

UTILIZING SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) TO INCREASE THE LEARNING MOTIVATION OF ELEMENTARY SCHOOL

PENERAPAN PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL (PSE) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR

Received: 13/06/2023; Revised: 16/08/2023; Accepted: 02/09/2023; Published: 30/12/2023

¹Isnaini Isnaini, ²Indaryanti Indaryanti, ³Dakim Dakim
^{1&2}PPG Prajabatan PGSD, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia
³SD Negeri 94 Palembang, Palembang, Indonesia

Indaryanti@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

This article reports a study that applies Social Emotional Learning (SEL) to increase the learning motivation of class III.B students at SD Negeri 94 Palembang. SEL is a learning process that aims to recognize and process emotions and build good relationships with others and be able to make responsible decisions. Meanwhile, learning motivation is the drive that a person has to achieve a goal, indicated by changes in attitudes, skills, and understanding. This research uses Classroom Action Research (CAR) using the Kemmis and Mac research design models. Taggart. The research subjects totaled 24 students, consisting of 15 boys and 9 girls. The general description of learning motivation in pre-cycle only reaches 40.63% which is relatively low. Whereas in cycle I there was an increase reaching a percentage of 64.67% which was classified as moderate. Continuing in cycle II, learning motivation increased to 72.93% and was classified as moderate. Up to cycle III there was an increase of up to 81.25% which was relatively high. This proves that there is an increase in the learning motivation of class III.B students at SD Negeri 94 Palembang by implementing Social Emotional Learning (SEL).

Keywords: Learning motivation, Social Emotional Learning (SEL)

ABSTRAK

Artikel ini melaporkan sebuah penelitian yang menerapkan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas III.B di SD Negeri 94 Palembang. PSE adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengenali dan mengolah emosi serta membangun relasi yang baik dengan orang lain dan dapat membuat keputusan yang dapat dipertanggung jawabkan. Sedangkan motivasi belajar adalah dorongan yang dimiliki seseorang untuk mencapai suatu tujuan, ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap, keterampilan, serta pemahaman. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan desain penelitian model spiral oleh Kurt Lewin. Subjek penelitian berjumlah 24 peserta didik, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 9 perempuan. Gambaran umum motivasi belajar pada prasiklus hanya mencapai 40,63% yang tergolong rendah. Sedangkan pada siklus I terjadi peningkatan mencapai persentase 64,67% dengan kategori sedang. Dilanjutkan pada siklus II motivasi belajar meningkat sampai 72,93% dan tergolong sedang. Sampai pada siklus III terdapat peningkatan sampai 81,25% dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan motivasi belajar peserta didik kelas III.B di SD Negeri 94 Palembang dengan menerapkan Pembelajaran Sosial Emosional.

Kata kunci: Motivasi belajar, Pembelajaran Sosial Emosional (PSE).

How to cite: Isnaini, Indaryanti, & Dakim. (2023). Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Sekolah Dasar. Jurnal Cahaya Pendidikan. 9(2), 135-144, <https://doi.org/10.33373/chypend.v9i2.5338>

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan ilmu pengetahuan. Belajar merupakan kegiatan yang sangat penting dan menjadi suatu keharusan agar seseorang dapat berubah menjadi lebih baik. Agar kegiatan belajar dapat berlangsung dengan baik, seseorang harus memiliki kemauan dan memahami arti penting serta manfaat dari kegiatan belajar. Seseorang yang sudah mengetahui manfaat dari kegiatan belajar akan memiliki motivasi untuk menambah pengetahuan dan ilmu yang dimiliki. Motivasi belajar yang dimiliki seseorang dapat menuntun orang tersebut untuk mencapai tujuannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutfiwati (2020) bahwa motivasi belajar merupakan hal yang sangat penting guna memberikan semangat mencapai tujuan. Motivasi ini menjadi suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh seseorang sebagai pendorong serta pendukung untuk melakukan suatu perubahan dan mencapai keberhasilan. Tinggi rendahnya motivasi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya usaha dan semangat yang dilakukan oleh seseorang.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi motivasi belajar tersebut, baik itu berasal dari internal maupun eksternal. Di dalam kelas, guru memiliki peran yang sangat penting dalam keduanya. Hal ini dikarenakan kegiatan belajar di kelas sangat dipengaruhi oleh guru yang memegang kendali dalam menentukan bagaimana kegiatan pembelajaran berlangsung. Guru harus memperhatikan banyak hal untuk memastikan kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh guru adalah motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Selain daripada itu, hal yang mempengaruhi motivasi belajar adalah kesadaran diri dan kondisi emosional peserta didik. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Riandini et al. (2020) yang berpendapat tentang hubungan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar yang dimiliki oleh peserta didik. Salah satu pendekatan pembelajaran yang diperkenalkan pada kurikulum merdeka adalah Pembelajaran Sosial Emosional (PSE). Pendekatan ini memungkinkan guru menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiastuti (2022) yang menyatakan bahwa PSE dapat membantu membangun kelas yang memiliki lingkungan yang positif, kondisi belajar yang aman, penuh perhatian, kooperatif, dan partisipatif.

Fauziah et al. (2017) berpendapat bahwa motivasi adalah dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu demi mencapai tujuan tertentu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Djaali (dalam Sari & Santoso, 2018) menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu konsep yang digunakan untuk menggambarkan dorongan-dorongan yang timbul pada atau di dalam seseorang individu yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku. Selaras dengan hal tersebut, Asmawati et al. (2021) berpendapat bahwa motivasi adalah suatu daya penggerak umum dalam diri seseorang yang berusaha membangkitkan dan menjamin kelangsungan kegiatan serta memberi arah untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu konsep yang menggambarkan dorongan berupa perubahan energi yang dimiliki oleh seseorang ditandai dengan timbulnya perasaan atau reaksi yang menggerakkan seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Belajar memiliki banyak pengertian. Menurut Ayu et al. (2019) belajar adalah interaksi dan adaptasi antara individu dengan lingkungannya untuk menimbulkan perubahan ke arah yang lebih baik, yang tercermin dalam perkembangan pribadi dan perilaku individu. Sedangkan Sudjana (dalam Laka et al., 2020) menyatakan bahwa belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan perubahan-perubahan dalam diri individu yang dapat mengambil berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan perilaku, keterampilan dan kemampuan, reaktivitas, penerimaan dan aspek-aspek lain dari individu. Dengan memahami penjabaran pengertian belajar sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses interaksi antar individu dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dan ditunjukkan pada berubahnya pemahaman, keterampilan, sikap, serta tingkah laku yang dimiliki oleh seseorang. Dari pemaparan yang telah disampaikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar adalah suatu konsep yang menggambarkan kondisi psikologi seseorang berupa dorongan dan perubahan energi yang dimiliki serta ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai suatu perubahan serta ditunjukkan berubahnya pemahaman, keterampilan, sikap, serta tingkah laku yang dimiliki oleh seseorang tersebut demi mencapai suatu tujuan.

Darsono (dalam Rasyid et al., 2022) menjelaskan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah: cita-cita atau keinginan peserta didik, kemampuan peserta didik, kondisi peserta didik dan lingkungan, unsur dinamis dalam pembelajaran dan usaha guru dalam mengajar peserta didik. Sedangkan menurut Shaffat (dalam Ananda & Hayati, 2020: 166-167) bahwasanya motivasi belajar seseorang dipengaruhi oleh tujuan yang jelas dan membantu seseorang dalam belajar, tantangan, tanggung jawab, kesempatan untuk maju. Serta kepemimpinan dalam pengertian kepemimpinan bagi diri sendiri maupun kepemimpinan untuk orang lain. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa ada banyak sekali faktor yang mempengaruhi motivasi belajar seseorang. Faktor tersebut dapat berasal dari lingkungan, orang-orang di sekitar, maupun dari dalam diri seseorang itu sendiri.

Hamzah (dalam Astuti et al., 2020), menyatakan bahwa indikator atau pedoman yang dapat dijadikan acuan motivasi belajar peserta didik adalah sebagai berikut: Pembelajaran diinginkan dan dikehendaki berhasil, adanya motivasi dan kebutuhan belajar, harapan dan cita-cita masa depan, pembelajaran dihargai, terdapat kegiatan yang menarik selama kegiatan pembelajaran, dan adanya lingkungan belajar yang mendukung. Sedangkan menurut Arifin & Abduh (2021), indikator yang dapat digunakan untuk mengukur motivasi belajar peserta didik adalah sebagai berikut: 1) ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung peserta didik turut serta melaksanakan tugas belajarnya, 2) peserta didik mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran, 3) peserta didik mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak memahami materi atau menemui kesulitan, serta 4) peserta didik mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan persoalan yang sedang dihadapinya. Dalam penelitian ini, indikator yang digunakan untuk mengukur motivasi belajar peserta didik berpedoman pada keempat indikator yang disampaikan oleh Arifin dan Abduh.

Elias, dkk (dalam Moningga, 2022: 34) mendefinisikan bahwa proses belajar PSE adalah proses belajar mengenali dan mengelola emosi, menyelesaikan masalah, mengembangkan relasi sosial yang baik, dapat berempati, membuat keputusan yang tepat, dan bertanggung jawab. Sedangkan Widiastuti (2022) mendefinisikan PSE sebagai pembelajaran yang bertujuan untuk mengenali dan mengelola emosi, memecahkan masalah secara efektif, dan membangun relasi positif dengan orang lain. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sosial emosional adalah suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengenali dan mengolah emosi serta membangun relasi yang baik dengan orang lain dan dapat membuat keputusan yang dapat dipertanggung jawabkan. Adapun tujuan dari PSE menurut Indriawati & Tampubolon (2017) adalah membentuk keterampilan sosial emosional peserta sesuai dengan lima kompetensi PSE, mengubah perilaku yang baik dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memberi semangat. Ketika tujuan pembelajaran ini tercapai, peserta didik akan menunjukkan perilaku sosial yang positif secara akademis. Selain itu, PSE dapat membantu mengurangi masalah dan stres peserta didik serta meningkatkan prestasi akademiknya.

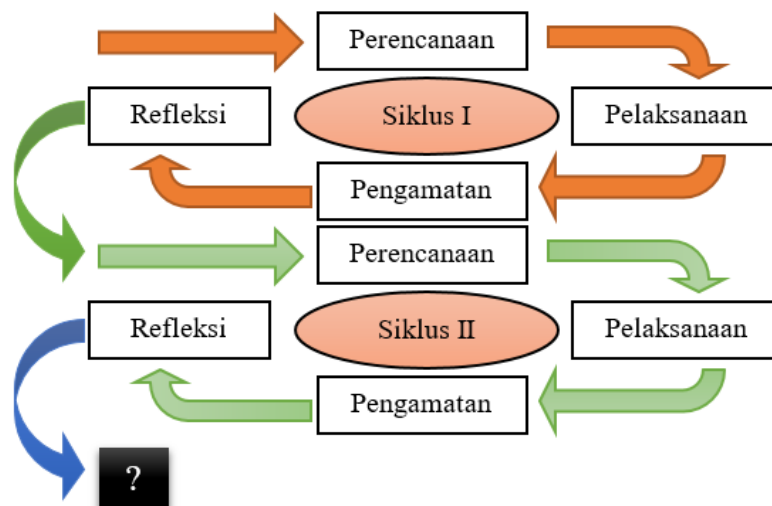
Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) mengelompokkan PSE menjadi lima komponen, yaitu: (1) *self-awareness* (kesadaran diri) yakni kemampuan untuk memahami perasaan, emosi, serta nilai-nilai diri sendiri dan bagaimana pengaruhnya pada perilaku diri dalam berbagai situasi, (2) *self-management* (manajemen diri) yakni kemampuan mengelola dan mengatur emosi, pikiran, dan perilaku diri secara efektif dalam berbagai situasi, (3) *responsible decision making* (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab) yakni kemampuan untuk mengambil pilihan-pilihan yang membangun serta berdasar atas kepedulian dan mempertimbangkan standar etis dan rasa aman untuk mengevaluasi manfaat dan konsekuensi untuk kesejahteraan diri sendiri maupun kelompok, (4) *social awareness* (kesadaran sosial) yakni kemampuan untuk memahami sudut pandang dan dapat berempati dengan orang lain yang memiliki perbedaan latar belakang, serta (5) *relationship skills* (keterampilan berelasi) yakni kemampuan membangun hubungan positif, bekerja sama dalam tim, serta mempertahankan hubungan yang sehat dan suportif.

Ika et al. (2020:30-34) menjelaskan bahwasanya di sekolah, PSE dapat dilakukan dalam tiga ruang lingkup, yaitu rutin (waktu khusus di luar kegiatan akademik), terintegrasi dalam mata pelajaran, serta protokol (budaya atau tata tertib). Dalam penelitian ini, PSE digunakan dalam ruang lingkup kelas yakni terintegrasi dalam mata pelajaran sehingga diimplementasikan selama kegiatan pembelajaran

berlangsung. Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang pada saat kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) berlangsung didapatkan bahwa motivasi belajar peserta didik di kelas tersebut masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari selama kegiatan pembelajaran berlangsung, pada awal pembelajaran yang didukung oleh kondisi yang nyaman peserta didik masih terlihat semangat mengikuti pembelajaran. Namun ketika sudah memasuki pertengahan pembelajaran sampai akhir peserta didik sudah mulai kehilangan semangat dan motivasi mengikuti pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar di sekolah dasar dengan penerapan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Rubiyanto (dalam Prasetyo, 2020) menjelaskan bahwa PTK merupakan pencerminan terhadap suatu kegiatan pembelajaran dimana guru memunculkan sebuah tindakan yang disusun sehingga nantinya diterapkan pada peserta didik dalam proses pembelajaran di kelas. yang dilaksanakan di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang. Subjek penelitian berjumlah 24 peserta didik, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 9 perempuan. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus dan setiap siklus terdiri dari satu pertemuan. Desain penelitian menggunakan model spiral oleh Kurt Lewin (dalam Arifin & Abduh, 2021). Setiap siklus terdiri dari perencanaan, observasi, tindakan, serta refleksi seperti yang tersaji pada gambar 1.



Gambar 1. Bagan Model Spiral oleh Kurt Lewin

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Observasi dilakukan pada setiap siklus untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Observasi dilaksanakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Peneliti menggunakan lembar observasi yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Arifin & Abduh (2021) yang disajikan dalam Tabel 1.

Penilaian lembar observasi tersebut kemudian diolah menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor motivasi tiap indikator} = \frac{\text{Frekuensi peserta didik memenuhi indikator}}{\text{Jumlah peserta didik keseluruhan}} \times 100\%$$

Selanjutnya untuk menentukan capaian motivasi pada satu kelas digunakan rumus:

$$\text{Rata - rata capaian motivasi} = \frac{\text{Jumlah skor motivasi tiap indikator}}{4}$$

Tabel 1. Indikator Motivasi Belajar

Indikator	Siklus ke-	
	Frekuensi	Persentase
Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung peserta didik turut serta melaksanakan tugas belajarnya		
Peserta didik mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran		
Peserta didik mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak memahami materi atau menemui kesulitan		
Peserta didik mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan persoalan yang sedang dihadapinya		
Rata-rata		

Adapun indikator keberhasilan di dalam pelaksanaan penelitian ini dinilai berhasil apabila sudah memenuhi keberhasilan tindakan, yaitu motivasi belajar peserta didik menggunakan PSE di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang dengan persentase mencapai 75% (berkriteria tinggi) dari 24 peserta didik. Sedangkan penentuan kriteria dari hasil persentase tersebut berpedoman pada Tabel 2.

Tabel 2. Indikator Capaian Penelitian motivasi Peserta Didik

Capaian	Kriteria
75% - 100%	Tinggi
51% - 74%	Sedang
25% - 50%	Rendah
0% - 24%	Sangat rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, motivasi belajar peserta didik di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang mengalami peningkatan yang signifikan pada setiap siklusnya. Adapun pada kegiatan pembelajaran prasiklus diperoleh data yang disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator Motivasi Belajar Pra Siklus

Indikator	Prasiklus	
	Frekuensi	Persentase
Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung peserta didik turut serta melaksanakan tugas belajarnya	13	54,17%
Peserta didik mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran	6	25%
Peserta didik mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak memahami materi atau menemui kesulitan	10	41,67%
Peserta didik mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan persoalan yang sedang dihadapinya	10	41,67%
Rata-rata		40,63%

Berdasarkan data dari hasil observasi di atas pada kegiatan prasiklus diperoleh beberapa keterangan dari 24 peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada indikator pertama yaitu ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung peserta didik turut serta melaksanakan tugas belajarnya didapatkan persentase sebesar 54,17%. Sedangkan pada indikator kedua yaitu peserta didik mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran didapatkan persentase sebesar 25%. Pada indikator ketiga yaitu peserta didik mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak

memahami materi atau menemui kesulitan didapatkan persentase sebesar 41,67%. Begitu pula pada indikator keempat yaitu peserta didik mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan untuk pemecahan persoalan yang sedang dihadapinya diperoleh persentase sebesar 41,67%. Sehingga rata-rata persentase yang didapatkan dalam kelas tersebut adalah 40,63% dan angka tersebut tergolong rendah. Selain itu, selama kegiatan pembelajaran berlangsung sebagian besar peserta didik masih belum bisa fokus dan memperhatikan teman sejawatnya yang sedang menyajikan hasil kerja kelompok di depan kelas.

Oleh karena itu, pada kegiatan pembelajaran siklus 1, 2, dan 3 peneliti menerapkan PSE. Kelima kompetensi PSE dilakukan dengan beberapa kegiatan yaitu: (1) membuat kesepakatan kelas pada awal pembelajaran dan menerapkan *reward & punishment* di akhir pembelajaran - *Responsible decision making*, (2) memperkenalkan enam emosi dasar - *Self awareness*, (3) membentuk kelompok peserta didik agar dapat membangun relasi dan bekerjasama - *Relationship skills*, (4) mengajarkan peserta didik tentang empati - *Social awareness*, serta (5) menggunakan teknik STOP (*Stop - Take a breath - Observe - Proceed*) - *Self management*. Adapun hasil observasi dari penerapan PSE pada siklus 1,2, dan 3 tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Indikator Motivasi Belajar Siklus 1,2, dan 3

Indikator	Pra Siklus		Siklus ke-1		Siklus ke-2		Siklus ke-3	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung peserta didik turut serta melaksanakan tugas belajarnya	13	54,17	18	75	22	91,67	22	91,67
Peserta didik mau terlibat dalam pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajar	6	25	15	62,50	15	62,50	18	75
Peserta didik mau bertanya kepada teman atau kepada guru apabila tidak memahami materi atau menemui kesulitan	10	41,67	16	67	18	75	20	83,33
Peserta didik mau berusaha mencari informasi yang dapat diperlukan persoalan yang sedang dihadapinya	10	41,67	13	54,17	15	62,50	18	75
Rata-rata		40,63		64,67		72,93		81,25

Berdasarkan data pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa rata-rata persentase motivasi belajar peserta didik pada siklus 1 yaitu 64,67% termasuk dalam kategori sedang. Terdapat peningkatan pada indikator pertama yang semula 54,17% menjadi 75%. Pada indikator kedua yang awalnya 25% meningkat menjadi 62,50%. Sedangkan pada indikator ketiga terjadi peningkatan yang awalnya 41,67% menjadi 67%. Serta pada indikator keempat juga terjadi peningkatan yang awalnya 41,67% menjadi 54,17%. Dari keempat indikator, hanya indikator pertama yang memenuhi kriteria yaitu mencapai 75%.

Pada pembelajaran siklus 2, peneliti memperbaiki penerapan PSE yang dilakukan yaitu dengan menambahkan tindakan *reward* dan *punishment* pada akhir pembelajaran. Pemberian *reward* dan *punishment* tersebut didasarkan pada kesepakatan kelas yang dibuat pada awal kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang paling banyak melanggar peraturan kelas akan mendapatkan *punishment*. Sebaliknya, peserta didik yang paling mematuhi kesepakatan kelas dan paling aktif dalam pembelajaran akan mendapatkan *reward*. Rata-rata persentase motivasi belajar peserta didik pada siklus ini adalah 72,93% termasuk dalam kategori sedang. Pada indikator pertama terjadi peningkatan yang semula 75% menjadi 91,67%. Pada indikator kedua tidak terjadi peningkatan dari siklus 2 yaitu 62,50%. Sedangkan pada indikator ketiga yang awalnya 67% meningkat menjadi 75%. Kemudian pada

indikator keempat juga terjadi peningkatan yang semula 54,17% menjadi 62,50%. Dari keempat indikator tersebut, terdapat dua indikator yang memenuhi kriteria yaitu indikator pertama 91,67% dan indikator ketiga 75%.

Penelitian kemudian dilanjutkan pada siklus 3, peneliti memaksimalkan penerapan PSE pada kegiatan pembelajaran. Beberapa hal yang dilakukan pada siklus ini adalah dengan memaksimalkan penerapan teknik *STOP* sebelum kelompok menyajikan hasil diskusinya serta melakukan *ice breaking* pada pertengahan pembelajaran. Sehingga pada siklus 3 ini rata-rata persentase motivasi belajar peserta didik mencapai 81,25% termasuk dalam kategori tinggi. Pada indikator pertama tidak terjadi peningkatan dari siklus sebelumnya yakni tetap 91,67%. Sedangkan pada indikator kedua terjadi peningkatan yang awalnya 62,50% menjadi 75%. Selanjutnya pada indikator ketiga yang semula 75% meningkat menjadi 83,33%. Serta pada indikator keempat terjadi peningkatan yang semula 62,50% menjadi 75%. Selain itu, keempat indikator yang digunakan juga telah memenuhi kriteria. Pada indikator pertama didapatkan sebesar 91,67%, indikator kedua 75%, indikator ketiga 83,33%, serta indikator keempat 75%.

Dari Tabel 4 juga dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata persentase motivasi belajar peserta didik pada setiap siklusnya. Pada awal kegiatan pra siklus yang semula 40,63% dengan kategori rendah meningkat menjadi 64,67% pada siklus 1 dengan kategori sedang. Selanjutnya kembali meningkat pada siklus 2 yaitu mencapai 72,93% dengan kategori sedang. Selanjutnya juga meningkat pada siklus 3 yaitu 81,25% dengan kategori tinggi. Penelitian ini telah dikatakan berhasil karena pada rata-rata motivasi belajar di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang pada siklus 3 telah berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PSE dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari CASEL (dalam Leniwati, 2022) bahwasanya salah satu pencapaian dari PSE adalah meningkatnya performa akademik peserta didik. Hal tersebut dikarenakan, dengan penerapan PSE akan membuat kegiatan pembelajaran lebih menyenangkan dan dapat membuat peserta didik menjadi lebih aktif selama kegiatan pembelajaran. Adanya kesepakatan kelas yang dibuat bersama-sama pada awal kegiatan pembelajaran membuat peserta didik menyadari dan menyetujui aturan-aturan yang berlaku selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, peserta didik juga akan menyadari tentang hal-hal yang akan mengganggu berjalannya kegiatan pembelajaran dari berbagai sudut pandang. Hal ini memungkinkan agar peserta didik memahami perbedaan kenyamanan dan situasi yang diinginkan oleh peserta didik lain selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kesepakatan kelas yang dibuat tersebut mendukung peserta didik untuk turut serta melaksanakan tugas belajarnya selama kegiatan belajar mengajar berlangsung yang menjadi indikator dari motivasi belajar. Selaras dengan pendapat Hani (2017) yang menjelaskan tentang pentingnya teknik yang dilakukan guru dalam membuka kegiatan pembelajaran. Contoh dari teknik ini adalah dengan membuat kesepakatan kelas bersama-sama. Jika pada awal pembelajaran sudah tercipta suasana belajar yang positif dan suportif maka kemungkinan proses kegiatan belajar akan berjalan dengan baik dan kondusif.

Selanjutnya kegiatan mengenal emosi dasar yang dilakukan bersamaan dengan asesmen diagnostik pada awal pembelajaran memberikan gambaran pada guru tentang kondisi dan emosi yang sedang dialami peserta didik. Hal ini memungkinkan guru untuk merancang dan melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik tersebut. Dengan mengetahui lebih jauh tentang kondisi peserta didik, guru dapat mengambil tindakan yang bisa membantu peserta didik untuk mengolah emosi yang dimiliki menjadi hal yang positif. Jika peserta didik sudah memiliki emosi yang positif tentunya motivasi belajar yang dimiliki akan semakin meningkat dan kegiatan pembelajaran akan berjalan dengan baik. Hal ini didukung oleh pendapat Anas et al. (2022) bahwa dengan adanya emosi positif dan peningkatan dalam kebahagiaan peserta didik maka akan membawa pengaruh dalam proses pembelajaran.

Selain itu, dengan melakukan kegiatan pembelajaran secara berkelompok akan membantu peserta didik untuk membangun relasi dengan teman sejawat. Hal ini akan membuat peserta didik terbiasa melakukan diskusi dan mau bertanya selama kegiatan berlangsung. Adanya perubahan anggota kelompok pada setiap pertemuan memungkinkan peserta didik untuk berkomunikasi dengan

semua anggota kelas. Selanjutnya, peserta didik akan dapat saling bertukar informasi dan pengalaman yang dimiliki satu sama lain. Hal tersebut akan melatih peserta didik untuk menumbuhkan rasa empati, tentu saja dengan bimbingan guru tentang arti penting dari rasa empati itu sendiri. Karena pada setiap peserta didik pasti memiliki pengetahuan dan pengalaman yang berbeda-beda. Peserta didik dapat berlatih untuk menerima perbedaan tersebut, sehingga terciptalah kegiatan diskusi yang menyenangkan karena semua peserta didik merasa dihargai dan didengarkan. Hal ini juga didukung oleh pendapat Nurdin et al. (2019) yang menyatakan bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa empati adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan kelompok.

Penerapan teknik *STOP* yang dilakukan sebelum kelompok menyajikan hasil diskusinya membuat suasana di kelas lebih kondusif. Peserta didik yang awalnya sibuk dengan kelompok masing-masing diharuskan untuk kembali fokus dan memperhatikan penyajian yang dilakukan oleh kelompok yang berada di depan kelas. Selain itu, teknik ini juga membantu peserta didik untuk beristirahat sejenak dan memproses hal-hal yang telah dilakukan sebelumnya. Sehingga setelah teknik ini dilakukan, peserta didik dapat kembali memiliki semangat dan motivasi untuk melanjutkan pembelajaran. Kemudian pada akhir pembelajaran, peserta didik juga ditugaskan untuk merefleksikan kegiatan pembelajaran secara mandiri. Peserta didik terlihat antusias dalam melakukannya. Hal ini dikarenakan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan lebih berfokus pada perasaan dan pengalaman yang dirasakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Tujuan adanya kegiatan refleksi ini adalah agar peserta didik dapat mengetahui kekurangan, kelebihan, dan mengenal potensi diri sendiri. Dengan lebih mengenal kemampuan yang dimiliki diri sendiri tentunya semangat dan motivasi dalam belajar akan meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Seco & Cendana (2022) yang menyatakan bahwasanya kegiatan refleksi membantu seseorang untuk mengintrospeksi diri serta membantu seseorang untuk menyadari kesalahan dan memperbaikinya. Kegiatan ini akan mendorong peserta didik untuk memperbaiki proses pembelajaran yang dilakukan secara pribadi, dengan kata lain motivasi yang dimiliki peserta didik akan meningkat.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Trinoyal et al. (2018) bahwa jenis-jenis motivasi dibedakan menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri seseorang dan disebabkan oleh rangsangan (motivasi) dari lingkungannya. Motivasi intrinsik tersebut dapat berupa emosi yang dimiliki oleh seseorang. Seseorang yang memiliki emosi positif akan cenderung juga memiliki semangat dan motivasi untuk belajar. Sebelum itu, peserta didik harus mengetahui terlebih dahulu macam-macam emosi yang dapat dirasakan. Emosi tersebut juga perlu diketahui oleh guru sebagai asesmen diagnostik non kognitif. Setelah mengetahui jenis emosi, peserta didik harus mampu mengolah dan mengatur emosi yang dimiliki agar dapat disalurkan pada hal-hal yang positif. Guru juga bisa memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat membantu peserta didik untuk membangun emosi positif tersebut, misalnya dengan melakukan *ice breaking*. Sejalan dengan hal tersebut, Gusniwati (dalam Azis, 2021) menjelaskan tentang korelasi antara kecerdasan emosional dan motivasi belajar, yaitu kemampuan mengendalikan emosi secara positif, merupakan salah satu cara untuk memadukan kesuksesan dan meningkatkan lebih banyak kualitas kemanusiaan. Sardiman (dalam Riandini, et. al., 2022) juga menjelaskan bahwa motivasi erat kaitannya dengan “*felling*” atau perasaan dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Motivasi sangat berkaitan erat dengan persoalan-persoalan kejiwaan dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku seseorang. Dalam kegiatan belajar, peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan tingkah laku seperti keinginan belajar, perhatian, konsentrasi dan keuletan. Sedangkan peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah akan memperlihatkan tingkah laku seperti keengganan, cepat bosan, tidak aktif dalam pembelajaran dan berusaha menghindari dari kegiatan belajar. Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Rahman (2021) bahwa peserta didik yang memiliki motivasi belajar yang rendah akan mudah putus asa dan perhatiannya tidak akan tertuju pada pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus mampu menyusun kegiatan-kegiatan yang bisa membangun dan menciptakan lingkungan serta suasana yang nyaman bagi peserta didik demi meningkatnya motivasi belajar yang dimiliki peserta didik. Kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam penerapan PSE di kelas seperti yang telah dijelaskan sebelumnya akan membantu terciptanya

lingkungan belajar yang suportif. Lingkungan yang suportif tersebut akan membangun motivasi yang dimiliki peserta didik untuk belajar. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari CASEL (dalam Leniwati, 2022). Lingkungan belajar yang suportif tersebut akan menjadi salah satu rangsangan dalam membangun motivasi ekstinsik dalam belajar. Peserta didik dapat dengan berani menyampaikan pendapat, bertanya, maupun mengekspresikan diri mereka. Hal tersebut akan membuat peserta didik untuk lebih leluasa selama kegiatan belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan di kelas III.B SD Negeri 94 Palembang dapat disimpulkan bahwa penerapan Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) yaitu dengan mengembangkan lima Kompetensi Sosial Emosional (KSE) dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik di kelas tersebut. Motivasi belajar peserta didik tersebut meningkat pada setiap siklusnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan pra siklus motivasi belajar peserta didik adalah 40,63% dalam kategori rendah. Selanjutnya pada siklus 1 meningkat menjadi 64,67% dalam kategori sedang. Kemudian pada siklus 2 meningkat menjadi 72,93% dalam kategori sedang. Serta berakhir pada siklus 3 yang mencapai 81,25% dalam kategori tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda, R., & Hayati, F. (2020). *Variabel Belajar: Kompilasi Konsep*. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Anas, M., Fadhilah Umar, N., & Harum, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 6(1), 51–64. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/2123>
- Arifin, M., & Abduh, M. (2021). Peningkatan Motivasi Belajar Model Pembelajaran Blended Learning. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2339–2347. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1201>
- Asmawati, A., Fitria, H., & Nurkhalis, N. (2021). Pengaruh Motivasi Kerja dan Kepemimpinan Situasional Kepala Sekolah terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Cahaya Pendidikan*, 7(1), 37–50. <https://doi.org/10.33373/chypend.v7i1.2821>
- Astuti, J., Novita, M., & Ismail, M. S. (2020). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Contextual Teaching and Learning di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Raudhatul Mujawwidin Tebo. *Journal Educative: Journal of Educational Studies*, 5(1), 16-28. <https://doi.org/10.30983/educative.v5i1.1630>
- Azis, A. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Negeri 1 Kapontori. *Square: Journal of Mathematics and Mathematics Education*, 3(2), 81–97. <https://doi.org/10.21580/square.2021.3.2.7567>
- Fauziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *Jurnal JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 4(1), 47-53. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v4i1.a9594>
- Ika W, C., Harimukthi, M. T., Kusuma, O. D., Yo, R., & Sari, T. S. (2020). *Paket Modul 2 Modul 2.2 Pembelajaran Sosial dan Emosional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Indriawati, M., & Tampubolon, H. (2017). Analisis Efektivitas Program Socio Emotional Learning (Sel) Dalam Membangun Karakter Dan Harga Diri Anak Di Sekolah Victory Plus. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), 164-178. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/jmp/article/view/2956>.
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiar, E. (2020). Role of Parents in Improving Geography Learning Motivation in Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Leniwati. (2022). *Aksi Nyata Modul 2.2 Pembelajaran Sosial Emosional*.

<https://fliphtml5.com/icrbl/jiva/basic>. Diakses pada 11 Juni 2023 pukul 21.00 WIB.

- Lesi Ayu, G. F., Koryati, D., & Jaenudin, R. (2019). Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X Program Lintas Minat Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sma Negeri 16 Palembang. In *Jurnal PROFIT Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 6(1), 69-79 .
<https://doi.org/10.36706/jp.v6i1.7876>
- Lutfiwati, S. (2020). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Matematika. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(1), 53-63. <https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i1.5642>.
- Moningka, C. (2022). *Modul Mata Kuliah Inti Pembelajaran Sosiasl Emosional*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nurdin, M. N., Yasmansyah, Y., & ... (2019). Upaya Meningkatkan Empati Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(3), 11-26.
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19034>
- Putu Vadia Asti Riandini, I Gde Wawab Sudatha, D. P. P. (2022). Korelasi Antara Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar PPKn. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3), 468–478. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53449>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar “Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0”: 289-302. Gorontalo, 25 November 2021: Pascasarjana Universitas Gorontalo.
- Rasyid, H., Sukardi, S., & Pujiastuti, E. T. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa SMA Al-Hikmah Pulo Gadung, Jakarta Timur Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi dan Industri*, 23(2), 514-521. <https://doi.org/10.35137/jei.v23i2.738>
- Sari, T. W., & Santoso, B. (2018). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 113-118.
<https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9463>
- Seco, V. Y. R., & Cendana, W. (2022). Penerapan Refleksi Pribadi Untuk Membantu Guru Menjalankan Peran Sebagai Fasilitator Pada Pembelajaran Daring. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(02), 103–116. <https://doi.org/10.53977/ps.v1i02.371>
- Sigit Prasetyo, A. S. P. (2020). Penggunaan Media Meja Belajar Sekolah Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Siswa SDN Pengkol 1 Kecamatan Mantingan Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 16 (1), 34-42.
<https://doi.org/10.20961/rumi.v16i1.43595>
- Trinoyal, Z., Sari, R., & Nini. (2018). Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik Bidang Studi Quran Hadis di MAN Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 8(1), 1–17.
<http://dx.doi.org/10.18592/jtipai.v8i1.2143>
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran Sosial Emosional dalam Domain Pendidikan: Implementasi dan Asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4). 964-972
<https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4427>