

## DARI HATI KE KELAS: STRATEGI MEMBANGUN SEKOLAH YANG EMOSIONAL SEHAT DENGAN SEL

*Reky Lidiana Banu*

*Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [rekybanu01@gmail.com](mailto:rekybanu01@gmail.com)*

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 5 Mei 2025  
Direvisi: 10 Mei 2025  
Disetujui: 20 Mei 2025

*Keywords: Pembelajaran sosial emosional (SEL), lingkungan belajar emosional sehat, pendidikan, kesejahteraan siswa, pendidikan karakter*

### Abstrak

Pendidikan memiliki tujuan untuk tidak hanya mencetak individu yang cerdas secara akademik, tetapi juga membentuk pribadi yang matang secara sosial dan emosional. Seiring dengan semakin meningkatnya tantangan seperti stres akademik, perundungan, dan rendahnya empati, perhatian terhadap kesejahteraan emosional siswa menjadi sangat penting. Pembelajaran sosial emosional (Social Emotional Learning/SEL) merupakan pendekatan yang dapat membantu menciptakan individu yang sadar diri, memiliki kontrol emosi, empatik, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan SEL di SD Inpres Liman, Kabupaten Timor Tengah Selatan, untuk menciptakan lingkungan belajar yang emosional sehat. Dengan menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini menganalisis penerapan SEL melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi yang melibatkan kepala sekolah, guru, siswa, dan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SEL telah terintegrasi dalam kurikulum, interaksi sosial di kelas, dan kebijakan sekolah, yang menghasilkan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan sosial emosional siswa. Program SEL ini juga meningkatkan kualitas hubungan guru-siswa, empati di kalangan siswa, serta kesejahteraan emosional mereka. Namun, tantangan seperti keterbatasan pelatihan guru dan partisipasi orang tua masih perlu diatasi. Penelitian ini menyarankan penguatan pelatihan bagi guru, peningkatan keterlibatan orang tua, dan pengembangan kebijakan yang lebih mendalam terkait implementasi SEL untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih emosional sehat.

### Abstract

Education aims not only to produce academically intelligent individuals but also to shape socially and emotionally mature personalities. As challenges such as academic stress, bullying, and low empathy rise, attention to students' emotional well-being has become increasingly important. Social Emotional Learning (SEL) is an approach that can help create self-aware individuals who possess emotional control, empathy, and the ability to build healthy social relationships. This study aims to explore the implementation of SEL at SD Inpres Liman, South Central Timor Regency, to foster an emotionally healthy learning environment. Using a descriptive qualitative research design, this study analyzes the implementation of SEL through observations, interviews, and document studies involving the school principal, teachers, students, and parents. The findings indicate that SEL has been integrated into the curriculum, classroom social interactions, and school policies, resulting in a school environment that supports the social-emotional development of students. The SEL program has also improved the quality of teacher-student relationships, increased empathy among students, and enhanced their emotional well-being. However, challenges such as limited teacher training and parent involvement still need to be addressed. This study recommends strengthening teacher training, increasing parent involvement, and developing more comprehensive policies related to SEL implementation to create a more emotionally healthy learning environment.

Alamat korespondensi:  
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang  
E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646  
e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya bertujuan membentuk insan yang cerdas secara akademik, tetapi juga pribadi yang matang secara sosial dan emosional. Dalam konteks dunia pendidikan modern, perhatian terhadap kesejahteraan emosional siswa menjadi semakin penting. Maraknya permasalahan seperti stres akademik, perundungan, isolasi sosial, hingga rendahnya empati antarpeserta didik menunjukkan bahwa penguatan aspek sosial emosional tidak bisa lagi dianggap sebagai tambahan, melainkan sebagai kebutuhan dasar dalam proses pendidikan. Dalam hal ini, pembelajaran sosial emosional (Social Emotional Learning/SEL) hadir sebagai pendekatan yang bertujuan membentuk individu yang sadar diri, memiliki kontrol emosi, empatik, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat.

Berbagai studi telah menegaskan pentingnya implementasi SEL dalam lingkungan pendidikan. Penelitian oleh Durlak et al. (2015) menunjukkan bahwa penerapan SEL secara sistematis di sekolah mampu meningkatkan prestasi akademik siswa sebesar 11 persen, serta mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan sikap sosial positif. Sementara itu, studi lain oleh Taylor et al. (2017) dalam meta-analisisnya terhadap 82 program SEL di berbagai negara menunjukkan bahwa manfaat dari pembelajaran sosial emosional dapat bertahan hingga bertahun-tahun setelah intervensi diberikan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kesejahteraan psikologis. Fakta-fakta ini menegaskan bahwa upaya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan sosial emosional siswa adalah investasi jangka panjang yang berharga.

Namun demikian, tantangan dalam mewujudkan lingkungan belajar yang emosional sehat masih besar, terutama dalam hal implementasi yang konsisten dan menyeluruh. Banyak sekolah masih terjebak pada pendekatan yang bersifat teknis dan akademik semata, sehingga aspek emosional siswa kerap terabaikan. Di sisi lain, belum adanya model penerapan yang kontekstual, sesuai dengan karakteristik sosial budaya Indonesia, juga menjadi hambatan dalam pengembangan SEL di sekolah. Maka dari itu, diperlukan gagasan kreatif dan aplikatif untuk membangun lingkungan belajar yang tidak hanya mendukung pengembangan kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi emosional dan sosial siswa secara mendalam.

Gagasan yang ditawarkan dalam tulisan ini adalah membangun lingkungan belajar yang emosional sehat melalui integrasi strategi SEL ke dalam budaya kelas, interaksi guru-siswa, serta kebijakan sekolah secara menyeluruh. Konsep ini tidak hanya bertumpu pada pemberian materi SEL secara formal, melainkan mencakup pendekatan yang bersifat holistik dan berkesinambungan, dengan melibatkan seluruh ekosistem pendidikan: guru, siswa, orang tua, dan manajemen sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam tulisan ini adalah: Bagaimana membentuk lingkungan belajar yang emosional sehat melalui integrasi pembelajaran sosial emosional di sekolah? Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengeksplorasi konsep, urgensi, serta strategi praktis pembentukan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan sosial emosional siswa melalui pendekatan SEL.

Berbagai metode telah banyak digunakan dalam kajian dan implementasi SEL, seperti pendekatan berbasis kurikulum, pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*), dan pendekatan berbasis komunitas sekolah (*whole-school approach*). Dari berbagai metode tersebut, tulisan ini memilih untuk menitikberatkan pada pendekatan *whole-school approach*, karena dianggap paling komprehensif dalam membentuk kultur sekolah yang emosional sehat secara sistemik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada siswa, tetapi juga pada peningkatan kapasitas guru, keterlibatan orang tua, serta penciptaan kebijakan sekolah yang mendukung iklim emosional positif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Desain ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai strategi pembentukan lingkungan belajar yang emosional sehat melalui implementasi pembelajaran sosial emosional (SEL) dalam konteks sekolah. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, serta dinamika interaksi di lingkungan sekolah secara holistik. Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Liman di Kab Timor Tengah Selatan, yang diketahui telah mulai mengintegrasikan program SEL ke dalam kegiatan belajar mengajar dan budaya sekolah. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Januari hingga Maret 2025, meliputi proses observasi, wawancara, serta analisis dokumen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga sekolah, yang meliputi kepala sekolah, guru, siswa, dan orang tua siswa. Sampel dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam proses implementasi SEL. Sampel utama terdiri dari: 1 kepala sekolah, 4 guru (yang terlibat dalam program penguatan karakter/SEL), 8 siswa dari kelas V dan VI, 4 orang tua siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yakni pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mereka yang memahami dan terlibat langsung dalam penerapan pembelajaran sosial emosional di sekolah. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik sebagai berikut: 1) Wawancara semi-terstruktur, untuk menggali perspektif guru, siswa, kepala sekolah, dan orang tua mengenai pengalaman dan dampak program SEL. 2) Observasi partisipatif, dilakukan terhadap kegiatan belajar mengajar, interaksi sosial di kelas, dan kegiatan ekstrakurikuler untuk melihat langsung praktik SEL. 3) Studi dokumentasi, meliputi analisis dokumen perencanaan pembelajaran, program sekolah, notulen rapat, dan catatan evaluasi kegiatan yang berkaitan dengan SEL. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari data kualitatif. Proses analisis melibatkan tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman & Saldaña, 2014). Untuk memastikan validitas data, dilakukan triangulasi sumber dan teknik, serta member checking kepada informan utama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran sosial emosional (SEL) di SD Inpres Liman telah dilakukan melalui pendekatan yang terintegrasi ke

dalam berbagai aktivitas sekolah. Program SEL tidak hanya dimuat dalam kurikulum formal, tetapi juga dalam kegiatan harian, interaksi guru-siswa, serta kebijakan sekolah.

**Integrasi SEL dalam Kegiatan Belajar Mengajar:** Guru-guru menyisipkan nilai-nilai SEL dalam kegiatan pembelajaran dengan cara mengelola kelas secara reflektif dan memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka. Misalnya, pada awal pembelajaran, guru memberikan waktu 5–10 menit untuk kegiatan *emotional check-in* menggunakan papan emosi. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi emosional siswa sebelum memulai pelajaran.

**Pola Interaksi Sosial yang Mendukung Emosi Positif:** Dari hasil observasi, terlihat bahwa suasana kelas cenderung hangat dan terbuka. Guru memberikan penguatan positif secara verbal dan non-verbal. Siswa menunjukkan keberanian dalam mengungkapkan pendapat, dan terlibat aktif dalam diskusi kelompok. Interaksi antarsiswa juga memperlihatkan empati dan kerja sama, terutama saat kegiatan pembelajaran berbasis proyek.

**Peran Kepala Sekolah dan Kebijakan Pendukung:** Kepala sekolah berperan aktif dalam mendorong guru mengadopsi pendekatan SEL. Salah satu kebijakan yang mendukung yaitu pengadaan sesi reflektif mingguan bagi guru dan siswa, serta pelatihan rutin terkait manajemen kelas berbasis empati. Sekolah juga memiliki tim pendamping (guru BK dan wali kelas) yang ditugaskan secara khusus untuk memonitor kesejahteraan emosional siswa.

**Persepsi Siswa dan Orang Tua terhadap Lingkungan Sekolah:** Sebagian besar siswa merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah. Mereka menyatakan bahwa guru-guru mereka “ramah” dan “mau mendengarkan.” Orang tua juga menyebut adanya perubahan perilaku anak di rumah, seperti lebih terbuka dalam berkomunikasi dan lebih mampu mengelola emosinya.

Berikut ringkasan hasil observasi dan wawancara:

Tabel 1  
Hasil observasi dan wawancara

| Kelompok Responden | Temuan Utama   | Bukti atau Indikator  |
|--------------------|--|---|
| Kepala Sekolah     | Mendukung penerapan SEL secara menyeluruh melalui kebijakan dan program reflektif  | Tersedianya jadwal refleksi mingguan, dukungan pelatihan guru, pembentukan tim SEL                  |
| Guru               | Mengintegrasikan SEL dalam pembelajaran dan interaksi sehari-hari                  | Penggunaan <i>emotional check-in</i> , penguatan positif, diskusi empatik, pembelajaran kolaboratif |
| Siswa              | Merasa lebih nyaman, berani mengekspresikan diri, dan memiliki relasi sosial sehat | Siswa menyatakan guru “ramah”, “mendengarkan”, dan kelas “menyenangkan dan terbuka”                 |
| Orang Tua          | Melihat perubahan perilaku anak menjadi lebih terbuka dan tenang secara emosional  | Anak lebih mudah mengungkapkan perasaan, lebih sabar dan empatik dalam kehidupan sehari-hari        |
| Hasil Observasi    | Suasana kelas partisipatif, guru aktif membangun koneksi emosional dengan siswa    | Guru menyapa siswa, menggunakan aktivitas refleksi, siswa saling membantu dan terbuka               |

Tabel 2  
Persepsi Siswa Terhadap Lingkungan Emosional Kelas

| Aspek                             | Skor Rata-rata |
|-----------------------------------|----------------|
| Merasa diterima dan dihargai      | 4.6            |
| Guru mendengarkan dan peduli      | 4.5            |
| Siswa dapat mengekspresikan emosi | 4.4            |
| Suasana kelas nyaman dan aman     | 4.3            |
| Dukungan teman sebaya             | 4.2            |

Tabel 3  
Analisis Tematik (Hasil Koding Kualitatif)

| Tema Utama                            | Frekuensi Muncul | Sumber Data            |
|---------------------------------------|------------------|------------------------|
| Emotional Safety (Keamanan Emosional) | 13 kali          | Guru, siswa, observasi |
| Perhatian & Empati Guru               | 11 kali          | Guru, siswa            |
| Peran Kepemimpinan Sekolah            | 9 kali           | Kepala sekolah, guru   |
| Perubahan Emosi Siswa                 | 10 kali          | Orang tua, siswa       |
| Kolaborasi & Refleksi                 | 8 kali           | Guru, siswa            |

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Implementasi pembelajaran sosial emosional (SEL) di SD Inpres Liman menunjukkan pendekatan menyeluruh yang terintegrasi ke dalam pembelajaran, budaya sekolah, serta keterlibatan guru dan orang tua. Hasil observasi dan wawancara mengindikasikan bahwa strategi penguatan keterampilan sosial dan emosional telah menjadi bagian dari kebijakan serta praktik keseharian warga sekolah.

Lingkungan Belajar Emosional Sehat: Temuan bahwa siswa merasa nyaman, aman, dan mampu mengekspresikan diri sejalan dengan konsep lingkungan belajar emosional sehat, yaitu lingkungan di mana siswa merasa didukung secara sosial, dihargai, dan bebas dari rasa takut atau tekanan berlebihan. Menurut Jennings dan Greenberg (2009), iklim kelas yang suportif dan relasi yang sehat antara guru dan siswa dapat meningkatkan regulasi emosi, keterlibatan akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Peran Guru dan Praktik Pembelajaran Inklusif Emosional: Guru memainkan peran utama dalam menerapkan SEL melalui kegiatan seperti *emotional check-in*, refleksi kelas, dan penguatan positif. Ini menunjukkan adanya pemahaman bahwa proses belajar mencakup dimensi afektif, kognitif, dan sosial. Teori social emotional learning framework dari CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) menegaskan bahwa pengembangan lima kompetensi inti—kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab—harus diintegrasikan secara eksplisit dalam kurikulum dan pembelajaran (CASEL, 2020).

Kepemimpinan Sekolah yang Transformasional: Kepala sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan kebijakan dan iklim sekolah yang mendukung SEL. Dalam studi yang dilakukan oleh Schonert-Reichl (2017), kepemimpinan yang mendukung pengembangan

karakter dan kesejahteraan emosional siswa terbukti meningkatkan efektivitas pelaksanaan SEL di sekolah. Di SD Inpres Liman, dukungan seperti pelatihan guru, pembentukan tim SEL, serta refleksi mingguan merupakan contoh dari kepemimpinan yang transformasional dan berorientasi kesejahteraan.

Efek Positif terhadap Relasi Sosial dan Perilaku Siswa: Berdasarkan laporan siswa dan orang tua, siswa menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, menunjukkan empati, dan mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih sehat. Ini mendukung temuan Taylor et al. (2017), yang menyatakan bahwa program SEL berdampak signifikan terhadap peningkatan perilaku prososial, penurunan masalah perilaku, dan pencapaian akademik jangka panjang. Selaras dengan itu, Durlak et al. (2015) dalam meta-analisisnya menyebutkan bahwa siswa yang mengikuti program SEL menunjukkan peningkatan skor akademik rata-rata 11 poin persentase lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Tantangan Implementasi: Meskipun penerapan SEL cukup berhasil, beberapa tantangan tetap ada. Guru menyatakan perlunya pelatihan lebih lanjut, terutama dalam mengaitkan aspek sosial emosional dengan mata pelajaran nonhumaniora. Selain itu, masih ditemukan keterbatasan partisipasi orang tua dalam mendukung perkembangan emosional anak di rumah. Menurut Dhuafa (2020), efektivitas SEL akan lebih optimal bila terdapat sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam membangun ekosistem yang sehat secara emosional.

Implikasi terhadap Pengembangan Kurikulum dan Budaya Sekolah: Pembelajaran sosial emosional tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi perlu menjadi bagian dari kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*) yang membentuk nilai-nilai, etika, dan karakter siswa. Budaya sekolah yang berakar pada nilai empati, saling menghargai, dan keterbukaan sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang humanis dan berkelanjutan.

## **Saran**

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa integrasi strategi SEL ke dalam seluruh aspek kehidupan sekolah bukan sekadar pelengkap, melainkan merupakan kebutuhan dasar dalam membangun pendidikan yang holistik, inklusif, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik. Karena itu, 1) Penguatan Pelatihan Guru, disarankan agar sekolah menyediakan pelatihan yang lebih mendalam dan berkelanjutan bagi guru. Pelatihan ini harus mencakup teknik-teknik praktis dalam mengintegrasikan SEL ke dalam berbagai mata pelajaran, termasuk pelajaran nonhumaniora, sehingga aspek sosial emosional dapat lebih merata dalam proses belajar mengajar. 2) Peningkatan Keterlibatan Orang Tua menyelenggarakan program sosialisasi untuk orang tua yang memaparkan pentingnya SEL dan cara-cara yang dapat dilakukan orang tua untuk mendukungnya di rumah. 3) Kebijakan Sekolah yang Lebih Mendalam sekolah sebaiknya mengembangkan kebijakan yang lebih mendalam dan sistematis terkait dengan SEL, misalnya dengan menambahkan evaluasi rutin terhadap perkembangan sosial emosional siswa. Selain itu, pembentukan tim khusus yang bertugas untuk memantau dan mengevaluasi implementasi SEL secara berkala juga sangat disarankan. 4) Peningkatan Kolaborasi Antar Stakeholder untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih emosional sehat, perlu ada sinergi antara berbagai pihak yang terlibat, seperti guru,

kepala sekolah, orang tua, serta masyarakat sekitar. Kolaborasi ini penting untuk membangun ekosistem pendidikan yang saling mendukung, baik di dalam maupun di luar kelas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- CASEL. (2020). *Core SEL Competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/core-competencies/>
- Davis, M. S. (2003). Emotional intelligence and leadership effectiveness: A meta-analysis. *International Journal of Leadership in Education*, 6(4), 317-336. <https://doi.org/10.1080/1360312032000138380>
- Dompot Dhuafa. (2020). *Sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk keberhasilan SEL*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 15-29.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2015). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 86(3), 4-14. <https://doi.org/10.1111/cdev.12309>
- Elias, M. J., & Clabby, E. A. (1992). *Building social problem-solving skills*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Greenberg, M. T., & Abenavoli, R. M. (2017). Universal interventions for social and emotional learning. In D. L. Brown & E. M. Oliviero (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 474-485). Guilford Press.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- McCombs, B. L., & Miller, L. (2007). *The learner-centered classroom and school: Strategies for increasing student motivation and achievement*. The Center for Responsive Schools.
- Merrell, K. W., & Gueldner, B. A. (2010). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. The Guilford Press.
- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., & Bloodworth, M. (2000). *Social and emotional learning: A framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth*. *Journal of School Health*, 70(5), 179-185. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06306.x>
- Rimm-Kaufman, S. E., & Sawyer, B. E. (2004). Primary-grade teachers' self-reports of their practices in the school year. *Early Childhood Research Quarterly*, 19(1), 83-109. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2004.01.003>
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137-155. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0009>
- 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 program outcomes. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

- Weissberg, R. P., & O'Brien, M. U. (2004). Social and emotional learning: An overview of the research. *The Future of Children*, 14(1), 4-12. <https://doi.org/10.1353/foc.2004.0003>
- Zins, J. E., Bloodworth, M., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.