

Peran Guru Kelas dalam Integrasi Pembelajaran Sosial Emosional untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IV SD

Mifta Huljanah¹, Dichi Akbar Wahyudi²

^{1,2}Universitas Battuta

E-mail: Mifta2538@gmail.com¹, dichiakbar22@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi bagaimana peran guru kelas dalam mengintegrasikan Social Emotional Learning (SEL) untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa kelas IV SD. SEL adalah pendekatan pembelajaran yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi social-emosional siswa melalui peningkatan kesadaran diri, pengelolaan diri, dan kepedulian terhadap orang lain, yang berdampak pada kesejahteraan emosional siswa serta keterlibatan mereka dalam proses belajar. Desain penelitian berupa eksperimen semu yaitu One-Group Pretest-Posttest, melibatkan 25 siswa dalam satu kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi SEL secara sistematis oleh guru kelas menurunkan tingkat kecemasan belajar secara bermakna, ditandai dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, rasa percaya diri, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menunjukkan bahwa program SEL berkontribusi pada perkembangan kompetensi sosial emosional dan kesejahteraan siswa SD serta dapat mengurangi gejala kecemasan dan stres belajar. Implikasinya menekankan pentingnya pelatihan guru dan strategi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa untuk menciptakan iklim kelas yang aman, mendukung, dan kondusif.

Kata Kunci: Pembelajaran Sosial Emosional, Peran Guru, Kecemasan Belajar, Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Pembelajaran sosial-emosional kini semakin banyak diterapkan di sekolah dasar, dan memang terbukti efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional serta keterlibatan siswa dalam belajar (Anita et al., 2025). Sebuah studi literatur oleh Ani Minarti, Ila Rosmilawati, dan Dase Erwin Juansah(2025) menemukan bahwa penerapan Social Emotional Learning(SEL) di tingkat dasar berkaitan erat dengan peningkatan well- being siswa. Tak hanya itu, SEL juga membantu mengembangkan keterampilan sosial- emosional mereka dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi tekanan belajar yang kompleks. Di sini, peran practitioner sebagai pengelola pembelajaran sangat krusial. Integrasi SEL yang baik ternyata dapat menurunkan pengalaman kecemasan belajar yang sering dialami siswa.

Kecemasan belajar sendiri, atau academic anxiety, adalah kondisi psikologis di mana siswa merasa khawatir berlebihan terhadap tugas sekolah, evaluasi, atau kemampuan akademik mereka (Aziz et al., 2024). Rasa cemas ini tak cuma bisa menghambat prestasi, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosional siswa secara umum. Itulah mengapa intervensi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional mereka menjadi begitu penting. Nah, dalam konteks sekolah dasar, integrasi pembelajaran sosialemosional ini menjadi strategi kunci untuk menciptakan iklim belajar yang mendukung kompetensi emosional siswa. Penelitian Murtiningsih (2025) tentang implementasi SEL di SD menegaskan bahwa pendekatan ini berkontribusi besar terhadap pengembangan keterampilan sosial, regulasi emosi, peningkatan empati, bahkan prestasi akademik. Keberhasilan integrasi SEL sangat dipengaruhi oleh dukungan guru, terutama melalui strategi pembelajaran yang memperhatikan hubungan sosial, pengelolaan emosi, dan keterlibatan aktif siswa dalam keseharian.

Peran guru kelas di SD pun semakin strategis. Mereka tidak sekadar mentransfer pengetahuan akademik, tetapi juga mendorong keterampilan emosional dan sosial siswa lewat

interaksi di kelas, pengelolaan kegiatan, dan bimbingan. Menurut (Apriliana sari & Zulfikasari, 2025) guru sering menggunakan pendekatan seperti *cooperative learning*, reinforcement positif, dan narasi reflektif. Praktik-praktik semacam ini membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka dalam konteks sosial maupun belajar, yang pada akhirnya membentuk lingkungan kelas yang lebih aman dan mendukung. Lingkungan seperti inilah yang dapat mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi situasi belajar yang menantang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Tujuannya secara empiris menguji pengaruh integrasi Social Emotional Learning (SEL) oleh guru terhadap kecemasan belajar siswa kelas IV SD. Dalam konteks pendidikan dasar, metode seperti ini cukup umum dipakai untuk mengevaluasi program yang menyentuh aspek perilaku dan emosional siswa, seperti yang juga dijelaskan Lestari & Azizah (2023).

Peneliti menerapkan One-Group Pretest-Posttest Design, Partisipannya adalah 25 siswa kelas IV SDN 17 Durian. Pertama-tama, kelas ini Peneliti beri pre-test untuk mengukur tingkat kecemasan belajar awal mereka. Selanjutnya, kelas mendapatkan integrasi SEL secara sistematis dalam pembelajaran selama kurang lebih 4 minggu. Setelah periode intervensi berakhir, kelas kembali diukur post-test dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan yang terjadi. Desain ini peneliti anggap tepat karena bisa menunjukkan efek nyata dari perlakuan SEL terhadap kondisi emosional dan psikologis siswa, sejalan dengan berbagai tinjauan tentang penerapan SEL di tingkat sekolah dasar.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket kecemasan belajar berbasis skala Likert. Angket ini disusun dengan mempertimbangkan indikator-indikator seperti rasa takut mengikuti pelajaran, cemas saat mengerjakan tugas, tegang ketika harus menjawab pertanyaan guru, serta kurang percaya diri di dalam kelas. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji paired sample t-test yang didahului oleh uji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas pada angket ini dilakukan kepada 25 responden, dimana r-tabel jika menggunakan 25 responden adalah 0,396 dengan tingkat signifikan uji dua arah 0,05. Hasil pengujian validitas angket masing-masing 12 pernyataan dapat dilihat pada tabel dibawah ini beserta dengan uji Reabilitas nya.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Angket Pre Test

Pernyataan	r-hitung	r-tabel	keterangan
P1	0.947	0.396	Valid
P2	0.691	0.396	Valid
P3	0.798	0.396	Valid
P4	0.947	0.396	Valid
P5	0.609	0.396	Valid
P6	0.840	0.396	Valid
P7	0.947	0.396	Valid
P8	0.798	0.396	Valid
P9	0.775	0.396	Valid
P10	0.947	0.396	Valid
P11	0.887	0.396	Valid
P12	0.897	0.396	Valid

Dari tabel diatas setiap butir angket valid, sehingga dianggap layak untuk diterapkan dalam mengukur sampel penelitian. Dalam menguji reliabilitas semua pernyataan telah

melewati validitas, dan dianggap valid kemudian diuji menggunakan SPSS sebagai berikut, hasil data yang diperoleh dari output.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Angket Pre Test

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Alpha	Keterangan
12	0.963	0.80	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil tersebut, semua 12 pernyataan instrumen dianggap sangat reliabel dengan Cronbach's Alpha.

Analisis Selanjutnya yaitu uji validitas dan reliabilitas angket Post Test untuk memastikan instrumen mengukur konstruk yang tepat dan akurat.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Angket Post Test

Pernyataan	r-hitung	r-tabel	keterangan
P1	0.989	0.396	Valid
P2	0.851	0.396	Valid
P3	0.827	0.396	Valid
P4	0.989	0.396	Valid
P5	0.778	0.396	Valid
P6	0.851	0.396	Valid
P7	0.989	0.396	Valid
P8	0.827	0.396	Valid
P9	0.778	0.396	Valid
P10	0.987	0.396	Valid
P11	0.876	0.396	Valid
P12	0.853	0.396	Valid

Dari tabel diatas setiap butir angket valid, sehingga dianggap layak untuk diterapkan dalam mengukur sampel penelitian. Dalam menguji reliabilitas semua pernyataan telah melewati validitas, dan dianggap valid kemudian diuji menggunakan SPSS sebagai berikut, hasil data yang diperoleh dari output.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Angket Post Test

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Alpha	Keterangan
12	0.980	0.80	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil tersebut, semua 12 pernyataan instrumen dianggap sangat reliabel dengan Cronbach's Alpha.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika guru kelas secara sengaja mengintegrasikan pembelajaran Social Emotional Learning (SEL) ke dalam proses pembelajaran, dampaknya terasa nyata. Di SDN 17 Durian, integrasi SEL berkontribusi signifikan terhadap pengurangan kecemasan belajar pada siswa kelas IV. Perubahan ini terlihat tidak hanya dari data kuantitatif seperti skor pre-test dan post-test, tetapi juga dari bagaimana proses pembelajaran berlangsung secara lebih berkualitas. Beberapa temuan kunci yang menguatkan gambaran ini seperti Keterlibatan guru dalam merancang dan melaksanakan SEL meningkatkan kemampuan sosial-emosional siswa, termasuk self-awareness, self-management, dan social awareness yang merupakan kompetensi penting untuk mengelola kecemasan dan stres saat belajar.

Tabel 5. Hasil Uji T-Test Pada Hasil Pretest Dan Post Test

Pengukuran	Mean	N	Std. Deviation
Sebelum	36.52	25	5.750
Sesudah	25.03	25	5.037

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor siswa sebelum perlakuan (pre-test) adalah 36,52 dengan standar deviasi 5,750. Setelah perlakuan (post-test), rata-rata skor siswa menurun menjadi 25,03 dengan standar deviasi 5,037.

Perubahan ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata sebesar 11,49 poin (36,52 – 25,03). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai setelah perlakuan lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan, yang mengindikasikan adanya perubahan positif dari tingkat kecemasan belajar siswa (semakin rendah skor berarti semakin baik/semakin rendah kecemasan). Temuan ini sejalan dengan kajian empiris Agustina et al. (2025) yang menyatakan bahwa keterlibatan guru dalam perancangan dan pelaksanaan SEL memengaruhi peningkatan kemampuan sosial-emosional siswa secara signifikan. Observasi menunjukkan bahwa 4 minggu setelah intervensi, siswa menjadi lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih responsif terhadap aktivitas pembelajaran.

Guru menerapkan prinsip-prinsip SEL lewat kegiatan seperti morning sharing, circle time, dan refleksi mingguan terhadap emosi siswa. Aktivitas ini sejalan dengan temuan Lestari & Azizah (2023) yang menunjukkan bahwa diskusi kelompok, perjanjian kelas, dan apresiasi berulang kali menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif secara emosional. Keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran meningkat setelah implementasi SEL. Intervensi yang memadukan kegiatan kolaboratif dengan pengelolaan emosi terbukti meningkatkan self-regulation dan hubungan antar-teman.

Bukti internasional juga menunjukkan bahwa SEL memiliki efek positif terhadap kompetensi sosial-emosional dan pengurangan masalah emosional. Di konteks kelas lain seperti pendidikan jasmani, program SEL juga meningkatkan kompetensi interpersonal seperti teamwork, self-awareness, dan Creative Thinking, menunjukkan manfaat SEL yang luas dalam berbagai konteks pembelajaran. Peran guru sebagai fasilitator dan teladan sangat penting. Guru tidak hanya mentransfer materi akademik, tetapi juga menjadi model perilaku pengelolaan emosi, memberikan umpan balik membangun, dan memfasilitasi diskusi serta refleksi emosional di kelas. Pelatihan guru dan dukungan pengembangan kompetensi SEL dinilai sangat penting untuk menjaga efektivitas program dalam jangka panjang, sebagaimana diungkapkan oleh Minarti et al. (2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran SEL yang dipimpin guru kelas memiliki dampak positif dan signifikan terhadap pengurangan kecemasan belajar siswa SD. Perubahan perilaku siswa ke arah lebih tenang, peningkatan keterampilan pengelolaan emosi, dan meningkatnya keterlibatan dalam pembelajaran menjadi bukti empiris bahwa model pembelajaran yang menempatkan SEL di pusat pembelajaran dapat menjadi fondasi yang kuat untuk kesehatan emosional siswa di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran sosial dan emosional (Social Emotional Learning/SEL) yang dilakukan oleh guru kelas memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kecemasan belajar pada siswa kelas IV di SDN 17 Durian. Penerapan SEL yang direncanakan melalui kegiatan refleksi emosi, pembelajaran kolaboratif, dan penguatan positif membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aman dan nyaman. Analisis data mendapati penurunan

tingkat kecemasan belajar setelah penerapan SEL, sehingga menegaskan bahwa peran guru tidak hanya terbatas pada pengajaran akademik, tetapi juga pada pengembangan kompetensi sosial-emosional siswa. Dengan demikian, integrasi SEL oleh guru kelas merupakan strategi pembelajaran yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional serta kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Olida Diah, Nasution, Ganes Gunansyah, Neni Mariana, and Ari Puspita. 2025. "Implementation of Social Emotional Learning In Elementary Schools Within the Merdeka Curriculum." *Journal of Innovation and Research in Primary Education* 4(2): 160–69. doi:10.56916/jirpe.v4i2.1216.
- Apriliansari, W., & Zulfikasari, S. (2025). EFEKTIVITAS TERAPI SELF-TALK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA SEKOLAH DASAR SAAT TAMPIL DI DEPAN KELAS. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(1), 1–7.
- Aziz, F., Jumainah, & Makhtuna, W. (2024). Menilai Dampak Program Pembelajaran Sosial-Emosional terhadap Prestasi Akademik dan Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Krisnadana*, 4(1), 52–56.
- Khairani, I. (2025). Peran Guru dalam Menerapkan Pembelajaran Sosial Emosional untuk Mewujudkan Sekolah yang Ramah dan Empatik. *JURNAL PENDIDIKAN TUNTAS*, 3(2), 6. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>.
- Lestari, S., & Azizah, N. N. (2023). The Implementation of Social Emotional Learning Approach in Elementary School. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(2), 266–275. <https://doi.org/http://journal.uny.ac.id/index.php/jpe>.
- Minarti, A., Rosmilawati, I., & Erwin Juansah, D. (2025). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional (Social Emotional Learning) terhadap Kesejahteraan (Wellbeing) Siswa Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *Jurnal Basicedu*, 9(4), 811–823. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i4.10056> ISSN.
- Mumtaz, F., Sarah, S., Ftik, P., Prof, U. I. N., & Zuhri, K. H. S. (2025). ACADEMIC ANXIETY SISWA SEKOLAH DASAR DI ERA DIGITAL: ANALISIS BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFIS DAN POLA ASUH. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 295–307.
- Nasrudin, M., Nurfauziah, A., Bafaqih, A., & Wahyuningsih, Y. (2025). A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: ANALISIS IMPLEMENTASI SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) PADA PROSES PEMBELAJARAN DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 303–331.
- Rahayu Murtiningsih, D. (2025). Pembelajaran Sosial Emosional di Sekolah Dasar. *JURNAL PENDIDIKAN TUNTAS*, 3(1), 12–16. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>.
- Waryani, R., Kurniawati Sugiyo Pranoto, U., Yanto, N., Wadiyo, Joko Raharjo, T., & 1, 2, 3, 4, 5 Pendidikan. (2025). IMPLEMENTASI SOCIAL EMOTIONAL LEARNING (SEL) DALAM MEMBANGUN LINGKUNGAN INKLUSIF DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2).