PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL DAMPAK TERHADAP KESEJAHTERAAN GURU DAN PESERTA DIDIK DI LINGKUNGAN SMK CILEDUG AL MUSADDADIYAH GARUT

JURNAL

Untuk memenuhi sebagai prasyarat Mengikuti Uji Kompetensi Peserta Pendidikan Profesi Guru (UKPPPG) Program Studi Pendidikan Profesi Guru Seni Broadcasting dan Film

Oleh
Nama : Aliyudin, S.T.
NIM : 24001039228622043

LEMBAGA PENDIDIKAN TENAGA KEPENDIDIKAN (LPTK)
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Pembelajaran Sosial Emosional: Dampaknya terhadap Kesejahteraan Guru dan Peserta Didik di SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut

Aliyudin, S.T.
Program Studi Pendidikan Profesi Guru Seni Broadcasting dan Film,
Universitas Negeri Surabaya
Email: aliyudin72@guru.smk.belajar.id

Abstrak

Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) berfokus pada pengembangan keterampilan emosional dan sosial peserta didik, selain pencapaian akademik. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan dampak penerapan PSE terhadap kesejahteraan emosional guru dan peserta didik, dan (2) mengidentifikasi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik di SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut. Penelitian menggunakan pendekatan reflektif naratif dengan studi kasus berdasarkan pengalaman penulis sebagai guru. Data dikumpulkan melalui refleksi diri, observasi partisipatif, umpan balik peserta didik, dan diskusi dengan rekan sejawat. Hasil menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator yang diamati: partisipasi diskusi kelompok meningkat dari 50% menjadi 75%, keterlibatan dalam refleksi akhir dari 40% menjadi 70%, serta rata-rata skor kesejahteraan guru dan peserta didik meningkat pada setiap indikator. Temuan ini bersifat deskriptif dan kontekstual sehingga belum dapat digeneralisasikan. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan analisis statistik disarankan.

Kata kunci: pembelajaran sosial emosional, kecerdasan emosional, kesejahteraan, inklusi, kolaborasi, SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) adalah pendekatan pendidikan yang menekankan pengembangan keterampilan emosional dan sosial, seperti pengelolaan emosi, empati, dan komunikasi yang efektif (Goleman, 1995). Konsep kecerdasan emosional sendiri dirumuskan oleh Salovey dan Mayer (1990) sebagai kemampuan memantau dan memahami emosi diri maupun orang lain serta menggunakannya untuk membimbing pikiran dan tindakan. Dalam pendidikan modern, PSE semakin penting untuk membantu peserta didik dan guru menghadapi tantangan di lingkungan sekolah. Penerapan PSE tidak hanya ditujukan bagi peningkatan hasil akademik, tetapi juga bagi perkembangan peserta didik menjadi individu yang seimbang secara emosional (Suyatno, 2017).

Meta-analisis terhadap program SEL berbasis sekolah menunjukkan bahwa program tersebut berkaitan dengan peningkatan keterampilan sosial emosional, sikap, dan capaian akademik peserta didik (Durlak dkk., 2011). Zins dkk. (2004) juga menegaskan bahwa keberhasilan akademik dapat dibangun di atas pembelajaran sosial dan emosional. Di Indonesia, kompetensi sosial emosional sejalan dengan penguatan Profil Pelajar Pancasila, khususnya dimensi gotong royong, bernalar kritis, dan berakhlak mulia.

1.2 Kerangka Konseptual

Penelitian ini merujuk pada lima kompetensi PSE menurut CASEL (2020), yaitu:

1 kesadaran diri,

2 manajemen diri,

3 kesadaran sosial,

4 keterampilan berhubungan sosial, dan

5 pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Indikator kesejahteraan yang diamati, yaitu pengelolaan stres, hubungan dengan peserta didik dan rekan sejawat, kemampuan mengelola emosi, serta rasa diterima dalam kelompok, dipetakan pada kompetensi-kompetensi tersebut.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1 mendeskripsikan dampak penerapan PSE terhadap kesejahteraan emosional guru di SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut;

2 mendeskripsikan dampak penerapan PSE terhadap kesejahteraan emosional peserta didik; dan

3 mengidentifikasi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik.

2. Metode Penelitian

2.1 Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan reflektif naratif dengan studi kasus berdasarkan pengalaman penulis menerapkan PSE di kelas. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam dari sudut pandang praktisi. Data kuantitatif sederhana disajikan secara deskriptif sebagai pendukung narasi, bukan sebagai uji hipotesis.

2.2 Lokasi dan Subjek

Penelitian dilakukan di SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut, pada bidang keahlian Seni dan Ekonomi Kreatif (program dan konsentrasi keahlian Desain Komunikasi Visual) serta bidang keahlian Teknologi Informasi (program dan konsentrasi keahlian Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi). Subjek penelitian adalah 12 peserta didik dari kelas XI serta 9 guru, termasuk penulis.

2.3 Waktu Penelitian

Penerapan PSE berlangsung selama tiga bulan, yaitu selama kegiatan Pendidikan Profesi Guru (PPG), dengan pengumpulan data selesai paling lambat pada 7 September 2024.

2.4 Teknik Pengumpulan Data

1 **Refleksi diri** penulis menggunakan alur Peristiwa, Perasaan, Pembelajaran, dan Aksi.

2 **Observasi partisipatif** untuk mendokumentasikan perubahan keterlibatan peserta didik. Persentase pada Tabel 1 dihitung dari jumlah peserta didik yang menunjukkan perilaku yang diamati dibagi jumlah seluruh peserta

didik di kelas, dengan pengamatan dilakukan oleh penulis bersama satu rekan sejawat sebagai pengamat, menggunakan lembar observasi terstruktur berupa daftar cek indikator perilaku pada setiap pertemuan.

3 **Angket skala Likert 1 sampai 5** untuk kesejahteraan guru (Tabel 2) dan peserta didik (Tabel 3), dengan 1 berarti sangat rendah dan 5 berarti sangat tinggi. Angket diisi oleh guru dan peserta didik sebanyak dua kali, yaitu sebelum PSE diterapkan (pra) dan pada akhir periode penerapan (pasca), sehingga skor awal diperoleh langsung dan tidak bersifat retrospektif.

4 **Umpan balik peserta didik** dan **diskusi dengan rekan sejawat**.

2.5 Teknik Analisis Data

Data observasi dan angket dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan persentase dan rata-rata skor sebelum dan sesudah penerapan PSE. Data refleksi dianalisis secara tematik. Karena tidak dilakukan uji statistik, perubahan angka dimaknai sebagai kecenderungan, bukan sebagai perbedaan yang terbukti signifikan secara statistik.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengalaman Membangun Kecerdasan Emosional sebagai Guru

Pada tahap awal penerapan PSE, penulis mengalami tantangan dalam mengelola emosi, terutama pada situasi kelas yang kurang kondusif. Seiring penerapan PSE, penulis mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik dan membangun hubungan yang lebih positif dengan peserta didik dan rekan sejawat (Kusuma, 2020). Temuan ini sejalan dengan gagasan bahwa kecerdasan emosional mendukung kesejahteraan guru dan efektivitas pengajaran.

Refleksi Temuan 1

PSE membuka wawasan baru dan menjadi bekal yang sangat berharga bagi saya sebagai pendidik. Saya menyadari bahwa saya masih harus banyak belajar mengelola emosi, memahami empati, dan berkomunikasi dengan baik di lingkungan sosial. Topik ini memperdalam pemahaman saya tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam berinteraksi dengan peserta didik, rekan sejawat, dan pimpinan. Materi ini juga memperkaya perspektif saya tentang kesadaran diri dan hubungan positif sebagai dasar bersosialisasi di sekolah, serta membantu saya melihat pentingnya mendukung kesejahteraan emosional peserta didik dalam pembelajaran.

3.2 Menciptakan Lingkungan Pembelajaran yang Inklusif

Melalui strategi PSE, penulis berupaya menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memotivasi peserta didik. Berdasarkan observasi, penerapan ini berkaitan dengan meningkatnya partisipasi dan suasana belajar yang lebih kondusif. Peserta didik yang sebelumnya pasif menjadi lebih aktif berpartisipasi (Purnomo, 2019), yang mengindikasikan bahwa PSE tidak hanya mendukung kesejahteraan peserta didik tetapi juga mendorong inklusi sosial.

Refleksi Temuan 2

Saat berlatih keterampilan sosial emosional, saya belajar betapa pentingnya kepekaan terhadap perasaan dan kebutuhan peserta didik. Dalam praktiknya, saya memulai pembelajaran dengan sapaan hangat, wajah ceria, dan motivasi "tidak ada pelajaran yang sulit selagi kita mau belajar dan berusaha." Hal ini membuat suasana kelas lebih bersahabat, menyenangkan, dan nyaman. Kegiatan belajar dirancang agar peserta didik aktif, berani menyampaikan pemahaman, berpikir kritis, dan tidak segan mengoreksi guru bila ada kekeliruan. Di akhir pembelajaran, saya memberikan dorongan positif agar mereka tetap bersemangat karena hidup berproses dan bertumbuh, seperti sebatang pohon. Pendekatan ini berfokus pada proses belajar yang bermakna dan dilalui setahap demi setahap.

3.3 Meningkatkan Keterampilan Kolaboratif dalam Proyek Kelompok

Pada pelaksanaan proyek kelompok, penulis menemukan ketimpangan kontribusi antarpeserta didik. Untuk mengatasinya, penulis menerapkan sesi pelatihan kolaborasi dan rubrik penilaian yang lebih jelas. Setelah itu, keterlibatan dan kontribusi peserta didik dalam proyek kelompok meningkat (Wahyudi, 2021; Anderson, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa PSE berpotensi mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama peserta didik.

Refleksi Temuan 3

- **Peristiwa:** Saat tugas proyek kelompok, saya mengamati beberapa peserta didik mendominasi diskusi, sementara yang lain tidak berperan aktif.
- **Perasaan:** Saya merasa kecewa dan khawatir sebagian peserta didik merasa terabaikan serta kehilangan kesempatan belajar.

- **Pembelajaran:** Saya belajar bahwa lingkungan yang inklusif dan nyaman, disertai struktur kegiatan kelompok yang jelas, membuat semua peserta didik merasa memiliki peran penting.
- **Aksi:** Ke depan, saya akan mengadakan pelatihan keterampilan kolaborasi sebelum proyek dimulai, membuat rubrik penilaian yang jelas, serta lebih sering memantau dan memberikan umpan balik konstruktif.

3.4 Hasil Observasi dan Data Penelitian

Data observasi kelas menunjukkan peningkatan partisipasi dan keterlibatan peserta didik setelah penerapan PSE.

Tabel 1. Keterlibatan peserta didik sebelum dan sesudah penerapan PSE

Kategori	Sebelum PSE	Sesudah PSE
Partisipasi dalam diskusi kelompok	50%	75%
Refleksi akhir pembelajaran	40%	70%
Kontribusi dalam proyek kelompok	60%	85%
Inklusi sosial dalam kelas	45%	80%

Interpretasi.

- Partisipasi dalam diskusi kelompok naik dari 50% menjadi 75%, menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan kolaboratif.
- Keterlibatan dalam refleksi akhir naik dari 40% menjadi 70%, mengindikasikan kesadaran peserta didik yang meningkat dalam mengevaluasi proses belajarnya.
- Kontribusi dalam proyek kelompok naik dari 60% menjadi 85%, menunjukkan kerja sama yang lebih baik.
- Inklusi sosial naik dari 45% menjadi 80%, menunjukkan lingkungan belajar yang lebih inklusif.

Tabel 2. Kesejahteraan emosional guru (skala 1 sampai 5)

Indikator	Sebelum PSE	Sesudah PSE
Mengelola stres saat mengajar	3,0	4,5
Hubungan dengan peserta didik	3,5	4,7
Hubungan dengan rekan sejawat	3,8	4,8
Kepuasan dalam mengajar	3,2	4,6

Interpretasi.

- Kemampuan mengelola stres naik dari 3,0 menjadi 4,5, menunjukkan meningkatnya kesadaran emosional dan manajemen diri guru.
- Hubungan dengan peserta didik (3,5 menjadi 4,7) dan rekan sejawat (3,8 menjadi 4,8) meningkat, mencerminkan membaiknya hubungan interpersonal di sekolah.
- Kepuasan mengajar naik dari 3,2 menjadi 4,6, menunjukkan pengalaman mengajar yang lebih positif.

Tabel 3. Kesejahteraan emosional peserta didik (skala 1 sampai 5)

Indikator	Sebelum PSE	Sesudah PSE
Merasa diterima dalam kelompok	2,8	4,2
Kesediaan bekerja sama dalam proyek	3,1	4,3
Kemampuan mengelola emosi	2,9	4,0
Keterlibatan dalam pembelajaran aktif	3,0	4,4

Interpretasi.

- Rasa diterima dalam kelompok naik dari 2,8 menjadi 4,2.
- Kesediaan bekerja sama naik dari 3,1 menjadi 4,3, menunjukkan terfasilitasinya keterampilan kolaborasi.
- Kemampuan mengelola emosi naik dari 2,9 menjadi 4,0, menunjukkan berkembangnya keterampilan emosional.
- Keterlibatan dalam pembelajaran aktif naik dari 3,0 menjadi 4,4, menunjukkan peserta didik lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Secara keseluruhan, data menunjukkan kecenderungan positif pada kesejahteraan emosional guru dan peserta didik setelah penerapan PSE.

Peningkatan partisipasi, kerja sama, dan refleksi diri peserta didik diharapkan mendukung hasil belajar yang lebih baik, meskipun pengaruhnya terhadap hasil belajar belum diukur dalam penelitian ini.

3.5 Strategi yang Dinilai Efektif

Berdasarkan refleksi dan observasi, strategi yang tampak berkontribusi terhadap keterlibatan peserta didik adalah:

1 sapaan hangat dan motivasi di awal pembelajaran;

2 kegiatan belajar yang mendorong peserta didik aktif, berpikir kritis, dan berani berpendapat;

3 pelatihan keterampilan kolaborasi sebelum proyek kelompok;

4 rubrik penilaian kontribusi yang jelas; dan

5 umpan balik konstruktif serta refleksi di akhir pembelajaran.

3.6 Keterbatasan Penelitian

1 Penulis berperan sebagai peneliti sekaligus pelaksana sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas.

2 Tidak terdapat kelompok pembanding, sehingga perubahan tidak dapat dipastikan semata-mata akibat PSE.

3 Jumlah subjek terbatas dan berasal dari satu sekolah, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan.

4 Tidak dilakukan uji statistik, sehingga perubahan angka bersifat deskriptif.

4. Kesimpulan

Penerapan PSE di SMK Ciledug Al Musaddadiyah Garut menunjukkan kecenderungan positif terhadap kesejahteraan emosional guru dan peserta didik, serta meningkatnya partisipasi dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Strategi seperti sapaan hangat, pembelajaran aktif, pelatihan kolaborasi, rubrik yang jelas, dan refleksi akhir membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan kolaboratif. Mengingat keterbatasan yang ada, temuan ini perlu dimaknai secara hati-hati. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel lebih luas, kelompok pembanding, instrumen yang divalidasi, analisis statistik, dan pengamatan jangka panjang.

Daftar Pustaka

Anderson, K. (2018). *Collaborative Learning in Education*. Academic Press.

CASEL. (2020). *What is SEL?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analytic review of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Kusuma, D. (2020). *Pendidikan Karakter dan Kecerdasan Emosional*. Pustaka Edukasi.

Purnomo, A. (2019). *Membangun Hubungan Positif di Lingkungan Sekolah*. Media Pendidikan.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211.

Suyatno. (2017). *Pembelajaran Inklusif dalam Pendidikan Sekolah*. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Wahyudi, R. (2021). *Strategi Kolaboratif dalam Pendidikan*. Lembaga Pendidikan Indonesia.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* Teachers College Press.