

LITERASI EMOSI ASPEK MAMPU MENGETAHUI PERASAAN DIRI:

STUDI ETNOGRAFI KELAS V SEKOLAH DASAR

Hilda Luthfiah¹, Seni Apriliya², Muhammad Rijal Wahid Muharram³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

¹hildaluthfiah@upi.edu, ²seni_apriliya@upi.edu, ³rijalmuharram@upi.edu

ABSTRACT

This study aims to show the urgency of the importance of emotional literacy education through the results of emotional literacy analysis research on elementary school students. Therefore, The purpose of this study is to describe the results of the analysis of emotional literacy in the aspect of knowing one's own feelings of male students at an elementary school in Tasikmalaya City. The approach in this study is qualitative with a class ethnography method with a random participant selection technique, namely grade V students and elementary school teachers. The data collection technique is through observation and interviews. The data analysis of this study is based on Steiner's emotional literacy theory, with three stages including data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study are that elementary school students experience various emotions; only knowing their feelings without knowing how to express them properly; lack of emotional management; some students express emotions by behaving negatively both verbally and physically. It can be concluded that the emotional literacy of these male students, especially in the aspect of knowing their own feelings, is still relatively low. The implication is that education about emotional literacy is needed for elementary school students to develop skills in managing emotions.

Keywords: knowing one's feelings, emotional literacy, elementary school students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan urgensi pentingnya edukasi literasi emosi melalui hasil riset analisis literasi emosi peserta didik sekolah dasar (SD). Oleh sebab itu, Tujuan penelitian ini adalah bagaimana mendeskripsikan hasil analisis literasi emosi aspek mengetahui perasaan diri peserta didik laki-laki pada salah satu SD di Kota Tasikmalaya. Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan metode etnografi kelas dengan teknik pemilihan partisipan secara acak, yaitu peserta didik kelas V dan guru SD. Teknik pengumpulan data ini melalui observasi

dan wawancara. Analisis data penelitian ini didasarkan pada teori literasi emosi oleh Steiner, dengan tiga tahapan diantaranya yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah peserta didik SD mengalami beragam emosi: hanya mengetahui perasaannya saja tanpa mengetahui cara mengekspresikan dengan baik; kurangnya pengelolaan emosi; sebagian peserta didik mengekspresikan emosi dengan bersikap negatif baik secara verbal maupun fisik. Dapat disimpulkan bahwa literasi emosi peserta didik laki-laki ini utamanya pada aspek mengetahui perasaan diri masih tergolong rendah. Implikasinya, diperlukan edukasi mengenai literasi emosi bagi peserta didik SD untuk mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi.

Kata Kunci: mengetahui perasaan diri, literasi emosi, peserta didik SD.

A. Pendahuluan

Saat ini, tantangan dalam pengembangan literasi emosi di kalangan peserta didik semakin nyata, seiring dengan meningkatnya tekanan dinamika sosial yang semakin kompleks dan cepat berubah, banyak peserta didik menunjukkan kesulitan dalam mengidentifikasi emosi mereka sendiri maupun memahami perasaan orang lain. Dilansir dari Liputan6.com, baru baru ini terjadi bahwa seorang siswa kelas 3 sekolah dasar, ARO (9), di Kabupaten Subang, Jawa Barat, meninggal dunia setelah sempat mengalami koma akibat dugaan kekerasan fisik oleh kakak kelasnya. Peristiwa memilukan tersebut, adalah bagaimana menggambarkan secara nyata betapa rendahnya tingkat literasi emosi di kalangan peserta

didik, bahkan sejak usia sekolah dasar.

Penelitian Jempru & Trihastuti (2023) menegaskan bahwa literasi emosional memiliki peran penting dalam membentuk interaksi sosial yang sehat bagi peserta didik sekolah dasar sehingga mereka lebih mampu beradaptasi di lingkungan sosial dan menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Akan tetapi, pada kenyataannya ketika peserta didik dihadapkan pada masalah tertentu, mereka akan cenderung bersikap agresif dikarenakan pada usia sekolah dasar anak-anak masih berproses untuk dapat mengelola emosinya, sehingga akan cenderung bertindak secara spontan sesuai dengan emosi yang dialaminya (Syaparuddin & Elihami,

2020). Hal tersebut menjadi salah satu indikator yang menunjukkan perlunya penguatan pendidikan karakter sejak dini, terutama pada aspek literasi emosi. Ketidakmampuan peserta didik dalam mengenali dan memahami perasaan diri sendiri dapat berdampak pada kesulitan dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi tertentu.

Emosi menjadi aspek fundamental dalam kehidupan individu yang dapat mempengaruhi cara berpikir, berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sejak usia dini, emosi sudah mulai terbentuk dan memainkan peran penting dalam proses perkembangan, baik secara kognitif, sosial, maupun moral. Dalam hal ini emosi yang dirasakan oleh individu dapat memberikan konsekuensi terhadap bagaimana mereka beradaptasi dan bagaimana mereka menangani emosi yang dialaminya (Aktepe & Gunduz, 2022). Adapun emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang sangat mempengaruhi makhluk hidup, yang ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, yang ditandai dengan perasaan yang mendalam,

hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh (Maurus, 2014:16).

Pemahaman dan pengelolaan emosi yang baik ini berperan penting dalam setiap kehidupan yang dialami oleh individu dalam mengambil keputusan, membangun hubungan sosial yang baik serta dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Kajian mengenai literasi emosi tidak hanya relevan, tetapi juga mendesak untuk dilakukan, terutama dalam konteks pendidikan dan kehidupan bermasyarakat yang semakin dipengaruhi oleh dinamika digital dan globalisasi. Literasi emosi menjadi urgensi yang berpotensi tidak hanya tentang kemampuan individu saja, tetapi juga bergantung pada konteks sosial di lingkungan individu itu berada (Roffey, 2008).

Pendidikan dapat berperan sebagai fasilitator untuk dapat memberikan pembelajaran mengenai literasi emosi. Melalui proses pembelajaran yang menyeluruh, peran pendidikan disini dapat membantu individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sebagai dasar penguatan pendidikan karakter dan menunjang penumbuhan budi pekerti. Literasi emosi yang

berarti sebagai kecerdasan emosi yang bersumber dari hati guna memahami emosi sendiri, kecakapan untuk mendengarkan orang lain dan berempati dengan emosi mereka dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara efektif (Stainer & Perry, 1997). Kemampuan tersebut tidak hanya dibutuhkan untuk keberhasilan diri sendiri, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang harmonis dan toleran. Oleh sebab itu, pembelajaran literasi emosi dapat ditanamkan dan dipelajari sejak dini, baik melalui pendidikan formal maupun informal, agar setiap individu dapat mengelola kehidupan dengan penuh kesadaran, empati, dan tanggung jawab emosional.

Perkembangan emosi peserta didik penting untuk diperhatikan dan dikaji karena berkaitan dengan kualitas pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Anggraini & Kuswanto (2019) menyatakan bahwa perkembangan adalah perubahan yang dialami manusia. Pada prosesnya perkembangan merupakan proses perubahan, pertumbuhan atau kematangan yang dimiliki individu sehingga terjadi perubahan dalam kualitas kemampuan, sifat dan ciri-ciri yang baru. Anak yang berusia 6

sampai 12 tahun memiliki tingkat perkembangan yang sangat pesat (Dewi et al., 2020).

Pengelolaan emosi merupakan elemen penting dalam perkembangan sosial dan psikologis anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Mengelola emosi dimaknai sebagai kemampuan dalam memanfaatkan emosi diri sendiri secara positif, kemudian kemampuan mengatur emosi sesuai dengan situasi dan kondisi diri, dan kemampuan pertahanan diri anak itu sendiri dalam berbagai bentuk posisi persoalan anak secara wajar (Mulyadiprana et al., 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, kemampuan literasi emosi peserta didik masih tergolong rendah, hal tersebut dapat dikatakan bahwa peserta didik belum mampu dalam mengetahui perasaan diri serta belum mampu dalam mengelola emosi dengan baik pada proses pembelajaran berlangsung. Beberapa peserta didik tampak mudah merasa frustrasi, cemas serta cepat kehilangan motivasi pada saat pembelajaran. Selain itu banyak ditemukan peserta didik yang sulit diatur, tantrum dan marah. Kecendrungan tersebut menandakan kurangnya kedisiplinan

dan kontrol pada diri sendiri pada saat proses belajar. Dari banyaknya kejadian tersebut, perlunya mengindikasikan penguatan karakter, pembinaan emosi serta pendekatan pembelajaran untuk pembinaan pengelolaan emosi pada peserta didik.

Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu yang dilakukan (Susanti et al., 2022) penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan emosi pada anak, karena kemampuan ini terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku sosial mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi emosi dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial, di mana peserta didik mampu mengenali perasaan diri dan orang lain serta menunjukkan empati. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Nailiah et al., 2020) penelitian ini difokuskan pada kajian literasi emosi pada aspek mengetahui perasaan diri pada peserta didik SD, dengan hasil penelitian peserta didik mengetahui emosi tertentu sesuai dengan yang dirasakannya, tetapi tidak mengetahui bagaimana mengungkapkannya serta mereka cenderung mengekspresikan emosi

tersebut secara negatif untuk orang lain.

Berdasarkan pada uraian tersebut, berbeda dengan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada pengungkapan literasi emosi peserta didik laki-laki SD khususnya pada aspek mengetahui perasaan diri. Adapun hasil dalam temuan ini diperoleh melalui observasi dan wawancara. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan literasi emosi yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga melalui proses tersebut dapat terlihat sejauh mana kemampuan literasi emosi yang ditunjukkan oleh peserta didik laki-laki SD selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

B. Metode Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode etnografi kelas. Metode ini dipilih dengan pertimbangan pada tujuan penelitian yakni untuk menggambarkan bagaimana literasi emosi aspek mengetahui perasaan diri pada peserta didik laki-laki kelas V SD. Etnografi kelas digunakan untuk mengamati secara langsung interaksi yang terjadi di dalam kelas, sehingga

dapat menangkap dinamika emosional peserta didik yang muncul secara alami dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka.

Adapun untuk partisipasi dalam penelitian ini adalah 31 peserta didik kelas V dan guru pada salah satu SD di Kota Tasikmalaya. Pemilihan kelas V sebagai fokus penelitian dilakukan dengan pertimbangan bahwa peserta didik pada jenjang ini umumnya telah memiliki kemampuan komunikasi yang lebih berkembang dibandingkan kelas-kelas di bawahnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui observasi dan wawancara. Pengamatan dilakukan dalam kurun waktu 1 bulan dengan frekuensi 6 kali kunjungan ke sekolah setiap pukul 08.30-12.00. Analisis data yang dilakukan berdasarkan pada konsep literasi emosi yang dikemukakan oleh (Steiner, 2003), difokuskan untuk menganalisis salah satu dari lima aspek literasi emosi, yakni aspek mengetahui perasaan diri. Pada tahap observasi, penelitian dilakukan terhadap peserta didik kelas V SD yang berperan sebagai partisipan. Sementara itu, pada tahap wawancara, data diperoleh dari dua partisipan, yaitu guru wali kelas V dan empat orang peserta didik.

Wawancara dilakukan secara mendalam kepada guru wali kelas V sebagai informan kunci, serta empat orang peserta didik yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Wawancara bertujuan untuk menggali lebih dalam pemahaman dan pengalaman emosional peserta didik, serta pandangan guru terkait kemampuan peserta didik dalam mengenali dan mengelola emosi. Kisi-kisi pedoman observasi disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1 Kisi-kisi Observasi Literasi Emosi Peserta Didik

Sumber data	Indikator	Sub Indikator
Peserta didik	Mengetahui perasaan diri	Mampu mengetahui perasaan emosi yang sedang dirasakan
		Mampu mengenali dan menamai perasaan emosi dengan tepat
		Mampu mengekspresikan perasaan emosi secara tepat dan sesuai konteks
		Mampu menyadari perubahan perasan emosi

Adapun kisi-kisi wawancara terhadap guru dan peserta didik disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Kisi-kisi Wawancara Literasi Emosi Peserta Didik

Sumber Data	Indikator	Sub Indikator
Guru	Mengetahui perasaan diri	Bagaimana menunjukkan kesadaran suatu emosi yang sedang dirasakan <hr/> Cara mengekspresikan emosi peserta didik
Peserta didik	Mengetahui perasaan diri	Mengetahui dan memahami emosi yang sedang dirasakan <hr/> Mengetahui penyebab atau sumber dari emosi yang dirasakan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan utama dari penelitian terkait literasi emosi aspek mengetahui perasaan diri pada peserta didik laki-laki kelas V SD. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan sejauh mana peserta didik mampu mengetahui, memahami, dan merefleksikan emosi yang mereka alami dalam konteks pembelajaran maupun interaksi sosial sehari-hari.

Mengetahui Perasaan Diri

Berdasarkan hasil observasi, peserta didik menunjukkan literasi emosi pada aspek mengetahui perasaan diri cukup beragam. Sebagian peserta didik menunjukkan antusiasme dan rasa senang dalam mengikuti proses pembelajaran,

mereka tampak aktif dan antusias dalam setiap kegiatan. Ada pula peserta didik yang menunjukkan emosi yang lebih datar atau biasa saja, tanpa menunjukkan rasa antusias, dan cenderung lebih pasif dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, dalam beberapa kesempatan terdapat sejumlah peserta didik yang menunjukkan emosi jengkel, marah, dan bosan. Keragaman emosi ini menunjukkan adanya perbedaan cara peserta didik dalam menanggapi suasana pembelajaran yang ada, seperti yang terlihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3 Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Hasil Pengamatan	Bukti
Peserta didik mengetahui perasaan senang atau sedih yang mereka alami selama proses pembelajaran.	Beberapa peserta didik dapat mengekspresikan kebahagiaannya saat menerima pujian, seperti “Bagus” dari guru: ekspresi wajah tersenyum. Sebagian peserta didik menunjukkan emosi marah yang diekspresikan dengan ekspresi wajah tegang dan ekspresi wajah cemberut.
Peserta didik mampu mengenali dan memberikan nama pada emosi tersebut	Sebagian peserta didik tampak sudah mampu menyebutkan secara langsung perasaan tersebut. Contohnya dalam keadaan sulit, peserta didik dapat mengungkapkan

perasaan tersebut dengan berkata “*Sieun salah, Bu.*” Selain itu, berdasarkan wawancara pada peserta didik TF dan NA menyatakan “*Tiasa, abi terang lamun nuju seneng atau sedih.*”

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik telah menunjukkan kemampuan dalam mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka. Hal tersebut dapat terlihat melalui perubahan ekspresi melalui mimik wajah, misalnya, peserta didik dapat mengetahui perasaan senang saat dipuji. Selain itu, sebagian peserta didik mulai mampu mengenali dan menyebutkan secara langsung perasaan yang mereka alami. Contohnya, ketika mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, seorang peserta didik mengungkapkan perasaannya dengan berkata, “*Sieun salah, Bu.*” yang menunjukkan kesadaran akan emosi takut.

Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki kesadaran awal terhadap perasaan yang mereka rasakan. Namun, tentunya kemampuan tersebut masih perlu untuk dikembangkan dan diajarkan. Peserta didik harus diajarkan dan

dibina untuk lebih memahami dirinya agar bereaksi wajar dan normatif, dengan begitu peserta didik akan lebih mudah bersosialisasi (Hanifah & Sunaengsih, 2017). Adapun hasil wawancara terhadap pendidik tertera pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4 Hasil Wawancara Terhadap Pendidik Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Pertanyaan	Jawaban
Apakah peserta didik sudah mampu untuk mengetahui perasaan mereka pada proses pembelajaran?	Beberapa peserta didik sudah tampak mengetahui perasaan mereka, contohnya saat saya memuji salah satu dari mereka, tanggapan dari peserta didik tersebut menunjukkan perasaan senang dengan raut wajah tersenyum. Adapun ketika mereka merasa kebingungan mereka dapat menunjukkan raut wajah cemas dan merasa tertekan.
Apakah peserta didik mampu dalam mengenali dan mampu menamai perasaan tersebut?	Terdapat sebagian peserta didik yang mampu mengenali perasaan tersebut, akan tetapi ada juga peserta didik yang ketika ditanya apa yang ia rasakan mereka cenderung kesulitan dan bingung untuk menjawabnya. Contohnya ketika pada proses pembelajaran berlangsung terdapat peserta didik yang kesulitan dengan raut wajah cemas, akan tetapi ketika ditanya oleh saya ia hanya menggelengkan kepala tanpa menjawab pertanyaan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, tampak hanya sebagian peserta didik yang sudah mengetahui perasaan dirinya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan kesadaran emosional mereka belum sepenuhnya berkembang. Kurangnya pemahaman diri terhadap pengetahuan perasaan diri dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya lingkungan sekolah. Iklim belajar di sekolah dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan anak dalam mengidentifikasi, mengekspresikan dan mengelola perasaan atau emosi yang dialami dengan tepat (Mutmainnah, 2022).

Ketika lingkungan sekolah tidak mendukung, seperti kurangnya hubungan positif antara peserta didik dengan peserta didik lain atau tidak terdapatnya ruang bagi peserta didik untuk dapat mengekspresikan perasaannya secara bebas, maka anak akan cenderung untuk menutup diri dan tidak mengenali emosinya sendiri. Sejalan dengan penelitian Park, J. (1999) yang menyatakan bahwa *“That to know oneself is the essential basis for knowing anything else,”* kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman diri, termasuk

mengetahui perasaan diri, merupakan fondasi penting dalam proses belajar dan perkembangan anak secara menyeluruh. Adapula peserta didik yang mengekspresikan perasaan diri seperti pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5 Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Hasil Pengamatan	Bukti
Peserta didik mengekspresikan perasaan marah dengan berteriak dan berkata kasar.	Situasi tersebut terjadi saat proses mengerjakan tugas, di mana banyak peserta didik justru bercanda dan saling mengganggu satu sama lain. Dalam kondisi tersebut, terdapat salah satu peserta didik yang menunjukkan respons emosional dengan membanting pulpen yang sedang digunakannya, lalu melontarkan ujaran <i>“Cing atuh siatéh ngajedog.”</i>
Peserta didik tidak merespons apapun terkait suatu hal yang mengganggu dirinya	Situasi lainnya terjadi pada jam istirahat, di mana banyak peserta didik melakukan candaan yang berlebihan, seperti saling mengejek nama orang tua, mengucapkan kata-kata kasar, serta berperilaku tidak sopan lainnya. Namun, terdapat salah satu peserta didik yang ketika diejek ia tidak memberikan respons apapun. Ia hanya menunjukkan ekspresi wajah tidak senang dengan memutar bola mata, tanpa berusaha menegur atau melarang temannya untuk berhenti mengejek.

Dari beragamnya cara mengekspresikan perasaan peserta didik ini, dapat disimpulkan bahwa setiap anak memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan emosional yang berbeda-beda. Ada yang mampu menyampaikan perasaannya dengan jelas, namun ada pula yang masih kesulitan dalam mengekspresikan apa yang ia rasakan. Peserta didik yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengekspresikan perasaan secara negatif, hal tersebut terbukti dengan bersikap kasar serta mengujarkan kata yang kurang baik dalam mengekspresikan rasa marahnya. Selaras dengan penelitian Apriliya & Cyntia (2023) yang menyatakan bahwa peserta didik yang tidak dapat mengelola emosinya dengan tepat dan adaptif diindikasikan akan memberikan banyak dampak negatif, baik pada dirinya maupun terhadap lingkungan sekitarnya.

Banyaknya tindakan negatif dari pengaruh kurangnya pengelolaan emosi pada diri sangat berdampak pada kondisi mental dan perasaan anak. Oleh sebab itu kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat penting, terutama dalam membantu

meredakan tekanan yang terjadi saat emosi memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif (Puspita, 2019). Kemampuan pengenalan terhadap emosi yang dirasakan ini harus dapat terkelola dengan baik sejak sedini mungkin, seperti menurut Ilham (2020) bahawasannya anak yang berusia 9–10 tahun seharusnya sudah memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya serta dapat merespons dengan baik terhadap ekspresi emosi orang lain. Sementara itu, pada usia 11–12 tahun, anak mulai memahami perbedaan antara perilaku yang baik dan buruk. Akan tetapi masih banyak peserta didik sekolah dasar yang belum sepenuhnya dapat menyadari apa yang sedang ia rasakan seperti pada Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6 Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Hasil	Bukti
Pengamatan	
Peserta didik bersikap biasa saja terhadap apapun situasi yang dirasakannya.	Terdapat peserta didik yang cenderung diam dan tidak mau bergaul bersama teman lainnya. Hal ini terlihat saat ia menghadapi situasi tertentu dengan ekspresi atau respons yang datar,

bahkan nyaris tanpa reaksi emosional. Ketika ditanya oleh guru mengenai keadaannya, ia cenderung hanya diam tanpa menjawab pertanyaan tersebut serta kesulitan mengungkapkan apa yang sedang dirasakan.

Hal tersebut tidak akan terjadi apabila peserta didik memiliki kemampuan dalam literasi emosi, literasi emosi yang diartikan sebagai kecerdasan emosi bersumber dari hati guna memahami emosi sendiri, kecakapan untuk mendengarkan orang lain dan berempati dengan emosi mereka dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara efektif (Stainer & Perry, 1997). Sesuai dengan tujuan dari literasi emosi, yakni untuk menumbuhkan sikap saling menghormati, mengelola kemarahan dengan baik, serta menyelesaikan konflik secara positif, agar kita merasa aman dalam mengekspresikan diri saat mengeksplorasi emosinya (Bibik & Edwards, 1998).

Selain itu, hasil pengamatan di kelas menunjukkan bahwa terdapat sepasang anak kembar yang cenderung dijauhi oleh teman-teman sekelasnya. Kondisi ini menyebabkan

keduanya menjadi sangat pendiam dan tertutup, karena tidak ada teman yang mengajak mereka berinteraksi atau bermain bersama. Setelah dilakukan pengamatan lanjutan serta wawancara ringan dengan beberapa peserta didik, diketahui bahwa alasan mereka dijauhi adalah karena keduanya belum lancar dalam membaca. Sikap tersebut dapat terjadi karena peserta didik belum memahami pentingnya sikap empati, toleransi, dan penerimaan terhadap perbedaan. Guru juga menyatakan bahwa peserta didik kelas V ini belum sepenuhnya memiliki pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi serta membangun hubungan sosial yang sehat. Hal tersebut terlihat dalam hasil wawancara pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7 Hasil Wawancara Terhadap Pendidik Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya?	Mereka kerap mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan mereka secara tepat, sehingga saya sering menemukan sebagian peserta didik yang mudah marah atau menangis saat menghadapi suatu konflik tertentu. Rata-rata peserta didik akan bertindak spontan yang dapat merugikannya ketika

	menghadapi suatu gejala emosi tersebut.
Apakah peserta didik sudah mampu menyadari perasaan terhadap perasaan yang dirasakannya ?	Sebagian peserta didik sudah mampu menyadari perasaan nya. Misalnya saat mereka senang belajar diskusi bersama teman, ia akan berkata “ <i>Ibu, abi mah resep kénéh kieu diajarna.</i> ” Namun terdapat sebagian peserta didik juga yang belum mampu mengenali perasaannya, terutama saat mengalami kecewa atau marah. Misalnya, saat diminta bertukar tempat duduk, terdapat peserta didik yang memilih diam tanpa respons, dan ketika ditanya guru, ia hanya menjawab singkat, “ <i>Henteu, Bu,</i> ” tanpa penjelasan.

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi masih tergolong rendah. Guru menyampaikan bahwa peserta didik kerap mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan perasaannya secara tepat. Fenomena ini juga tercermin dalam penelitian sebelumnya, yang mengungkapkan bahwa peserta didik SD masih memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi pada kehidupan sehari-hari (Immanuel *et al.*, 2019). Selain itu dampak lain dari

pengelolaan emosi yang rendah, peserta didik akan cenderung untuk bereaksi secara spontan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan.

Hasil wawancara tersebut dikonfirmasi oleh empat orang peserta didik yang menyatakan bahwa mereka dapat mengenali perasaan seperti senang, sedih, marah, dan kesal. Namun, berdasarkan ungkapan NA bahwa ia berkata “*lamun aya nu pikasebeleun ma ladénan wé*” yang berartikan ia cenderung mengekspresikan rasa kesal atau marah secara spontan, tanpa pengendalian diri. Kemampuan menyadari dan mengelola emosi tidak serta-merta muncul begitu saja, melainkan perlu dibentuk melalui pembiasaan dan stimulasi yang konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Di sinilah peran penting pendidik dan orang tua dalam memberikan contoh nyata serta memberikan pendampingan saat anak menghadapi situasi emosional. Tentunya pembiasaan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dimulai dengan menyadari emosi yang dirasakan oleh peserta didik yang bersangkutan terlebih dahulu, kemudian setelah menyadari

emosi, mereka dapat mengupayakan kemampuan mengelola emosi dengan tepat (Apriliya & Cyntia, 2023).

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi emosi peserta didik masih tergolong rendah. Hal ini teramati selama kegiatan belajar berlangsung dan diperkuat oleh pandangan guru, yang menyatakan bahwa masih banyak peserta didik yang kesulitan dalam mengelola emosi mereka dengan baik. Peserta didik umumnya hanya mampu mengetahui dan mengenali perasaan yang dialami oleh diri saja, namun belum memahami cara mengekspresikan emosi tersebut secara positif tanpa menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Pentingnya pengelolaan emosi dalam proses pembelajaran tidak dapat diabaikan, karena emosi turut memengaruhi konsentrasi, motivasi dan interaksi peserta didik di kelas. Hal tersebut diperkuat dengan pandangan *Perry et al.*, (2014) bahwa emosi berperan penting dalam proses pembelajaran dan jika terdapat emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu proses belajar.

D. Kesimpulan

Memperhatikan hasil temuan dan pembahasan dapat disimpulkan literasi emosi aspek mengetahui perasaan diri pada peserta didik laki-laki masih tergolong rendah. Hal tersebut dapat terlihat melalui data hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa peserta didik laki-laki SD mengalami beragam emosi; hanya mengetahui perasaannya saja tanpa mengetahui cara mengekspresikan dengan baik; kurangnya pengelolaan emosi; sebagian peserta didik yang mengekspresikan emosi dengan negatif baik secara verbal atau fisik. Oleh sebab itu, kondisi tersebut menjadi urgensi baik bagi peserta didik maupun pihak sekolah untuk memberikan perhatian lebih terhadap pembelajaran literasi emosi. Direkomendasikan agar sekolah memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan keterampilan literasi emosi melalui pembelajaran yang terintegrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliya, S., & Cyntia, C. (2023). The Urgency of Emotional Literacy Education for Elementary School Students. In *Social, Humanities, and Educational*

- Studies (SHES): Conference Series (Vol. 6, No. 1, pp. 321-328).
- Anggraini, W., & Kuswanto, C. W. (2019). Teknik Ceklist Sebagai Asesmen Perkembangan Sosial Emosional di RA. Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini, 2(2), 61-70.
- Aktepe, V., & Gunduz, M. (2022). Emotional Literacy Skills and Educational Activities in Affective Education Process. Erciyes Akademi, 36(2), 810–827.
- Bibik, J. M., & Edwards, K. F. (1998). How are you feeling today? Teaching for emotional literacy. Journal of Health Education, 29(6), 371-372.
- Dewi, M. P., Neviyarni, & Irdamurni. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah “Pendidikan Dasar,” 7(1), 1–11.
- Hanifah, N., & Sunaengsih, C. (2017). Penguatan Keterampilan Sosial dan Emosional melalui Metode Speaker’s Staff dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. Indonesian Journal of Primary Education, 1(2), 105-114.
- Haq, M. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2022). Pentingnya Literasi Emosi terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Marah Guru di Sekolah Dasar. Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 6(2), 344–351.
- Immanuel, S. A., Metah, M., & Yohanes, B. M. (2019). Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar. Profesi Pendidikan Dasar.
- Ilham, I. (2020). Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar. ELMuhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar, 4(2), 162–180.
- Jempru, M. S., & Trihastuti, M. C. W. (2023). Studi Kasus Kecerdasan Emosional Siswa Korban Bullying. Psiko Edukasi, 21(2), 123-140.
- Maurus, J. (2014). Mengembangkan Emosi Positif. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Mulyana, E. H., Gandana, G., & Muslim, M. Z. N. (2017). Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di TK Pertiwi DWP Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Jurnal PAUD Agapedia, 1(2), 214-232.
- Muthmainah, M. (2022). Peran Guru dalam Melatih Anak Mengelola Emosi. Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1), 63-76.
- Park, J. (1999). Emotional literacy: Education for meaning. International journal of children's spirituality, 4(1), 19-28.
- Perry, L., Lennie, C., & Humphrey, N. (2008). Emotional literacy in the primary classroom: teacher perceptions and practices. Education 3–13, 36(1), 27-37.

- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.
- Roffey, S. (2008). Emotional literacy and the ecology of school wellbeing. *Educational and Child Psychology*, 25(2), 29–39.
<https://doi.org/10.53841/bpsec.p.2008.25.2.29>
- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving Emotional Literacy: A Personal Program to Increase Your Emotional Intelligence*. New York: Avon Books.
- Susanti, S., Apriliya, S., & Hidayat, S. (2022). Peran Literasi Emosi dalam Kemampuan Interaksi Sosial bagi Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 362-367.
- Syaparuddin, & Elihami. (2020). Peningkatan Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Sekolah Dasar SD Negeri 4 Bilokka sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri Dalam Proses Pembelajaran PKn. *MAHAGURU: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 1–19