

**MENGINTEGRASIKAN PEMBELAJARAN SOSIAL DAN EMOSIONAL
PADA PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR*****INTEGRATING SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING IN
ELEMENTARY SCHOOL LEARNING*****Irawati Nuraeni¹⁾, Mustika Khoirunnisa Kholillah²⁾, Neng Ani³⁾, Randita Lestari⁴⁾,
Deti Rostika⁵⁾**^{1,2,3,4,5} PGSD Kampus Cibiru, Universitas Pendidikan Indonesia¹ irawatinuraeni@upi.edu**DOI: https://doi.org/10.36841/cermin_unars.v7i2.3901****ABSTRAK**

Pada penyelenggaraan pendidikan tidak hanya berupa transfer pengetahuan saja, akan tetapi pendidikan mencakup pada pengembangan diri peserta didik termasuk dalam sosial serta emosionalnya. Dalam mengembangkan sosial dan emosional peserta didik, diperlukan suatu bentuk pembelajaran yang dapat mengembangkan kepada keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Pembelajaran sosial emosional merupakan suatu bentuk pendekatan pembelajaran yang di dalamnya mengajarkan mengenai regulasi diri, monitoring diri, serta kemampuan sosial dalam lingkungan. Sehingga pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional pada pembelajaran di sekolah dasar. Adapun pada penelitian digunakan metode kualitatif deskriptif dengan prosedur penelitiannya berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional pada pembelajaran di sekolah dasar misalnya dalam bidang bahasa dan ilmu sosial dapat digunakan model pembelajaran yang inovatif dan berbasis masalah serta menggunakan strategi yang menarik dapat berupa *storytelling*, analisis buku cerita, dan praktik meregulasi emosi.

Kata Kunci: pembelajaran; sosial; emosional; sekolah dasar

ABSTRACT

In the implementation of education, it is not only a transfer of knowledge, but education includes the self-development of students, including their social and emotional aspects. In developing students' social and emotional development, a form of learning is needed that can develop students' social and emotional skills. Social emotional learning is a form of learning approach which teaches self-regulation, self-monitoring and social skills in the environment. So this research aims to find out how to integrate social and emotional learning in elementary school learning. The research used a descriptive qualitative method with research procedures in the form of written words from various sources. The research

results show that to integrate social and emotional learning in elementary school learning, for example in the fields of language and social sciences, innovative and problem-based learning models can be used and interesting strategies can be used in the form of storytelling, storybook analysis, and the practice of regulating emotions.

Keywords: learning; social; emotional; elementary school

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam keberlangsungan kehidupan manusia. Pada pendidikan juga tidak hanya sekedar sebagai tempat untuk mentransfer pengetahuan, akan tetapi pendidikan mencakup pada pengembangan diri peserta didik dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah pengembangan diri peserta didik dalam aspek sosial serta emosionalnya. Bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar tentunya masih membutuhkan bimbingan untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosionalnya.

Keterampilan sosial serta emosional peserta didik merupakan salah satu keterampilan dari enam keterampilan anak yang harus dikembangkan dan keterampilan ini juga menjadi suatu langkah awal bagi peserta didik untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Berdasarkan hal tersebut, diperlukannya suatu bentuk pembelajaran yang dapat mendorong perkembangan sosial dan emosional peserta didik khususnya di sekolah dasar. Bentuk pembelajaran itu dapat berupa pembelajaran sosial dan emosional atau *social emotional learning* pada pembelajaran di sekolah dasar.

Pembelajaran sosial emosional menurut Elias dalam (Purnamasari et al., 2022) didefinisikan sebagai suatu proses pada anak-anak serta orang dewasa dalam mengembangkan keterampilan, sikap, serta nilai untuk mencapai kompetensi sosial dan emosional. Adapun pengertian lain menurut Norris dalam (Purnamasari et al., 2022) mendefinisikan pembelajaran sosial emosional itu sebagai suatu pendekatan dalam suatu pembelajaran yang di dalamnya mengajarkan mengenai regulasi diri, memonitoring diri, serta kemampuan sosial dalam lingkungan.

Dalam pembelajaran sosial dan emosional ini terdapat lima elemen atau lima kerangka kerja khususnya pada domain pendidikan. Lima elemen itu meliputi *self*

awareness (kesadaran diri), *self management* (pengelolaan diri), *social awareness* (kesadaran sosial), *relationship skills* (keterampilan relasi), dan *responsible decision making* (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab). Pada elemen yang pertama yaitu *self awareness* atau kesadaran sosial merupakan kemampuan dalam memahami emosi orang lain, tujuan personal, serta nilai dalam hal ini contohnya seperti mampu menilai pada kekuatan serta kelemahan, memiliki pola pikir yang positif, optimisme, serta *self-efficacy*. Elemen yang kedua yaitu *self management* bisa disebut dengan pengelolaan diri, pada pengelolaan diri ini terdiri atas kompetensi regulasi emosi dan sikap, contohnya pada keterampilan mencapai tujuan, kemampuan menolak gratifikasi, dapat memanjemen stres, dapat mengontrol impuls serta tangguh pada saat menghadapi tantangan. Elemen yang ketiga yaitu *social awareness* bisa disebut juga dengan kesadaran sosial, meliputi pada kesadaran adanya perbedaan dan menekankan pada empati serta kasih sayang, selanjutnya pada kesadaran sosial ini individu tersebut sadar akan memahami norma sosial hingga mengenali keluarga, sekolah, dan masyarakat di sekitarnya. Elemen keempat meliputi keterampilan relasi atau kemampuan membangun hubungan dengan individu lain, contohnya kompetensi berkomunikasi dengan jelas, pendengar yang aktif, kooperatif, dapat menolak tekanan sosial yang tidak sesuai, elemen keempat ini dapat disebut dengan *relationship skills*. Elemen kelima atau elemen terakhir yaitu *responsible decision-making* yang merujuk pada kemampuan dalam mengambil keputusan dengan memperhatikan keamanan hingga membuat asesmen sikap yang akurat yang digunakan untuk bahan evaluasi yang realistik terhadap konsekuensinya. Memperhatikan juga kesehatan orang lain dan khususnya diri sendiri. Pada elemen ini juga individu harus bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Kemampuan membuat pilihan yang membangun tentang sikap personal serta interaksi sosial dalam suasana yang berbeda-beda (Widiastuti, 2022).

Telah kita ketahui, manusia adalah makhluk yang unik sama halnya dengan anak-anak kepribadian anak-anak itu beragam, cara ia untuk mengelola emosi dan menjalin hubungan sosialnya pun berbeda beda karena setiap individu memiliki cara masing-masing untuk mengelola hal tersebut. Penyampaian emosi oleh anak

sering kali merujuk kepada hal yang kurang baik seperti berteriak, membanting sesuatu, dsb. Menurut Haleludin dan Alamsyah (Helaluddin & Alamsyah, 2019) kajian konseptual tentang *social-emotional learning* (SEL) dalam pembelajaran bahasa. SEL adalah proses kegiatan belajar-mengajar yang secara sengaja melibatkan anak-anak dan orang dewasa secara bersamaan agar saling memahami baik dari segi emosi maupun sosial, dengan tujuan untuk membangun empati dan menjalin hubungan yang positif dan bertanggung jawab.

Pernyataan diatas dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Greenberg,2003 dalam (Yuliandri & Wijaya, 2021) menunjukkan siswa yang memiliki kompetensi sosial dan emosional yang baik dapat hidup lebih sehat dan memiliki performa yang lebih unggul jika dibandingkan dengan yang tidak. Maka penting sekali untuk mengoptimalkan komponen dalam SEL untuk meminimalisir terjadinya stres akademik anak atau siswa. Dengan begitu penulisan ini berfokus kepada bagaimana cara mengintegrasikan SEL pada proses pembelajaran khususnya pada siswa sekolah dasar serta memberikan contoh penerapan SEL dalam pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini, yakni untuk menganalisis integrasi Social-Emotional Learning pada pembelajaran di sekolah dasar dan menguraikan langkah-langkah yang dapat dilakukan guru untuk mengimplementasikan SEL dalam pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu temuan atau peristiwa. Dengan tujuan untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi (Arifin, 2012). Prosedur penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber seperti buku-buku, jurnal, hasil penelitian (tesis dan disertasi), dan sumber lainnya (internet) yang relevan dengan pembahasan. Maka dengan begitu penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data di berbagai macam sumber yang relevan dengan apa yang akan dibahas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Social-Emotional Learning (SEL) ini dapat diintegrasikan dengan mata pelajaran di sekolah dasar, salah satunya pada mata pelajaran Bahasa Indonesia. Pada Capaian Pembelajaran (CP) fase A di kelas 1 SD, Kurikulum Merdeka, peserta didik menunjukkan minat serta mampu memahami dan menyampaikan pesan, mengekspresikan perasaan dan gagasan, berpartisipasi dalam percakapan dan diskusi sederhana dalam interaksi antar pribadi serta di depan banyak pendengar secara santun. Dengan adanya CP ini, guru dapat mengembangkan materi pembelajaran dengan mengajarkan mengenai kosakata emosi, seperti senang, sedih, marah, dan cemas supaya mereka dapat mengekspresikan emosi yang dirasakannya.

Dalam mengajarkan kosa kata emosi ini, guru dapat menggunakan metode *storytelling* dengan menggunakan media buku cerita bergambar yang membahas mengenai emosi. Melakukan kegiatan *storytelling* dengan menggunakan buku cerita bergambar yang berkualitas dengan siswa dapat mengenalkan siswa kepada berbagai bahasa emosi, selanjutnya membantu mereka mengidentifikasi, memberi label emosi, dan mengekspresikan emosi. Literatur yang berkualitas tinggi mengandung tokoh-tokoh autentik, masalah yang realistis, dan resolusi yang dapat memvalidasi masalah emosi yang terjadi pada anak-anak sambil menawarkan model untuk mengelola emosi dengan sehat (Harper, 2016). Pada buku cerita bergambar, terdapat gambar yang menggabungkan berbagai macam emosi disertai ilustrasi ekspresi wajah, serta menyediakan topik yang kaya sebagai pemantik untuk membahas berbagai macam emosi dengan anak (Gonser, 2022). Terdapat beberapa buku yang mengenalkan emosi untuk siswa, yaitu Buku Seri “Kenali Emosi” dari Tentang Anak, Buku “It’s Okay to Cry: Semua Anak Boleh Menangis (Boardbook)” karya Mama Ani, Buku Seri “Sometimes When” karya Deborah Serani, Buku “Grow Happy” karya Jon Lasser, Buku “Hito Merasa Kecewa” karya Vidya Dwina Paramita, dan lain-lain.

Selain itu, guru dapat merancang SEL dengan menggunakan model Problem Based Learning. Dengan menggunakan model PBL, diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam diskusi dan memecahkan permasalahan yang berhubungan

dengan emosi. Misalnya, setelah menceritakan buku cerita bergambar, siswa diminta untuk memecahkan permasalahan mengenai cara-cara yang akan melakukan untuk mengatasi emosi seperti sedih, marah, cemas dan lainnya dengan cara yang sehat. Selain itu, ajak siswa untuk belajar terkait dengan akibat tidak mengekspresikan dengan cara yang sehat pada diri sendiri dan orang lain. Dengan mempelajari ini, siswa diharapkan mengetahui cara yang sehat dalam mengatasi emosi yang muncul sehingga hubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain akan lebih terjalin dengan baik.

Terdapat sejumlah strategi yang berbasis literasi yang dapat dilakukan oleh guru untuk melakukan SEL supaya anak dapat terlibat dalam diskusi, mengembangkan kosa kata emosi, dan pemahaman untuk meningkatkan literasi sosial-emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan berbasis literasi tersebut, yaitu dengan menggunakan diagram Venn dan *open-mind portraits* (Harper, 2016). Kegiatan ini dapat diterapkan di kelas awal.

Diagram Venn sering digunakan untuk membandingkan dan membedakan ide atau konsep serta berguna untuk menguatkan keterampilan analitis dan meningkatkan pemahaman siswa. Pada penggunaan untuk mengajarkan sosial dan emosional kepada anak, dapat menggunakan media buku cerita bergambar. Lalu, siswa dapat membandingkan atau membedakan karakter dari buku cerita bergambar tersebut. Hal ini bermanfaat karena siswa dapat belajar bahwa setiap orang mengekspresikan emosi dengan cara yang berbeda dan menyakinkan siswa bahwa setiap orang pasti mengalami emosi seperti sedih, marah, cemas dan hal tersebut tidak mendefinisikan identitas mereka.

Open-mind portraits merupakan buku yang dibuat oleh siswa dan guru yang menggambarkan emosi dari karakter buku. Misalnya, setelah membaca buku, guru menggambar kepala dan wajah tokoh sebagai sampul buku. Selanjutnya, guru meletakkan lembaran kosong di belakang sampul buku dan kemudian memilih peristiwa penting atau kutipan dari cerita yang berhubungan dengan karakter tertentu untuk didiskusikan dengan siswa. Lalu, guru membacakan setiap kutipan atau peristiwa penting dan meminta siswa untuk memikirkan perasaan yang dialami oleh karakter tersebut. Kegiatan ini meningkatkan empati dan membantu

anak melihat sudut pandang orang lain, mengidentifikasi dengan karakter, dan menafsirkan emosi orang lain.

Selain itu, guru juga dapat menggunakan *Google Forms* atau *sticky notes* yang berisi pertanyaan “Apa yang kamu rasakan?” pada awal pembelajaran dan meminta siswa untuk mengisi sesuai dengan perasaannya. Dengan melakukan ini, guru akan mengetahui apa yang dirasakan oleh siswa secara individu. Lalu guru bisa melakukan suatu tindakan yang tepat, misalnya berhenti sejenak atau melakukan ice-breaking supaya siswa bisa lebih siap untuk belajar. Sangat penting bagi siswa untuk mengekspresikan emosinya. Dengan menggunakan *Google Forms* atau *sticky notes* dapat memberikan ruang bagi siswa yang merasa tidak nyaman jika mengekspresikannya secara terbuka.

Guru juga perlu mengajarkan siswa cara-cara yang sehat untuk mengekspresikan atau mengontrol emosi dengan sehat. Misalnya, dengan menggunakan *GoNoodle*. *GoNoodle* merupakan website yang menyajikan video *brain break* dan aktivitas *mindfulness*. Aktivitas ini dapat dilakukan sebagai ice-breaking. Pada website tersebut, terdapat video intruksi pernapasan, yoga, dan juga video menari. Hal tersebut dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Selain itu, dapat pula mengajarkan siswa journaling, membuat mereka sadar akan hobby mereka sehingga ketika hal yang tidak membuat nyaman datang, siswa akan lebih melampiaskan emosi yang mengganggu tersebut pada kegiatan positif.

Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan sosialnya, guru dapat merancang pembelajaran *Project Based Learning*, misalnya membuat surat atau karya seni untuk orang yang paling dicintai siswa. Guru juga dapat mengadakan diskusi yang membahas mengenai kebaikan (*kindness*) dan meminta siswa untuk melakukan kebaikan tersebut. Hal ini penting supaya kemampuan *social awareness*-nya dapat meningkat. Lalu, ketika kegiatan diskusi atau kerja secara kolaboratif dilaksanakan, ciptakanlah harapan bersama dan tinjau kembali untuk memastikan apakah kebutuhan semua orang terpenuhi atau tidak.

Sosial emosional menjadi salah satu faktor utama untuk membentuk karakter anak. Perkembangan sosial emosional perlu diperhatikan bersamaan dengan perkembangan intelektualnya. Namun, menurut Azizah pendidikan di Indonesia

belum siap untuk mengembangkan karakter sosial yang lebih baik, contohnya sering mencontek, tidak bisa menghormati yang lebih tua terutama kepada guru dan orang tua, dan dengan perkembangan zaman mereka belum siap untuk menggunakan sosial media yang menyebabkan mereka hanya berpikir sekilas tanpa memikirkan dampak serta menerapkan toleransinya (Azizah & Maemonah, 2022). Maka penerapan pembelajaran mengenai sosial emosional perlu dilakukan melalui pembelajaran yang menarik agar anak dapat merangsang kecerdasan emosionalnya supaya dapat berkembang lebih baik.

Salah satu model pembelajaran yang dapat mengelola sosial emosional anak ialah pembelajaran yang melibatkan teman sebayanya atau teman sekelas. Hal ini menjadikan siswa dapat mengintegrasikan sosial dan emosionalnya dimana ia dapat merasakan perasaan yang muncul dalam dirinya. Ia juga dapat mengasah interaksi sosialnya bersama orang diluar keluarganya. Menurut Kusumawati, pembelajaran kooperatif mengajarkan pada siswa bagaimana memahami teman, dengan menerima kelebihan dan kekurangannya, saling berbagi ilmu dan saling mencerdaskan. Melalui pembelajaran kooperatif diharapkan dapat terciptanya hubungan interaksi sosial antar individu (Kusumawati & Ambarsari, 2021). Proses pembelajaran kooperatif ini diharapkan siswa dapat bekerja sama dan saling membantu untuk dapat mencapai tujuan yang sama.

Adapun metode lain dari pembelajaran kooperatif seperti permainan daerah, *Think Pair and Share*, STAD, Jigsaw yang dapat dipilih guru untuk membuat siswa lebih antusias karena adanya hal baru. Hal yang perlu diperhatikan dalam memilih metode yang akan digunakan ialah memahami bahwa setiap metode pembelajaran yang digunakan perlu adanya tujuan yang dicapai. Tujuan untuk mendidik anak agar sanggup menyelesaikan *problem solving* yang dihadapinya selama dalam belajarnya, dan dapat dijadikan pelajaran untuk menghadapi lingkungan nyata. Oleh karena itu untuk mendorong keberhasilan guru dalam proses belajar mengajar, guru seharusnya mengenal fungsi dan langkah-langkah pelaksanaan metode mengajar.

KESIMPULAN

Social-Emotional Learning (SEL) merupakan bagian penting dari setiap pembelajaran di sekolah yang tidak boleh terlewatkan. Dengan adanya SEL, siswa akan belajar mengenai cara mengelola emosi, membangun hubungan positif dengan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Program SEL yang efektif harus melibatkan koordinasi dari keluarga, masyarakat, dan sekolah. Artinya, pembelajaran di kelas memainkan peran penting dalam memperkuat SEL siswa. Mempromosikan perkembangan sosial dan emosional untuk siswa di kelas melibatkan pengajaran dan pemodelan keterampilan sosial dan emosional memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih dan mengasah keterampilan tersebut dan memberikan siswa kesempatan untuk menerapkan keterampilan ini dalam berbagai situasi. Salah satu pendekatan SEL yang dapat dilakukan yaitu dengan mengintegrasikan SEL pada mata pelajaran yang diajarkan, misalnya pada bidang bahasa dan ilmu sosial dengan menggunakan model yang inovatif dan berbasis masalah. Selain itu, guru juga dapat menggunakan strategi-strategi yang menarik untuk mempromosikan SEL kepada siswa, seperti dengan storytelling, analisis cerita pada buku, hingga praktik cara meregulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*.
- Azizah, A. A. M., & Maemonah. (2022). Penerapan Think Pair Share pada pembelajaran tematik: Analisis perkembangan sosial emosional siswa usia dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, IX(1), 31–44. <https://doi.org/10.30659/pendas.9.1.31-44>
- Gonser, S. (2022). Developing Emotional Literacy Across the Grade Levels. *Jing Tsong*.
- Harper, L. J. (2016). Using Picture Books to Promote Social-Emotional Literacy. *Preschool Through Primary Grades*, 71, 80–86.
- Helaluddin, & Alamsyah. (2019). Kajian Konseptual Tentang Social-Emotional Learning (SEL) dalam Pembelajaran Bahasa. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*,

- Kusumawati, E., & Ambarsari, R. Y. (2021). Implementasi Permainan Tradisional untuk Mengontrol Sosial Emosional Selama Proses Pembelajaran Daring Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 524–529. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i2.923>
- Purnamasari, N. I., Isnaini, Z. P., & Azis, A. (2022). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 2, 192–231.
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Domain Pendidikan : Implementasi Dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 964–972.
- Yuliandri, B. S., & Wijaya, H. E. (2021). Social Emotional Learning (SEL) to Reduce Student Academic Stress during the COVID-19 Pandemic : Social Emotional Learning (SEL) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.