

**PENINGKATAN KETERBUKAAN EMOSIONAL DAN KEPEDULIAN SOSIAL  
PESERTA DIDIK SMAN 16 SAMARINDA MELALUI INOVASI DALAM  
PEMBELAJARAN MATEMATIKA**

Amoria Mahdalena  
Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Mulawarman

Email Penulis Korespondensi: [peserta.09090@ppg.belajar.id](mailto:peserta.09090@ppg.belajar.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>Kata kunci:</b> Keterbukaan Emosional Kepedulian Sosial Pembelajaran Sosial-Emosional Inovasi Pembelajaran Matematika	<p>Ketertutupan emosional dan rendahnya kepedulian sosial antarpeserta didik dapat menjadi hambatan dalam proses pembelajaran, terutama dalam interaksi sosial dan partisipasi di kelas. Kondisi ini ditemukan dalam pembelajaran Matematika di kelas X-10 SMA Negeri 16 Samarinda, di mana suasana kelas cenderung kaku, minim empati, dan terbatasnya interaksi lintas kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan emosional dan kepedulian sosial peserta didik melalui inovasi pembelajaran sosial-emosional bertajuk Ruang Emosi Kelas Kita dalam pembelajaran Matematika. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam tiga siklus. Subjek penelitian adalah 30 peserta didik kelas X-10 SMA Negeri 16 Samarinda, sedangkan objek penelitian adalah penerapan empat komponen inovasi: Emotional Box, Pertukaran Emosi, Ice Breaking Sosial-Emosional, dan teknik mindfulness STOP. Data dikumpulkan melalui observasi, jurnal refleksi guru, dokumentasi, dan angket persepsi peserta didik berbasis indikator CASEL (2020). Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam partisipasi emosional siswa, keberanian mengekspresikan perasaan, serta respons empatik terhadap teman. Suasana kelas menjadi lebih terbuka, akrab, dan mendukung pembelajaran kolaboratif. Rata-rata skor angket menunjukkan peningkatan pada ketiga indikator sosial-emosional utama, dengan kategori akhir “tinggi” hingga “sangat tinggi.” Inovasi ini terbukti mampu menciptakan iklim kelas yang sehat dan inklusif tanpa mengganggu capaian akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran sosial-emosional dalam mata pelajaran eksakta seperti Matematika dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan interaksi sosial peserta didik.</p>

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



## A. PENDAHULUAN

Kualitas pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh metode dan materi yang disampaikan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan emosional peserta didik di dalam kelas. Kelas yang secara emosional sehat akan menciptakan suasana belajar yang lebih terbuka, aktif, dan inklusif. Sebaliknya, ketertutupan emosional dan rendahnya kepedulian sosial antarpeserta didik dapat menghambat proses pembelajaran, terutama dalam membangun interaksi dan partisipasi yang bermakna.

Permasalahan tersebut ditemukan dalam pembelajaran Matematika di kelas X-10 SMA Negeri 16 Samarinda, di mana suasana kelas cenderung kaku dan kurang menunjukkan interaksi sosial yang sehat. Sebagian besar peserta didik tampak murung, enggan berdiskusi, dan menunjukkan keterlibatan yang rendah terhadap kegiatan pembelajaran, baik secara

akademik maupun sosial. Hasil observasi lebih lanjut menunjukkan bahwa peserta didik hanya berinteraksi dalam kelompok-kelompok kecil yang eksklusif, sementara komunikasi lintas kelompok hampir tidak terjadi. Ketika ada teman yang terlihat mengalami tekanan emosional, hanya sedikit yang menunjukkan kepedulian, dan respons yang muncul pun terbatas pada teman dekatnya saja. Kondisi ini menunjukkan belum adanya ruang aman bagi peserta didik untuk mengekspresikan emosi mereka secara bebas tanpa rasa takut dinilai atau ditolak. Selain itu, guru di kelas tersebut juga belum memiliki strategi khusus dalam membangun iklim kelas yang inklusif secara emosional. Akibatnya, pembelajaran berjalan kurang optimal karena adanya hambatan relasional yang bersumber dari ketidakterbukaan emosional dan kurangnya empati antarpeserta didik.

Permasalahan seperti ini sejatinya dapat ditangani melalui pendekatan pembelajaran yang menyentuh dimensi sosial dan emosional peserta didik. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2020) menyatakan bahwa pembelajaran sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL) mencakup lima kompetensi utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Ketika kelima kompetensi ini dikembangkan dalam proses pembelajaran, peserta didik tidak hanya akan tumbuh secara akademik, tetapi juga mampu membangun relasi yang sehat dan empatik dengan teman sebaya maupun guru.

Berbagai studi pun telah menunjukkan bahwa pengembangan kompetensi sosial-emosional melalui SEL berdampak positif pada iklim belajar dan perkembangan peserta didik secara holistik. Menurut Hidayati et al. (2023) dan Julianty et al. (2023), suasana belajar yang mendukung secara emosional dapat terbentuk jika siswa merasa didengar, dihargai, dan diterima. Widiastuti (2022) menyebutkan bahwa pembelajaran emosional bertujuan agar peserta didik mampu mengenali serta mengelola emosi, serta 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 juga terbukti memperkuat keterampilan sosial-emosional, perilaku prososial, dan prestasi akademik siswa (Cipriano et al., 2023).

Meskipun demikian, kenyataannya implementasi SEL di sekolah masih terpisah dari proses pembelajaran inti dan cenderung bersifat tambahan semata. Padahal, pembelajaran yang menyentuh aspek afektif dapat diintegrasikan langsung ke dalam kegiatan belajar sehari-hari tanpa mengganggu pencapaian tujuan akademik. Oleh karena itu, diperlukan sebuah inovasi pembelajaran yang tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosional, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya empati dan kepedulian sosial yang berkelanjutan di kelas.

Artikel ini bertujuan untuk merefleksikan implementasi dan dampak dari inovasi pembelajaran sosial-emosional bertajuk Ruang Emosi Kelas Kita dalam pembelajaran Matematika. Inovasi ini mengintegrasikan kegiatan ekspresi dan pertukaran emosi, ice breaking, serta teknik mindfulness secara terstruktur ke dalam rutinitas kelas. Berbeda dari pendekatan sebelumnya, inovasi ini dirancang sebagai bagian dari praktik pembelajaran harian, bukan sebagai kegiatan tambahan. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pembelajaran yang lebih kontekstual, inklusif, dan berfokus pada kesejahteraan emosional peserta didik.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahapan berulang dalam tiga siklus, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan emosional dan kepedulian sosial peserta didik melalui penerapan inovasi pembelajaran sosial-emosional dalam pembelajaran Matematika.

Penelitian dilaksanakan selama bulan Februari hingga Mei 2025 di kelas X-10 SMA Negeri 16 Samarinda dengan jumlah peserta didik sebanyak 30 orang. Pelaksanaan tindakan dilakukan satu kali per minggu selama tiga siklus berturut-turut. Setiap siklus terdiri dari satu pertemuan pembelajaran selama 90 menit yang diintegrasikan dengan kegiatan sosial- emosional.

Subjek penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X-10, sedangkan objek penelitian adalah inovasi pembelajaran sosial-emosional bertajuk Ruang Emosi Kelas Kita, yang terdiri dari empat komponen utama:

- a. Emotional Box,
- b. Pertukaran Emosi,
- c. Ice Breaking Terstruktur seperti Senyum Estafet dan Kursi Kebaikan, serta
- d. teknik mindfulness STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed

Peneliti hadir langsung di kelas sebagai pelaksana utama kegiatan dan pengamat, bekerja sama dengan guru pamong sebagai informan pendukung untuk memperoleh data triangulasi dan validasi reflektif.

Teknik pengumpulan data meliputi:

- a. Observasi langsung terhadap perilaku dan ekspresi peserta didik, Jurnal refleksi guru yang ditulis setiap akhir pertemuan,
- b. Dokumentasi kegiatan, seperti foto
- c. Angket persepsi peserta didik, yang terdiri dari 10 butir pernyataan skala Likert (1–4).

Angket disusun berdasarkan indikator kompetensi sosial-emosional dari CASEL (2020), yaitu: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dalam penelitian ini, indikator-angket yang digunakan difokuskan pada: kenyamanan mengekspresikan perasaan, keberanian merespons emosi teman, dan persepsi terhadap suasana kelas. Skor dikategorikan sebagai berikut: Rendah (<25), Sedang (25–30), dan Tinggi (>30).

Angket ini terdiri dari 10 pernyataan dengan skala Likert 1 sampai 4, yang mencerminkan tiga indikator sosial-emosional utama. Berikut adalah daftar pernyataan angket beserta pemetaan indikatornya:

1. Saya merasa nyaman menyampaikan perasaan saya kepada guru atau teman di kelas.
2. Saya tidak merasa takut jika ingin jujur tentang perasaan saya saat belajar.
3. Saya merasa lega setelah menuliskan perasaan saya di Emotional Box.
4. Saya berani memberi tanggapan ketika teman menyampaikan perasaannya.
5. Saya mampu menunjukkan empati ketika mendengar teman mengalami perasaan tidak nyaman.
6. Saya merasa senang ketika bisa membantu atau menyemangati teman yang sedang sedih.
7. Suasana kelas terasa lebih hangat dan terbuka setelah adanya kegiatan ini.
8. Saya merasa lebih akrab dengan teman-teman lintas kelompok setelah kegiatan ini.
9. Saya merasa lebih betah dan tenang mengikuti pembelajaran di kelas.
10. Saya ingin kegiatan sosial-emosional seperti ini terus dilakukan secara rutin di kelas.

Pernyataan-pernyataan tersebut dikelompokkan dalam tiga indikator sosial-emosional sebagai berikut:

**Tabel 1.** Pemetaan Butir Pernyataan Angket

Indikator Sosial-Emosional	Butir Pernyataan
Kenyamanan mengekspresikan perasaan	1, 2, 3
Keberanian merespons emosi teman	4, 5, 6
Persepsi terhadap suasana kelas	7, 8, 9, 10

Respon diberikan dalam skala: Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), Sangat Setuju (4). Hasil pengumpulan angket ini kemudian dirata-ratakan untuk setiap pernyataan, lalu dikelompokkan berdasarkan tiga indikator sosial-emosional utama, yaitu kenyamanan mengekspresikan perasaan, keberanian merespons emosi teman, dan persepsi terhadap suasana kelas. Rata-rata skor setiap indikator diperoleh dari rerata butir-butir pernyataan yang mewakilinya. Selanjutnya, hasil dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada kategori penilaian seperti berikut:

**Tabel 2.** Kategori penilaian rata-rata skor angket

Rentang Skor Rata-Rata	Kategori
1,00 – 1,99	Rendah
2,00 – 2,99	Sedang
3,00 – 3,49	Tinggi
3,50 – 4,00	Sangat Tinggi

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berupa hasil observasi, jurnal reflektif guru, dan dokumentasi dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan perilaku, interaksi sosial, dan ekspresi emosional peserta didik selama proses pembelajaran. Sementara itu, data kuantitatif diperoleh dari angket persepsi peserta didik dan dianalisis berdasarkan rata-rata skor setiap indikator sosial-emosional. Indikator keberhasilan inovasi meliputi: meningkatnya partisipasi dalam kegiatan emosional, meningkatnya ekspresi perasaan secara terbuka, tumbuhnya respons empatik spontan, serta terbentuknya suasana kelas yang lebih inklusif dan positif.

Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil observasi, jurnal reflektif guru, dan hasil angket peserta didik, serta diperkuat melalui refleksi kolaboratif dengan guru pamong setiap akhir siklus untuk mengevaluasi dampak tindakan dan merancang perbaikan berikutnya.

## C. PEMBAHASAN

### **Siklus I: Respons Awal terhadap Emotional Box dan Dinamika Ketertutupan Emosional**

Pada siklus pertama, kegiatan pembelajaran diawali dengan pengenalan *Emotional Box* sebagai ruang aman bagi peserta didik untuk mengekspresikan perasaannya secara anonim. Respons awal peserta didik menunjukkan bahwa mayoritas masih merasa ragu, canggung, dan kurang percaya diri untuk menuliskan emosinya. Dari total 30 peserta didik, hanya sepertiga yang aktif berpartisipasi. Mereka yang menulis umumnya mencerahkan perasaan negatif seperti lelah, bingung, atau sedih. Namun, tidak ada interaksi sosial yang muncul dari kegiatan tersebut karena seluruh isi kotak hanya dibaca secara pribadi oleh guru.

**Tabel 3.** Tingkat partisipasi siswa dalam emotional box pada siklus I

Kategori Partisipasi	Jumlah Siswa	Persentase
Menuliskan dan memasukkan emosi	10	33%
Mengamati tanpa berpartisipasi	14	47%
Tidak menunjukkan respons	6	20%

Meskipun keterlibatan masih rendah, hasil jurnal refleksi guru mencatat bahwa beberapa siswa tampak penasaran dan mulai menanyakan isi *Emotional Box*. Hal ini menjadi sinyal awal bahwa ruang ekspresi emosional memiliki daya tarik tersendiri dan membuka peluang untuk pendekatan yang lebih kolaboratif pada siklus berikutnya. Temuan ini mendukung pendapat Nurhayati dan Sari (2023), bahwa keterlibatan emosional siswa membutuhkan pembiasaan dan tidak dapat dipaksakan secara instan. Hal ini juga sejalan dengan Mulyani dan Hendrawan

(2022) yang menyatakan bahwa iklim kelas yang sehat sangat ditentukan oleh rasa aman psikologis dan ruang partisipasi yang terbuka bagi semua siswa.

### Siklus II: Meningkatnya Ekspresi Terbuka dan Tumbuhnya Respons Empatik

Pada siklus kedua, kegiatan *Emotional Box* dilanjutkan dengan tambahan komponen *Pertukaran Emosi*. Dalam sesi ini, beberapa isi kotak dibacakan secara anonim oleh peserta didik secara sukarela, kemudian direspon oleh teman sekelas. Respons yang muncul mencerminkan peningkatan empati, seperti kalimat “Aku juga pernah merasakannya,” atau “Kalau kamu sedih, coba cerita ke aku.” Jumlah siswa yang mengisi kotak meningkat signifikan, dan hampir dua pertiga siswa mulai aktif secara sosial.

**Tabel 4.** Perbandingan keterlibatan emosional siswa antara siklus I dan II

Aspek	Siklus I	Siklus II
Mengisi <i>Emotional Box</i>	10	23
Memberi tanggapan empatik	3	17
Menunjukkan ekspresi positif (senyum, anggukan, tepuk tangan)	6	21

Refleksi guru menunjukkan suasana kelas mulai mencair dan diskusi antarsiswa menjadi lebih hangat. Hal ini memperkuat konsep CASEL (2020) tentang pentingnya menciptakan ruang ekspresi emosional sebagai bagian dari pembelajaran sosial-emosional yang holistik. Respons yang awalnya pasif mulai berkembang menjadi aksi empatik, dan ini menunjukkan bahwa kepercayaan emosional perlahan mulai terbangun di antara siswa. Sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Isnaeni (2022), kegiatan pembelajaran yang membuka ruang untuk berbagi perasaan mampu memperkuat relasi sosial antarsiswa dan meningkatkan kelekatan emosional.

### Siklus III: Penguatan Budaya Emosional dan Pembentukan Iklim Kelas yang Inklusif

Siklus ketiga difokuskan pada penguatan budaya positif di kelas melalui integrasi kegiatan *Ice Breaking* sosial-emosional seperti “Senyum Estafet” dan “Kursi Kebaikan.” *Emotional Box* dan *Pertukaran Emosi* tetap berjalan, namun kini kegiatan berlangsung lebih spontan dan tidak lagi canggung. Peserta didik mulai aktif memberi dukungan bahkan tanpa diminta. Interaksi lintas kelompok meningkat, dan suasana kelas menjadi lebih akrab dan suportif.

**Tabel 5.** hasil angket persepsi sosial-emosional setelah siklus III (n = 30)

Indikator	Jumlah Skor	Rata-Rata Skor (Skala 1-4)	Kategori
Saya merasa nyaman mengekspresikan perasaan di kelas	102	3,4	Tinggi
Saya merasa diperhatikan oleh teman sekelas	105	3,5	Tinggi
Saya merasa suasana kelas lebih terbuka dan menyenangkan	108	3,6	Tinggi
Saya memahami perasaan teman setelah kegiatan berlangsung	111	3,7	Tinggi
Saya ingin kegiatan ini terus dilakukan secara rutin	114	3,8	Sangat Tinggi

Kutipan reflektif dari salah satu siswa menyatakan: “Awalnya malu, tapi ternyata banyak teman yang juga pernah merasa seperti aku. Sekarang rasanya lebih tenang belajar di kelas.” Guru pamong juga mencatat bahwa siswa menjadi lebih mudah diajak kerja kelompok dan mulai menyapa teman lintas kelompok. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Yunita dan Saputra (2023) yang menyebutkan bahwa ice breaking terstruktur mampu mencairkan

ketegangan sosial dan mendorong keterlibatan emosional secara natural. Aktivitas yang bersifat menyenangkan namun bermakna secara emosional terbukti mampu menciptakan perubahan budaya kelas ke arah yang lebih sehat dan inklusif.

### Refleksi terhadap Progres Setiap Setiap Siklus

Kemajuan yang tercapai dari siklus I hingga III memperlihatkan transformasi nyata dalam iklim kelas. Awalnya, siswa tertutup dan cenderung terkotak dalam kelompok tertentu. Namun, melalui ruang ekspresi dan empati yang dibangun secara konsisten, peserta didik mulai membuka diri dan menjalin koneksi sosial baru. Inovasi ini berhasil membentuk budaya baru di kelas: saling menghargai perasaan dan menguatkan satu sama lain. Pendekatan ini membuktikan bahwa pembelajaran sosial-emosional tidak hanya dapat diterapkan dalam pelajaran berbasis afeksi, tetapi juga diintegrasikan secara langsung dalam pembelajaran Matematika. Penelitian Andayani dan Zulfa (2021) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi seperti mindfulness efektif meningkatkan fokus dan kedewasaan emosional siswa dalam konteks pembelajaran kognitif.

## D. KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini membuktikan bahwa penerapan inovasi pembelajaran sosial-emosional melalui kegiatan Ruang Emosi Kelas Kita secara signifikan dapat meningkatkan keterbukaan emosional dan kepedulian sosial peserta didik dalam pembelajaran Matematika. Melalui tahapan siklus yang berkelanjutan, peserta didik mengalami perkembangan nyata dalam hal keberanian mengekspresikan perasaan, kemampuan memberi respons empatik terhadap teman, serta membangun suasana kelas yang lebih inklusif dan suportif. Pada siklus pertama, ekspresi emosi peserta didik masih terbatas dan partisipasi rendah, namun seiring berjalannya inovasi dengan penambahan komponen Pertukaran Emosi dan Ice Breaking Sosial-Emosional, partisipasi meningkat dan empati mulai tumbuh secara spontan. Puncaknya, pada siklus ketiga, suasana kelas berubah menjadi lebih terbuka, akrab, dan mendukung interaksi lintas kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pengintegrasian pembelajaran sosial-emosional dalam konteks pembelajaran akademik, seperti Matematika, sangat mungkin dilakukan dan mampu menciptakan dampak positif terhadap iklim kelas. Inovasi ini tidak hanya efektif dalam menjawab permasalahan ketertutupan emosional dan kurangnya kepedulian sosial peserta didik, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk budaya kelas yang lebih sehat secara emosional, kooperatif, dan inklusif.

## REFERENSI

- Ciprianto, C. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL intervention. *Pubmed*. 94 (5). 1181-1204
- 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).
- 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)
- Wisdiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional dalam Domain Pendidikan: Implementasi dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. 7(4)