Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 6 | Nomor 01 | April 2026 |
DOI: 10.47709/educendikia.v6i01.9012

Kelola Emosi Berbasis *Experiential Learning* dalam Mengembangkan Kelas Bernuansa *Social Emotional Learning*

Author:
Desti Mahardikawati[1]
Dyah Lyesmaya[2]
Wiwin Winarni[3]

Afiliasi:
SMP Plus Luqmanulhakim, Sukabumi[1]
Universitas Nusa Putra, Sukabumi, Indonesia[2,3]

Corresponding email:
desti.mahardikawati@nusaputra.ac.id[1]
dyah.lyesmaya@nusaputra.ac.id[2]

Histori Naskah:
Submit: 2026-04-15
Accepted: 2026-05-29
Published: 2026-06-010

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam pengelolaan emosi serta penerapan *Social Emotional Learning* (SEL) di lingkungan sekolah. Program dilatarbelakangi oleh hasil diagnosis kebutuhan melalui wawancara dengan kepala sekolah mitra, yaitu SMP Plus Luqmanulhakim, RA Luqmanulhakim, SDN Lebaklarang, dan SDN Nyangkowek 2, yang menunjukkan bahwa guru membutuhkan penguatan kompetensi pembimbingan, khususnya dalam aspek sosial dan emosional peserta didik, di tengah keterbatasan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Diagnosis kebutuhan dilakukan menggunakan pendekatan VTS Pedagogi (Visualize Thinking Strategies). Program PkM dilaksanakan melalui workshop Kelola Emosi dengan pendekatan *Experiential Learning* (Kolb, 2015) melalui metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konseptual, dan Aplikasi). Subjek kegiatan adalah guru RA, SD, dan SMP dari empat sekolah mitra. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru mengenai regulasi emosi dan SEL berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, peningkatan kemampuan guru dalam mengenali kondisi emosional siswa, serta dihasilkannya media sederhana berupa Papan Cuaca Emosi, Roda Pilihan Emosi, dan Emoticon Tracker yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Refleksi peserta menunjukkan bahwa pelatihan berlangsung interaktif, mudah dipahami, dan memberikan motivasi bagi guru untuk menerapkan hasil pelatihan di kelas. Kegiatan ini berimplikasi pada penguatan kompetensi guru untuk menciptakan pembelajaran yang lebih humanis dan bernuansa *Social Emotional Learning* (SEL).

Kata kunci: *Experiential Learning*; Guru; Pengelolaan Emosi; *Social Emotional Learning* (SEL); VTS Pedagogi.

Pendahuluan

Pendidikan abad ke-21 tidak lagi berfokus semata-mata pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Berbagai permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa aspek sosial-emosional masih menjadi tantangan yang perlu mendapatkan perhatian lebih serius, seperti konflik teman sebaya, rendahnya kontrol diri, kesulitan beradaptasi, perilaku agresif, perundungan, serta berbagai bentuk perilaku maladaptif lainnya pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kompetensi sosial-emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan keberhasilan peserta didik dalam kehidupan sosial (Durlak et al., 2011; OECD, 2021). Oleh

karena itu, penguatan kompetensi sosial dan emosional menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan karakter peserta didik (UNESCO, 2021).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kemampuan mengelola emosi atau *emotion regulation* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar dan perkembangan individu. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Kemampuan ini berperan dalam meningkatkan ketahanan individu ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan perilaku, membangun hubungan sosial yang positif, meningkatkan motivasi belajar, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana. Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif, kecemasan, rendahnya keterampilan sosial, serta berbagai bentuk masalah penyesuaian di lingkungan sekolah (Gross, 2015; Denham, 2018).

Urgensi penguatan kemampuan sosial-emosional semakin nyata seiring meningkatnya perhatian dunia terhadap pentingnya *Social and Emotional Learning* (SEL). OECD (2021) melaporkan bahwa keterampilan sosial-emosional memiliki kontribusi yang besar terhadap keberhasilan belajar, kesehatan mental, kesiapan kerja, dan kualitas hidup peserta didik. Sementara itu, hasil meta-analisis Durlak et al. (2011) terhadap lebih dari 270 program SEL menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran sosial-emosional mampu meningkatkan prestasi akademik peserta didik rata-rata sebesar 11 persentil, sekaligus menurunkan berbagai perilaku bermasalah di sekolah. Temuan tersebut memperkuat bahwa pengembangan aspek sosial-emosional bukan sekadar pelengkap pembelajaran, tetapi merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berkualitas.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan melalui wawancara dengan kepala sekolah dan ketua yayasan mitra, diperoleh informasi bahwa para pendidik masih menghadapi tantangan dalam mendampingi perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Hasil diskusi menunjukkan bahwa masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik dengan teman, kurang mampu bekerja sama dalam kelompok, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar, serta belum terbiasa mengekspresikan perasaan secara positif. Di sisi lain, keterbatasan jumlah guru Bimbingan dan Konseling (BK) menyebabkan guru kelas maupun guru mata pelajaran perlu memiliki kompetensi dasar dalam memahami, mencegah, dan menangani berbagai permasalahan sosial-emosional peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguatan kapasitas guru menjadi kebutuhan nyata agar proses pembelajaran mampu mengintegrasikan aspek akademik dan perkembangan karakter secara seimbang (Jennings & Greenberg, 2009).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk mendukung perkembangan tersebut adalah *Social Emotional Learning* (SEL), yaitu proses individu memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang diperlukan untuk memahami dan mengelola emosi, menetapkan tujuan positif, menunjukkan empati, membangun hubungan yang sehat, dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2024). Pendekatan SEL menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari aspek kognitif, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan berelasi (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision making*) (Mahoney et al., 2021). Oleh karena itu, guru memegang peranan strategis sebagai fasilitator yang

mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

Merespons kebutuhan tersebut, Program Studi Magister Pedagogi Universitas Nusa Putra menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui program *Theory to Practice Pedagogy* (TPP) dengan tema Kelola Emosi, sejalan dengan program prioritas Kementerian Pendidikan melalui 7 Jurus BK Hebat. Program ini dirancang menggunakan pendekatan *Experiential Learning* (Kolb, 2015) melalui metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konseptual, dan Aplikasi). Pemilihan metode ARKA didasarkan pada keunggulannya dalam mengintegrasikan pengalaman nyata, refleksi kritis, pembentukan konsep, dan penerapan langsung dalam praktik pembelajaran. Dibandingkan dengan pelatihan berbasis ceramah yang cenderung menempatkan peserta sebagai penerima informasi secara pasif, metode ARKA mendorong keterlibatan aktif peserta sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan berorientasi pada perubahan praktik. Pendekatan berbasis pengalaman terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi profesional guru karena memungkinkan peserta menghubungkan teori dengan permasalahan nyata yang dihadapi di kelas (Kolb, 2015; Darling-Hammond et al., 2017). Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam mengelola emosi serta merancang pembelajaran berbasis SEL sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih positif, inklusif, dan mendukung perkembangan karakter peserta didik.

Studi Literatur

Regulasi Emosi dalam Konteks Pendidikan

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memantau, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses yang digunakan individu untuk memengaruhi jenis emosi yang dialami, waktu munculnya emosi, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Kemampuan ini menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis karena berpengaruh terhadap perilaku, kemampuan pemecahan masalah, hubungan interpersonal, serta keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan.

Dalam konteks pendidikan, regulasi emosi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan proses belajar. Peserta didik yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, mampu berkonsentrasi dalam pembelajaran, memiliki hubungan sosial yang positif dengan guru maupun teman sebaya, serta mampu mengatasi stres akademik secara lebih efektif (Gross, 2015). Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi sering dikaitkan dengan perilaku agresif, konflik sosial, rendahnya keterlibatan belajar, hingga meningkatnya risiko permasalahan psikologis pada peserta didik (Denham, 2018). Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi menjadi salah satu fondasi penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan peserta didik.

Social Emotional Learning (SEL)

Social Emotional Learning (SEL) merupakan pendekatan pembelajaran yang dirancang untuk membantu peserta didik mengembangkan kompetensi sosial dan emosional secara sistematis. CASEL (2024) mendefinisikan SEL sebagai proses individu memperoleh dan menerapkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang diperlukan untuk memahami dan mengelola emosi, menetapkan tujuan positif, menunjukkan empati, membangun hubungan yang sehat, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 6 | Nomor 01 | April 2026 |
DOI: 10.47709/educendikia.v6i01.9012

Kerangka kerja CASEL mengelompokkan kompetensi SEL ke dalam lima dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-management*, *social awareness*, *relationship skills*, dan *responsible decision-making*. Kelima kompetensi tersebut saling berkaitan dalam membentuk kemampuan peserta didik untuk beradaptasi terhadap berbagai situasi akademik maupun sosial. Implementasi SEL yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu meningkatkan prestasi akademik, memperkuat keterampilan sosial, menurunkan perilaku bermasalah, serta meningkatkan kesehatan mental peserta didik (Durlak et al., 2011; Mahoney et al., 2021).

Selain berdampak pada peserta didik, implementasi SEL juga meningkatkan kualitas interaksi antara guru dan siswa. Guru yang memahami prinsip-prinsip SEL lebih mampu menciptakan iklim kelas yang aman, suportif, dan kondusif bagi proses belajar. Jennings dan Greenberg (2009) menjelaskan bahwa kompetensi sosial-emosional guru berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran, manajemen kelas, dan perkembangan karakter peserta didik.

Experiential Learning sebagai Pendekatan Pelatihan Guru

Pelatihan guru yang efektif tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh pengalaman langsung, melakukan refleksi, serta menghubungkan teori dengan praktik. Kolb (2015) menjelaskan bahwa *Experiential Learning* merupakan proses pembelajaran yang berlangsung melalui empat tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Siklus tersebut memungkinkan peserta membangun pengetahuan berdasarkan pengalaman nyata sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Dalam pengembangan kompetensi profesional guru, pendekatan berbasis pengalaman dinilai lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena mendorong keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan pembelajaran. Darling-Hammond et al. (2017) menyatakan bahwa pelatihan guru yang efektif harus memberikan kesempatan kepada peserta untuk berlatih, berdiskusi, melakukan refleksi, memperoleh umpan balik, dan menerapkan hasil belajar pada situasi nyata di sekolah. Dengan demikian, guru tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam praktik pembelajaran.

Metode ARKA dalam Penguatan Kompetensi Guru

Metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konseptual, dan Aplikasi) merupakan model pelatihan yang dikembangkan berdasarkan prinsip *Experiential Learning*. Tahap **Aktivitas** memberikan pengalaman belajar melalui simulasi, permainan edukatif, atau studi kasus yang relevan dengan permasalahan nyata di sekolah. Selanjutnya, tahap **Refleksi** mengajak peserta mengevaluasi pengalaman tersebut sehingga mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan maupun kendala yang dihadapi.

Tahap **Konseptual** berfungsi menghubungkan hasil refleksi dengan teori, konsep, atau hasil penelitian sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih sistematis. Pada tahap terakhir, yaitu **Aplikasi**, peserta menyusun rencana implementasi dalam pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik dan konteks sekolah masing-masing. Integrasi keempat tahapan tersebut memungkinkan guru mengembangkan kompetensi secara lebih komprehensif karena proses belajar tidak berhenti pada pemahaman konsep, tetapi berlanjut pada penerapan dalam praktik nyata.

Penerapan metode ARKA dalam pelatihan pengelolaan emosi dan pembelajaran berbasis SEL diharapkan mampu meningkatkan kemampuan guru dalam mengidentifikasi kondisi sosial-emosional peserta didik,

memilih strategi pembelajaran yang tepat, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan karakter. Pendekatan ini sejalan dengan temuan OECD (2021) dan UNESCO (2021) yang menekankan pentingnya pengembangan kompetensi sosial-emosional sebagai bagian dari transformasi pendidikan abad ke-21.

Metode Penelitian

Subjek

Subjek kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah guru RA, SD, dan SMP dari empat sekolah mitra, yaitu SMP Plus Luqmanulhakim, RA Luqmanulhakim, SDN Lebaklarang, dan SDN Nyangkowek 2. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan hasil diagnosis kebutuhan yang menunjukkan bahwa keempat sekolah tersebut belum memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) secara khusus sehingga fungsi pendampingan sosial-emosional peserta didik sebagian besar dijalankan oleh guru kelas dan guru mata pelajaran. Kondisi tersebut menjadi dasar penentuan sasaran program pelatihan penguatan kompetensi guru dalam pengelolaan emosi dan penerapan *Social Emotional Learning* (SEL).

Pengukuran

Diagnosis kebutuhan dilakukan menggunakan pendekatan VTS Pedagogi (Visual Thinking Strategies) yang terdiri atas tiga tahapan. Tahap Visual dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan kepala sekolah dan observasi informal terhadap kondisi pembelajaran di sekolah mitra. Tahap Thinking dilakukan dengan menganalisis kesenjangan antara kondisi aktual di sekolah dan kondisi ideal berdasarkan konsep regulasi emosi serta implementasi SEL. Selanjutnya, tahap Strategies digunakan untuk menyusun rancangan program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan guru.

Untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta, digunakan instrumen pre-test dan post-test yang memuat pertanyaan mengenai konsep regulasi emosi, *Social Emotional Learning* (SEL), serta penerapannya dalam pembelajaran. Pre-test diberikan sebelum kegiatan pelatihan dimulai, sedangkan post-test diberikan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai dilaksanakan.

Selain itu, data kualitatif diperoleh melalui lembar refleksi menggunakan metode STAR (Situation, Task, Action, Result) yang diisi oleh seluruh peserta pada akhir kegiatan. Secara operasional, peserta diminta menuliskan: (1) Situation, yaitu situasi atau pengalaman nyata yang pernah dihadapi berkaitan dengan pengelolaan emosi peserta didik di kelas; (2) Task, yaitu tugas, tanggung jawab, atau tantangan yang harus diselesaikan guru pada situasi tersebut; (3) Action, yaitu tindakan atau strategi yang dilakukan setelah memperoleh materi pelatihan; dan (4) Result, yaitu hasil, perubahan, atau rencana implementasi yang diharapkan setelah mengikuti kegiatan. Lembar refleksi ini digunakan untuk menggali perubahan pemahaman, pengalaman belajar, serta kesiapan peserta dalam menerapkan pendekatan SEL di sekolah masing-masing.

Analisis Data

Data hasil wawancara, observasi, dan refleksi STAR dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi kebutuhan sekolah, pengalaman belajar peserta, serta persepsi terhadap pelaksanaan pelatihan. Sementara itu, data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan nilai rata-rata dan

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 6 | Nomor 01 | April 2026 |
DOI: 10.47709/educendikia.v6i01.9012

persentase peningkatan skor untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.

Pelaksanaan workshop menggunakan pendekatan *Experiential Learning* melalui metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konseptual, dan Aplikasi) yang diadaptasi dari siklus pembelajaran Kolb (2015), yaitu *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Pada tahap Aktivitas, peserta mengikuti simulasi dan studi kasus mengenai pengelolaan emosi peserta didik. Tahap Refleksi dilakukan melalui diskusi kelompok dan pengisian lembar refleksi STAR. Selanjutnya, pada tahap Konseptual, fasilitator mengaitkan pengalaman peserta dengan konsep regulasi emosi dan SEL. Tahap Aplikasi diakhiri dengan penyusunan rencana implementasi strategi pembelajaran berbasis SEL yang akan diterapkan oleh guru di kelas masing-masing.

Hasil

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema Kelola Emosi menghasilkan tiga temuan utama, yaitu: (1) Meningkatnya pemahaman guru mengenai regulasi emosi dan *Social Emotional Learning* (SEL), (2) Meningkatnya keterampilan guru dalam mengembangkan media pembelajaran berbasis SEL, dan (3) Meningkatnya kesiapan guru untuk mengimplementasikan pembelajaran yang mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik.

Hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep regulasi emosi, prinsip-prinsip *Social Emotional Learning* (SEL), serta penerapannya dalam pembelajaran. Sebelum pelatihan, sebagian peserta masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dasar regulasi emosi dan strategi implementasi SEL di kelas. Setelah mengikuti workshop, sebagian besar peserta mampu menjelaskan konsep tersebut dengan lebih baik serta mengidentifikasi penerapannya dalam proses pembelajaran.

Temuan kedua menunjukkan bahwa peserta berhasil menghasilkan tiga media pembelajaran sederhana yang mendukung implementasi SEL di sekolah, yaitu **Papan Cuaca Emosi (*Emotion Weather Board*), Roda Pilihan Emosi (*Emotion Choice Wheel*),** dan **Emoticon Tracker.** Ketiga media tersebut dirancang sebagai alat bantu bagi guru untuk mengenali kondisi emosional peserta didik, memfasilitasi siswa dalam mengekspresikan emosi, serta memantau perkembangan kondisi emosional selama proses pembelajaran.

Tabel 1. Produk Media Pembelajaran Berbasis *Social Emotional Learning* (SEL)

No	Produk	Deskripsi/Fungsi
1	Papan Cuaca Emosi (Emotion Weather Board)	Media identifikasi kondisi emosi siswa melalui simbol cuaca (cerah, berawan, hujan, badai) sebelum pembelajaran dimulai.
2	Roda Pilihan Emosi (Emotion Choice Wheel)	Alat bantu berisi pilihan emosi untuk meningkatkan self-awareness dan kemampuan mengekspresikan perasaan secara spesifik.
3	Emoticon Tracker	Lembar pemantauan kondisi emosional siswa selama pembelajaran untuk membantu guru mengidentifikasi pola yang perlu perhatian.

Sumber: Hasil Pelaksanaan PkM, 2026

Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan
Volume: 6 | Nomor 01 | April 2026 |
DOI: 10.47709/educendikia.v6i01.9012

Temuan ketiga diperoleh dari hasil refleksi peserta menggunakan metode **STAR (Situation, Task, Action, Result)**. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menyatakan telah memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya regulasi emosi dan SEL serta merasa lebih siap menerapkan media dan strategi pembelajaran yang telah dikembangkan selama workshop. Selain itu, peserta mengidentifikasi bahwa materi dan aktivitas pelatihan relevan dengan permasalahan yang dihadapi di sekolah sehingga dapat diimplementasikan dalam pembelajaran sehari-hari.

Pembahasan

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa pendekatan *Experiential Learning* melalui metode ARKA (Aktivitas, Refleksi, Konseptual, dan Aplikasi) mampu meningkatkan pemahaman guru mengenai regulasi emosi dan *Social Emotional Learning* (SEL). Peningkatan ini tidak hanya ditunjukkan oleh hasil pre-test dan post-test, tetapi juga oleh kemampuan peserta menghasilkan media pembelajaran berbasis SEL serta menyusun rencana implementasi pada pembelajaran di kelas. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa proses pelatihan yang mengombinasikan pengalaman langsung, refleksi, penguatan konsep, dan praktik memberikan kesempatan kepada guru untuk membangun pengetahuan secara bertahap sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan. Hasil ini mendukung pandangan Kolb (2015) bahwa pembelajaran orang dewasa akan lebih efektif ketika peserta terlibat aktif dalam siklus pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen.

Peningkatan pemahaman guru mengenai regulasi emosi memiliki implikasi yang penting bagi sekolah mitra. Berdasarkan diagnosis kebutuhan, sekolah belum memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK) sehingga pendampingan sosial-emosional peserta didik banyak dilakukan oleh guru kelas maupun guru mata pelajaran. Dalam kondisi tersebut, peningkatan kompetensi guru menjadi strategi yang relevan untuk memperkuat layanan sosial-emosional di sekolah. Dengan memahami regulasi emosi, guru diharapkan mampu mengenali kondisi emosional peserta didik lebih dini, merespons konflik secara lebih tepat, serta menciptakan iklim pembelajaran yang lebih kondusif. Temuan ini sejalan dengan Gross dan Thompson (2007) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan dalam membantu individu mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan, konflik, maupun situasi yang menantang.

Hasil kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa guru tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi mampu menghasilkan Papan Cuaca Emosi (*Emotion Weather Board*), Roda Pilihan Emosi (*Emotion Choice Wheel*), dan Emoticon Tracker sebagai media yang dapat langsung diterapkan di kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa metode ARKA berhasil menjembatani kesenjangan antara pemahaman konseptual dan implementasi praktis. Ketiga media tersebut mendukung pengembangan kompetensi *self-awareness* dan *self-management* dalam kerangka lima kompetensi inti SEL yang dikembangkan CASEL (2024). Selain mudah digunakan, media tersebut juga dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta didik pada jenjang RA, SD, maupun SMP tanpa memerlukan sarana yang kompleks.

Temuan dalam kegiatan ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian Durlak et al. (2011) yang menunjukkan bahwa implementasi *Social Emotional Learning* mampu meningkatkan kompetensi sosial-emosional sekaligus mendukung keberhasilan pembelajaran. Selain itu, Mahoney et al. (2021) menjelaskan bahwa program SEL yang memberikan pengalaman belajar secara aktif cenderung menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan pembelajaran yang hanya berorientasi pada penyampaian materi. Sejalan dengan itu, beberapa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pelatihan SEL bagi guru di Indonesia juga melaporkan adanya peningkatan pemahaman guru setelah mengikuti workshop, namun sebagian besar kegiatan tersebut masih berfokus pada penyampaian materi dan diskusi. Berbeda dengan kegiatan tersebut, PkM ini mengintegrasikan metode ARKA yang tidak hanya meningkatkan

pemahaman, tetapi juga menghasilkan produk pembelajaran yang siap digunakan di kelas. Dengan demikian, kontribusi kegiatan ini tidak hanya terletak pada peningkatan kapasitas guru, tetapi juga pada tersedianya perangkat sederhana yang mendukung implementasi SEL secara berkelanjutan.

Keberhasilan pelaksanaan program didukung oleh beberapa faktor. Pertama, materi pelatihan disusun berdasarkan hasil diagnosis kebutuhan sehingga sesuai dengan permasalahan nyata yang dihadapi guru di sekolah mitra. Kedua, penggunaan metode ARKA mendorong keterlibatan aktif peserta melalui aktivitas, refleksi, diskusi, dan praktik sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna. Ketiga, media yang dikembangkan menggunakan bahan sederhana dan mudah diperoleh sehingga memungkinkan guru untuk langsung mengadaptasinya dalam pembelajaran. Selain itu, dukungan kepala sekolah dan yayasan mitra turut memberikan kesempatan bagi guru untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara optimal.

Di sisi lain, pelaksanaan program juga menghadapi beberapa kendala. Perbedaan latar belakang pengalaman mengajar menyebabkan kecepatan peserta dalam memahami materi tidak sama sehingga fasilitator perlu memberikan pendampingan yang lebih intensif pada beberapa kelompok. Waktu pelatihan yang relatif terbatas juga membatasi kesempatan peserta untuk melakukan simulasi penerapan media dalam berbagai konteks pembelajaran. Selain itu, efektivitas implementasi media yang telah dikembangkan belum dapat diamati secara langsung dalam pembelajaran karena kegiatan difokuskan pada tahap pelatihan. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan pendampingan lanjutan untuk memonitor penerapan media SEL di kelas serta mengevaluasi dampaknya terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan *Experiential Learning* melalui metode ARKA tidak hanya meningkatkan pengetahuan guru mengenai regulasi emosi dan *Social Emotional Learning*, tetapi juga menghasilkan keterampilan praktis, perangkat pembelajaran yang siap digunakan, serta kesiapan guru untuk mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional dalam proses belajar mengajar. Temuan ini memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis pengalaman lebih efektif dalam menghubungkan teori dengan praktik dibandingkan pelatihan yang hanya berorientasi pada penyampaian materi, sehingga berpotensi mendukung implementasi pembelajaran yang lebih inklusif dan berpusat pada kebutuhan sosial-emosional peserta didik.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Kelola Emosi berhasil dilaksanakan berdasarkan hasil diagnosis kebutuhan yang menunjukkan bahwa guru-guru di sekolah mitra memerlukan penguatan kompetensi dalam pengelolaan emosi dan penerapan *Social Emotional Learning* (SEL). Melalui pendekatan *Experiential Learning* dengan metode ARKA, peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan SEL, kemampuan mengenali kondisi emosional siswa, serta menghasilkan produk media pembelajaran sederhana yang aplikatif. Kegiatan ini memberikan implikasi praktis bagi sekolah dan guru untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip SEL dalam budaya sekolah dan kegiatan pembelajaran sehari-hari, serta implikasi akademik berupa kontribusi pada pengembangan kajian pedagogi mengenai penguatan kompetensi sosial-emosional guru. Program serupa direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan dengan cakupan materi yang lebih mendalam guna mendukung terciptanya kelas yang bernuansa *Social Emotional Learning* (SEL) secara lebih luas.

Referensi

CASEL. (2024). *What is the CASEL framework?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. https://casel.org/fundamentals-of-sel/

Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2017). *Effective teacher professional development*. Learning Policy Institute.

Denham, S. A. (2018). Keeping SEL developmental: The importance of a developmental lens for fostering and assessing social and emotional learning. *Educational Psychologist, 53*(1), 34–48.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. (2018). *Deep learning: Engage the world change the world*. Corwin Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

Mahoney, J. L., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2021). An update on social and emotional learning outcome research. *Phi Delta Kappan, 102*(4), 18–23. https://doi.org/10.1177/0031721721998145

OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/92a11084-en

UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.