



Artikel

## Teknik Pembelajaran Sosial-Emosional di Sekolah Menengah Pertama

Adhyatnika Geusan Ulun, S.Pd., M.Pd

SMPN Satu Atap Lembang Cililin

Kp. Lembang RT 002/009 Mukapayung Cililin Bandung Barat

Adhyatnikaulun68@admin.smp.belajar.id

**Abstrak:** Penelitian ini mengupas bahwa pengembangan kompetensi murid tentu tidaklah cukup dengan hanya fokus pada aspek kognitif saja, namun kompetensi sosial dan emosional sangat diperlukan. Diperlukan keterampilan dalam berinteraksi antara guru dengan murid yang dapat membangkitkan kompetensi tersebut, sehingga bisa membangun hubungan harmonis keduanya. Oleh karena itu kompetensi sosial dan emosional memiliki peran sentral dalam keberhasilan akademik dan kehidupan guru dan murid. Seperti diketahui, Ki Hajar Dewantara mengatakan pendidikan merupakan daya dan upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak agar dapat memajukan kesempurnaan hidup, yakni kehidupan anak yang sesuai dengan dunianya. Hal tersebut menegaskan pembelajaran sosial dan emosional yang berbasis kesadaran penuh merupakan upaya untuk menciptakan ekosistem sekolah yang mendorong bertumbuhnya budi pekerti, selain intelektual tentunya. Melalui pembelajaran sosial dan emosional ini, murid diajak untuk menyadari, melihat, mendengarkan, merasakan, mengalami sejumlah pengalaman yang dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif.

**Kata Kunci:** pembelajaran sosial-emosional, budi pekerti, pendidikan karakter

Lisensi:

Hak Cipta (c) 2025 Jurnal  
Karya Insan Pendidikan  
Terpilih



Artikel ini berlisensi  
Creative Commons  
Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.

**Abstract:**

*This research reveals that the development of student competencies cannot be achieved by focusing solely on cognitive aspects; social and emotional competencies are also essential. Skills in interaction between teachers and students are required to evoke these competencies, enabling the establishment of a harmonious relationship between the two. Therefore, social and emotional competencies play a central role in the academic success and life of both teachers and students. As is known, Ki Hajar Dewantara stated that education is the power and effort to advance the growth of character (spiritual strength, character), intellect (intellectual), and the body of children in order to promote the perfection of life, which is a life of children that is in accordance with their world. This emphasizes that social and emotional learning based on mindfulness is an effort to create a school ecosystem that encourages the growth of character, in addition to intellectual development, of course. Through this social and emotional learning, students are invited to become aware, see, listen, feel, and experience a number of experiences that can develop knowledge, skills, and positive attitudes.*

**Keywords:** social-emotional learning, good character, character education

## 1. PENDAHULUAN

Pengembangan kompetensi murid tentu tidaklah cukup dengan hanya fokus pada aspek kognitif saja, namun kompetensi sosial dan emosional sangat diperlukan. Diperlukan keterampilan dalam berinteraksi antara guru dengan murid yang dapat membangkitkan kompetensi tersebut, sehingga bisa membangun hubungan harmonis keduanya. Oleh karena itu kompetensi sosial dan emosional memiliki peran sentral dalam keberhasilan akademik dan kehidupan guru dan murid.

Seperti diketahui, Ki Hajar Dewantara mengatakan pendidikan merupakan daya dan upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak agar dapat memajukan kesempurnaan hidup, yakni kehidupan anak yang sesuai dengan dunianya. Hal tersebut menegaskan pembelajaran sosial dan emosional yang berbasis kesadaran penuh merupakan upaya untuk menciptakan ekosistem sekolah yang mendorong bertumbuhnya budi pekerti, selain intelektual tentunya. Melalui pembelajaran sosial dan emosional ini, murid diajak untuk menyadari, melihat, mendengarkan, merasakan, mengalami sejumlah pengalaman yang dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam tentang hubungan antara perilaku organisasi dan kepemimpinan Pendidikan dalam membentuk budaya sekolah positif.

Teknik pengumpulan data merupakan Langkah penting dalam melakukan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat, mendalam, dan relevan dan fokus pada penelitian. Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk menggali berbagai perspektif, pengalaman, dan fakta lapangan sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif.

Desain penelitian studi kasus kualitatif dapat menggunakan berbagai pendekatan pengumpulan data. Strategi berikut dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam desain penelitian studi kasus dengan cara wawancara, menurut Moleong (2016: 186) menjelaskan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interview*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban

atas pertanyaan. Observasi menurut Sukmadinata (2009: 220) mengungkapkan bahwa observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Dokumentasi teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen baik tertulis, gambar maupun elektronik Sugiyono (2015: 329) menyatakan bahwa dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data tambahan, atau data pendukung melalui dokumen-dokumen yang ada kaitannya dengan penelitian.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat lima kompetensi kunci dalam pengembangan pembelajaran sosial dan emosional menurut Daniel Goleman (1995), yakni kesadaran diri (*self awareness*), manajemen diri (*self mangament*), kesadaran sosial (*social awareness*), kemampuan berelasi (*relationship*), dan pembuatan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*). Semuanya sangat penting dalam pengembangan kemampuan mengontrol diri, sejak mengidentifikasi masalah, menganalisis permasalahan, mengevaluasi, merefleksi, dan tanggung jawab yang etis.

Jika melihat hal di atas, maka dapat dikatakan pembelajaran sosial dan emosional merupakan pembelajaran yang dilakukan secara kolaboratif oleh seluruh komunitas sekolah, yang memungkinkan anak dan orang dewasa di sekolah memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional.

Ada tiga hal yang menjadi ruang lingkup untuk setiap kompetensi pembelajaran sosial dan emosional, yaitu: 1) kegiatan rutin yang merupakan kondisi di luar kegiatan belajar mengajar secara akademik; 2) integrasi dalam pembelajaran, dan 3) protokol, budaya atau peraturan sekolah yang sudah disepakati bersama. Semuanya akan dipetakan ke dalam lima kompetensi pembelajaran sosial dan emosional, yakni kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, kemampuan berelasi, dan pembuatan keputusan yang bertanggung jawab.

## Teknik Pembelajaran Sosial dan Emosional

### 1. Ruang Lingkup Rutin

Untuk ruang lingkup Rutin, kompetensi sosial dan emosional Kesadaran diri – pengenalan emosi, teknik yang dapat digunakan adalah: 1) bernapas dengan kesadaran penuh; 2) penjelasan tentang apa yang dilakukan guru, caranya adalah dengan meminta murid untuk berhenti melakukan kegiatan apa pun dan menarik napas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak 10 kali; 3) penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid. Tekniknya adalah guru meminta murid merasakan pada tubuh, pikiran, dan perasaan mereka setelah melakukan kegiatan tersebut. 4) penjelasan tentang tujuan. Tekniknya adalah bernapas dalam-dalam meningkatkan suplai oksigen ke otak dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang meningkatkan ketenangan.

Sementara untuk kompetensi pengelolaan diri – mengelola emosi dan fokus, teknik yang dapat dilaksanakan dengan: 1) berorganisasi, 2) tentang apa yang dilakukan oleh guru, tekniknya adalah dengan meminta murid terlibat aktif dalam setiap kegiatan ekstra di sekolah. 3) tentang apa yang dikatakan pada murid. Tekniknya adalah murid mengikuti kegiatan di luar jam belajar sekolah formal dengan mengatur informasi yang dia dapatkan dari kegiatan ekstra tersebut dan juga mengatur waktu dalam kegiatan sehari-harinya. 3) tentang tujuan, murid akan lebih terorganisir, produktif serta dapat mengoptimalkan waktu sehari-harinya dan dapat menyaring informasi yang relevan dengan tujuan.

Di sisi lain, kesadaran sosial – keterampilan berempati, tekniknya adalah dengan: 1) melaksanakan kegiatan keagamaan; 2) penjelasan tentang apa yang dilakukan guru, tekniknya meminta murid untuk mengumpulkan sumbangan sukarela untuk membantu teman yang kurang mampu. 3) penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid, tekniknya murid mengumpulkan sumbangan melalui pengurus kelas; 4) penjelasan tentang tujuan adalah melatih dan menumbuhkembangkan kesadaran sosial (empati) bagi warga sekolah.

Selanjutnya, untuk kompetensi berhubungan sosial – daya lenting (resiliensi), teknik yang dapat digunakan dengan: 1) Senyum, Salam, Sapa; 2) penjelasan tentang apa yang dilakukan guru. Tekniknya, guru menunggu murid di depan gerbang sekolah dengan mengucapkan salam, tersenyum dan menyapa mereka dengan ramah; 3) tentang apa yang

dikatakan pada murid, guru menyapa murid dengan ucapan salam dengan ramah dan sopan untuk menimbulkan budaya positif sekolah; 4) tentang tujuan, yakni murid mampu menumbuhkan kemampuan hubungan sosial dengan semua warga sekolah.

Berikutnya, kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, teknik yang dapat dilaksanakan adalah: 1) menggunakan kerangka yang disebut POOCH –(Problem/Masalah), Options (Alternatif pilihan), Outcomes (Hasil atau konsekuensi), dan Choices (Keputusan yang diambil); 2) tentang apa yang dilakukan guru adalah membimbing, mengarahkan dan membantu menumbuhkan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid adalah meniru dan berlatih dalam menumbuhkan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab; 4) tentang tujuan, yakni memastikan bahwa keputusannya mengarah pada tindakan yang meningkatkan kesehatan, melindungi keselamatan, mematuhi undang-undang, menunjukkan rasa hormat pada diri sendiri dan orang lain, mengikuti pedoman yang ditetapkan oleh orang dewasa.

### 2. Ruang Lingkup Integrasi dalam Pembelajaran

Di dalam ruang lingkup integrasi pembelajaran pada kompetensi kesadaran diri-pengelolaan emosi, maka teknik yang dapat diambil: 1) identifikasi Perasaan; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni membacakan sebuah cerita yang perasaan tokohnya dideskripsikan dengan jelas dalam cerita tersebut, contoh cerita tokoh Ki Hajr Dewantara; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni meminta mereka untuk menggambar ekspresi wajah tokoh cerita sesaat setelah mendengarkan cerita tokoh Ki Hajr Dewantara; 4) tentang tujuan, yakni untuk mengetahui perasaan siswa terhadap mata pelajaran Sejarah (IPS).

Berikutnya, pada kompetensi pengelolaan diri – mengelola emosi dan fokus, maka teknik yang diambil adalah: 1) refleksi diri; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni memeriksa perasaan pada diri sendiri dan juga murid setiap setelah melakukan pembelajaran; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni mereka memikirkan atau menuliskan tentang perasaan yang telah dialami dan dirasakan secara fisik, mental dan juga emosinya; 4) tentang tujuan, yakni murid dapat merasakan dan merefleksikan dirinya dalam setiap kegiatan sehingga murid dapat mengelola emosinya Untuk setiap kegiatan

hariannya serta focus dengan apa perubahan yang terjadi pada dirinya.

Berikutnya, pada kompetensi kesadaran sosial – keterampilan berempati, yakni 1) teknik pembelajaran kooperatif; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni membuat kelompok belajar siswa sesuai kebutuhannya; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni mereka saling membantu temannya dalam memahami pelajaran. Ketika terdapat teman yang belum mengerti bisa dibantu dengan tutor sebaya; 4) tentang tujuan, yakni murid dapat menumbuhkan rasa empati antara satu dengan yang lainnya.

Berikutnya, dalam kompetensi berhubungan sosial – daya lenting (resiliensi), maka teknik yang dapat dilaksanakan, yakni kegiatan *Role Play* komunikasi aktif; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni guru mempersilakan setiap murid duduk berpasangan, kemudian saling bergantian bercerita tentang pengalaman yang menyenangkan; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni guru meminta setiap murid mendengarkan cerita temannya dengan seksama dan penuh kesadaran serta berusaha tidak memotong pembicaraan saat temannya saat bercerita; 4) tentang tujuan, yakni murid mampu merefleksikan apa yang murid dengarkan dan rasa saat bercerita maupun saat mendengarkan cerita temannya.

Selanjutnya, di dalam kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, teknik yang dapat dilakukan: 1) identifikasi masalah; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni memberikan beberapa contoh kasus dalam kegiatan sehari-hari terkait beberapa tindakan yang baik atau kurang baik dan yang salah atau pun benar; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni mereka mengidentifikasi masalah yang di berikan oleh guru, kemudian murid menentukan apakah kasus yang diberikan tersebut baik/kurang baik/buruk ataupun benar/salah; 4) tentang tujuan, yakni murid mampu mengidentifikasi masalah dengan mandiri dan menentukan pilihannya dengan bertanggung jawab.

### 3. Ruang Lingkup Protokol Budaya

Pada ruang lingkup protokol budaya atau tata tertib, di dalam kompetensi kesadaran diri-pengenalan emosi, teknik yang dapat dilaksanakan, yaitu: 1) doa bersama sebelum masuk kelas; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni murid dikumpulkan di lapangan dan berbaris rapi. lalu dipimpin berdo'a oleh satu orang murid; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni doa yang dibacakan oleh murid di depan, diikuti oleh seluruh murid yang berbaris di lapangan; 4)

tentang tujuan, yakni dengan membacakan do'a bersama akan memperkuat emosional murid dalam menghadapi proses pembelajaran.

Kemudian, di dalam kompetensi pengelolaan diri-mengelola emosi dan fokus, teknik yang dapat diambil: 1) pola makan berkesadaran; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni murid diminta Untuk menerapkan S-S-S yaitu Sit (duduk saat makan), slow (makan secara perlahan) dan savor(menikmati makanan mereka); 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni merefleksikan bersama mengenai perbedaan makan dengan berkesadaran dan tidak; 4) tentang tujuan, yakni murid mampu mengendalikan kesadaran diri dan menahan diri agar bias fokus ke tujuan yang dibuat.

Berikutnya, pada kompetensi kesadaran sosial – keterampilan berempati, teknik yang dapat diambil, yakni 1) saling menghargai pendapat; 2) tentang apa yang dilakukan guru: guru meminta murid saling menghargai pendapat dalam diskusi membuat kesepakatan kelas; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni mereka mendengarkan ketika ada teman yang berbicara dan tidak boleh mencemooh atau menhina temannya; 3) tentang tujuan, yakni murid mampu menerapkan sikap saling menghargai dan menghormati yang pada akhirnya kesadaran sosial berempati dapat ditumbuhkan.

Sementara dalam kompetensi berhubungan sosial – daya lenting (resiliensi), tekniknya: 1) Kolaborasi/Gotong Royong dalam kebersihan lingkungan; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni mengajak semua murid Untuk berkolaborasi dan bergotong royong dalam menjaga lingkungan kelas maupun lingkungan sekolah; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni melaksanakan kegiatan gotong royong secara bersama-sama dalam membersihkan lingkungan kelas atau sekolah; 4) tentang tujuan, yakni menumbuhkan murid untuk bersikap saling bekerja sama dalam memelihara dan menjaga kebersihan lingkungan kelas dan sekolah,

Selanjutnya, kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, yakni 1) teknik pendekatan personal; 2) tentang apa yang dilakukan guru, yakni jika terdapat murid yang melanggar kesepakatan kelas, guru memanggil yang bersangkutan ke ruang Bimbingan Konseling di luar jam pelajaran untuk melakukan pendekatan personal; 3) tentang apa yang dikatakan pada murid, yakni setelah bertemu guru, bertanya alasannya, dan ingin memahami serta memberikan solusi sebagai

konsekuensi. Guru juga bisa memberikan nasihat dan motivasi agar tidak mengulangi lagi; 4) tentang tujuan, yakni membiasakan murid untuk menerima konsekuensi dan bertanggung jawab dan membangun motivasi agar lebih baik lagi.

#### **4. PENUTUP**

Akhirnya, pembelajaran sosial dan emosional yang merupakan pembelajaran yang dilaksanakan secara kolaboratif oleh seluruh komunitas sekolah, memungkinkan murid dan guru akan memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan dan sikap positif mengenai aspek sosial dan emosional. Sehingga, hal tersebut akan menciptakan kondisi yang harmonis, kondusif dan menjadi salah satu alternatif solutif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran yang berpusat pada murid dan memunculkan peran guru sebagai fasilitator yang memfasilitasi potensi yang dimiliki muridnya

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kepada Seluruh Guru dan Staf SMPN Satu Atap Lembang Cililin dan Tim Jurnal Kinanti Dinas Pendidikan Kab. Bandung Barat, penulis ucapkan terima kasih atas bantuan, partisipasi dan kontribusi yang telah diberikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Buku Pegangan Pendidikan Guru Penggerak. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. Dudung, A. (2018). Kompetensi Profesional Guru (Suatu Studi Meta-Analysis Desertasi Pascasarjana UNJ). Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan, 5(1), 9–19. Faiz, A. & Faridah. (2022).*
- Kemendikbud. (2020). Merdeka Belajar Episode Kelima: Guru Penggerak. Kemendikbud, 17. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/hal/merdeka-belajar>. Diakses tanggal 12 Desember 2023 pukul 22:58 WIB. Kemendikbud. (2023).*
- Merdeka Belajar Episode Kelima: Guru Penggerak. Kemendikbud, 17. [https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id/gurupenggerak/detail\\_program/](https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id/gurupenggerak/detail_program/). Diakses tanggal 12 Desember 2023 pukul 23:00 WIB.*
- Kusumah, W., & Alawiyah, T. (2021). Guru Penggerak. Mendorong Gerak Maju Pendidikan Nasional. Penerbit Andi. G. Mabrurroh, Nana S., & Atang S. (2021).*
- Pengaruh Supervisi Akademik dan Budaya Sekolah terhadap Kinerja Mengajar Guru. Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam Volume, 11(2), 260-270. Manao, M., M., dkk. (2022).*
- Mengatur Kualitas Guru melalui Program Guru Penggerak. Journal of Educational Learning and Innovation, 2 (1), Maret 2022, 130-144.*