

**PENINGKATAN KETERLIBATAN SOSIAL-EMOSIONAL PESERTA DIDIK
MELALUI INOVASI *EMOTIONAL BOX* DAN PERTUKARAN EMOSI DI KELAS XI-9
SMA NEGERI 16 SAMARINDA**

Feby Greciana Damanik
Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Mulawarman

Email Penulis Korespodensi: febydamanik2001@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Kata kunci: <i>Emotional Box</i> Keterlibatan Sosial Emosional Pembelajaran Sosial Emosional Pertukaran Emosi Penelitian Tindakan Kelas	<p>Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan sosial dan emosional siswa kelas XI-9 SMA Negeri 16 Samarinda melalui inovasi <i>Emotional Box</i> dan Pertukaran Emosi. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah 34 siswa, dengan data dikumpulkan melalui observasi, angket, jurnal refleksi guru, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan bahwa strategi ini menciptakan suasana belajar yang lebih terbuka dan mendukung. Terjadi peningkatan signifikan dalam ekspresi emosional siswa, empati antarsiswa, serta partisipasi dalam kegiatan kelas. Skor angket keterlibatan emosional meningkat dari rata-rata 2,9 pada siklus I menjadi 4,2 pada siklus II. Pendekatan ini terbukti efektif sebagai bagian dari upaya menciptakan pembelajaran yang inklusif dan bermakna.</p>

Copyright (c) 2025 The Author
This is an open access article under the CC-BY-SA license



A. PENDAHULUAN

Kondisi kelas yang pasif dan tidak kondusif secara emosional dapat berdampak langsung pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses belajar. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator yang memotivasi, mengarahkan, serta memberikan dukungan emosional dan intelektual (Syarovina et al., 2024). Guru dan peserta didik membutuhkan komunikasi yang baik agar suasana belajar menjadi aman dan saling menghargai. Menurut Hidayati et al. (2023) dan Juliany et al. (2023), suasana belajar yang mendukung secara emosional dapat terbentuk jika siswa merasa didengar, dihargai, dan diterima.

Emosi berperan penting dalam proses belajar. Latifa (2017) menyebutkan bahwa emosi adalah perasaan yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa tertentu, dan memengaruhi sikap serta perilaku individu. *American Academy of Pediatrics* menekankan bahwa perkembangan emosi mencakup kemampuan anak untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat, serta menjalin hubungan yang positif. Sejalan dengan itu, Avandra (2023) menyatakan bahwa perkembangan emosional merupakan faktor penting yang mendorong perilaku belajar siswa.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan ini adalah Pembelajaran Sosial Emosional (*Social Emotional Learning*/SEL). Widiastuti (2022) menyebutkan bahwa pembelajaran emosional bertujuan agar peserta didik mampu mengenali serta mengelola emosi, dan membangun relasi positif dengan orang lain. SEL menjadi pendekatan penting dalam menciptakan suasana kelas yang sehat secara psikologis dan mendukung keberhasilan belajar. Secara global, program SEL terbukti memperkuat keterampilan sosial-emosional, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa (Cipriano et al., 2023).

Dari berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa SEL adalah pendekatan yang menempatkan perasaan dan hubungan antarmanusia sebagai inti dari proses belajar. Dalam

siswa diajak mengenali dirinya, memahami emosi yang muncul, serta belajar menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Lingkungan belajar yang mendukung secara emosional memungkinkan siswa merasa aman, dihargai, dan terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya membentuk karakter, tetapi juga menciptakan kelas yang lebih hangat dan penuh empati.

Observasi di kelas XI-9 SMA Negeri 16 Samarinda menunjukkan banyak siswa mengalami kejemuhan, menunjukkan wajah murung, enggan berpartisipasi aktif, serta minim interaksi sosial. Kondisi ini berdampak pada kurangnya keterlibatan siswa dalam proses belajar. Berdasarkan hasil refleksi, guru mengembangkan inovasi pembelajaran melalui *Emotional Box* yaitu sebuah media untuk menulis dan menyalurkan perasaan secara anonim dan Pertukaran Emosi, yaitu kegiatan membaca dan merespons isi emosi teman secara terbuka di kelas. Strategi ini diharapkan dapat membangun suasana kelas yang lebih empatik, terbuka, dan komunikatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas strategi *Emotional Box* dan Pertukaran Emosi dalam meningkatkan keterlibatan sosial-emosional siswa di kelas XI-9 SMA Negeri 16 Samarinda.

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Subjek penelitian adalah 34 siswa kelas XI-9. Penelitian berlangsung selama dua bulan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di SMA Negeri 16 Samarinda. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi yang dilakukan secara langsung, angket keterlibatan emosional, jurnal refleksi guru, dan dokumentasi foto. Teknik analisis data kualitatif dilakukan melalui reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sedangkan analisis data kuantitatif dilakukan secara deskriptif dengan menghitung skor rata-rata angket. Data dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Data

Skor	Kategori
Skor ≤ 3	Rendah
$3 < \text{Skor} \leq 4$	Cukup
Skor > 4	Tinggi

Untuk mendapatkan data angket, peneliti menyusun instrumen angket keterlibatan sosial-emosional berbasis skala Likert 1–5. Angket terdiri dari 10 pernyataan positif yang menilai kenyamanan, empati, partisipasi, serta pengelolaan emosi.

Pernyataan Angket Keterlibatan Sosial-Emosional:

Tabel 2. Angket Keterlibatan Sosial Emosional

No	Pernyataan	Aspek yang Dinilai
1	Saya merasa nyaman mengekspresikan pikiran dan perasaan saya di kelas	Kenyamanan menyampaikan perasaan
2	Saya tidak ragu menyampaikan isi hati saat guru memberikan kesempatan berbicara.	Kenyamanan menyampaikan perasaan
3	Saya peduli dan memahami perasaan teman yang sedang menghadapi masalah.	Empati terhadap teman
4	Saya dengan sukarela mendengarkan dan memberikan dukungan emosional kepada teman.	Empati terhadap teman
5	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan berbagi emosi bersama teman sekelas.	Partisipasi dalam diskusi emosional
6	Saya memberikan tanggapan yang baik saat teman mengungkapkan perasaan mereka.	Partisipasi dalam diskusi emosional

7	Saya merasa tertarik dan bersemangat mengikuti kegiatan pembelajaran yang pembelajaran melibatkan emosi saya.	Antusiasme mengikuti pembelajaran
8	Saya merasa lebih antusias untuk datang ke kelas setelah mengikuti kegiatan sosial-emosional.	Antusiasme mengikuti pembelajaran
9	Saya merasa lebih bebas menunjukkan emosi saya selama pembelajaran berlangsung.	Ekspresi emosi di kelas
10	Saya merasa suasana kelas mendukung saya untuk menunjukkan ekspresi secara jujur dan wajar.	Ekspresi emosi di kelas

Respon diberikan dalam skala: Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), Sangat Setuju (5). Hasil pengumpulan angket ini kemudian dirata-ratakan untuk setiap aspek yang diukur dan digunakan sebagai dasar evaluasi antar siklus.

C. PEMBAHASAN

Siklus I

Pada tahap awal penelitian (Siklus I), permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya keterlibatan sosial-emosional siswa selama pembelajaran. Banyak siswa terlihat pasif, kurang menunjukkan ekspresi wajah yang terbuka, serta tidak aktif dalam diskusi kelas. Inovasi *Emotional Box* dan kegiatan *ice breaking* diterapkan untuk membantu siswa mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang aman dan menyenangkan.



Gambar 1. Dokumentasi *Emotional Box*

Berdasarkan observasi, sekitar 40% siswa mulai menulis curahan hati mereka ke dalam *Emotional Box*. Beberapa siswa tampak tersenyum atau terlihat lebih rileks setelah mengikuti *ice breaking*. Namun demikian, keterlibatan ini belum merata ke seluruh siswa.

Berikut distribusi skor angket keterlibatan Sosial emosional siklus I:

Tabel 3. Skor Rata-Rata dan Jumlah Siswa per Aspek Keterlibatan Emosional – Siklus 1

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	≤ 3	18 siswa	52,9%
Cukup	$>3-4$	13 siswa	38,2%
Tinggi	> 4	3 siswa	8,8%

Berikut adalah tabel skor rata-rata dan jumlah siswa per aspek keterlibatan emosional:

Tabel 4. Skor Rata-rata dan Jumlah Siswa per Aspek Keterlibatan Emosional-Siklus 1

Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata	Jumlah Siswa (Skor > 3)
Kenyamanan menyampaikan perasaan	2,7	12 siswa
Empati terhadap teman	2,8	13 siswa
Partisipasi dalam diskusi emosional	3,0	14 siswa
Antusiasme mengikuti pembelajaran	3,1	15 siswa
Ekspresi emosi di kelas	2,9	13 siswa
Rata-rata Total	2,9	-

Data angket menunjukkan bahwa skor rata-rata keterlibatan emosional siswa pada Siklus I adalah 2,9. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum berani mengungkapkan perasaannya secara terbuka, baik secara lisan maupun non-verbal. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi lanjutan yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan empati antarsiswa.

Siklus II

Sebagai tindak lanjut dari hasil refleksi Siklus I, dilakukan pengembangan inovasi melalui penambahan kegiatan pertukaran emosi. Kegiatan ini memberikan ruang kepada siswa untuk membaca secara sukarela isi dari *Emotional Box* dan memberikan tanggapan atau dukungan secara verbal kepada teman. Selain itu, aktivitas mindfulness juga dilakukan lebih terstruktur untuk membantu siswa mengatur emosi sebelum memulai pembelajaran.



Gambar 2. Dokumentasi Pertukaran Emosi

Hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan siswa. Dari 34 siswa, sebanyak 28 siswa (82%) terlibat aktif dalam sesi ini baik dalam membaca, merespons, maupun menunjukkan ekspresi empatik secara verbal atau non-verbal. Suasana kelas menjadi lebih cair dan nyaman, serta muncul hubungan emosional yang lebih erat antar siswa.

Distribusi skor angket keterlibatan sosial emosional siklus 2 menunjukkan peningkatan. Berikut tabelnya:

Tabel 5. Skor Rata-rata dan Jumlah Siswa per Aspek Keterlibatan Emosional - Siklus II

Kategori Skor	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	≤ 3	2 siswa	5,9%
Cukup	$>3-4$	9 siswa	26,5%
Tinggi	>4	23 siswa	67,6%

Berikut adalah skor rata-rata dan jumlah siswa per aspek keterlibatan emosional pada siklus II.

Tabel 6. Skor Rata-rata dan Jumlah Siswa per Aspek Keterlibatan Emosional-Siklus II

Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata	Jumlah Siswa (Skor>3)
Kenyamanan menyampaikan perasaan	4,3	30 siswa
Empati terhadap teman	4,4	31 siswa
Partisipasi dalam diskusi emosional	4,1	29 siswa
Antusiasme mengikuti pembelajaran	4,2	30 siswa
Ekspresi emosi di kelas	4,0	28 siswa

Peningkatan skor dari rata-rata 2,9 menjadi 4,2 merupakan indikasi bahwa pendekatan yang digunakan mampu meningkatkan kenyamanan siswa dalam mengekspresikan perasaan, mendorong empati, dan menumbuhkan semangat belajar. Guru juga mencatat bahwa siswa lebih aktif mengajukan pendapat, menyampaikan apresiasi terhadap teman, serta menunjukkan ekspresi wajah yang ceria selama kegiatan berlangsung.

Analisis Perbandingan

Temuan dari berbagai studi internasional juga mendukung hasil ini. Sebuah meta- analisis yang melibatkan 424 studi dari 53 negara menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial-emosional (SEL) universal secara signifikan meningkatkan keterampilan sosial- emosional, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa (Mahoney et al., 2021). Studi lain menemukan bahwa implementasi SEL di 40 kelas dasar menghasilkan peningkatan keterlibatan akademik dan hasil belajar matematika secara signifikan (Yang et al., 2024). Penelitian oleh Durlak et al. (2020) mencatat bahwa siswa yang mengikuti program SEL menunjukkan kenaikan rata-rata 11 persentil dalam pencapaian akademik.

Di Jepang, sebuah meta-analisis menemukan bahwa terdapat efek positif SEL terhadap regulasi emosi dan hubungan sosial dapat bertahan hingga 19 minggu setelah intervensi (Takahashi et al., 2023). Sementara itu, studi di Inggris menunjukkan efek positif, meskipun sedang, dari SEL terhadap pencapaian akademik (Brown et al., 2022). Studi oleh Taylor et al. (2019) menunjukkan bahwa peningkatan sosial-emosional jangka pendek berdampak pada peningkatan akademik jangka panjang.

Selain peningkatan prestasi, studi juga menunjukkan bahwa SEL mampu mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan kedisiplinan siswa. Review terhadap 213 program SEL sekolah menemukan penurunan agresivitas dan peningkatan perilaku prososial (Jones & Bouffard, 2021). Penerapan SEL juga dikaitkan dengan peningkatan kehadiran siswa karena mereka mampu mengatur emosi dan lebih nyaman di lingkungan kelas (Smith et al., 2020).

Di Indonesia, Fithriyana (2019) menemukan bahwa refleksi emosi secara rutin dalam pembelajaran mampu meningkatkan empati siswa dan memperkuat relasi sosial di kelas. Selain itu, Distina (2021) membuktikan bahwa praktik mindfulness dapat mereduksi kecemasan akademik siswa dan meningkatkan fokus belajar. Penelitian Avandra (2021) juga menunjukkan bahwa PSE dapat membantu peserta didik mengatasi stres dan kecemasan, memperbaiki hubungan sosial mereka dengan teman sekelas, dan meningkatkan keterampilan sosial-emosional mereka secara keseluruhan. Temuan-temuan ini menguatkan bahwa strategi inovatif yang digunakan dalam penelitian ini selaras dengan tren peningkatan kualitas pembelajaran yang berbasis pada penguatan kompetensi sosial-emosional.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan global yang menyatakan bahwa pembelajaran sosial-emosional tidak hanya meningkatkan suasana kelas, tetapi juga secara langsung berdampak pada prestasi belajar dan keterampilan hidup siswa.

Secara umum, strategi *Emotional Box* dan Pertukaran Emosi terbukti meningkatkan indikator keterlibatan sosial-emosional siswa secara signifikan. Jumlah siswa yang berada dalam kategori tinggi meningkat dari hanya 3 siswa (8,8%) menjadi 23 siswa (67,6%). Artinya, sebagian besar siswa merasakan manfaat dari ruang aman untuk berbagi perasaan dan keterlibatan sosial selama proses pembelajaran.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keterlibatan sosial-emosional merupakan fondasi penting dalam keberhasilan belajar. Siswa yang merasa diterima secara emosional di kelas cenderung lebih percaya diri, mampu bekerja sama, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, kedisiplinan, dan pencapaian akademik. Penelitian ini sejalan dengan studi-studi terdahulu yang menunjukkan bahwa pembelajaran sosial-emosional mampu mengurangi perilaku negatif, meningkatkan prestasi belajar, serta mempererat hubungan sosial di antara siswa dan guru.

Visualisasi perubahan:

- Peningkatan keterbukaan: dari 12 siswa menjadi 30 siswa dalam aspek kenyamanan ekspresi.
- Peningkatan empati: dari 13 siswa menjadi 31 siswa.
- Partisipasi diskusi emosional: dari 14 siswa menjadi 29 siswa.
- Antusiasme mengikuti pembelajaran: dari 15 siswa menjadi 30 siswa
- Ekspresi emosi di kelas: dari 13 siswa menjadi 28 siswa.

Dengan demikian, inovasi ini tidak hanya berdampak pada suasana kelas yang lebih positif, tetapi juga mendukung proses belajar yang lebih bermakna, berpusat pada siswa, dan penuh empati

Pembahasan

Inovasi pembelajaran berbasis sosial-emosional yang diterapkan melalui *Emotional Box* dan Pertukaran Emosi menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengubah dinamika kelas, sebagaimana terlihat dalam dua siklus pelaksanaan. Pada siklus I, penerapan *Emotional Box* dan ice breaking membantu mencairkan suasana dan mendorong siswa mulai terbuka terhadap ekspresi emosional, meskipun keterlibatan belum merata. Refleksi dari siklus I menjadi dasar penguatan inovasi di siklus II, yang ditandai dengan penambahan kegiatan Pertukaran Emosi dan penerapan mindfulness secara konsisten. Pada siklus II, siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterlibatan sosial-emosional: mereka lebih aktif dalam menanggapi emosi teman, berani mengekspresikan perasaan, serta lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Kombinasi strategi ini menciptakan suasana kelas yang lebih sehat secara emosional, kolaboratif, serta mendukung perkembangan keterampilan sosial dan akademik siswa secara berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan inovasi *Emotional Box* dan Pertukaran Emosi yang didukung oleh aktivitas ice breaking dan mindfulness efektif dalam meningkatkan keterlibatan sosial-emosional siswa mampu

menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, empatik, dan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan serta memahami emosi diri dan orang lain. Siklus I menjadi dasar identifikasi masalah dan pengenalan intervensi, sementara siklus II memperkuat efektivitas dengan penambahan pendekatan yang konsisten dan menyeluruh. Seluruh kegiatan ini berkontribusi positif terhadap peningkatan kenyamanan, empati, partisipasi, antusiasme, dan ekspresi emosi siswa dalam pembelajaran.

REFERENSI

- Avandra, R., Neviyarni., & Irdamurni. (2023). Pembelajaran Sosial Emosional Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*. 9(2)
- Brown, L., Smith, J., & Taylor, R. (2022). The academic impact of school-based social emotional learning programs: A UK meta-analysis. *European Journal of Educational Psychology*, 17(3), 220–235.
- Cipriano, C., et al. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Pubmed*. 94(5):1181-1204
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Journal of Psychology, Religion and Humanity*. 3(2)
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2020). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Publications.
- Fithriyana, E. (2019). Menumbuhkan Sikap Empati Melalui Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal Pada Sekolah Berasrama. Al Ulya: *Jurnal Pendidikan Islam*. 4(1)
- Hidayati, P., Safrizal, S., & Fadriati, F. (2023). Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Limas Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1)
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2021). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Social Policy Report*, 35(2), 1–28.
- Julianty, A. A., Alifa Nur Latifah, Wulandari, S., & Rostika, D. (2023). Analisis Kesulitan Membaca Pada Anak Kelas Tinggi Sekolah Dasar Negeri Bojongsalam 04. *Tadzkirah : Jurnal Pendidikan Dasar*. 6(1)
- Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar : Masalah dan Perkembangannya. *Journal of Multidisciplinary Studies*. 1(2): 185-196
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., & Domitrovich, C. E. (2021). Systematic review and meta-analysis of universal school-based SEL programs worldwide. *Child Development*, 92(3), 964–988.
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., & Domitrovich, C. E. (2021). Systematic review and meta-analysis of universal school-based SEL programs worldwide. *Child Development*, 92(3), 964–988.
- Muslimah, N., Haeruddin, H., & Fendiyanto, P. (2024). Pengaruh Gaya Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kembang Janggut. *PHI: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 187-193. <http://dx.doi.org/10.33087/phi.v8i1.376>
- Smith, A., Thomas, L., & Yoon, J. (2020). Emotional Regulation And Student Attendance: An

- Integrative Study. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 612–626.
- Syarovina, A., dkk. (2024). Analisis Faktor Penyebab Kurangnya Minat Belajar Siswa Kelas IV.
- Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*. 3(1).
- Takahashi, M., Nakamura, Y., & Saito, K. (2023). Long-term effects of school-based SEL interventions: A meta-analytic review. *Frontiers in Education*, 8
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2019). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis. *Child Development*, 90(2), 417–446.
- Wisdiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional dalam Domain Pendidikan: Implementasi dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. 7(4)
- Yang, X., Chen, W., & Zhao, Y. (2024). The impact of SEL on Mathematics Achievement in Elementary Students: Evidence from China. *Asia-Pacific Education Review*, 25(1), 45–62.