
Mengenal dan Mengelola Emosi Melalui *Social Emotional Learning*

Selvi Sanjaya¹, Ninawati², Willy Saindro Siagian³, Taqya Adisty Safarizkyra⁴, Fadil Apranda⁵, Roseanna Marvella Adelista⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

E-mail Koresponden: selvi.705220020@stu.untar.ac.id

Article History:

Received: 07 Juni 2025

Revised: 01 Agustus 2025

Accepted: 11 Agustus 2025

Keywords: *Social Emotional Learning, Bermain, Menggambarkan Emosi Diri.*

Abstract: *Everyone has emotions, both positive and negative, including children. Various situations and conditions often cause children to suppress their emotions and feel hesitant to express them. The expression of emotions to the environment and those around them is known as Social Emotional Learning (SEL). SEL is a process through which children learn and apply attitudes, behaviors, and emotions that align with social values, guiding them to act positively. This activity was conducted with second-grade elementary school children, involving 27 students—both girls and boys—and was assisted by two teachers: the homeroom teacher and another teacher whose class time was used for the activity. The 90-minute session included delivering material through playful activities, creating a lively classroom atmosphere and engaging all students. Generally, the children were familiar with the emotions they often experience, but they encountered difficulties when it came to expressing them. The activity took place on Wednesday, May 14, 2025, at an Integrated Islamic Elementary School in the Dramaga area of Bogor. Through this activity, students were introduced to various emotions and learned how to express them properly and find positive solutions. The goal of this activity was to help children become more independent and communicate effectively, both with family and friends. At the end of the session, students were encouraged to express their emotions on paper, which they could fill with drawings or colors.*

Kata Kunci: *Social Emotional Learning, Bermain, Menggambarkan Emosi Diri.*

Abstrak: Setiap orang memiliki emosi, baik positif maupun negatif termasuk juga anak-anak. Berbagai keadaan dan kondisi membuat anak-anak memendam emosinya, kurang berani mengungkapkan emosinya. Pengungkapan emosi kepada lingkungan dan orang-orang sekitarnya dikenal sebagai *social emotional learning* (SEL). SEL adalah proses di mana anak mempelajari dan menerapkan sikap, perilaku dan emosional yang sesuai dengan nilai sosial, untuk mengarahkan anak melakukan hal yang positif. Kegiatan ini dilakukan pada anak-anak kelas dua Sekolah Dasar melibatkan 27 siswa perempuan

dan laki-laki yang dibantu oleh dua orang guru yaitu guru wali kelas dan guru yang jam pelajaran digunakan untuk kegiatan ini. Kegiatan berdurasi 90 menit dengan memaparkan materi sambil bermain membuat suasana kelas menjadi hidup dan melibatkan semua siswa. Pada umumnya mereka mengenal emosi yang sering dialaminya, namun berbagai kendala terjadi ketika harus mengungkapkannya. Kegiatan dilakukan pada hari Rabu tanggal 14 Mei 2025 di salah satu Sekolah Dasar Islam Terpadu di daerah Dramaga Bogor. Melalui kegiatan ini para siswa diperkenalkan dengan berbagai emosi dan juga cara mengungkapkannya dengan benar dan memberikan solusi yang baik. Kegiatan ini bertujuan agar dapat membuat anak-anak lebih mandiri dan dapat berkomunikasi dengan baik, baik dengan keluarga maupun teman. Bagian akhir kegiatan para siswa dilibatkan untuk menuangkan emosinya dalam kertas, yang dapat diisi dengan gambar atau warna pada.

PENDAHULUAN

Emotional Intelligence

Emotional intelligence atau kecerdasan emosional menurut Goleman adalah kemampuan individu untuk mengatur, menjaga, dan mengungkapkan emosi dengan kesadaran diri, pengendalian diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial. Emotional intelligence berperan untuk mengenali emosi dan menangani emosi tersebut tanpa kesulitan, mampu mendorong dan memotivasi diri untuk menyelesaikan pekerjaan serta menjadi kreatif dan tampil secara maksimal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Basaria (2019) menunjukkan remaja di Pulau Jawa dan Bali menunjukkan presentase 26,9% remaja memiliki kecerdasan emosi rendah, 46,1% sedang, dan 26,9% tinggi. Hal ini menjelaskan rata-rata kecerdasan emosi remaja di Pulau Jawa dan Bali sedang, pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian lainnya oleh Fadilah (2013) menunjukkan bahwa 48% Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia berada pada kategori kecerdasan emosional sedang.

Emotional intelligence dapat dipelajari sejak kecil atau masa kanak-kanak, cara paling efektif untuk mempelajari emotional intelligence adalah dengan melakukan *social emotional learning*.

Social Emotional Learning (SEL)

Kegiatan *social emotional learning* (SEL) adalah salah satu pembekalan untuk anak-anak mencapai emotional intelligence yang baik. *Social emotional learning* adalah dimana ketika individu memperoleh serta menerapkan keterampilan memahami dan mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab.

Social emotional learning bertujuan untuk memperoleh kemampuan mengontrol emosi yang baik dan juga kemampuan untuk meningkatkan kesadaran diri. *Social emotional learning* sangat penting untuk diterapkan sejak usia dini atau anak-anak, dengan demikian anak-anak dapat memahami emosi dan juga mempelajari emotional intelligence.

Di Indonesia banyak sekolah yang mengintegrasikan *social emotional learning* dalam

kurikulum, tujuannya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan mengurangi perilaku negatif seperti *bullying*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Durlak et al (2011) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan akademik sebanyak 11% pada siswa yang menerapkan *social emotional learning*.

Hasil penelitian oleh Aziz et al (2024) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program *social emotional learning* lebih mampu mengendalikan emosi negatif, seperti marah dan frustrasi, serta lebih percaya diri dalam berbicara di depan kelas. Salah satu siswa menyatakan bahwa sebelum mengikuti program *social emotional learning*, dirinya sering merasa cemas saat menghadapi ujian, tetapi setelah mendapatkan pelatihan keterampilan sosial-emosional, ia dapat mengatur perasaan tersebut dengan lebih baik dan lebih fokus dalam belajar. Hal ini menunjukkan *social emotional learning* dapat meningkatkan emotional intelligence yang dimiliki siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian Kegiatan "Yuk, Kenali Emosimu!"

Melihat pentingnya *social emotional learning* untuk diajarkan sejak dini, kami sebagai Mahasiswa Psikologi Universitas Tarumanagara mengadakan kegiatan dengan judul "Yuk, Kenali Emosimu!" yang membahas tentang emosi dan bagaimana cara mengelolanya. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 14 Mei 2025 di Bogor, yaitu di salah satu Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Bina Bangsa Sejahtera Dramaga pada siswa kelas 2A. Durasi kegiatan sendiri berlangsung selama 90 menit dari pembukaan hingga penutupan.

Pada awal acara kami melakukan perkenalan diri dengan anak-anak dan melakukan ice breaking seperti mengajak anak-anak bermain *Heads Up* dengan kata kerja dan emosi serta bermain *Simon Says*. Setelah melakukan ice breaking, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang mengajarkan anak-anak untuk mengenal emosi dan regulasi emosi dengan baik. Materi disampaikan oleh salah satu anggota kelompok yaitu oleh Roseanna Marvella Adelista, dengan bawaan yang menarik dan interaktif untuk anak-anak. Materi diikuti dengan aktivitas reflektif yaitu mengisi booklet yang mengajak murid menuliskan momen-momen yang mengingatkan mereka akan emosi yang mereka rasakan serta menggambar perasaan di dalam bentuk hati. Aktivitas tersebut diikuti dengan baik dan seksama oleh siswa-siswi kelas 2A.

Penghargaan berupa stiker diberikan apabila siswa berhasil menjawab pertanyaan ataupun menang dalam kegiatan ice breaking. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu anak-anak memahami apa itu emosi, memahami apa yang mereka rasakan, dan juga cara mereka bertindak saat merasakan emosi sedih, marah, takut, senang. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan anak-anak bisa mengerti bagaimana cara bersikap dan bersosialisasi dengan baik di masyarakat dan memahami emosi mereka dengan baik.

Detail pelaksanaan program di SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga:

Hari/Tanggal	Rabu, 14 Mei 2025
Waktu	Pukul 10.00 - 11.00 WIB
Tempat	Kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera
Alamat	Jalan Batu Hulung, Dramaga KM 7 Kelurahan Margajaya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor

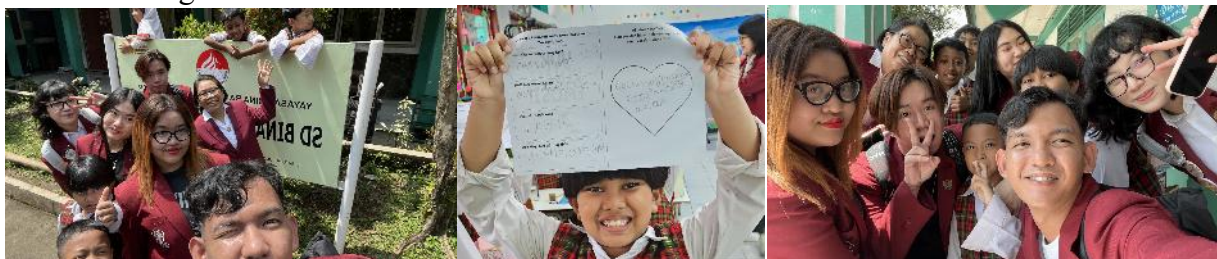
Tabel 1. Detail pelaksanaan kegiatan



Gambar 1. Materi Presentasi

Antusiasme Anak-Anak kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga

Kegiatan “Yuk, Kenali Emosimu!” disambut dengan sangat antusias oleh siswa-siswi kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga. Sejak awal kegiatan dimulai, para siswa tampak bersemangat dan penasaran untuk mengikuti setiap aktivitas yang diberikan. Mereka menunjukkan ketertarikan tinggi saat diajak mengenali berbagai jenis emosi seperti senang, marah, sedih, dan takut, serta saat diminta untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka yang berkaitan dengan emosi-emosi tersebut.



Gambar 2. Tim Pelaksana dengan Murid Kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga

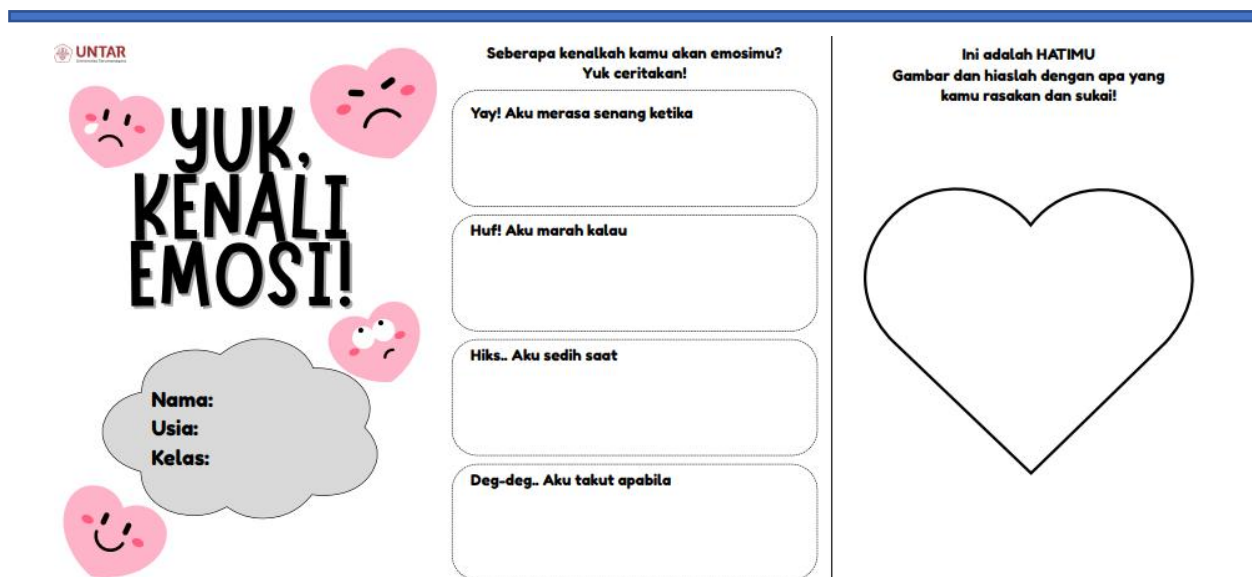
Peran Guru dan Sekolah

Dalam kegiatan ini, kami berterima kasih kepada guru dan juga kepala sekolah yang memberikan kontribusi besar terhadap kelancaran pelaksanaan program. Ibu Yenny Rahmawati, S. Pd selaku wali kelas 2A, dan Bapak Hadi Wiyarno, S.Pt, S.Pd selaku kepala sekolah menunjukkan dukungan yang luar biasa sejak awal hingga akhir kegiatan. Beliau tidak hanya membantu dalam menjaga ketertiban siswa selama kegiatan berlangsung, tetapi juga aktif terlibat dalam proses pelaksanaan, seperti membantu menjelaskan arahan kepada anak-anak dan memberikan semangat agar siswa lebih antusias mengikuti kegiatan.

Selain peran guru, kami juga berterima kasih kepada pihak sekolah yang juga menunjukkan dukungan penuh terhadap kegiatan ini. Sekolah menyediakan fasilitas ruang kelas yang nyaman, peralatan yang dibutuhkan selama kegiatan, serta suasana belajar yang kondusif bagi anak-anak. Kerja sama yang baik yang diberikan oleh pihak guru, sekolah, dan kami selaku tim pelaksana menjadi pendukung kesuksesan kegiatan ini. Dukungan ini menunjukkan bahwa SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga memiliki perhatian yang besar terhadap perkembangan emosional siswa, sejalan dengan tujuan kegiatan “Yuk, Kenali Emosimu!”.



Gambar 3. Tim pelaksana Kepala Sekolah, Wali Kelas, dan Murid Kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga



Gambar 4. Booklet

KESIMPULAN

Kegiatan *social emotional learning* yang dilaksanakan di SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga berjalan dengan baik dan menjadi pengalaman yang berharga untuk kami tim pelaksana, dan diharapkan memberikan pelajaran yang berharga bagi murid kelas 2A SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga. Diharapkan anak-anak mendapatkan ruang untuk mengenali, mengekspresikan, dan memahami emosi mereka dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan usia mereka. ari antusiasme yang ditunjukkan siswa, terlihat bahwa edukasi mengenai emosi sangat dibutuhkan dan penting untuk terus dikembangkan sejak usia dini. Harapannya, kegiatan serupa dapat terus dilakukan di berbagai sekolah agar semakin banyak anak-anak yang mampu mengenali perasaan mereka, sehingga tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar diri, empatik, dan sehat secara emosional.

Selain guru dan juga kepala sekolah SDIT Bina Bangsa Sejahtera Dramaga, kami juga mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sangat besar kepada Dr. Dra. Ninawati, M.M selaku dosen pembimbing dan pembina kami dalam melaksanakan kegiatan ini. Dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga penyelesaian Ibu Ninawati memberikan arahan dan membimbing kami dengan sangat baik sehingga kegiatan ini bisa dilaksanakan dengan baik sesuai dengan rencana dan tujuan kami.



Gambar 5. Tim Pelaksana dan Dosen Pembimbing

REFERENSI

- Aziz, F., Jumainah, J., & Makhtuna, W. (2024). Menilai Dampak Program Pembelajaran Sosial-Emosional terhadap Prestasi Akademik dan Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar. *Krisnadana Journal*, 4(1), 52-56.
- Azizah, L., Maufur, M., & Mulyono, T. (2024). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional oleh Guru Bahasa Jawa SMP Negeri . *Journal of Education Research*, 5(4), 6373–6382. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.2057>
- Basaria, D. (2019). Gambaran kecerdasan emosi pada remaja di pulau jawa dan bali. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12 (1), 83.
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate?. *Educational psychologist*, 41(4), 239-245.
- 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.
- Fadilah, M. (2013). Gambaran kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Skripsi, Universitas Indonesia). *Universitas Indonesia Library*.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.