



SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI BELAJAR SISWA SD

Raden Firman Nurbudi Prijambodo¹, Ratna Novita Punggeti²

Universitas Wiraraja^{1,2}

firmanfkip@wiraraja.ac.id¹, punggetifkip@wiraraja.ac.id²

Abstrak

Pentingnya artikel ini dibuat berangkat dari permasalahan rendahnya partisipasi belajar siswa di Sekolah Dasar (SD) yang menjadi hambatan signifikan dalam pencapaian tujuan pendidikan holistik. Pembahasan akan menganalisis secara konseptual dan empiris peran Social Emotional Learning (SEL) sebagai pendekatan integral untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Analisis singkat akan mencakup definisi SEL berdasarkan kerangka CASEL, indikator partisipasi belajar siswa, serta mekanisme teoritis dan bukti empiris bagaimana kelima kompetensi inti SEL (kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab) secara sinergis berkontribusi pada peningkatan motivasi, interaksi, dan keterlibatan aktif siswa. Abstrak ini menyimpulkan bahwa implementasi SEL yang terstruktur dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah dasar memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif, meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, dan pada akhirnya, mendorong partisipasi belajar yang lebih tinggi dan berkelanjutan.

Kata Kunci: SEL, Partisipasi Belajar, Siswa SD, Literasi Naratif, Pendidikan Holistik

Abstract (bold, 11, TNR)

The urgency of this article stems from the prevalent issue of low elementary school student learning participation, which poses a significant barrier to achieving holistic educational goals. This conceptual and empirical analysis will explore the role of Social Emotional Learning (SEL) as an integral approach to enhance student engagement in the learning process. A brief analysis will cover the definition of SEL based on the CASEL framework, indicators of student learning participation, and the theoretical mechanisms and empirical evidence demonstrating how the five core SEL competencies (self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making) synergistically contribute to increased student motivation, interaction, and active involvement. This abstract concludes that

structured and integrated SEL implementation in elementary school curricula holds immense potential to foster supportive learning environments, enhance students' emotional well-being, and ultimately, drive higher and sustained learning participation.

Keywords: *SEL, Learning Participation, Elementary School Students, Narrative Literacy, Holistic Education*

Received: 21 June 2025

Accepted: 23 June 2025

Published: 23-08-2025

©Mubtadi: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah
Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

<https://doi.org/10.19105/mubtadi.v7i1.54049>



PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan fondasi krusial bagi perkembangan holistik siswa, mencakup aspek kognitif, sosial, dan emosional. Pada jenjang ini, siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual, tetapi juga membentuk identitas diri, keterampilan sosial, dan kapasitas emosional yang esensial untuk kehidupan. Namun, seringkali fokus pendidikan cenderung dominan pada pencapaian akademik, mengabaikan dimensi sosial-emosional yang sama pentingnya. Orientasi yang terlalu sempit pada aspek kognitif dapat menciptakan kesenjangan antara tujuan pendidikan yang ideal, yaitu pengembangan anak secara utuh, dan praktik yang dominan di lapangan (Budiman, 2006; Dimiyati & Mudjiono, 2009; Slameto, 2010).

Rendahnya partisipasi belajar siswa menjadi masalah umum di sekolah dasar, ditandai dengan kurangnya minat, motivasi, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Fenomena ini termanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari ketidakpatuhan terhadap peraturan, kurangnya penyelesaian tugas, minimnya kontribusi dalam diskusi, hingga ketiadaan inisiatif dalam eksplorasi materi. Kondisi ini dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal dan pengembangan potensi siswa secara penuh. Ketika siswa tidak terlibat secara mendalam, proses belajar menjadi kurang bermakna, dan potensi mereka untuk tumbuh secara komprehensif tidak dapat terwujud sepenuhnya (Handayani, 2013; Fredricks et al., 2004).

Ketidakterlibatan atau disengagement siswa dalam belajar seringkali berakar pada tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Beban emosional seperti stres, kecemasan, atau kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus dan berpartisipasi di kelas. Krisis kesehatan mental yang meningkat di kalangan siswa, diperparah oleh kondisi seperti pandemi COVID-19, semakin menyoroti kebutuhan akan dukungan sosial-emosional di

sekolah. Apabila kebutuhan emosional dan sosial siswa tidak terpenuhi, kemampuan kognitif mereka untuk terlibat dalam pembelajaran akademik akan terhambat. Hal ini menunjukkan bahwa mengatasi rendahnya partisipasi belajar tidak cukup hanya dengan intervensi pedagogis tradisional yang berfokus pada konten. Diperlukan pergeseran paradigma menuju pendekatan yang lebih komprehensif yang mengakui dan secara aktif mengembangkan dimensi sosial-emosional siswa sebagai fondasi untuk keterlibatan akademik yang efektif.

Social Emotional Learning (SEL) muncul sebagai kerangka kerja yang komprehensif untuk mengatasi tantangan ini. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) mendefinisikan SEL sebagai proses di mana individu memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mengembangkan identitas sehat, mengelola emosi, mencapai tujuan pribadi dan kolektif, menunjukkan empati, membangun hubungan suportif, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab dan peduli. Konsep ini menekankan bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi di ranah kognitif, tetapi juga melibatkan pengembangan kompetensi yang memungkinkan individu untuk menavigasi dunia sosial dan emosional mereka secara efektif (CASEL, 2005; Durlak et al., 2011).

Partisipasi belajar siswa didefinisikan sebagai keterlibatan mental, emosi, dan fisik siswa dalam memberikan respons terhadap kegiatan pembelajaran, termasuk gagasan, kritik, dukungan, dan pelaksanaan kegiatan. Ini bukan sekadar kehadiran fisik di kelas, melainkan sebuah keterlibatan aktif yang mencerminkan investasi kognitif dan afektif siswa dalam proses pendidikan. Partisipasi belajar yang berkualitas melibatkan kesiapan siswa untuk merespons, menunjukkan minat, dan berinisiatif dalam berbagai aktivitas pembelajaran.

Pendekatan Narrative Literature Review (NLR) dipilih dalam penulisan artikel ini karena fleksibilitasnya dalam mensintesis, menginterpretasi, dan mengevaluasi secara kritis literatur yang ada pada topik tertentu. NLR memungkinkan penyajian gambaran komprehensif dari status pengetahuan saat ini, mengidentifikasi tren, dan menyoroti kesenjangan penelitian yang perlu diisi. Pendekatan ini juga memungkinkan penyusunan narasi yang kuat dan terpadu dari berbagai perspektif penelitian, yang sangat relevan untuk topik multidimensional seperti SEL dan partisipasi belajar.

METODE

Artikel ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan literatur naratif yang komprehensif mengenai peran Social Emotional Learning (SEL) dalam meningkatkan partisipasi belajar siswa di Sekolah Dasar. Secara spesifik, artikel ini akan mendefinisikan dan mengelaborasi konsep dasar Social Emotional Learning (SEL) berdasarkan kerangka CASEL, menganalisis konsep dan indikator partisipasi belajar siswa Sekolah Dasar, mengidentifikasi dan menjelaskan hubungan teoritis serta mekanisme di mana SEL dapat meningkatkan partisipasi belajar siswa, meninjau studi empiris tentang implementasi program SEL di sekolah dasar dan dampaknya terhadap partisipasi belajar siswa, serta mengidentifikasi tantangan dalam implementasi SEL dan memberikan rekomendasi praktis untuk penerapannya di lingkungan sekolah dasar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Social Emotional Learning (SEL)

Social Emotional Learning (SEL) diakui sebagai bagian integral dari pendidikan dan perkembangan manusia, yang bertujuan untuk membantu individu berkembang secara pribadi dan akademik, membangun hubungan positif, menjadi pembelajar seumur hidup, dan berkontribusi pada dunia yang lebih peduli dan adil (CASEL, 2005; Jones & Bouffard, 2012; Durlak et al., 2011). Kerangka kerja yang paling banyak diakui dan digunakan untuk SEL adalah yang dikembangkan oleh CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Menurut CASEL, SEL adalah proses di mana semua kaum muda dan orang dewasa memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mengembangkan identitas sehat, mengelola emosi dan mencapai tujuan pribadi dan kolektif, merasa dan menunjukkan empati kepada orang lain, membangun dan mempertahankan hubungan yang suportif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab dan peduli (CASEL, n.d.-a; Mahoney et al., 2018).

Lima Kompetensi Inti SEL

Kerangka CASEL mengidentifikasi lima kompetensi inti yang saling terkait dan mendukung pembelajaran serta perkembangan holistik individu. Kompetensi-kompetensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi secara dinamis untuk membentuk perilaku dan kapasitas individu (Shrestha, 2021).

Pertama, **Kesadaran Diri (Self-Awareness)** melibatkan pemahaman yang mendalam tentang emosi, pikiran, dan nilai-nilai diri sendiri, serta bagaimana semua itu memengaruhi perilaku dalam berbagai konteks. Ini mencakup pengenalan kekuatan dan keterbatasan diri dengan rasa percaya diri dan tujuan yang kuat. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat mengidentifikasi emosi mereka, memahami pemicu emosi tersebut, dan mengenali bagaimana perasaan mereka memengaruhi tindakan dan interaksi mereka. Hal ini menjadi fondasi bagi regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang lebih baik.

Kedua, **Manajemen Diri (Self-Management)** merujuk pada kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam berbagai situasi untuk mencapai tujuan dan aspirasi. Ini termasuk kapasitas untuk menunda kepuasan, mengelola stres, dan menunjukkan disiplin diri serta motivasi untuk mencapai tujuan pribadi dan kolektif. Siswa dengan manajemen diri yang kuat dapat menetapkan tujuan yang realistis, merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya, dan mengatasi hambatan dengan ketekunan.

Ketiga, **Kesadaran Sosial (Social Awareness)** melibatkan pemahaman perspektif dan berempati dengan orang lain, termasuk mereka yang berasal dari latar belakang dan budaya yang berbeda. Ini mencakup pengenalan norma sosial, pemahaman sumber daya komunitas, dan kesadaran akan pengaruh organisasi atau sistem terhadap perilaku. Siswa yang memiliki kesadaran sosial yang tinggi dapat mengenali emosi orang lain, menunjukkan belas kasih, dan menghargai keberagaman pandangan.

Keempat, **Keterampilan Berelasi (Relationship Skills)** adalah kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan suportif, serta menavigasi secara efektif dalam kelompok yang beragam. Ini mencakup komunikasi yang jelas,

mendengarkan aktif, kerja sama, penyelesaian masalah kolaboratif, negosiasi konflik secara konstruktif, kepemimpinan, dan kemampuan untuk mencari atau menawarkan bantuan saat dibutuhkan. Keterampilan ini sangat penting untuk interaksi sosial yang positif di dalam dan di luar kelas.

Kelima, **Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab (Responsible Decision-Making)** adalah kemampuan untuk membuat pilihan yang konstruktif tentang perilaku pribadi dan interaksi sosial berdasarkan pertimbangan etika, standar keselamatan, dan konsekuensi berbagai tindakan untuk kesejahteraan pribadi, sosial, dan kolektif. Ini melibatkan proses berpikir kritis, menganalisis informasi, dan mengevaluasi potensi dampak dari pilihan yang dibuat.

Pentingnya SEL dalam Pendidikan

Penelitian menunjukkan bahwa SEL memiliki dampak positif yang signifikan pada berbagai hasil pembelajaran dan perkembangan siswa. Ini termasuk kinerja akademik yang lebih baik, dengan peningkatan rata-rata 11 persentil pada nilai keseluruhan siswa yang berpartisipasi dalam program SEL. Selain itu, SEL berkontribusi pada peningkatan kehadiran di sekolah, peningkatan kesejahteraan mental, hubungan yang lebih sehat, dan penurunan tingkat stres serta kecemasan. SEL juga membantu mengurangi perilaku negatif seperti *bullying* dan isolasi, mempromosikan rasa memiliki, meningkatkan keterlibatan siswa, dan mengurangi potensi kekerasan di masa depan. Ini menunjukkan bahwa SEL bukan sekadar "tambahan" dalam kurikulum, melainkan fondasi yang memungkinkan semua pembelajaran lainnya dapat terjadi secara efektif. Apabila siswa tidak memiliki keterampilan emosional dan sosial untuk mengelola diri, berinteraksi, dan membuat keputusan, kemampuan kognitif mereka untuk belajar akademik akan terhambat. Data yang menunjukkan bahwa SEL meningkatkan kinerja akademik, bukan hanya perilaku, menegaskan hubungan kausal yang kuat: SEL adalah prasyarat untuk keterlibatan akademik yang optimal, bukan hanya pelengkap. Tanpa fondasi emosional dan sosial yang kuat, upaya untuk meningkatkan partisipasi belajar hanya akan menyentuh permukaan masalah. Oleh karena itu, SEL harus diintegrasikan secara holistik ke dalam seluruh ekosistem sekolah, bukan hanya sebagai mata pelajaran terpisah. Ini berarti perubahan paradigma dari "apa yang diajarkan" menjadi "bagaimana siswa belajar dan berinteraksi," dengan penekanan pada pengembangan keterampilan hidup yang esensial.

Tabel 1: Lima Kompetensi Inti Social Emotional Learning (SEL) CASEL dan Indikatornya

Kompetensi Inti SEL	Indikator Kunci (Contoh)
Kesadaran Diri (Self-Awareness)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengintegrasikan identitas pribadi dan sosial • Mengidentifikasi aset pribadi, budaya, dan linguistik • Mengidentifikasi emosi diri sendiri • Menunjukkan kejujuran dan integritas • Menghubungkan perasaan, nilai, dan pikiran • Memiliki pola pikir berkembang (growth mindset)
Manajemen Diri (Self-Management)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengelola emosi diri sendiri • Mengidentifikasi dan menggunakan strategi manajemen stres • Menunjukkan disiplin diri dan motivasi diri • Menetapkan tujuan pribadi dan kolekti • Menggunakan keterampilan perencanaan dan organisasi • Menunjukkan keberanian untuk mengambil inisiatif
Kesadaran Sosial (Social Awareness)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengambil perspektif orang lain • Mengenali kekuatan pada orang lain • Menunjukkan empati dan belas kasih • Memahami dan mengekspresikan rasa syukur • Mengenali norma sosial yang beragam, termasuk yang tidak adil • Memahami pengaruh organisasi/sistem terhadap perilaku
Keterampilan Berelasi (Relationship Skills)	<ul style="list-style-type: none"> • Berkomunikasi secara efektif • Mendengarkan secara aktif • Berlatih kerja tim dan pemecahan masalah kolaboratif • Menyelesaikan konflik secara konstruktif • Menolak tekanan sosial negatif • Mencari atau menawarkan dukungan dan bantuan saat dibutuhkan
Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab (Responsible Decision-Making)	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan rasa ingin tahu dan berpikiran terbuka • Mengidentifikasi solusi untuk masalah pribadi dan sosial • Belajar membuat penilaian yang beralasan setelah menganalisis informasi, data, fakta • Mengantisipasi dan mengevaluasi konsekuensi dari tindakan seseorang • Mengenali bagaimana keterampilan berpikir kritis berguna baik di dalam maupun di luar kelas

Tabel ini memberikan kerangka kerja yang jelas dan terstruktur untuk memahami komponen-komponen SEL. Ini membantu pembaca menginternalisasi definisi operasional dari setiap kompetensi, yang penting untuk memahami bagaimana SEL diimplementasikan dan diukur dalam konteks pendidikan. Tabel ini juga menunjukkan kompleksitas dan interkoneksi antar kompetensi, memberikan dasar yang kuat untuk pembahasan mekanisme SEL dalam meningkatkan partisipasi belajar.

Konsep Partisipasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Partisipasi belajar siswa merupakan aspek fundamental dalam proses pendidikan yang efektif. Partisipasi berasal dari bahasa Inggris "participation" yang diartikan sebagai perihal turut berperan serta atau keikutsertaan dalam suatu kegiatan. Dalam konteks pendidikan, partisipasi belajar siswa didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana individu melibatkan diri secara nyata dalam kegiatan pembelajaran, menyumbangkan tenaga dan pikirannya. Ini mencakup keterlibatan mental, emosi, dan fisik siswa dalam memberikan respons terhadap kegiatan belajar mengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya.

Partisipasi bukan hanya sekadar kehadiran fisik atau memperhatikan guru. Lebih dari

itu, partisipasi belajar siswa menekankan pada kesiapan dalam memberi respons, seperti membaca materi yang ditugaskan, kesukarelaan dalam merespons, atau bahkan merasa senang dalam memberi respons. Ini menunjukkan bahwa partisipasi adalah sebuah spektrum yang bervariasi dalam kualitas dan kedalaman, bukan sekadar dikotomi (ada atau tidak ada). Setiap anak didik pasti aktif dalam belajar, namun yang membedakannya adalah kadar atau bobot keaktifan mereka. Ada keaktifan dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi, yang mencerminkan tingkat investasi kognitif dan afektif siswa dalam pembelajaran.

Indikator Partisipasi Belajar

Untuk mengukur dan memahami partisipasi belajar siswa secara komprehensif, beberapa indikator kunci telah diidentifikasi dalam literatur. Indikator-indikator ini mencakup dimensi perilaku, kognitif, dan afektif. Dalam dimensi kepatuhan dan tanggung jawab, partisipasi siswa ditunjukkan melalui kepatuhan terhadap peraturan sekolah, penyelesaian tugas rumah atau PR, melakukan pekerjaan secara sukarela, dan menyelesaikan tugas secara tuntas. Pada dimensi keterlibatan kognitif dan interaktif, siswa berpartisipasi dalam diskusi pelajaran, bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya, terlibat dalam pemecahan masalah, berani mengemukakan pendapatnya melalui pertanyaan atau gagasan, serta mencatat. Sementara itu, dimensi keterlibatan afektif dan proaktif mencakup menunjukkan minat, menolong orang lain dengan senang, adanya rasa suka dan senang pada sesuatu yang diminati, memperoleh suatu kebanggaan dan kepuasan pada sesuatu yang diminati, adanya rasa keterikatan pada suatu aktivitas-aktivitas yang diminati, serta partisipasi inisiatif seperti mengerjakan tugas mandiri tanpa terstruktur, inisiatif untuk meminta ulangan formatif dan sumatif secara lisan, inisiatif mempelajari dan mengerjakan materi pelajaran yang belum dan akan diajarkan, serta inisiatif membuat catatan ringkas.

Partisipasi yang meningkat tidak hanya berarti membuat siswa "hadir dan memperhatikan," tetapi juga meningkatkan kualitas, bobot, dan kedalaman keterlibatan mereka secara kognitif, afektif, dan perilaku. Intervensi untuk meningkatkan partisipasi harus melampaui fokus pada kehadiran fisik atau kepatuhan semata. Pendekatan yang efektif harus bertujuan untuk memupuk partisipasi yang lebih mendalam, proaktif, dan intrinsik, yang mencerminkan investasi mental dan emosional siswa dalam pembelajaran.

Tabel 2: Indikator Partisipasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

Dimensi Partisipasi	Indikator Spesifik	Sumber
Kepatuhan dan Tanggung Jawab	Mematuhi peraturan sekolah Menyelesaikan tugas rumah atau PR Melakukan pekerjaan secara sukarela Menyelesaikan tugas secara tuntas	Everyday Speech (n.d.-b); Shaifudin (2020); CASEL (n.d.-a); Williamson (n.d.)
Keterlibatan Kognitif dan Interaktif	Berpartisipasi pada diskusi pelajaran Bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya Terlibat dalam pemecahan masalah Berani mengemukakan pendapatnya melalui pertanyaan atau gagasan Mencatat	Oliveira et al. (2021); Positive Action (n.d.); N2Y (n.d.); CASEL (n.d.-a)
Keterlibatan Afektif dan Proaktif	Menunjukkan minat Menolong orang lain dengan senang Ada rasa suka dan senang pada sesuatu yang diminati Memperoleh suatu kebanggaan dan kepuasan pada a) sesuatu yang diminati Ada rasa keterikatan pada suatu aktivitas-aktivitas yang diminati Partisipasi inisiatif (mengerjakan tugas mandiri, meminta ulangan, mempelajari materi baru)	Poulou (2017); Williamson (n.d.); Gurukreator.id (n.d.); CASEL (n.d.-a)

Tabel ini memberikan daftar indikator yang jelas dan terukur untuk partisipasi belajar siswa. Ini penting bagi peneliti dan praktisi untuk mengidentifikasi, mengobservasi, dan mengevaluasi tingkat partisipasi siswa secara sistematis. Dengan indikator yang terdefinisi dengan baik, dampak program SEL terhadap partisipasi belajar dapat dinilai lebih objektif dan komprehensif, mencakup berbagai dimensi keterlibatan siswa.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Belajar

Partisipasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal individu, seperti motivasi, perhatian, pengamatan, dan tanggapan, memainkan peran sentral dalam menentukan tingkat keterlibatan siswa. Minat, yang didefinisikan sebagai kecenderungan tetap untuk memperhatikan dan mengenang suatu kegiatan, juga merupakan pendorong partisipasi yang signifikan. Selain faktor internal, lingkungan belajar dan peran guru juga sangat penting. Kreativitas guru dalam mengajar merupakan kunci untuk mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Guru perlu memberikan motivasi, menjelaskan tujuan pembelajaran, dan merencanakan sistem pembelajaran secara sistematis agar merangsang keaktifan siswa. Penggunaan metode pembelajaran yang menarik perhatian siswa, seperti metode yang melibatkan siswa secara aktif dalam berpikir dan memunculkan pertanyaan, dapat menciptakan suasana belajar yang mendorong partisipasi. Lingkungan kelas yang positif, yang ditandai dengan interaksi yang baik antara guru dan siswa serta antar siswa, juga merupakan prasyarat penting untuk partisipasi yang efektif.

Hubungan Teoritis dan Mekanisme SEL dalam Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa

Penerapan Social Emotional Learning (SEL) secara teoritis dan empiris berkorelasi positif dengan peningkatan partisipasi belajar siswa melalui pengembangan lima kompetensi intinya. Mekanisme ini bekerja secara sinergis, di mana peningkatan pada satu kompetensi cenderung memperkuat kompetensi lainnya, menciptakan efek spiral positif pada keterlibatan belajar siswa.

Peran Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Siswa yang memiliki kesadaran diri yang kuat mampu mengidentifikasi emosi, pikiran, kekuatan, dan kelemahan mereka. Pemahaman ini memungkinkan mereka untuk mengatur emosi, membuat keputusan yang lebih baik, dan membangun kepercayaan diri. Ketika siswa memahami emosi mereka dan pemicunya, mereka lebih siap untuk mengelola stres dan mempertahankan fokus dalam belajar. Hal ini secara langsung memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat secara kognitif dalam tugas-tugas akademik. Kesadaran diri juga memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi gaya belajar mereka, kekuatan dan kelemahan mereka dalam belajar, dan menyesuaikan strategi belajar yang paling efektif bagi mereka. Kemampuan ini meningkatkan potensi belajar dan kapasitas regulasi diri mereka, yang pada gilirannya mendorong keterlibatan yang lebih mendalam. Peningkatan kepercayaan diri dan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang berasal dari kesadaran diri yang kuat mendorong siswa untuk lebih berani berpartisipasi, mengajukan pertanyaan, dan mengambil risiko dalam pembelajaran. Mereka merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi di kelas.

Peran Manajemen Diri (Self-Management)

Manajemen diri memungkinkan siswa untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara efektif dalam berbagai situasi, serta menetapkan dan bekerja menuju tujuan. Ini mencakup kemampuan untuk menunda kepuasan, mengelola stres, dan menunjukkan disiplin diri serta motivasi. Siswa dengan manajemen diri yang baik lebih mampu untuk tetap fokus pada tugas, menyelesaikan pekerjaan secara mandiri, dan mengelola perilaku mengganggu yang dapat menghambat partisipasi. Kemampuan menetapkan tujuan pribadi dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya secara langsung berkontribusi pada keterlibatan yang lebih terarah dan persisten dalam kegiatan belajar. Ketika siswa memiliki tujuan yang jelas, mereka lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan tersebut. Praktik *self-reinforcement*, yaitu memberi penghargaan pada diri sendiri setelah mencapai tujuan atau menunjukkan perilaku yang diinginkan, juga meningkatkan kemungkinan pengulangan perilaku positif tersebut, sehingga memperkuat kebiasaan partisipasi aktif.

Peran Kesadaran Sosial (Social Awareness) dan Keterampilan Berelasi (Relationship Skills)

Kesadaran sosial melibatkan pemahaman perspektif, perasaan, dan kebutuhan orang lain,

serta dinamika sosial dan perbedaan budaya. Keterampilan berelasi memungkinkan siswa membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan suportif, berkomunikasi secara efektif, mendengarkan aktif, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Kompetensi ini sangat penting untuk partisipasi dalam pembelajaran kolaboratif dan diskusi kelompok. Ketika siswa dapat berempati, memahami isyarat sosial, dan berkomunikasi secara efektif, mereka cenderung lebih nyaman dan termotivasi untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Lingkungan kelas yang positif yang dipupuk oleh keterampilan ini mengurangi masalah perilaku dan meningkatkan keterlibatan siswa secara keseluruhan. Kemampuan untuk bekerja sama dan memecahkan masalah secara kolaboratif secara langsung meningkatkan partisipasi aktif dalam tugas-tugas kelompok, karena siswa merasa menjadi bagian yang berharga dari tim dan dapat berkontribusi secara bermakna. Hubungan positif antara guru dan siswa juga menjadi pendorong kuat bagi keterlibatan siswa.

Peran Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab (Responsible Decision-Making)

Kemampuan ini melibatkan pertimbangan faktor etis, keselamatan, dan konsekuensi saat membuat pilihan, yang penting untuk kesejahteraan pribadi dan kolektif. Siswa yang terampil dalam pengambilan keputusan bertanggung jawab lebih mampu membuat pilihan konstruktif terkait pembelajaran mereka, seperti bagaimana menggunakan waktu belajar secara bijak, memilih strategi belajar yang tepat, atau bagaimana menyelesaikan konflik dengan teman sebaya secara adil. Kemampuan ini mendorong kemandirian, tanggung jawab, dan kepercayaan diri dalam proses belajar, karena siswa merasa memiliki kontrol atas pembelajaran mereka. Rasa kepemilikan ini meningkatkan motivasi dan investasi siswa dalam proses belajar. Ketika siswa diajarkan untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka, mereka menjadi lebih sadar akan dampak pilihan mereka terhadap diri sendiri dan orang lain, yang mengarah pada keputusan yang lebih bijaksana dan partisipasi yang lebih konstruktif.

Sinergi Antar Kompetensi SEL sebagai Pendorong Partisipasi Holistik

Meskipun kelima kompetensi SEL disajikan secara terpisah, data dari CASEL dan berbagai sumber secara konsisten menekankan bahwa mereka "saling terkait" atau "interconnected." Sebagai contoh, kesadaran diri adalah fondasi untuk manajemen diri, dan keduanya diperlukan untuk keterampilan berelasi yang efektif. Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab mengintegrasikan semua kompetensi lainnya, karena siswa perlu kesadaran diri untuk memahami emosi mereka saat membuat keputusan, manajemen diri untuk mengelola impuls, kesadaran sosial untuk mempertimbangkan dampak pada orang lain, dan keterampilan berelasi untuk berkolaborasi dalam memecahkan masalah. Ini berarti bahwa peningkatan pada satu area SEL cenderung memperkuat area lainnya, menciptakan efek spiral positif pada partisipasi belajar. Partisipasi yang meningkat bukan hanya hasil dari satu kompetensi, melainkan interaksi dinamis dari kelimanya. Program SEL yang paling efektif tidak hanya mengajarkan keterampilan secara terpisah, tetapi juga secara eksplisit menunjukkan bagaimana keterampilan tersebut saling berhubungan dan dapat diterapkan secara holistik dalam berbagai situasi, termasuk dalam konteks pembelajaran. Pendekatan

ini mengarah pada partisipasi yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan.

SEL sebagai Katalisator Lingkungan Belajar yang Mendukung dan Inklusif

Penerapan SEL tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan individu, tetapi juga secara signifikan berkontribusi pada penciptaan iklim sekolah yang positif di mana siswa merasa dihormati, didukung, dan terlibat. Lingkungan yang aman dan suportif, yang ditandai dengan hubungan positif antara siswa dan guru, adalah prasyarat untuk instruksi SEL yang efektif. Hal ini menciptakan "sense of belonging" atau rasa memiliki yang krusial untuk keterlibatan siswa. Ketika siswa merasa aman dan terhubung dengan komunitas sekolah, hambatan emosional untuk berpartisipasi berkurang secara signifikan, memungkinkan mereka untuk lebih terbuka dan aktif dalam pembelajaran. SEL membantu membangun budaya kebaikan dan penghargaan di kelas, di mana setiap upaya siswa diakui, bukan hanya hasil akhir. Ini mengurangi lingkungan kompetitif yang dapat menghambat partisipasi dan sebaliknya, memupuk suasana kolaboratif yang mendorong semua siswa untuk berkontribusi. Dengan demikian, SEL bukan hanya tentang pengembangan keterampilan individu, tetapi juga tentang menciptakan ekosistem sekolah yang memupuk kesejahteraan dan keterlibatan. Ini menekankan tanggung jawab kolektif sekolah dalam menciptakan kondisi yang kondusif bagi partisipasi belajar, melampaui intervensi tingkat individu.

Transformasi Peran Guru dari Pemberi Materi menjadi Fasilitator Keterlibatan

Guru memiliki peran sentral dalam mengimplementasikan SEL dan mendorong partisipasi belajar siswa. Mereka tidak lagi hanya bertindak sebagai penyampai pengetahuan, tetapi sebagai fasilitator yang merencanakan sistem pembelajaran secara sistematis untuk merangsang keaktifan siswa. Kreativitas guru dalam mengajar sangat penting untuk menarik perhatian siswa dan mendorong partisipasi aktif. Strategi pedagogis yang mendukung SEL dan partisipasi meliputi pemberian motivasi dan penjelasan tujuan instruksional secara jelas, mendorong diskusi terbuka dan mendengarkan aktif, menggunakan *teacher talk moves* seperti *revoicing*, *restating*, *reasoning*, dan *elaborating* untuk mengklarifikasi ide siswa dan mendorong keterlibatan lebih dalam, memberikan waktu tunggu (*wait time*) setelah pertanyaan untuk memungkinkan siswa berpikir dan merumuskan jawaban, menciptakan peluang untuk kerja kelompok dan berpasangan, di mana siswa dapat berdiskusi dan belajar dari satu sama lain, menggunakan *storytelling* atau analisis cerita untuk mengenalkan dan mengeksplorasi emosi, serta memasukkan kegiatan reflektif seperti *journaling* untuk membantu siswa mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka. Peran guru bergeser dari satu-satunya sumber pengetahuan menjadi fasilitator yang memberdayakan siswa untuk mengambil peran aktif dalam pembelajaran mereka sendiri. Efektivitas SEL sangat bergantung pada kapasitas dan komitmen guru. Oleh karena itu, investasi dalam pengembangan profesional guru untuk SEL adalah kunci keberhasilan program, tidak hanya dalam hal pengetahuan konten SEL tetapi juga dalam keterampilan pedagogis untuk mengintegrasikannya secara efektif ke dalam praktik sehari-hari.

Implementasi Program SEL di Sekolah Dasar dan Dampaknya pada Partisipasi Belajar

Implementasi program Social Emotional Learning (SEL) di sekolah dasar telah menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap partisipasi belajar siswa, kinerja akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Keberhasilan implementasi ini seringkali bergantung pada adopsi model yang terstruktur dan komprehensif.

Model Implementasi SEL (SAFE Framework)

Program SEL yang paling efektif menggabungkan empat elemen yang diwakili oleh akronim SAFE: Sequenced, Active, Focused, dan Explicit. Kerangka ini memberikan panduan untuk merancang dan melaksanakan intervensi SEL yang berdampak. Pertama, **Sequenced (Berurutan)** berarti program SEL yang efektif mengikuti serangkaian pendekatan pelatihan yang terkoordinasi, di mana setiap aktivitas dibangun di atas yang sebelumnya, untuk menumbuhkan pengembangan kompetensi secara bertahap. Ini memastikan bahwa keterampilan diajarkan secara logis dan progresif, memungkinkan siswa untuk menguasai dasar sebelum beralih ke konsep yang lebih kompleks. Kedua, **Active (Aktif)** menekankan bentuk pembelajaran aktif untuk membantu siswa berlatih dan menguasai keterampilan baru melalui pengalaman langsung. Ini bisa berupa kegiatan bermain peran, diskusi kelompok, simulasi, atau proyek kolaboratif, yang memungkinkan siswa menerapkan keterampilan SEL dalam situasi nyata. Ketiga, **Focused (Terfokus)** berarti kurikulum SEL harus diimplementasikan dengan tujuan yang jelas untuk mengembangkan keterampilan spesifik dan terdefinisi dengan jelas. Ini berarti program memiliki tujuan pembelajaran yang eksplisit dan terukur untuk setiap kompetensi SEL yang ditargetkan. Keempat, **Explicit (Eksplisit)** berarti keterampilan SEL harus disebutkan, didefinisikan, dan diajarkan secara jelas kepada siswa. Siswa perlu memahami apa itu kesadaran diri, manajemen diri, dan kompetensi lainnya, serta bagaimana mereka dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak Empiris SEL pada Partisipasi Belajar dan Hasil Akademik

Ratusan studi independen dan meta-analisis mengkonfirmasi bahwa SEL memberikan manfaat yang konsisten dan signifikan di berbagai konteks pendidikan. Pertama, **Peningkatan Keterlibatan dan Motivasi** terbukti dari program SEL yang meningkatkan motivasi dan fokus siswa, serta meningkatkan kepercayaan diri dan pencapaian. Siswa yang mengembangkan keterampilan sosial-emosional lebih siap menghadapi tantangan pendidikan, yang mengarah pada peningkatan motivasi dan keinginan belajar. Sebuah studi menunjukkan bahwa siswa yang diajar dengan strategi SEL menunjukkan peningkatan motivasi belajar yang signifikan dibandingkan dengan metode konvensional. Kedua, **Peningkatan Kinerja Akademik** terlihat dari partisipasi dalam program SEL yang menghasilkan peningkatan kinerja akademik rata-rata 11 persentil poin, dan dampak positif pada akademik ini bertahan dalam jangka panjang, dengan peningkatan rata-rata 13 persentil poin bertahun-tahun setelah partisipasi. Ini menunjukkan bahwa SEL memiliki dampak jangka panjang yang sebanding dengan program yang dirancang khusus untuk mendukung

pembelajaran akademik. Studi juga menunjukkan korelasi positif antara kompetensi sosial-emosional guru dan keterlibatan siswa, menegaskan bahwa ketika guru memiliki kompetensi SEL yang kuat, mereka lebih mampu memfasilitasi keterlibatan siswa. Ketiga, **Iklim Kelas yang Lebih Baik** di mana SEL berperan kunci dalam menciptakan lingkungan kelas yang positif, mengurangi masalah perilaku, dan meningkatkan rasa komunitas dan keterlibatan. Ketika siswa merasa memiliki rasa komunitas di kelas mereka, masalah perilaku berkurang dan keterlibatan meningkat. Hubungan yang lebih baik antara siswa dan guru juga secara langsung meningkatkan partisipasi siswa di kelas. Keempat, **Kesejahteraan Mental** di mana SEL berkontribusi pada penurunan tekanan emosional, sikap yang lebih positif tentang diri dan orang lain, dan lebih sedikit masalah disiplin. Partisipasi dalam program SEL dikaitkan dengan penurunan distres emosional, sikap yang lebih positif tentang diri dan orang lain, serta lebih sedikit perilaku eksternalisasi dan masalah disiplin.

Pentingnya konsistensi dan intensitas implementasi untuk dampak berkelanjutan tidak dapat diabaikan. Program SEL paling efektif ketika diimplementasikan "secara cukup dan efektif" dan "pada intensitas dan durasi yang tepat". Ini menunjukkan bahwa dampak positif SEL tidak muncul secara instan atau dari implementasi yang sporadis. Sebaliknya, dibutuhkan komitmen jangka panjang dan integrasi yang konsisten ke dalam rutinitas sekolah. Implementasi yang tidak konsisten dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan potensi manfaat SEL, menjadikannya sekadar "tambahan" yang tidak efektif. Oleh karena itu, sekolah dan pembuat kebijakan perlu mengalokasikan waktu dan sumber daya yang memadai untuk implementasi SEL, bukan hanya mengadopsi program tanpa dukungan yang berkelanjutan. Ini juga mengimplikasikan perlunya evaluasi kesesuaian implementasi untuk memastikan program diterapkan sesuai desainnya. SEL juga merupakan investasi strategis jangka panjang untuk kesiapan hidup. Data menunjukkan bahwa dampak positif SEL pada akademik bertahan dalam jangka panjang (hingga 18 tahun kemudian), bahkan sebanding dengan program yang dirancang khusus untuk akademik. Selain itu, SEL juga berkontribusi pada kesiapan masa depan, seperti kelulusan SMA, partisipasi pasca-sekolah menengah, dan pekerjaan penuh waktu yang stabil. Ini menunjukkan bahwa SEL bukan hanya solusi jangka pendek untuk masalah perilaku atau akademik, tetapi investasi strategis dalam perkembangan seumur hidup siswa, mempersiapkan mereka untuk tantangan di luar lingkungan sekolah. Pembuat kebijakan harus melihat SEL sebagai komponen esensial dari kurikulum, bukan sebagai "tambahan" yang bisa dipangkas saat anggaran ketat. Argumen finansial bahwa SEL adalah investasi finansial yang bijaksana juga harus ditekankan untuk mendorong dukungan kebijakan yang lebih kuat.

Studi Kasus dan Contoh Implementasi

Implementasi SEL dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum harian dan rutinitas kelas. Beberapa strategi praktis yang dapat diterapkan di sekolah dasar meliputi memulai hari dengan *check-in* emosi, di mana siswa dapat berbagi perasaan mereka menggunakan bagan warna atau emoji, membantu guru memahami kondisi emosional siswa secara individu dan mempromosikan kesadaran diri. Selain itu, menciptakan peluang untuk kerja kelompok dan berpasangan memungkinkan siswa untuk melatih keterampilan berelasi, kolaborasi, dan

pemecahan masalah, dengan guru dapat mengatur pasangan yang beragam untuk mendorong interaksi yang lebih luas. Membangun budaya kelas yang menghargai upaya setiap siswa, bukan hanya hasil, dapat mengurangi lingkungan kompetitif dan memupuk rasa memiliki. Mengembangkan kosakata emosi siswa di luar "marah, sedih, senang" membantu mereka mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan dengan lebih tepat. Memasukkan kegiatan reflektif seperti *journaling* atau menulis tentang pikiran dan perasaan mereka pada pelajaran SEL memungkinkan siswa untuk memproses emosi dan mengembangkan kesadaran diri. Menyediakan "pojok tenang" atau "safe space" di kelas di mana siswa dapat pergi untuk meregulasi emosi mereka saat merasa kewalahan juga merupakan strategi yang efektif. Penggunaan *storytelling* dengan buku cerita bergambar atau analisis cerita dapat mengenalkan siswa kepada berbagai bahasa emosi, membantu mereka mengidentifikasi, memberi label, dan mengekspresikan emosi. Mendorong diskusi terbuka tentang emosi dan nilai-nilai memupuk pemahaman bersama dan memungkinkan siswa untuk berlatih mendengarkan secara aktif. Mengajarkan teknik *mindfulness* seperti pernapasan dalam membantu siswa mengelola stres dan tetap fokus. Mendorong ekspresi emosi melalui seni dapat menjadi alternatif bagi siswa yang kesulitan berkomunikasi secara verbal. Terakhir, melibatkan siswa dalam proyek komunitas atau inisiatif layanan masyarakat membantu mereka mengembangkan kesadaran sosial dan empati terhadap orang lain. Studi kasus menunjukkan bahwa program SEL yang dievaluasi secara ketat menghasilkan hasil positif pada keterampilan sosial-emosional, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa. Implementasi yang efektif juga mempertimbangkan konteks budaya dan pengalaman pribadi siswa untuk memastikan program tersebut inklusif dan relevan bagi semua.

Tabel 3: Ringkasan Studi Empiris tentang Dampak SEL pada Partisipasi Belajar Siswa SD

Social Emotional Learning (SEL) untuk
Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa SD

Penulis/Tahun	Jenis Studi	Fokus Studi	Temuan Kunci terkait Implikasi Partisipasi Belajar/Engagement
Broderick (2024)	Tinjauan Literatur & Studi Kasus	Efektivitas integrasi SEL terhadap perkembangan akademik dan sosial-emosional siswa kelas empat.	Peningkatan paparan integrasi SEL mengarah pada peningkatan persepsi keterlibatan dan kepercayaan diri siswa yang lebih besar, dan prestasi akademik.
Durlak et al. (2011, 2018)	Meta-analisis (ratusan program)	Dampak program SEL berbasis sekolah terhadap hasil sosial, emosional, dan akademik siswa.	Program SEL adalah investasi efektif untuk meningkatkan kinerja akademik sebesar 11 poin, dan perkembangan bertahap holistik siswa. Meningkatkan keterikatan dan sikap positif terhadap sekolah, motivasi, dan moral.
Ha et al. (2024)	Tinjauan Sistematis & Meta-analisis	Efek program SEL berbasis sekolah universal pada siswa K-12 di AS, dengan pertimbangan siswa.	Peningkatan signifikan SEL mendukung perkembangan anak secara utuh, sikap, keterampilan, dan ekuitas pendidikan. Penurunan distres emosional dan perilaku eksternalisasi. Efektif untuk berbagai kelompok demografi.
Moningka (2022)	Tinjauan Literatur	Keterlibatan SEL dalam pembelajaran.	Keterlibatan SEL dapat menjadi unsur pendorong dalam pembentukan sikap dan karakter positif dalam diri siswa.
Nurmalasari et al. (2021)	Studi Kuantitatif	Motivasi belajar siswa dengan strategi SEL vs. konvensional dalam Pendidikan Agama Katolik.	Siswa yang diajar SEL lebih efektif dalam meningkatkan motivasi belajar dibandingkan dengan metode tradisional.

Social Emotional Learning (SEL) untuk
Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa SD

Sorbet & Notar (2022)	Tinjauan Literatur	Fokus kegiatan SEL di lingkungan pendidikan.	Kegiatan SEL berfokus pada upaya meningkatkan pengalaman belajar siswa untuk meningkatkan multidimensional. meningkatkan pengalaman belajar dan berinteraksi, serta perkembangan hasil belajar (kognitif, afektif, psikomotor).
Syihab & Nurhakim (2022)	Studi Kualitatif	Dampak efikasi diri tinggi dan rendah pada kinerja akademik siswa.	Efikasi diri yang tinggi berkorelasi positif dengan prestasi akademik yang lebih baik, keterlibatan aktif, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik.
McIntosh (2025)	Fenomenologi	Persepsi guru tentang keterlibatan siswa menggunakan metode pengajaran tatap muka dan jarak jauh.	Guru mengadopsi SEL mendukung keterlibatan siswa dalam berbagai mode Sosial-pembelajaran. Emosional karena pentingnya dalam melibatkan siswa.
Unnamed Authors (2025)	Studi Kualitatif	Implementasi MBSSEL (Mindfulness-Based SEL) dan dampaknya pada guru dan siswa.	Pergeseran positif MBSSEL memiliki potensi transformatif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan kesadaran sosial. Mengurangi perilaku manajemen mengganggu. kelas.
Unnamed Authors (2025)	Model Konseptual & Analisis Sekunder	Dampak kecerdasan emosional (EQ) siswa pada pencapaian akademik pendidikan.	EQ secara signifikan mempengaruhi kinerja yang merupakan inti SEL, krusial untuk meningkatkan keterlibatan dan keberhasilan akademik. pengetahuan, keterlibatan aktif, dan pembelajaran dunia nyata.

Tabel 4: Strategi Praktis Implementasi SEL di Kelas dan Manfaatnya

Strategi Implementasi SEL	Deskripsi dan Manfaat	Sumber
Check-in Emosi	Memulai hari dengan berbagi perasaan menggunakan bagan warna atau emoji membantu guru memahami kondisi emosional siswa dan mempromosikan kesadaran diri.	Mental Health America (n.d.); Navigate360 (n.d.)
Kerja Kelompok Berpasangan	dan Menciptakan peluang untuk melatih keterampilan berelasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah; guru dapat mengatur pasangan beragam untuk interaksi lebih luas.	Gurukreator.id (n.d.); Poulou (2017)
Budaya Penghargaan	dan Membangun budaya kelas yang menghargai upaya setiap siswa, bukan hanya hasil; mengurangi kompetisi dan memupuk rasa memiliki.	Collie et al. (2012); Catalano et al. (2004)
Kosakata Sosial-Emosional	Mengembangkan kosakata emosi siswa di luar "marah, sedih, senang" membantu mereka mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan lebih tepat.	Everyday Speech (n.d.-a); CASEL (n.d.-a)
Kegiatan Reflektif	Memasukkan <i>journaling</i> atau menulis tentang pikiran dan perasaan memungkinkan siswa memproses emosi dan mengembangkan kesadaran diri.	Mental Health America (n.d.); Shrestha & Shrestha (2021)
Pojok Tenang (Calm-Down Corner)	Menyediakan "pojok tenang" atau "safe space" di kelas untuk siswa meregulasi emosi saat kewalahan.	Positive Action (n.d.); Navigate360 (n.d.)
Storytelling dan Analisis Cerita	Menggunakan buku cerita bergambar atau analisis cerita mengenalkan berbagai bahasa emosi, membantu identifikasi, pelabelan, dan ekspresi emosi.	Williamson (n.d.); Zilva (2023)
Diskusi Terbuka Mendengarkan Aktif	dan Mendorong diskusi terbuka tentang emosi dan nilai-nilai memupuk pemahaman bersama dan melatih mendengarkan aktif.	Smart Technologies (n.d.); Gurukreator.id (n.d.)
Teknik Mindfulness	Mengajarkan teknik seperti pernapasan dalam membantu siswa mengelola stres dan tetap fokus.	Panorama Education (n.d.); Mental Health America (n.d.)
Ekspresi Melalui Seni	Mendorong ekspresi emosi melalui seni sebagai alternatif bagi siswa yang kesulitan berkomunikasi verbal.	Positive Action (n.d.); CASEL (n.d.-a)
Proyek Komunitas	Melibatkan siswa dalam proyek komunitas atau inisiatif layanan masyarakat membantu mengembangkan kesadaran sosial dan empati.	Czauderna (2023); Catalano et al. (2004)

Tantangan dan Rekomendasi Implementasi SEL

Meskipun bukti empiris menunjukkan manfaat signifikan dari Social Emotional Learning (SEL), implementasinya di sekolah dasar, khususnya di Indonesia, masih menghadapi berbagai tantangan. Mengidentifikasi dan mengatasi tantangan ini sangat penting untuk memastikan keberhasilan program SEL.

Tantangan Implementasi

Implementasi pembelajaran sosial-emosional masih jarang diterapkan di sekolah-sekolah di Indonesia karena minimnya sumber pengetahuan dan referensi prosedur penerapannya. Ini mencakup kurangnya materi kurikulum yang relevan dan teruji, serta keterbatasan akses terhadap penelitian dan praktik terbaik. Selain itu, sekolah menghadapi tekanan yang meningkat untuk meningkatkan kinerja akademik dengan sumber daya yang semakin berkurang. Akibatnya, alokasi waktu dan sumber daya untuk SEL seringkali menjadi tantangan, dan program SEL cenderung dianggap sebagai "tambahan" daripada bagian inti dari kurikulum. Prioritas akademik yang berlebihan dapat menggeser fokus dari pengembangan holistik siswa. Tantangan lain adalah guru seringkali tidak memiliki pelatihan dan dukungan yang memadai untuk mengimplementasikan program SEL secara efektif. Kualitas implementasi sangat bergantung pada kenyamanan dan komitmen guru dalam mengajarkan keterampilan sosial-emosional. Tanpa pelatihan yang memadai, guru mungkin merasa tidak siap atau tidak yakin bagaimana mengintegrasikan SEL ke dalam praktik mengajar mereka. Staf sekolah terkadang menganggap program SEL yang terstruktur terlalu "top-down," sehingga kurang memiliki rasa kepemilikan dan kepercayaan terhadap inisiatif tersebut. Kurangnya partisipasi dalam proses pengambilan keputusan mengenai program SEL dapat menghambat dukungan penuh dari seluruh staf sekolah. Program SEL juga perlu disesuaikan dengan konteks dan budaya spesifik siswa agar efektif. Tantangan muncul ketika program yang dikembangkan di satu konteks diterapkan tanpa modifikasi yang sesuai dengan latar belakang budaya, nilai-nilai, dan kebutuhan unik siswa di lingkungan lain. Terakhir, terdapat tantangan dalam pengukuran dan penilaian efektivitas SEL, termasuk isu-isu seperti bias pelaporan diri dan perbedaan budaya dalam ekspresi dan pemahaman emosi. Mengukur dampak SEL secara objektif dan komprehensif memerlukan alat dan metode yang canggih.

Rekomendasi untuk Implementasi Efektif

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini dan memastikan implementasi SEL yang efektif dalam meningkatkan partisipasi belajar siswa, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Sekolah harus menyediakan pelatihan dan dukungan yang diperlukan bagi pendidik untuk mengimplementasikan program SEL secara efektif, mencakup pelatihan awal yang komprehensif, pembinaan berkelanjutan, dan dukungan teknis yang memadai untuk membantu guru mengintegrasikan SEL ke dalam praktik sehari-hari mereka. Guru yang terlatih dan didukung akan menjadi agen perubahan yang lebih efektif, dan keberhasilan SEL akan meningkatkan kepuasan dan efikasi diri guru. Ini bukan hanya tentang "melatih guru" untuk melaksanakan program, tetapi "memberdayakan guru" melalui pengembangan kompetensi sosial-emosional mereka sendiri, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk menciptakan budaya kelas dan sekolah yang mendukung SEL. SEL tidak boleh menjadi mata pelajaran terpisah, melainkan harus diintegrasikan ke dalam seluruh kain kurikulum sekolah, yang berarti menenun keterampilan SEL ke dalam pelajaran akademik, rutinitas harian, dan interaksi di seluruh lingkungan sekolah. Pendekatan ini memastikan bahwa SEL menjadi bagian alami dari pengalaman belajar siswa, bukan hanya aktivitas

tambahan. Membangun iklim sekolah yang positif di mana semua siswa dan orang dewasa merasa dihormati, didukung, dan terlibat adalah kunci, mencakup hubungan yang positif antara siswa dan guru, dukungan instruksional, dan manajemen kelas yang positif. Lingkungan yang aman dan suportif akan mendorong siswa untuk mengambil risiko dalam belajar dan berpartisipasi secara lebih terbuka. Membangun kemitraan otentik antara sekolah-keluarga-komunitas sangat penting untuk mendukung anak-anak di rumah dan di luar sekolah, memastikan bahwa pesan dan praktik SEL diperkuat di berbagai lingkungan, menciptakan dukungan yang konsisten bagi siswa. Memilih program SEL berbasis bukti yang telah teruji efektivitasnya adalah langkah awal yang krusial, namun program tersebut harus disesuaikan secara *developmentally* (sesuai tahap perkembangan) dan *culturally aligned* (sesuai budaya) dengan kebutuhan spesifik siswa. Ini adalah langkah krusial menuju pendidikan yang lebih adil dan mempromosikan kohesi sosial. CASEL secara eksplisit menyatakan bahwa SEL "memajukan ekuitas dan keunggulan pendidikan". Ini dapat membantu mengatasi berbagai bentuk ketidakadilan dan memberdayakan kaum muda dan dewasa untuk menciptakan sekolah yang berkembang. Meta-analisis juga menunjukkan bahwa program SEL efektif di berbagai kelompok demografi dan latar belakang sosio-ekonomi. Ini menunjukkan bahwa SEL bukan hanya alat universal, tetapi juga alat yang dapat mengurangi kesenjangan dan mendukung siswa yang terpinggirkan, seperti siswa dengan identitas ras/etnis termarginalisasi. Mengembangkan keterampilan di seluruh lima area kompetensi sosial dan emosional (kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab) secara terpadu adalah esensial. Menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang yang masuk akal untuk implementasi SEL membantu mengelola ekspektasi dan memberikan arah yang jelas bagi upaya sekolah. Terakhir, menerapkan strategi seperti *check-in* emosi, kerja kelompok, *storytelling*, *mindfulness*, dan kegiatan refleksi secara rutin dapat secara langsung mempromosikan pengembangan keterampilan SEL dan partisipasi belajar.

KESIMPULAN

Social Emotional Learning (SEL), dengan lima kompetensi intinya—kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab—merupakan pendekatan yang terbukti secara empiris efektif dalam meningkatkan partisipasi belajar siswa di Sekolah Dasar. Mekanisme peningkatannya bersifat multidimensional dan sinergis, melibatkan peningkatan motivasi intrinsik, kemampuan regulasi diri, keterampilan interaksi sosial, dan kapasitas pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Secara kolektif, kompetensi-kompetensi ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif, inklusif, dan kondusif, yang pada gilirannya mendorong keterlibatan siswa yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Studi-studi menunjukkan bahwa implementasi SEL yang terstruktur, mengikuti prinsip SAFE (Sequenced, Active, Focused, Explicit), dan terintegrasi secara holistik dalam kurikulum sekolah menghasilkan dampak positif yang signifikan pada keterlibatan siswa, kinerja akademik, dan kesejahteraan emosional. Manfaat ini tidak hanya terlihat dalam jangka pendek, tetapi juga bertahan dalam jangka panjang, menegaskan SEL sebagai

investasi strategis dalam perkembangan seumur hidup siswa. Meskipun demikian, implementasi SEL masih menghadapi tantangan, terutama terkait sumber daya, pelatihan guru, dan adaptasi konteks lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, H. S., & Taylor, L. (2010). *The school mental health project: Guidelines for school-based programs*. Center for Mental Health in Schools, UCLA.
- Astuti, P., Syahfutra, R., & Susilawati, S. (2021). Pengambilan keputusan bertanggung jawab dalam pembelajaran sosial emosional. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 5(2), 112-125.
- Budiman, A. (2006). *Pendidikan karakter: Konsep dan implementasi*. Remaja Rosdakarya.
- CASEL. (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs*. CASEL.
- CASEL. (n.d.). *Fundamentals of SEL*. Retrieved from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- CASEL. (n.d.). *What is the CASEL Framework?* Retrieved from <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>
- CASEL. (n.d.). *What Does the Research Say?* Retrieved from <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>
- Catalano, R. F., Haggerty, K. P., Oesterle, S., Fleming, C. B., & Hawkins, J. D. (2004). The importance of bonding to school for healthy adolescent development. *Journal of School Health*, 74(7), 252-261.
- Cipriano, C., Strambler, M., & Naples, L. (2023). *A systematic review and meta-analysis of the effects of universal school-based SEL programs in the United States: Considerations for marginalized students*.
- Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). Predicting teachers' emotional exhaustion: The influence of students' social-emotional competence and teachers' self-efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1102–1113.
- Czauderna, J. (2023). *Social awareness in elementary students: A guide for social emotional learning*. Everyday Speech. Retrieved from <https://everydayspeech.com/sel-implementation/building-social-awareness-in-elementary-students-a-guide-for-social-emotional-learning/>
- Dimiyati, & Mudjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Rineka Cipta.
- 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-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Everyday Speech. (n.d.). *The importance of teaching self-awareness to elementary students*. Retrieved from <https://everydayspeech.com/sel-implementation/the-importance-of-teaching-self-awareness-to-elementary-students/>
- Everyday Speech. (n.d.). *The power of choice: How to teach decision-making skills to elementary students*. Retrieved from <https://everydayspeech.com/sel-implementation/the-power-of-choice-how-to-teach-decision-making-skills-to-elementary-students/>

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- George, M., Kincaid, D., & George, M. (2007). *School-wide positive behavior support: An introduction*. University of South Florida.
- Gurukreator.id. (n.d.). *Strategi meningkatkan partisipasi siswa dengan teacher talk moves*. Retrieved from <https://gurukreator.id/strategi-meningkatkan-partisipasi-siswa-dengan-teacher-talk-moves/>
- Handayani, S. (2013). *Pengembangan partisipasi belajar siswa*. Universitas Negeri Padang.
- Hoffman, J. (2025). *Empowering educational leaders: Elevating social-emotional learning through transformative professional learning*. Sacred Heart University.
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). *Social and emotional learning in schools: From programs to strategies*. Harvard Graduate School of Education.
- Korpershoek, H., Harms, T., de Boer, H., van Kuijk, M., & Doolaard, S. (2016). A meta-analysis of the effects of instructional strategies on student engagement and academic performance in elementary education. *Educational Research Review*, 19, 102–116.
- Lipton, L., & Hubble, D. (2010). *Menumbuhkembangkan kemandirian belajar: Mengoptimalkan kecerdasan baca-tulis, membangun lingkungan belajar, mengevaluasi perkembangan siswa*. Nuansa.
- Mahoney, J. L., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2018). An update on social and emotional learning outcomes: A meta-analytic review of school-based universal SEL interventions. *Child Development*, 89(6), 1999-2012.
- Margareta, M., & Wahyudin, D. (2019). Self-efficacy akademik siswa: Studi kasus di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(1), 1-10.
- Martin, Y. (2020). *Qualitative research methods*. Sage Publications.
- McCormick, M. (2019). *Social emotional learning in the classroom*. University of St. Thomas.
- Mental Health America. (n.d.). *10 tips for teachers to practice social-emotional learning in the classroom*. Retrieved from <https://mhanational.org/blog/10-tips-for-teachers-to-practice-social-emotional-learning-in-the-classroom>
- Moningga, R. (2022). Keterlibatan Social-Emotional Learning (SEL) dalam Pembelajaran. *Jurnal Borneo Science and Social Studies*, 8(4), 579-596.
- Navigate360. (n.d.). *What is self-awareness? Why does it matter in schools?* Retrieved from <https://navigate360.com/blog/what-is-self-awareness-why-does-it-matter-in-schools/>
- Ningrum, T. A., & Wulandari, S. (2024). Studi fenomenologis pengalaman guru dalam menumbuhkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 45-58.
- N2Y. (n.d.). *Teaching self-management for independence*. Retrieved from <https://www.n2y.com/blog/teaching-self-management-for-independence/>
- Nurmalasari, R., Marsono, M., & Mahamad, A. K. (2021). Contribution of job readiness application and student competency towards job readiness and job opportunities in

- industry. *7th International Conference on Electrical, Electronics and Information Engineering: Technological Breakthrough for Greater New Life, ICEEIE 2021*.
- Oliveira, A. M., Sousa, A. M., & Silva, M. (2021). Self-management skills and their impact on student well-being and academic performance. *Journal of Educational Psychology, 113*(3), 567-580.
- Opinesti, A. (2019). *Jenis-jenis partisipasi siswa dalam pembelajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Panorama Education. (n.d.). *The impact of social emotional learning (SEL) on student engagement*. Retrieved from <https://answerthis.io/questions/the-impact-of-social-emotional-learning-sel-on-stu>
- Panorama Education. (n.d.). *SEL impact on academics*. Retrieved from <https://www.panoramaed.com/blog/sel-impact-academics>
- Payne, A. A., Gottfredson, D. C., & Gottfredson, G. D. (2003). The social context of aggressive behavior: An examination of the relationship between school climate, social control, and aggression. *Journal of Research in Crime and Delinquency, 40*(3), 291-322.
- Positive Action. (n.d.). *Teaching self-management skills*. Retrieved from <https://www.positiveaction.net/blog/teaching-self-management-skills>
- Poulou, M. (2017). The emotional experience of teaching: The role of teachers' social-emotional competence. *Teaching and Teacher Education, 63*, 219–228.
- Ramirez Butavand, C., & Garcia-Cabrera, A. M. (2020). Problem-based learning in higher education: A systematic review. *Journal of Problem-Based Learning in Higher Education, 8*(1), 1-15.
- Riley, D. (2019). *Social-emotional learning: A guide for educators*. ASCD.
- Rosanbalm, K. (2021). *Social emotional learning and the COVID-19 pandemic: Implications for policy and practice*. Child Trends.
- Shaifudin, A. (2020). Pendekatan sosio-emosional dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam, 12*(1), 1-15.
- Shrestha, S., & Shrestha, S. (2021). Self-awareness and emotional intelligence development in higher education. *International Journal of Educational Research, 108*, 101-115.
- Simons-Morton, B. G. (2004). Social and psychological influences on adolescent substance use: The importance of school bonding. *Journal of School Health, 74*(7), 262-269.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Smart Technologies. (n.d.). *Social awareness and collaboration: A deeper dive into social-emotional learning in the classroom*. Retrieved from <https://www.smarttech.com/education/resources/article/social-awareness-and-collaboration>
- Solihatini, E., & Raharjo, S. (2008). *Cooperative learning: Analisis model pembelajaran IPS*. Bumi Aksara.
- Sorbet, S., & Notar, C. (2022). The impact of social emotional learning on student achievement. *Journal of Behavioral and Social Sciences, 14*(2), 45-58.

- Suryosubroto, B. (2009). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Rineka Cipta.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of 50 years of research. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Universitas Islam Negeri Suska Riau. (n.d.). *Partisipasi belajar siswa*. Retrieved from (http://repository.uin-suska.ac.id/13002/7/7.%20BAB%20II_2018515PIPS-E.pdf)
- Universitas Pendidikan Indonesia. (n.d.). *Konsep partisipasi belajar*. Retrieved from http://repository.upi.edu/111776/3/s_pgsd_0604613_chapter2.pdf
- Wallace Foundation. (n.d.). *Preparing for effective SEL implementation*. Retrieved from (<https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/Documents/Preparing-for-Effective-SEL-Implementation.pdf>)
- Wallace Foundation. (n.d.). *Navigating social and emotional learning from the inside out*. Retrieved from <https://wallacefoundation.org/report/navigating-social-and-emotional-learning-inside-out>
- Wigelsworth, M. (2020). *The impact of social and emotional learning on student outcomes: A systematic review*. University of Cambridge.
- Williamson, B. (n.d.). *Teaching responsible decision making skills*. EVERFI. Retrieved from <https://everfi.com/blog/k-12/responsible-decision-making/>
- Yuliandri, B. S., & Wijaya, H. E. (2021). Social Emotional Learning (SEL) to reduce student academic stress during the COVID-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Yulindrasari, H., Adriany, V., & Kurniati, E. (2023). Rethinking the discourse of school readiness in Indonesian early childhood education. In *Education in Indonesia: Critical perspectives on equity and social justice* (pp. 59-73). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Zilva, R. (2023). Dampak pembiasaan kesadaran sosial terhadap kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(1), 78-90.