mereka enggan untuk pulang.



Gambar 1. Foto Kegiatan Morning Circle

Resolusi konflik

Resolusi konflik merupakan cara menyelesaikan konflik dengan cara duduk bersama dan saling mendengarkan serta bergantian untuk berbicara. Guru akan berperan sebagai mediator untuk mengatur jalannya mediasi. Dalam proses mediasi, mediator menggunakan skill mendung dengan 8 subskillnya yaitu mendengarkan kerangka pikir, membangun komitmen,

Empati

Ruang Empati merupakan salah satu cara untuk memfasilitasi siswa yang memiliki kebutuhan untuk didengarkan, dilihat, dipahami, dihargai kapabelitasnya. Pada suatu hari, ketika saya memulai pembelajaran Bahasa Indonesia. Saya menunjukkan sebuah gambar di layer LCD. Kemudian saya meminta anak-anak untuk mengamati gambar tersebut. Agar setiap mendapat kesempatan yang sama untuk menjawab, maka saya mengocok nomor undian dan nama yang jatuh akan mendapat kesempatan menanggapi. Setelah membuka nomor undian, maka siswa yang nomornya terpilih, saya minta untuk berdiri. Kemudian siswa tersebut berdiri, setelah beberapa lama berdiri belum juga iya mengucapkan sepatah kata pun. Saya dan anak-anak lain masih diam menunggu. Kemudian saya lihat mata anak itu mulai berkaca-kaca. Langsung saja saya dekati seraya saya pegang pundaknya, sambil saya ucapkan”ibu melihat kamu sedang berusaha keras untuk mengatakan sesuatu, ibu sangat menghaghai usaha mu. Apakah kamu ingin mengucapkan satu kata?” Anak itu langsung memeluk saya sambil membisikkan satu kata “belajar”. Teman-temannya langsung kelas kompak tepuk tangan. Nah, sejak itulah anak tersebut mulai berani mengangkat tangan menyampaikan satu atau dua kata di depan teman-temannya sambil tersenyuh khas. Dan pada akhir semester, saya memberikan sebuah penghargaan atas kemajuan atas perkembangan sosialnya. Nama pengharganya “Saraswati Award” adalah sebuah penghargaan yang diberikan pada anak-anak yang mengalami kemajuan dalam bidang social, emosional, spiritual, kinestetis, maupun akademis.



Gambar 2. Foto ketika guru memberikan empati pada salah satu murid

Pada dasarnya pendidikan *olas asih* memfokuskan untuk mengajak anak-anak berkomunikasi dengan pola “OFNR”.

1. (*Observation*) atau pengamatan adalah melakukan pengamatan terhadap peristiwa sesuai dengan fakta dan data seperti kamera dan tak ada satu hal pun dari

pengamatan tersebut yang terlewatkan untuk diamati/ seperti rekaman sebuah video.

2. F (*Feeling*) atau perasaan adalah perasaan yang timbul setelah melakukan observasi dapat juga berupa emosi dan sensasinya di badan.
3. N (*Need*) adalah kebutuhan atau keinginan yang ada di balik perasaan yang dirasakan.
4. R (*Request*) adalah permintaan atau pilihan strategi yang dapat dilakukan dalam Upaya memenuhi kebutuhan tersebut yang sifatnya tidak memaksakan kehendak, sehingga orang lain masih mempunyai pilihan untuk mengatakan “ya atau tidak”. Dengan menyampaikan kalimat yang diawali oleh kata “bersediakah, maukah, bolehkah, dan berkenankah”.

SIMPULAN

Kesimpulan dari makalah ini adalah sebagai berikut: (1) Pendidikan olas asih adalah pendidikan yang berfokus untuk membangun lingkungan aman dan nyaman di sekolah baik secara social maupun emosional. (2) NVC adalah cara berkomunikasi tanpa kekerasan atau welas asih. (3) Coaching adalah suatu teknologi memfasilitasi seseorang/klien untuk menemukan langkah-langkah dan suberdaya yang tepat dalam mencapai tujuan. (4) Penerapan pendidikan olas asih menfokuskan pada komunikasi dengan pola OFNR..

DAFTAR RUJUKAN

- BPS, 2020. Jumlah dan distribusi penduduk, <https://sensus.bps.go.id/main/index/sp2020#:~:text=Jumlah%20penduduk%20Indonesia%20pada%20tahun,133.542.018%20untuk%20penduduk%20perempuan>.
- Lucy Leu. 2015. Nonviolent Communication Companion Workbook: A Practical Guide for Individual, Group, or Classroom Study. A PuddleDancer Press Book.
- Marshall B. Rosenberg, PhD. — 3rd edition. 2015. Nonviolent communication : a language of life. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, United States of America.