

***SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* DI SEKOLAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Pendidikan Biologi**

**Oleh**

**JIHAN AFIFAH**

**NPM : 1711060048**

**Jurusan: Pendidikan Biologi**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1443 H / 2022 M**

***SOCIAL EMOTIONAL LEARNING* DI SEKOLAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Pendidikan Biologi**

Oleh

**JIHAN AFIFAH**

**NPM : 1711060048**



**Pembimbing I : Aulia Novitasari, M.Pd**

**Pembimbing II : Ade Lenty Hoya, M.Ling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1443 H / 2022 M**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pembelajaran abad 21 merupakan pembelajaran yang mengintegrasikan kemampuan literasi, kecakapan pengetahuan, keterampilan dan sikap, serta penguasaan terhadap teknologi. Kenyataan bahwa era yang dijalani saat ini merupakan era global dengan berbagai perubahannya yang tidak lepas dari dunia pendidikan yang mana tidak hanya mempelajari kompetensi inti tetapi juga untuk menguasai berbagai keterampilan<sup>1</sup>. Unesco memberikan empat pilar pendidikan yang terdiri atas *learning to know, learning to do, learning to be, dan learning to live together in peace*. Tetapi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, tidak cukup dengan empat pilar tersebut, maka dalam pendidikan di Indonesia ditambah dengan dengan pilar pendidikan “Belajar untuk memperkuat keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia”. Pendidikan secara sederhana merupakan interaksi peserta didik sebagai input yang berinteraksi dengan pendidik, kurikulum, bahan ajar dan fasilitas yang memadai dalam proses tersebut, berbagai institusi pendidikan berlomba di era global untuk meningkatkan mutu lulusan peserta didik. Pendidikan bukan hanya berkaitan dengan fisik, mental dan moral tetapi juga menanamkan sikap manusia yang berbudaya agar mampu memenuhi tugas sebagai khalifah di bumi yang diciptakan oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi negara<sup>2</sup>.

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia mengedepankan transformasi nilai-nilai filosofis sehingga peran keluarga, masyarakat, dan pemerintah sangat mempengaruhi, pendidikan merupakan proses yang berlangsung secara berkelanjutan yang berakar pada nilai budaya bangsa dan pancasila, fungsi dan tujuan pendidikan indonesia diatur dalam UU No.20 tahun 2003.

---

<sup>1</sup>Helaluddin Helaluddin and Alamsyah Alamsyah, “Kajian Konseptual Tentang Social-Emotional Learning (Sel) Dalam Pembelajaran Bahasa,” *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2019): 1, <https://doi.org/10.35445/alishlah.v11i1.123>.

<sup>2</sup>Badrus Zaman and Iain Salatiga, “Urgensi Pendidikan Karakter Yang Sesuai Dengan Falsafah Bangsa Indonesia,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Studi Islam* 2, no. 1 (2019): 16–31.

Fleksibilitas dan dinamisme dalam dunia pendidikan memang harus dihadapi oleh pengajar, guru dan dosen sebagai agen perubahan dalam pendidikan harus membekali dan meningkatkan pengetahuan terhadap isu-isu global, dimana yang dibahas dalam beberapa tahun ini adalah konsep pembelajaran sosial emosional. Pembelajaran sosial emosional atau *social emotional learning* adalah proses pengembangan kesadaran diri, pengendalian diri, dan keterampilan interpersonal yang penting diterapkan untuk siswa di sekolah. Siswa dengan keterampilan sosial emosional yang kuat biasanya lebih mampu mengatasi tantangan sehari-hari dan memiliki kemampuan akademik yang cenderung tinggi<sup>3</sup>.

John Mayer memaparkan bahwa pengembangan sosial emosional meliputi: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengalokasi rasa marah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan menyelesaikan masalah antara pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, kesopanan dan sikap hormat. Pembelajaran sosialemosional (*sosial emotional learning*) atau SEL untuk jangka pendek, adalah konsep penting dalam pendidikan karena merupakan kerangka kerja di mana siswa memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menavigasi melalui sekolah, kehidupan kerja, dan seterusnya. Secara khusus, kerangka membantu dengan pelestarian diri, pengendalian diri, pembangunan hubungan, dan pengambilan keputusan<sup>4</sup>.

Sebagian besar guru dan institusi akademik menyadari kewajiban mereka untuk membantu siswa mencapai nilai bagus dan meninggalkan sekolah dengan kualifikasi terbaik dan membantu mereka dalam pengembangan pribadi. Melakukan hal itu memungkinkan mereka untuk keluar dari pendidikan sebagai individu yang berpengetahuan luas dengan alat untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Melalui pembelajaran sosial-emosional, siswa dapat memperoleh alat-alat berikut, yang diperlukan untuk menetapkan tujuan bagi diri mereka sendiri: memecahkan masalah, bertahan dalam

---

<sup>3</sup>Rizqon H Syah, "Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran," *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 5 (2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.

<sup>4</sup>M. Y Lubis, "Sosioemosi Aud Pkl 3.Pdf," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2019).

menghadapi kesulitan, memperjuangkan keadilan sosial, berempati dengan orang lain, bertanggung jawab, memimpin dengan memberi contoh, dan menetapkan jenis perilaku yang paling memprediksi keberhasilan jangka panjang dalam kehidupan modern.

Sementara itu, pembelajaran sosial-emosional juga bermanfaat bagi guru. Lagi pula, sebagai aturan umum, jauh lebih mudah untuk mengajar kelas yang diisi dengan siswa yang memiliki atribut berikut: teliti, empati, sadar diri, dilengkapi untuk membuat keputusan yang cerdas, dan mampu bernalar dan mempertimbangkan manfaat dan konsekuensi dari tindakan mereka. Oleh karena itulah, modul pembelajaran ini disusun dengan harapan dapat memberikan informasi dan penjelasan mengenai pembelajaran sosial emosional, pendekatan dan strategi serta perkembangan dari konsep pembelajaran sosial emosional di sekolah.

## **B. Deskripsi Modul**

Bahan ajar adalah seperangkat materi pelajaran yang mengacu pada kurikulum yang digunakan dalam rangka mencapai standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditentukan, bahan ajar berguna membantu pendidik melaksanakan kegiatan pembelajaran, bahan ajar tersebut adalah modul<sup>5</sup>. Modul adalah sebuah buku yang ditulis dengan tujuan agar peserta didik dapat belajar secara mandiri atau dengan bimbingan guru, sehingga modul berisi tentang segala komponen dasar dari bahan<sup>6</sup>. Dharma memaparkan modul merupakan alat atau sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, batasan-batasan dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Modul ini disusun sebagai tugas akhir pada program studi Pendidikan Biologi UIN Raden Intan Lampung. Modul ini disusun dengan mencakup tiga komponen yaitu, komponen pertama adalah pendahuluan, komponen kedua adalah kegiatan pembelajaran dan komponen ketiga adalah penutup. Dalam komponen kegiatan

---

<sup>5</sup>Nurdyansyah and Nahdliyah Mutala'iah, "Pengembangan Bahan Ajar Modul Ilmu Pengetahuan Alam bagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar," *Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo* 41, no. 20 (2015): 1–15.

<sup>6</sup>Nurdyansyah and Mutala'iah.

pembelajaran terdiri dari 4 kegiatan pembelajaran yang berupa definisi *social emotional learning*, pendekatan dan strategi *social emotional learning*, kompetensi *social emotional learning* dan perkembangan serta kegiatansocial *emotional learning*.

### **C. Tujuan Penyusunan Modul**

Adapun tujuan penyusunan modul ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis tentang konsep *social emotional learning* di sekolah.
2. Untuk menelaah pendekatan dan strategi konsep *social emotional learning*.
3. Untuk menganalisis kompetensi program *social emotional learning*.
4. Untuk menguraikan perkembangan dan kegiatansocial *emotional learning* di sekolah.

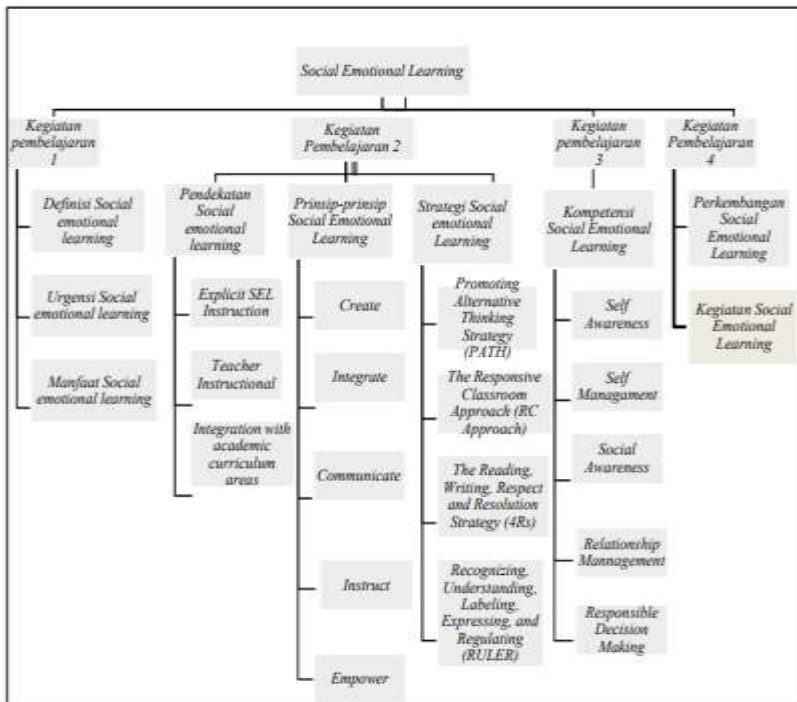
### **D. Manfaat Penulisan Modul**

Modul pembelajaran ini diharapkan memberikan manfaat kepada :

1. Mahasiswa (calon guru)

Modul ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai konsep pembelajaran *social emotional learning* sehingga dapat digunakan dalam mata kuliah strategi pembelajaran dan pengajaran ketika sudah menjadi seorang guru.

## E. Peta Konsep Modul





## **BAB II**

### **KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan pembelajaran dalam modul ini mencakup kegiatan 1, kegiatan 2, kegiatan 3, dan kegiatan 4. Kegiatan pembelajaran 1 membahas *social emotional learning* yang mencakup definisi *social emotional learning*, urgensi *social emotional learning* dan manfaatnya. Pada kegiatan pembelajaran 2 membahas tentang pendekatan dan strategi *social emotional learning*. Kegiatan pembelajaran 3 membahas tentang kompetensi *social emotional learning* yang mencakup *self awareness*, *self management*, *social awareness*, *relationship management* dan *responsible decision making*. Kegiatan pembelajaran 4 membahas tentang perkembangan *social emotional learning* dan kegiatan *social emotional learning*.

#### **Kegiatan Pembelajaran 1**

##### **A. Definisi Social Emotional Learning**

Konsep *social emotional learning* dikemukakan pertama kali oleh Daniel Goleman pada tahun 1995, Goleman berpendapat bahwa seorang guru harus memberikan perhatian lebih pada pembelajaran sosial-emosional bagi para peserta didiknya<sup>7</sup>. Ide SEL tersebut merupakan elaborasi dari konsep *emotional intelligence*. Ketiga kata (*social, emotional, learning*) juga disebut dengan istilah *the missing piece* oleh para ahli pendidikan.

*Social emotional learning* didefinisikan sebagai proses yang dilalui oleh anak-anak dan remaja dalam menentukan dan mengaplikasikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan secara efektif untuk memahami dan mengatur emosi, mengatur tujuan positif dan merasa atau menunjukkan empati pada yang lain<sup>8</sup>. Beberapa ahli juga mendefinisikan *social emotional learning*, seperti pemaparan dari Usakli yang menyebutkan *social emotional learning* sebagai proses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, kemampuan dan kepercayaan dalam mengolah dan mengidentifikasi emosi. Peterson juga memaparkan bahwa *social emotional learning* diartikan sebagai

---

<sup>7</sup>Helaluddin and Alamsyah, "Kajian Konseptual Tentang Social-Emotional Learning (Sel) Dalam Pembelajaran Bahasa."

<sup>8</sup>Helaluddin and Alamsyah.



instruksi yang terfokus pada pengembangan terhadap perilaku siswa yang dapat diterima secara sosial serta pemahaman dan peregulasian emosi.

Para peneliti telah menemukan bahwa pengajaran dalam *social emotional learning* sama pentingnya dengan perkembangan dan keberhasilan sekolah sebagai pengajaran akademis. Sebagai contoh dalam studi penting dari program *social emotional learning* pada siswa sekolah menengah atas, Taylor, Oberle, Durlak dan Weissberg menemukan bahwa siswa menerima instruksi dan program dukungan sosial dan emosional memperoleh poin tinggi dalam kinerja akademik, keterampilan sosial, keterampilan perilaku, dan sikap lebih dari siswa yang tidak menerima program ini, studi ini memberikan argumen meyakinkan untuk integrasi *social emotional learning* ke dalam materi pembelajaran<sup>9</sup>.

Perkembangan sosial emosional adalah kepekaan untuk memahami perasaan orang lain ketika berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, tingkat interaksi dimulai dari orang tua, teman hingga masyarakat luas, perkembangan sosial emosional tidak dapat dipisahkan satu sama lain, jika membahas tentang perkembangan emosi harus berkaitan dengan perkembangan sosial dan begitupula sebaliknya, sebab keduanya menyatu dalam bingkai kejiwaan yang utuh<sup>10</sup>. Hurlock memaparkan perkembangan sosial adalah perkembangan perilaku yang sesuai dengan tuntunan sosial, dimana perkembangan sosial adalah suatu proses untuk melatih rangsangan-rangsangan sosial terutama yang didapat dari tuntunan kelompok serta belajar bergaul dan bertingkah laku.

## **B. Urgensi Social Emotional Learning**

Pendidikan afektif berpengaruh positif secara signifikan terhadap perkembangan kepribadian. Pengaruh positif tersebut antara lain berwujud dapat menghargai orang lain, mampu menemukan alternatif pemecahan masalah, kreatif, sabar, dan mandiri. Pendapat beberapa ahli psikologi seperti pendapat Salovey dan Mayer,

---

<sup>9</sup>Muhammad Ihsan, Amung Ma'mun, and Ucup Yusup, "Pengembangan Social Emotional Competencies Melalui Outdoor Education," *Jurnal Penelitian Pendidikan* 19, no. 2 (2019): 274–85, <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19772>.

<sup>10</sup>Lubis, "Sosioemosi Aud Pkl 3.Pdf."

Gadner dan Goleman yang menemukan bahwa untuk membentuk pribadi yang berkarakter baik dan sukses dalam hidup tidak sekedar dari kecerdasan intelektual (IQ) semata, namun juga dari kecerdasan emosional (*intrapersonal*) dan sosial (*interpersonal*). Kedua kecerdasan tersebut dapat mempengaruhi perilaku kecerdasan seseorang dalam menentukan jenis perilaku yang akan dilakukan dalam berinteraksi dengan diri sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain. Sistem pendidikan perlu direkonstruksi agar dapat menghasilkan lulusan yang lebih berkualitas dan siap menghadapi “dunia” masa depan yang penuh dengan tantangan, serta dapat menghasilkan lulusan yang memiliki sikap dan perilaku moral yang mulia dan berkarakter. Lulusan yang berkualitas ini akan mampu berperan dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat lokal, nasional maupun global. Kepedulian tersebut tentu saja dilandasi kesadaran bahwa tanpa keterpaduan antara aspek afektif dan kognitif, perasaan dan pikiran, atau zikir dan pikir, tidak akan dapat dihasilkan sumber daya manusia yang berilmu amaliah dan beramal ilmiah<sup>11</sup>. Sebagaimana yang dikemukakan Dewey bahwa terpisahnya kognitif dan afektif akan menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan manusia. Keterpaduan kognitif dan afektif dapat dicapai dengan menciptakan lingkungan yang memungkinkan setiap orang mengalami latihan berfikir dan memperoleh kepuasan. Dalam konteks pembelajaran, guru perlu menyadari pentingnya keterpaduan antara kognisi dan afeksi dan perlu menggunakan berbagai metode mengajar untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perbaikan pendidikan adalah menerapkan proses pembelajaran yang mengembangkan aspek afektif sehingga dapat membentuk karakter dan akhlak mulia di kalangan siswa<sup>12</sup>. Kultur karakter bangsa dan akhlak mulia dapat diartikan sebagai kualitas kehidupan yang tumbuh dan berkembang berdasarkan spirit nilai-nilai agama dan budaya bangsa, yang tercermin dalam perilaku hidup sehari-hari. Karena itu, tugas guru tidak sekedar menyampaikan

---

<sup>11</sup>Akif Khilmiah, “PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PAI DENGAN PENDEKATAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL),” n.d.

<sup>12</sup>Badrus Zaman, “Urgensi Pendidikan Karakter Yang Sesuai Dengan Falsafah Bangsa Indonesia,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Studi Islam* 2, no. 1 (2019): 16–31, [https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al\\_ghzali/article/view/101](https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al_ghzali/article/view/101).

materi pelajaran semata, namun yang lebih penting adalah menyiapkan peserta didik agar mampu membangun kehidupan dan mampu menyelesaikan persoalan-persoalan yang akan dihadapi pada masa mendatang. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengembangkan kepribadian siswa yang meliputi kecerdasan emosional dan sosial melalui pendekatan *Social emotional learning* (SEL).

### C. Manfaat SEL

Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh *World Economic Forum*, lebih dari 2000 pendidik dan orang tua dari seluruh dunia disurvei mengenai manfaat yang dirasakan dari *social emotional learning*. Orang tua dan pendidik memahami dan setuju bahwa keterampilan *social emotional learning* sangat penting, ada sedikit kesepakatan tentang manfaat yang tepat dari keterampilan ini. Hasil menunjukkan bahwa pendidik dan orang tua sama-sama percaya bahwa manfaat utama SEL adalah untuk mencapai manajemen dan disiplin kelas yang lebih baik. Kesadaran akan peran SEL dalam meningkatkan kesehatan umum dan dalam mengurangi efek negatif yang dapat terjadi dari paparan beberapa tantangan hidup yang paling sulit, seperti kemiskinan, kekerasan, trauma, pelecehan, dan penelantaran juga kurang disadari. Sebagai contoh, distrik sekolah Anchorage di Alaska. Distrik terbesar di negara bagian yang menempati peringkat per kapita tertinggi dalam tingkat pelecehan anak dan kekerasan dalam rumah tangga, distrik ini memiliki lebih banyak siswa yang terpapar kekerasan dan trauma daripada di sebagian besar negara bagian lainnya. Paparan jenis pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan menempatkan siswa ini pada risiko pendidikan, sosial, kesehatan, dan hasil ekonomi yang buruk. Distrik Sekolah Anchorage mengakui SEL menawarkan kepada para pendidik, khususnya itu kepada para orang tua selaku orang tua dari para anak-anak, dan lingkungan masyarakat sebagai sebuah strategi dan praktik yang sangat relevan dalam mempersiapkan anak-anak menuju ke arah yang maju dan menuju ke arah yang lebih baik. Bahkan, adapula sebuah pribahasa atau ungkapan seseorang menyatakan bahwasanya SEL itu merupakan proses dimana bagi para anak-anak untuk bersiap dan mempersiapkan dalam ujian

dikehidupan masing-masing, bukan dalam konteks kehidupan tes atau *the tests of life not a life of tests*<sup>13</sup>.

Sebuah riset yang dilakukan oleh Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellingernyatakan bahwasanya SEL terbukti dalam meningkatkan *academic outcomes* bagi siswa, seperti:

1. 23% meningkatkan keterampilan,
2. 9% meningkatkan sikap untuk diri sendiri, orang lain, dan sekolah, 9% meningkatkan sikap dan perilaku prososial, 9% mengurangi atau mereduksi permasalahan dalam berperilaku,
3. 10% mengurangi tekanan emosional, dan 11% meningkatkan standar pencapaian skor dalam tes.

Manfaat dari SEL yaitu :

1. Sekolah/Sekolah rumah

*Social-Emotional Learning* (SEL) mendukung siswa karena mengajari mereka tentang keterampilan emosional dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Lingkungan belajar di sekolah menjadi lebih harmonis dan produktif. Siswa menjadi bahagia dan sehat.

2. Keluarga dan komunitas

Pembelajaran SEL membuat anak-anak dan orang dewasa memiliki hubungan keluarga yang positif. SEL dapat membantu orangtua mengembangkan ikatan yang lebih kuat dengan anak-anaknya. SEL dapat meningkatkan hubungan yang positif. SEL bermanfaat meningkatkan kualitas hubungan sosial antar-individu dan di komunitas. Dalam pengajaran SEL, anak-anak belajar berempati dengan orang lain.

---

<sup>13</sup>Trisha Difazio and Allison Roeser, *Social-Emotional Learning Starts With Us: Empowering Teachers to Support Students*, 1st ed. (New York: Teacher Created Materials, 2022).

### Latihan Soal 1

1. Uraikanlah definisi SEL dari para ahli ! (minimal 2 ahli)
2. Berdasarkan pemahaman terhadap SEL, berikanlah pendapat anda mengenai penerapan SEL dalam lingkungan sekolah !



## Kegiatan Pembelajaran 2

### A. Pendekatan Social Emotional Learning

Pendekatan untuk integrasi *social emotional learning* (SEL) bervariasi tergantung pada kebutuhan pembelajaran dan sumber daya tersedia, tetapi harus mencakup konten dan peluang pemecahan masalah relevan dengan kehidupan siswa, yaitu<sup>14</sup> :

1. Pilih konten dengan topik *social emotional learning* (SEL) terkait untuk digunakan dalam pembelajaran.
2. Menawarkan proyek berbasis masalah berdasarkan topik minat siswa.
3. Merancang pembelajaran berdasarkan tema kehidupan nyata (contoh : Membantu antar siswa dalam meningkatkan kelestarian lingkungan).
4. Tunjukkan bagaimana keterampilan afektif, seperti interaksi sosial positif dan konstruktif.
5. Menciptakan kegiatan memungkinkan siswa untuk mengekspresikan emosi di tempat aman.
6. Metakognisi (memikirkan pemikiran sendiri) adalah bagian penting dari *social emotional learning* (SEL). Semua instruksi area konten dapat ditingkatkan dengan menawarkan peluang untuk refleksi diri pada pemecahan masalah siswa sendiri, pemilihan alat, strategi dan proses pemikiran lainnya.

Berbagai pendapat mengenai pendekatan-pendekatan yang digunakan untuk menerapkan SEL sangat beragam. CASEL sendiri sebagai salah satu sumber yang menjadi bahan acuan penerapan SEL mengungkapkan tigapendekatan yang dapat digunakan diantaranya yaitu:

#### 1. *Explicit SEL Instruction*

Pendekatan ini melibatkan guru dengan topik – topik SEL misalnya, bagaimana untuk mengenali emosi dan menyelesaikan masalah dengan teman. Topik yang dapat dibahas dalam instruksi SEL secara eksplisit dapat mengenai perasaan, mengatasi stress, menetapkan dan mencapai tujuan, mengembangkan empati,

---

<sup>14</sup>Ihsan, Ma'mun, and Yusup, "Pengembangan Social Emotional Competencies Melalui Outdoor Education."



berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik dan bersikap tanggung jawab. Misalnya peserta didik sekolah dasar belajarmengenai bagaimana menggunakan kata nyaman, senang, atau marah dalam pelabelan emosi. Pengajaran SEL secara eksplisit ini harus merepresentasikan unsur SAFE yaitu *sequenced*, kegiatan yang dilakukan terhubung dan terkoordinasi untuk mendorong pengembangan keterampilan. *Active*, bentuk pelajaran aktif untuk mendorong peserta didik memiliki keterampilan baru. *Focused*, berisi kegiatan yang secara jelas menekankan pengembangan keterampilan pribadi dan sosial. *Explicit*, menargetkan keterampilan sosial dan emosional tertentu<sup>15</sup>. Tiga elemen utama yang terdiri dari ruang kelas yang berfokus pada SEL: iklim kelas yang mendukung, integrasi SEL ke dalam instruksi akademik, dan pengajaran eksplisit untuk SEL. Integrasi SEL ke dalam pengajaran akademik sering melibatkan guru merancang pelajaran yang tidak hanya mencapai tujuan akademis, tetapi juga tujuan sosial-emosional. Sebagai contoh, seorang guru mungkin menggabungkan kerja kelompok dan meminta siswa untuk merefleksikan bagaimana pendapat mereka berubah selama proses dan apa yang mereka pelajari dari pendapat teman sekelas mereka, mengorganisasi instruksi dengan cara ini dapat mendorong keterampilan hubungan, kolaborasi, pengambilan perspektif, dan keterampilan komunikasi<sup>16</sup>.

Instruksi SEL eksplisit di mana siswa didorong untuk berlatih dan merefleksikan kompetensi tertentu. misalnya, seorang guru mungkin berdiskusi dengan kelasnya tentang bagaimana mendukung teman yang dikucilkan, bagaimana mengelola emosinya ketika menghadapi frustrasi atau kegagalan, atau bagaimana mengajukan pertanyaan untuk lebih memahami perspektif orang lain. Instruksi SEL eksplisit juga selaras dengan pengetahuan pedagogis dan konten di mana guru harus memiliki pemahaman yang kuat tentang strategi instruksional terbaik yang dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan konten tertentu untuk menentukan bagaimana mengintegrasikan pelajaran tertentu pada pembelajaran sosial-emosional, misalnya,

---

<sup>15</sup>Chu N. Ly and Sule Yilmaz Ozden, *Cases on Practical Applications for Remote, Hybrid, and Hyflex Teaching*, ed. Valerie Harlow Shinas, 1st ed. (USA: IGI Global, 2022).

<sup>16</sup>Ly and Ozden.



seorang guru IPA mungkin mengajarkan pelajaran tentang bagaimana membuat keputusan yang bertanggung jawab mengenai daur ulang dan lingkungan dengan membangun konten sebelumnya, dan juga dengan melibatkan siswa dalam proyek aksi tingkat sekolah (daripada hanya menyampaikan ceramah yang akan kurang efektif dalam memungkinkan siswa untuk menginternalisasi pesan menyeluruh)<sup>17</sup>.

Instruksi SEL harus menggali lebih dalam daripada sekadar melihat jumlah siswa dicapai atau jumlah menit yang diajarkan. Sebaliknya, kita harus melihat kompetensi mereka yang berusia 17 tahun lebih dalam dari sekadar melihat jumlah siswa yang dicapai atau jumlah menit yang diajarkan.

## 2. *Teacher Instructional*

Pendekatan ini fokus pada proses pembelajaran, metode pedagogis dan pendekatan pengelolaan. Program tersebut secara aktif melibatkan peserta didik untuk belajar dan mengembangkan keterampilan SEL pada saat yang bersamaan. Program ini fokus untuk menciptakan pengalamankelas yang positif didukung dengan metode pedagogis atau rutinitas kelas. Contohnya, pujian yang khas dan melibatkan peserta didik dalam pengambilan keputusan yang mendukung hubungan positif antara guru dan peserta didik serta menumbuhkan suasana untuk belajar.

## 3. *Integration with academic curriculum areas*

Pendekatan ini merupakan alternatif lain yaitu dengan cara mengintegrasikan komponen dasarSEL pada kurikulum akademik. Contohnya, guru dapat menghubungkan pengembangan keterampilan SEL ke dalam pelajaran literasi. Peserta didik dapat membaca dan mendiskusikan buku yang cocok dengan usianya dan membuat peserta didik dapat menghubungkan konten yang ada di dalam buku pada kehidupan pribadinya dan pembuatan keputusan pada situasi sosial yang ada di sekitar peserta didik.

---

<sup>17</sup> Ly and Ozden.

## **B. Prinsip-prinsip perencanaan pengajaran *social emotional learning***

McGraw Hill memaparkan prinsip-prinsip berikut dapat digunakan untuk memandu perencanaan dan pengajaran *social emotional learning* (SEL)<sup>18</sup> :

### *1. Create*

Penciptaan lingkungan aman dan positif adalah fondasi dari semua upaya *social emotional learning* (SEL), baik di dalam maupun di luar ruang kelas. Meskipun setiap sekolah dan setiap kelas akan menerapkan prinsip ini secara berbeda, banyak memilih untuk menerapkan satu atau lebih dari strategi sama, seperti :

1. Sambut setiap siswa dengan nama.
  2. Secara kolaboratif kembangkan aturan dan ekspektasi kelas dengan siswa.
  3. Imbahlah siswa untuk meminta pertanggungjawaban satu sama lain atas pertemuan interaksi perilaku dan sosial.
  4. Berikan beberapa cara bagi siswa untuk melaporkan, mendiskusikan, dan mengatasi konflik.
  5. Hadiahi perilaku positif seperti menunjukkan rasa hormat.
2. *Integrate*, begitu banyak proses afektif terlibat dalam konten pembelajaran seperti emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan.
3. *Communicate*, implementasi *social emotional learning* (SEL) efektif bukanlah usaha sendirian. Untuk menyediakan lingkungan belajar sosial dan emosional yang kaya, semua pemangku kepentingan harus menggunakan kompetensi *social emotional learning* (SEL) mereka sendiri, dimulai dengan komunikasi kuat dan pembentukan visi *social emotional learning* (SEL) solid. Pertama-tama dapat membantu mengidentifikasi setiap dan semua pemangku kepentingan akan terlibat dalam *social emotional learning* (SEL). Ini termasuk, siswa, keluarga, guru, perangkat administrasi sekolah, masyarakat. Semua pemangku kepentingan ini adalah bagian

---

<sup>18</sup>Ihsan, Ma'mun, and Yusup, "Pengembangan Social Emotional Competencies Melalui Outdoor Education."

dari pekerjaan penting pembelajaran sosial dan emosional, dan komunikasi kuat akan membantu memastikan bahwa para siswa mendapatkan manfaat penuh dari pemrograman *social emotional learning* (SEL).

4. *Instruct*, seperti halnya dengan konten akademik, pembelajaran sosial dan emosional dicapai melalui instruksi dan praktik. Meskipun banyak keterampilan SEL mungkin tampak intuitif atau mudah bagi orang dewasa, keterampilan baru, membingungkan, dan tidak dikenal oleh siswa. Dengan memberikan panduan dan instruksi eksplisit, guru dapat memastikan bahwa siswa memiliki pemahaman jelas tentang konten dan tujuan *social emotional learning* (SEL).
5. *Empower*, untuk mendapatkan manfaat penuh dari *social emotional learning* (SEL), adalah penting bahwa siswa dari segala usia ditawarkan kesempatan berkesinambungan untuk menerapkan apa telah mereka pelajari. Guru dan staf sekolah lainnya dapat membantu perkembangan ini dengan menciptakan budaya pemberdayaan siswa. Ini tidak berarti bahwa orang dewasa harus menyerahkan kendali penuh atas apa terjadi di sekolah. Sebaliknya, orang dewasa dapat menghabiskan sebagian hari sekolah sebagai fasilitator, sambil membantu membangun lingkungan positif dan aman serta memberikan bimbingan dan dukungan sesuai kebutuhan.

### C. Strategi kurikulum *Social Emotional Learning*

Beberapa strategi dilakukan dalam melaksanakan *Social Emotional Learning*. Strategi tersebut dilakukan agar dapat mencapai tujuan dari pendekatan yang dilakukan. CASEL menjelaskan beberapa strategi yang dapat diterapkan di sekolah, diantaranya yaitu:

#### 1. *Promoting Alternative Thinking Strategy (PATH)*

Wellness, Mark T. Greenberg, Ph.D., adalah profesor psikologi di Pennsylvania State University. Dia adalah rekan penulis beberapa buku termasuk mempromosikan perkembangan sosial dan emosional pada anak tunarungu, proyek PATHS (1993), kurikulum PATHS (1995), dan lampiran di tahun prasekolah: Teori, penelitian dan intervensi (1990). Karyanya tentang kurikulum PATHS digunakan di

sekolah-sekolah di Eropa, Australia, Kanada, serta di Amerika Serikat<sup>19</sup>.

PATHS Prasekolah (Mempromosikan Strategi Berpikir Alternatif) Dikembangkan selama tahun 1990-an, kurikulum PATHS Prasekolah dirancang sebagai perpanjangan yang sesuai dengan perkembangan dari versi sekolah dasar dari kurikulum PATHS. PATHS prasekolah berfokus pada keterampilan sosial-emosional dasar:

1. Keterampilan persahabatan dan perilaku prososial (misalnya, membantu, berbagi, bergiliran);
2. Pengetahuan emosional (misalnya, mengenali dan melabeli perasaan inti)
3. Pengendalian diri.

Program ini mengacu pada ABCD (*Affective, Behavioural, Cognitive, Dynamic*) yang meyakini bahwa kompetensi sosial dapat dicapai apabila kompetensi afektif dan kognitif peserta didik dapat saling bekerja sama. Langkah – langkah dalam startegi ini diantaranya:

- 1) Promosi karakter, dalam hal ini guru dapat menyediakan pengetahuan – pengetahuan mengenai karakter yang akan dibahas.
- 2) Pembiasaan karakter, hal ini dapat diterapkan dengan membiasakan hal – hal yang dapat membentuk karakter baik peserta didik seperti berdoa sebelum belajar, memberikan salam senyum dan sapa, dan membaca buku selama 15 menit sebelum belajar;
- 3) Pencapaian *Affective, Behavioural, Cognitive, Dynamic* (ABCD), ketika pengenalan berbagai macam nilai karakter baik dan pembiasaan mengenai karakter telah dilakukan maka aspek ABCD akan tercapai.

Penelitian membuktikan ketahanan yang lebih besar di tahun-tahun setelah prasekolah, ketika anak-anak pindah ke sekolah dasar. Ada kemungkinan bahwa penekanan yang lebih eksplisit pada

---

<sup>19</sup>Roger P. Weissberg Maruce J. Elias, Joseph E. Zins, *Promoting Social and Emotional Learning Guidelines for Educators*, ed. Karin S. Frey Weissberg, 1st ed. (New York: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997).

pengembangan pemahaman emosional, pengendalian diri, dan keterampilan pemecahan masalah sosial (seperti dalam PATHS) memberikan dasar yang lebih kuat untuk mengatasi tuntutan sekolah dasar daripada program yang berfokus pada sekolah dasar<sup>20</sup>.

## 2. *The Responsive Classroom Approach (RC Approach)*

Pendekatan Kelas Responsif (RC) adalah intervensi SEL yang dirancang untuk menciptakan lingkungan kelas yang aman dan mendukung kondusif untuk meningkatkan keterampilan sosial, emosional, dan akademik anak sekolah dasar. Program ini dibuat oleh mantan guru dan profesional pendidikan di Yayasan Timur Laut untuk Anak-anak. Prinsip-prinsip pendekatan RC memberikan penekanan pada perkembangan anak dalam konteks keluarga dan sekolah, interaksi sosial, keterampilan sosial, dan pembelajaran yang berorientasi pada proses<sup>21</sup>.

Strategi ini merupakan pendekatan yang menggabungkan kebutuhan sosial, emosional, dan akademik bagi peserta didik. Program ini berusaha untuk menyeimbangkan pembelajaran yang optimal dengan keadaan kelas yang aman, menantang, dan menyenangkan. Strategi ini dilaksanakan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

- 1) Orientasi masalah, guru dapat memulai pembelajaran dengan mengenalkan suatu masalah yang berhubungan dengan keterampilan sosial dan emosional;
- 2) Diskusi, setelah peserta didik disajikan dengan sebuah masalah, selanjutnya yaitu meminta peserta didik untuk berdiskusi mencari solusi masalah tersebut;
- 3) Responsive Classroom, guru dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mempresentasikannya dan memberikan penghargaan terhadap capaian karakter yang dimiliki peserta didik selama proses belajar.

---

<sup>20</sup>Carla Tantillo Philibert, *Everyday SEL in Middle School Integrating Social-Emotional Learning and Mindfulness Into Your Classroom*, 1st ed. (New York: Taylor & Francis, 2016).

<sup>21</sup>Celene E., Domitrovich, and James P, *Handbook of Prosocial Education*, ed. Durlak, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta, 1st ed. (London: Guilford Publications, 2012).

SEL dapat secara efektif terjadi dalam praktik pembelajaran digital. Salah satu sumber yang berusaha untuk mengatasi masalah SEL di bidang digital adalah pendekatan Kelas Responsif (RC), yang dikembangkan oleh teacher kelas, yang terdiri dari pendekatan untuk membantu siswa membangun kompetensi akademik dan sosial-emosional yang dipraktikkan setiap hari. Menurut metode RC, agar berhasil di dalam dan di luar sekolah, siswa perlu mempelajari seperangkat kompetensi sosial dan emosional serta seperangkat kompetensi akademik<sup>22</sup>.

Menurut metode RC, agar berhasil di dalam dan di luar sekolah, siswa perlu mempelajari seperangkat kompetensi sosial dan emosional serta seperangkat kompetensi akademik. RC didasarkan pada prinsip-prinsip termasuk praktik pendidikan yang sesuai dengan perkembangan, menghargai pembelajaran sosial-emosional sebanyak pembelajaran akademik, mendorong pertumbuhan dan perkembangan dalam konteks hubungan, dan berkolaborasi dengan keluarga dan profesional pendidikan lainnya sebagai praktik penting, RC memprioritaskan keterampilan seperti penegasan, pengendalian diri, empati, kerjasama, tanggung jawab, pola pikir, ketekunan, dan akademis dan strategi pembelajaran lainnya. Beberapa praktik pengajaran yang digunakan untuk memfasilitasi program ini termasuk penggunaan pertemuan pagi, di mana waktu diatur setiap hari untuk bertemu sebagai kelompok untuk mendiskusikan dan mempraktekkan komunikasi sosial dan keterampilan akademik yang relevan, pilihan akademik, di mana siswa secara rutin ditawarkan pilihan mengenai topik studi dan materi terkait untuk mempromosikan kepemilikan dan mutonomi dalam pembelajaran dan pemodelan interaktif, di mana siswa mempelajari harapan kelas dan cara bekerja sebagai kelompok melalui pemodelan dalam sebuah studi peserta beragam dari prasekolah sampai kelas 6, siswa yang terlibat dalam pendekatan RC memiliki kerjasama yang lebih baik dan keterampilan penegasan,

---

<sup>22</sup>Martha Ann Davis McGaw and Simone McGaw-Evans, *Participatory Pedagogy Emerging Research and Opportunities*, ed. Ann Higgins-D'Alessandro, Michael W. Corrigan, and Philip M. Brown, 1st ed. (USA: Rowman & Littlefield Publishers, 2020).



perilaku masalah lebih sedikit, dan keterampilan akademik meningkat dibandingkan dengan siswa yang tidak berpartisipasi<sup>23</sup>.

### 3. *The Reading, Writing, Respect and Resolution Strategy (4Rs)*

Program 4R (*Reading, Writing, Respect and Resolution*) adalah kurikulum berbasis literasi dalam resolusi konflik dan pembelajaran sosioemosional. Untuk mengajarkan kurikulum ini dan mencapai aturan dan norma positif serta lingkungan kelas yang aman dan terjamin, guru menerima 25 jam pelatihan dan pembinaan berkelanjutan. Akhirnya, komponen yang disebut Hubungan Keluarga 4R terdiri dari kegiatan untuk anak-anak dan orang tua di rumah. Kualitas kelas diukur dengan menggunakan alat penilaian CIASS, yang menggabungkan tiga dimensi yang berbeda dari lingkungan kelas yaitu organisasi kelas, dukungan emosional kelas, dan dukungan instruksional kelas<sup>24</sup>.

Strategi ini melatih guru menggunakan kurikulum berbasis literasi. Guru dapat mengintegrasikan SEL dalam pembelajaran di kelas seperti menyelesaikan masalah, perbedaan budaya, sikap kooperatif dan kerja sama. Adapun langkah – langkah dari strategi ini adalah;

- 1) *Reading*, memberikan kesempatan untuk membaca teks tentang keterampilan yang berhubungan dengan sosial dan emosional
- 2) *Writing*, meminta peserta didik untuk menuliskan kembali yang mereka pahami dari teks bacaan
- 3) *Respect*, hal ini bisa dilakukan dengan mengajak peserta didik untuk bersama – sama mengapresiasi hasil pekerjaan teman – temannya
- 4) *Resolution Strategy*, merupakan langkah akhir untuk memberi solusi terhadap suatu masalah yang belum terjawab ketika diskusi. Dalam tahap ini guru dapat mengarahkan

---

<sup>23</sup>Barbara A. Gueldner, Laura L. Feuerborn, and Kenneth W. Merrell, *Social and Emotional Learning in the Classroom, Second Edition Promoting Mental Health and Academic Success*, ed. Martha Ann Davis McGaw and Simone McGaw-Evans, 1st ed. (London: IGI Global, 2020).

<sup>24</sup>Maria Laura Sánchez Puerta, *Taking Stock of Programs to Develop Socioemotional Skills A Systematic Review of Program Evidence*, 1st ed. (Washington: World Bank Publications, 2016).



peserta didik dengan memberinya beberapa petunjuk sehingga peserta didik dapat berpikir kritis.

Program 4R menonjol dari intervensi berbasis kelas lainnya karena mekanisme yang dianggap penting diintegrasikan ke dalam fitur kurikuler kelas, dan tujuannya adalah agar siswa mempelajari keterampilan SEL melalui pengalaman yang bermakna secara akademis. Teori program dan penelitian menyarankan mekanisme ini meningkatkan kualitas interaksi di kelas<sup>25</sup>.

#### 4. *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating* (RULER)

The RULER adalah kurikulum SEL terstruktur yang dirancang untuk siswa di sekolah dasar, menengah, dan tinggi untuk mempromosikan pembelajaran sosial, emosional, dan akademik. Materi program juga mencakup saran untuk mengintegrasikan konten dengan program akademik. Kurikulum langkah kedua mencakup tiga unit: pelatihan empati, pengendalian impuls, serta pemecahan masalah dan manajemen kemarahan<sup>26</sup>.

RULER adalah pendekatan universal untuk SEL yang dirancang untuk meningkatkan kecerdasan emosional semua anggota komunitas sekolah (anak-anak dan orang dewasa), di semua tingkatan kelas. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa mengintegrasikan kecerdasan emosional ke dalam "kurikulum akademik ulang dan memberikan pelatihan dan dukungan untuk semua anggota sekolah adalah kondisi yang diperlukan bagi anak-anak untuk berhasil secara sosial, emosional, dan akademis, selain memelihara keterampilan individu guru dan siswa, RULER juga mengubah interaksi akademik dan sosial di seluruh sekolah antara dan di antara anak-anak dan orang dewasa, RULER berpendapat bahwa guru, kepala sekolah, dan orang dewasa lainnya berfungsi sebagai

---

<sup>25</sup>Celene E. Domitrovich and Daniel Goleman, *Handbook of Social and Emotional Learning Research and Practice*, ed. Durlak et al., 1st ed. (New York: Guilford Publications, 2016).

<sup>26</sup>E., Domitrovich, and P., *Handbook of Prosocial Education*.

panutan bagi anak-anak dan bahwa keterampilan mereka juga membentuk interaksi sosial dan instruksional di sekolah<sup>27</sup>.

RULER menekankan keterampilan melabeli emosi, yang mengacu pada membuat hubungan antara pengalaman emosional dan kata-kata emosi. Siswa dan guru dapat mengembangkan kosakata emosi mereka, menambahkan kata-kata bernuansa perasaan "marah" seperti merasa kesal, jengkel, atau marah. Semakin banyak kata-kata perasaan yang diketahui seseorang, semakin akurat mereka dapat melabeli emosinya, mengomunikasikan perasaan mereka kepada orang lain, dan memahami perasaan orang lain. Siswa yang dapat melabeli perasaan secara akurat memiliki interaksi sosial yang lebih positif dan berprestasi lebih baik di sekolah, sedangkan siswa yang berjuang untuk melabeli emosi memiliki lebih banyak kesulitan perilaku dan belajarmengekspresikan dan mengatur emosi juga ditekankan dalam RULER. Mengekspresikan emosi mengacu pada mengetahui kapan dan bagaimana menunjukkan pengalaman emosional seseorang dengan mempertimbangkan konteks sosial seseorang<sup>28</sup>.

Strategi ini adalah strategi dengan literasi emosional yang meliputi mengenali, memahami, melabeli, mengekspresikan, dan mengatur emosi. Sehingga pada akhirnya peserta didik diharapkan dapat menguasai keterampilan yang ada di dalam RULER serta keterampilan lain yang ada di dalam SEL seperti kesadaran diri, strategi ini dapat diterapkan dalam penerapan program SEL dengan langkah – langkah sebagai berikut yaitu:

- 1) *Recognizing*, peserta didik dapat diajak untuk mengidentifikasi hal – hal yang berhubungan dengan sosial dan emosional misalnya perasaan
- 2) *Understanding*, peserta didik diajak untuk memahami mengapa perasaan – perasaan tersebut dapat terjadi pada seseorang

---

<sup>27</sup>F Anastasiya A Lipnevich and Ranzis Preckel, *Psychosocial Skills and School Systems in the 21st Century Theory, Research, and Practice*, ed. Richard D. Roberts, 1st ed. (New York: Springer International Publishing, 2018).

<sup>28</sup>Donald H. Saklofske, *Emotional Intelligence in Education Integrating Research with Practice*, ed. Kateryna V. Keefer, 1st ed. (Canada: Springer International Publishing, 2018).

- 3) *Labeling*, peserta didik dibimbing untuk dapat melabeli perasaan sesuai dengan ekspresi wajah seseorang
- 4) *Expressing*, peserta didik dapat diminta untuk mengekspresikan apa yang sedang mereka rasakan
- 5) *Regulating*, peserta didik diajarkan untuk mengatur perasaan – perasaan tersebut sehingga dapat mengekspresikannya dengan cara yang tepat.



## Latihan Soal 2

1. Dalam penerapan SEL dibutuhkan pendekatan-pendekatan untuk menunjang penerapan SEL, berdasarkan hal tersebut, buatlah contoh kegiatan yang dapat digunakan dalam pendekatan SEL !
2. Uraikanlah kelebihan dan kekurangan pada strategi-strategi SEL !



## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasiya A Lipnevich, F, and Ranzis Preckel. *Psychosocial Skills and School Systems in the 21st Century Theory, Research, and Practice*. Edited by Richard D. Roberts. 1st ed. New York: Springer International Publishing, 2018.
- Anjani, W.S, C Arumsari, and A Imaddudin. “Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 4 (2020): 41–56.
- Astuti, Anita Dewi, and Sri Dwi Lestari. “Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Di Sekolah.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>.
- Azizah, Amirah Al May, and Maemonah Maemonah. “Penerapan Think Pair Share Pada Pembelajaran Tematik: Analisis Perkembangan Sosial Emosional Siswa Usia Dasar.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 1 (2022): 31. <https://doi.org/10.30659/pendas.9.1.31-44>.
- Carla Tantillo Philibert. *Everyday SEL in Middle School Integrating Social-Emotional Learning and Mindfulness Into Your Classroom*. 1st ed. New York: Taylor & Francis, 2016.
- Difazio, Trisha, and Allison Roeser. *Social-Emotional Learning Starts With Us: Empowering Teachers to Support Students*. 1st ed. New York: Teacher Created Materials, 2022.
- Domitrovich, Celene E., and Daniel Goleman. *Handbook of Social and Emotional Learning Research and Practice*. Edited by Durlak, Roger P., Weissberg, and Thomas P. 1st ed. New York: Guilford Publications, 2016.
- Donald H. Saklofske. *Emotional Intelligence in Education Integrating Research with Practice*. Edited by Kateryna V. Keefer. 1st ed. canada: Springer International Publishing, 2018.
- Donna Lord Black. *Essentials of Social Emotional Learning (SEL)*

*The Complete Guide for Schools and Practitioners*. Edited by Nadeen L. Kaufman. 1st ed. USA: Wiley, 2021.

E., Celene, Domitrovich, and James P. *Handbook of Prosocial Education*. Edited by Durlak, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta. 1st ed. London: Guilford Publications, 2012.

Fadilah, Sri Istinafiatin, Soeparman Kardi, and Z.A. Imam Supardi. "Pengembangan Perangkat Pembelajaran Biologi Berbasis Inkuiri Materi Sistem Ekskresi Manusia Untuk Melatih Keterampilan Berpikir Kritis Dan Kerjasama Siswa Sma." *JPPS (Jurnal Penelitian Pendidikan Sains)* 5, no. 1 (2017): 779. <https://doi.org/10.26740/jpps.v5n1.p779-787>.

Fadilla, Putri Fathia, and Sri Muliati Abdullah. "Faktor Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa Sma Ditinjau Dari Social Cognitive Theory." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (2019): 108. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3049>.

Fathimatuzzahrah, Ainin. "Keefektifan Format Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Stad Untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama Siswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2, no. 1 (2020): 1–8. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.72>.

Fitria Rachmawati, R. Kata Kunci, Data Histori Ketidakterdisiplinan, Absensi Wali Kelas, and Buku Kasus. "Sistem Pengambilan Keputusan Terhadap Ketidakterdisiplinan Siswa Smp Di Smp Yza 1 Kota Bogor." *Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Informasi* 2 (2011): 1–11.

Fluerentin, Elia. "Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) Dan Kaitannya Dengan Penumbuhan Karakter." *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 1 (2012): 9–18. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/472>.

Guedner, Barbara A., Laura L. Feuerborn, and Kenneth W. Merrell. *Social and Emotional Learning in the Classroom, Second Edition Promoting Mental Health and Academic Success*. Edited by Martha Ann Davis McGaw and Simone McGaw-Evans. 1st

ed. London: IGI Global, 2020.

Helaluddin, Helaluddin, and Alamsyah Alamsyah. “Kajian Konseptual Tentang Social-Emotional Learning (Sel) Dalam Pembelajaran Bahasa.” *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 11, no. 1 (2019): 1. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v11i1.123>.

Ihsan, Muhammad, Amung Ma'mun, and Ucup Yusup. “Pengembangan Social Emotional Competencies Melalui Outdoor Education.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 19, no. 2 (2019): 274–85. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19772>.

Jennifer E. Rogers. *Leading for Change Through Whole-School Social-Emotional Learning Strategies to Build a Positive School Culture No Title*. 1st ed. USA: SAGE Publications, 2019.

Khilmiyah, Akif. “PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PAI DENGAN PENDEKATAN SOCIAL EMOTIONAL LEARNING ( SEL ),” n.d.

Lubis, M. Y. “Sosioemosi Aud Pkl 3.Pdf.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 1 (2019).

Ly, Chu N., and Sule Yilmaz Ozden. *Cases on Practical Applications for Remote, Hybrid, and Hyflex Teaching*. Edited by Valerie Harlow Shinas. 1st ed. USA: IGI Global, 2022.

Maharani, Laila, and Meri Mustika. “Tujuan Kedisiplinan.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016): 57–62.

Mamahit, Henny Christine, and Dominikus D. Biondus Situmorang. “Hubungan Self-Determination Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Pengambilan Keputusan Siswa Sma.” *Psibernetika* 9, no. 2 (2017). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.459>.

Maria Laura Sánchez Puerta. *Taking Stock of Programs to Develop Socioemotional Skills A Systematic Review of Program Evidence*. 1st ed. Washington: World Bank Publications, 2016.



- Maruce J. Elias, Joseph E. Zins, Roger P. Weissberg. *Promoting Social and Emotional Learning Guidelines for Educators*. Edited by Karin S. Frey Weissberg. 1st ed. New York: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997.
- McGaw, Martha Ann Davis, and Simone McGaw-Evans. *Participatory Pedagogy Emerging Research and Opportunities*. Edited by Ann Higgins-D'Alessandro, Michael W. Corrigan, and Philip M. Brown. 1st ed. USA: Rowman & Littlefield Publishers, 2020.
- Monica, Mega Aria, and Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 119–32. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.576>.
- Mukhlis, Akhmad, and Furkanawati Handani Mbelo. "Analisis Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini Pada Permainan Tradisional." *PRESCHOOL Jurnal Perkembangan Dan Pendidikan Anak Usia Dini* 1 (2010): 11–28.
- Nurdyansyah, and Nahdliyah Mutala'iah. "Pengembangan Bahan Ajar Modul Ilmu Pengetahuan Alambagi Siswa Kelas IV Sekolah Dasar." *Program Studi Pendidikan Guru Madrasa Ibtida'iyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sidoarjo* 41, no. 20 (2015): 1–15.
- Nursalim, M & Fitri. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-11 Sman 15 Surabaya." *Journal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 01, no. 1 (2013): 256–66.
- Rahayu, Dita, Ari Metalin Ika Puspita, and Flora Puspitaningsih. "Keefektifan Model Project Based Learning Untuk Meningkatkan Sikap Kerjasama Siswa Sekolah Dasar." *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan* 7, no. 2 (2020): 111–22.

<https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i2.3626>.Diajukan.

- Sari, Nisfhi, Laila, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari. "Penggunaan Konseling Gestalt Untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa The Use of Gestalt Counseling to Improve Students Self Awareness." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 7, no. 1 (2019): 1–15.
- Sari, Bernadetha Titis Wulan, and Firosalia Kristin. "Efektivitas Penggunaan Model Problem Based Learning Dan Model Group Investigation Terhadap Kemampuan Kerjasama Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Basicedu* 4, no. 2 (2020): 257–67. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i2.357>.
- Sarwandini, Selesta, Dra Diana Rusmawati, and M Psi. "Hubungan Antara Quality of School Life Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri 2 Kebumen." *Jurnal Empati* 8, no. 1 (2019): 117–22.
- Satriyono, Gandung, and Pamadya Vitasgoro. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Guru Di Smp Negeri 4 Kediri." *Ekonika : Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri* 3, no. 1 (2018): 31. <https://doi.org/10.30737/ekonika.v3i1.104>.
- Sendayu, Fendahapsari Singgih. "Pengembangan Panduan Pelatihan Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial (Social Intelligence) Siswa SMK." *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang* 3, no. 2 (2012): 18–32.
- Suryani, Novi Ade. "Kemampuan Sosial Emosional Anak Melalui Permainan Raba-Raba Pada PAUD Kelompok A." *Jurnal Ilmiah Potensia* 4, no. 2 (2019): 141–50. <https://doi.org/10.33369/jip.4.2.141-150>.
- Susanti, Romia Hari. "Meningkatkan Kesadaran Tanggung Jawab Siswa SMP Melalui Penggunaan Teknik Klarifikasi Nilai." *Jurnal Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2015): 38–46. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self

- Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- Syah, Rizqon H. “Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran.” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 5 (2020). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Tandiseru, Selvi Rajuati. “Meminimalisasi Kecemasan (Anxiety) Dengan Menumbuhkan Self Awareness Siswa Dalam Pembelajaran Matematika.” *Pendidikan Matematika*, 2006, 17–23.
- Taufikurrahman, and Al Amin Nur Rofiq. “Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan Kepedulian Sosial Siswa Di SMA Darul Karomah.” *Ulûmuna: Jurnal Studi Keislaman* 6, no. 2 (2020): 253–74.
- Widodo, Hendro. “Keterampilan Manajerial Kepala Sekolah.” *NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 1 (2017): 85–93. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v2i1.105>.
- Yuliasari, Hesty. “Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja.” *Jurnal Psikologi Insight* 4, no. 1 (2020): 63–72. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24638>.
- Zaman, Badrus. “Urgensi Pendidikan Karakter Yang Sesuai Dengan Falsafah Bangsa Indonesia.” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Studi Islam* 2, no. 1 (2019): 16–31. [https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al\\_ghzali/article/view/101](https://www.ejournal.stainupwr.ac.id/index.php/al_ghzali/article/view/101).
- Zaman, Badrus, and Iain Salatiga. “Urgensi Pendidikan Karakter Yang Sesuai Dengan Falsafah Bangsa Indonesia.” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam Dan Studi Islam* 2, no. 1 (2019): 16–31.

## GLOSARIUM

- Bertanggung jawab** : Kesadaran manusia terhadap tingkah laku baik sengaja atau tidak sengaja
- Eksplisit** : Terus terang, tidak berbelit-belit
- Emosional** : perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.
- Empati** : Kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain
- Integrasi** : Proses yang dinamis dan terstruktur
- Kesadaran diri** : Kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri.
- Kesadaran sosial** : Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain
- Literasi** : Kemampuan individu dalam keterampilan membaca, menulis, memecahkan masalah pada tingkat tertentu.
- Manajemen diri** : Upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan terhadap aktivitas yang dilakukan
- Manajemen hubungan**: Kemampuan untuk memelihara hubungan dan mendukung individu atau kelompok
- Mindfulness** : keadaan pikiran yang berfokus pada pengenalan tentang apa yang dirasakan pada saat ini, tanpa melalui penilaian
- Missing piece** : Dimensi penting tetapi masih dianggap sebelah mata
- Model** : Informasi- informasi tentang suatu fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk mempelajari fenomena sistem yang sebenarnya
- Pedagogis** : Strategi pembelajaran, ilmu menjadi seorang guru
- Pendekatan** : Sudut pandang pada proses pembelajaran
- Pengambilan keputusan**: Proses memilih tindakan untuk suatu tujuan.
- Sosial** : berkenaan dengan masyarakat: perlu adanya komunikasi -- dalam usaha menunjang pembangunan ini
- Sporadis** : Keadaan yang tidak merata/ jarang

**Strategi** : pendekatan secara keseluruhan yang berkaitan dengan pelaksanaan gagasan, perencanaan, dan eksekusi sebuah aktivitas dalam kurun waktu.



**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



## KUNCI JAWABAN SOAL

### Latihan soal 1

1. Uraikanlah definisi SEL dari para ahli ! (minimal 2 ahli)
2. Berdasarkan pemahaman terhadap SEL, berikanlah pendapat anda mengenai penerapan SEL dalam lingkungan sekolah !

Jawaban

1. Beberapa ahli juga mendefinisikan social emotional learning, seperti pemaparan dari Usakli yang menyebutkan social emotional learning sebagai proses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, kemampuan dan kepercayaan dalam mengolah dan mengidentifikasi emosi. Peterson juga memaparkan bahwa social emotional learning diartikan sebagai instruksi yang terfokus pada pengembangan terhadap perilaku siswa yang dapat diterima secara sosial serta pemahaman dan peregulasian emosi.
2. Penerapan SEL sangat penting karena dalam meningkatkan prestasi belajar penting untuk mengendalikan dan meningkatkan kecerdasan emosional karena nantinya siswa tidak selamanya akan berada di sekolah melainkan juga menjalankan kehidupan sehari-hari dengan bekerja dan bersosialisasi dengan masyarakat, sehingga penting untuk menerapkan SEL di sekolah.

### Latihan soal 2

1. Dalam penerapan SEL dibutuhkan pendekatan-pendekatan untuk menunjang penerapan SEL, berdasarkan hal tersebut, buatlah contoh kegiatan yang dapat digunakan dalam pendekatan SEL !
2. Uraikanlah kelebihan dan kekurangan pada strategi-strategi SEL !

Jawaban

1. Semua model pembelajaran yang termasuk dalam teori konstruktivistik sangat cocok untuk diterapkan pada



pembelajaran dengan pendekatan SEL, diantaranya adalah: (1) Small Group Discussion (SGD), (2) Role-Play & Simulation (RPS), (3) Case Study (CS), (4) Discovery Learning (DL), (5) Self-Directed Learning (SDL), (6) Cooperative Learning (CL), (7) Collaborative Learning (CbL), (8) Contextual Learning (CL), (9) Project Based Learning (PjBL), (10) Problem Base Learning (PBL), (11) Inquiry Learning (IL). Semua model belajar tersebut dilaksanakan dengan pembelajaran kooperatif yaitu cara belajar yang menggunakan kelompok kecil sehingga siswa bekerja dan belajar satu sama lain untuk mencapai tujuan kelompok.

## 2.

Program	1. Promoting Alternative Thinking Strategy (PATH)	2. The Responsive Classroom Approach (RC Approach)	3. The Reading, Writing, Respect and Resolution Strategy (4Rs)	4. Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating (RULER)
Tujuan	1) Promosi karakter 2) Pembiasaan karakter 3) Pencapaian Affective, Behavioural, Cognitive, Dynamic (ABCD)	memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mempresentasikannya dan memberikan penghargaan terhadap capaian karakter yang dimiliki peserta didik selama proses belajar	kurikulum berbasis literasi dalam resolusi konflik dan pembelajaran sosioemosional	RULER menekankan keterampilan melabeli emosi, yang mengacu pada membuat hubungan antara pengalaman emosional dan kata-kata emosi
Subject	PAUD	SD	SD,SMP	Semua Kalangan

### Latihan soal 3

1. Berdasarkan materi diatas, buatlah tabel indikator kompetensi SEL !
2. Analisislah cara untuk meningkatkan masing-masing kompetensi SEL !

Jawaban

1.

No	Kesadaran Diri	Manajemen Diri	Kesadaran Sosial	Kemampuan Membangun Hubungan	Pengambilan Keputusan Yang Bertanggung jawab
1	Mengidentifikasi emosi	Kontrol impuls	Pengambilan perspektif	Mendengarkan dengan baik	Identifikasi diri
2	Persepsi yang akurat	Manajemen stres	Empati	Komunikasi	Menganalisis situasi
3	Mengenal kekuatan	Disiplin diri	Menghargai perbedaan	Bekerja sama dengan orang lain	Menyelesaikan masalah
4	Percaya diri	Motivasi diri	Menghormati orang lain	Mencari bantuan	Mengevaluasi
5	Efikasi diri	Penetapan tujuan	-	Menawarkan bantuan	Melakukan refleksi
6	-	Kemampuan organisasi	-	Negosiasi	Berani bertanggung jawab

2. Self awareness : Menerapkan Pola Pikir yang Sehat, Memercayai Kemampuan Diri Sendiri., Mengevaluasi Diri Sendiri, Mampu Mengendalikan Emosi, Meluangkan Waktu untuk Merenung.

Self manajemen : Pahami kelebihan dan kekuranganmu, Buat skala prioritas, Gunakan teknik manajemen yang paling sesuai, Evaluasi hal-hal yang kamu lakukan.

Social Awareness : mengembangkan empati., kembangkan rasa peduli anda dengan orang lain., buang sifat anda yang acuh, kenali emosi anda sendiri, jadilah pendengar yang baik

Relationship management : Membuat Visi yang Jelas, Membangun Komunikasi dengan sesama ,Apresiasi, Mengatasi Setiap Keluhan.

Responsible decision making : Set deadline dengan jelas, Ketahui tujuanmu, Pertimbangkan konsekuensi dari keputusan yang akan

diambil, Kumpulkan informasi untuk menimbang pilihan yang kamu miliki, Evaluasi keputusanmu

#### **Latihan soal 4**

1. Berdasarkan pemahaman anda terhadap sel, berikan pendapat anda mengenai pentingnya perkembangan SEL !
2. Analisislah cara CASEL mempromosikan penerapan SEL !

#### **Jawaban**

1. Keadaan lingkungan sangat berdampak pada pola perilaku perkembangan anak. Apalagi pada era saat ini, semakin kesini keadaan lingkungan banyak berdampak buruk terhadap perkembangan dan kehidupan sosial emosional anak. Kehidupan yang teramat sibuk menyebabkan timbulnya tekanan-tekanan pada sosial emosional anak sehingga anak menjadi gampang kesal dan marah terutama menanggapi sesuatu mengenai dirinya. Hal-hal yang tidak diinginkan seperti gampang marah ataupun kesal merupakan sebuah gambaran dimana kondisi tersebut sangat memprihatinkan dari dampak dinamika kehidupan yang kompleksitasnya semakin hari semakin meningkat. Permasalahan tersebut sudah menyinggung bahwasannya betapa pentingnya aspek emosi dan sosial diperkenalkan kepada anak-anak secara benar sesuai dengan karakteristik dan peran perkembangannya masing-masing. Pembekalan dan pemberian stimulus-stimulus yang tepat pada sosial serta emosi anak sejak dini, yaitu sejak usi pra-sekolah. Karena dengan begitu akan memberikan kekuatan kepada mereka untuk mengenali, mengolah, mengontrol emosi secara lebih mantap sehingga diharapkan mereka mampu untuk mengatasi berbagai masalah yang timbul selama perkembangan emosinya. iklim sekolah meliputi: Keselamatan, Hubungan, Belajar Mengajar dan lingkungan eksternal.

2. Pada tahun 1994 The Collaborative of Academic Social Emotional (CASEL) terbentuk melalui pertemuan di Fetzer Institute Michigan. Pada tahun 1997 CASEL dan Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD) membuat buku strategi praktis

untuk membuat program SEL yang komprehensif dari usia pra – sekolah sampai dengan kelas 12 yang juga dikenal dengan “the missing piece” atau potongan yang hilang dalam suatu pendidikan. Kemudian buku tersebut terus dikembangkan hingga terilis buku yang berjudul “Handbook of Social Emotional Learning: Research and Practice”. Pada tahun 2004 Illinois menjadi negara pertama yang menciptakan kerangka kerja SEL yang mencakup tujuan, standar, pembelajaran, hingga tolok ukur untuk sekolah, mulai dari pra sekolah sampai dengan kelas 12. Kemudian pada tahun 2013 mereka merevisi kerangka kerja mereka untuk mengakomodir lembaga pra sekolah. Pada tahun 2015 semua pra sekolah di Amerika Serikat telah mengembangkan standar SEL. Illinois memiliki tiga tujuan SEL yaitu yang pertama, mengembangkan kesadaran diri untuk mencapai keberhasilan sekolah dan kehidupan. Kedua, menggunakan kesadaran sosial dan keterampilan interpersonal untuk membangun dan memelihara hubungan positif. Ketiga, menunjukkan keterampilan membuat keputusan dan perilaku yang bertanggung jawab dalam konteks pribadi, sekolah, dan masyarakat.

