

IMPLEMENTASI PROGRAM SARI BUAH (SATU HARI BERGERAK UNTUK ANAK INDONESIA HEBAT) DALAM MENGEMBANGKAN KESEHATAN EMOSIONAL SISWA SEKOLAH DASAR

Abdul Mughis¹, Nur Sa'idah², Erna Yayuk³

¹PEDAGOGI Universitas Muhammadiyah Malang

[1tazkiaabdulmughits@gmail.com](mailto:tazkiaabdulmughits@gmail.com), [2saidahnur224@gmail.com](mailto:saidahnur224@gmail.com),

[3ernayayuk17@umm.ac.id](mailto:ernayayuk17@umm.ac.id)

ABSTRACT

This study examines the implementation of the SARI BUAH (One Day Moving for Great Indonesian Children) program in developing the emotional health of elementary school students. The problem addressed is the suboptimal emotional health of students, which impacts their ability to manage emotions and engage in social interactions. The purpose of this study is to comprehensively describe how the SARI BUAH program is implemented and to analyze its impact on the development of students' emotional health. This research employs a qualitative approach with a case study method. Data collection was conducted through participant observation, in-depth interviews with teachers, students, and parents, as well as analysis of program-related documents. The research subjects were elementary school students actively participating in the SARI BUAH program at an elementary school in Malang. The results show that the SARI BUAH program is implemented through various structured activities such as self-development workshops, collaborative games, and emotional sharing sessions, all designed to facilitate self-understanding and emotion regulation. This program significantly improved students' emotional health, characterized by enhanced ability to recognize and express emotions, build positive peer relationships, and adaptively overcome challenges. The SARI BUAH program makes a positive contribution to creating a learning environment that supports students' holistic emotional development.

Keywords: *emotional health, SARI BUAH Program, elementary school students, implementation*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji implementasi program SARI BUAH (Satu Hari Bergerak untuk Anak Indonesia Hebat) dalam mengembangkan kesehatan emosional siswa sekolah dasar. Masalah yang diangkat adalah belum optimalnya kesehatan emosional siswa yang berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan berinteraksi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara komprehensif bagaimana program SARI BUAH diimplementasikan dan menganalisis dampaknya terhadap perkembangan kesehatan emosional siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan guru, siswa, dan orang tua, serta analisis dokumen terkait program. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar yang berpartisipasi aktif dalam program SARI BUAH di salah satu sekolah dasar di Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program SARI BUAH diimplementasikan melalui berbagai kegiatan terstruktur seperti lokakarya pengembangan diri, permainan kolaboratif, dan sesi berbagi emosi, yang semuanya dirancang untuk memfasilitasi pemahaman diri dan regulasi emosi. Program ini terbukti secara signifikan meningkatkan kesehatan emosional siswa, ditandai dengan peningkatan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta mengatasi tantangan dengan lebih adaptif. Program SARI BUAH memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional siswa secara holistik.

Kata Kunci: kesehatan emosional, program SARI BUAH, siswa sekolah dasar, implementasi

A. Pendahuluan

Kesehatan emosional anak merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari aspek kognitif maupun sosial. Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, penguatan pada aspek ini akan membantu anak untuk mampu mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat, mendukung prestasi akademik dan kesejahteraan psikososial mereka (Tabroni, 2022)

Pendidikan anak usia sekolah tidak lagi hanya dipandang sebagai proses transfer pengetahuan semata, tetapi telah bertransformasi menjadi pendekatan holistik yang menyentuh perkembangan sosial dan emosional.

World Health Organization (WHO, 2024) menyebutkan bahwa kesehatan mental dan emosional pada masa anak sangat menentukan resiliensi dan kualitas hidup anak di masa mendatang. Namun, berbagai survei menunjukkan bahwa masih banyak anak Indonesia yang menghadapi tekanan emosional akibat tuntutan akademik, konflik sosial, hingga eksposur teknologi yang tinggi (KPAI, 2020)

Perubahan pola asuh modern semakin individualistik, keterbatasan interaksi sosial akibat pandemi COVID-19, serta meningkatnya penggunaan gawai di kalangan anak-anak telah menyebabkan menurunnya kemampuan anak dalam mengelola

emosi secara sehat (Hurlock & Elizabeth, 1959; Santrock, 2017) Kondisi ini diperparah dengan terbatasnya perhatian sistem pendidikan terhadap penguatan aspek sosial-emosional dalam kurikulum dan praktik belajar mengajar sehari-hari.

Dalam upaya menjawab tantangan ini, program SARI BUAH (Satu Hari Bergerak untuk Anak Indonesia Hebat) hadir sebagai pendekatan inovatif mengintegrasikan kegiatan fisik, permainan kolaboratif, dan refleksi emosional dalam satu hari kegiatan sekolah. Program ini berlandaskan teori pembelajaran aktif, teori perkembangan sosial-emosional (Erikson, 1968) serta pendekatan kecerdasan emosional (Goleman, 1996) menyatakan bahwa penguatan kompetensi sosial dan emosional berpengaruh besar terhadap kesuksesan anak di masa depan.

Kegiatan SARI BUAH menitikberatkan pada pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan bertanggung jawab. Komponen ini selaras dengan lima domain dari Social Emotional Learning (SEL) menurut CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa program yang menggabungkan aktivitas fisik dan refleksi emosional dapat meningkatkan suasana hati anak, memperbaiki hubungan sosial, dan mengurangi kecemasan (Dai et al., 2010; Durlak et al., 2011a; MAHAR et al., 2006) Namun, hingga saat ini belum banyak studi di Indonesia yang secara spesifik mengevaluasi dampak program berbasis satu hari penuh seperti SARI BUAH terhadap kesehatan emosional anak sekolah dasar. Inilah yang menjadi novelty: pendekatan terstruktur terintegrasi dalam durasi satu hari pembelajaran untuk menstimulasi aspek emosional siswa.

Penelitian ini memiliki urgensi karena minimnya program berbasis gerak dan emosi di sekolah dasar yang dapat dijadikan model praktik baik, rendahnya literasi sosial-emosional di kalangan guru sekolah dasar (Fitriyani, 2020), dan perlunya model yang diimplementasikan dan berbasis pengalaman langsung anak.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi program SARI BUAH dalam mengembangkan kesehatan emosional siswa sekolah dasar.

Fokus penelitian diarahkan pada: (1) proses pelaksanaan kegiatan, (2) pengalaman siswa dan guru selama kegiatan, serta (3) dampak terhadap aspek regulasi emosi, empati, dan hubungan sosial siswa.

Dengan mengkaji secara mendalam program SARI BUAH, diharapkan penelitian memberikan kontribusi terhadap praktik pendidikan emosional di sekolah dasar dan mendorong pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan psikososial anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai implementasi program SARI BUAH dalam konteks nyata di lingkungan sekolah dasar.

Penelitian ini di fokuskan pada satu lembaga SD Negeri sebagai lokasi studi yang telah mengimplementasikan program SARI BUAH selama satu semester. Subjek penelitian terdiri dari 11 siswa kelas V Sekolah Dasar, 1 guru kelas, serta 1 kepala sekolah. Pemilihan dilakukan

secara purposif dengan pertimbangan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan program.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu Observasi partisipatif saat kegiatan berlangsung, kemudian wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan kepala sekolah, Studi dokumentasi terkait modul kegiatan dan evaluasi program, dan tahapan terakhir yaitu Refleksi tertulis siswa setelah melakukan program tersebut. Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan tahapan: reduksi data, kategorisasi tema, interpretasi, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994) Validitas data dijaga melalui triangulasi teknik dan sumber, member checking, serta peer debriefing. Aspek etis dijaga dengan memastikan informed consent dari pihak sekolah dan peserta, kerahasiaan data, dan penggunaan data untuk kepentingan ilmiah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Program SARI BUAH (Satu Hari Bergerak untuk Anak Indonesia Hebat) merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari sebelum memulai pembelajaran di kelas

dengan melibatkan siswa dalam berbagai aktivitas fisik dan psikoedukatif yang dirancang untuk merangsang gerak, interaksi sosial, serta pengelolaan emosi. Siswa diajak untuk senam bersama, kegiatan literasi numerasi, bermasyarakat, dan permainan lainnya, sehingga anak-anak menjadi senang dan semangat.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Peningkatan Ekspresi Emosi Positif
Siswa menunjukkan peningkatan mengekspresikan emosi positif, seperti kebahagiaan, antusiasme, dan empati terhadap teman. Hal ini tampak dari perubahan perilaku siswa yang lebih aktif menyapa, tertawa, dan menunjukkan gestur bersahabat selama maupun setelah pelaksanaan program. Menurut salah satu guru *“Biasanya anak-anak pas pagi kelihatan malas dan murung, tapi saat hari SARI BUAH mereka datang lebih pagi dan langsung semangat.”*
2. Penurunan Frekuensi Ledakan Emosi Negatif
Guru melaporkan adanya penurunan perilaku tantrum, menangis tanpa sebab, atau

menarik diri yang sebelumnya sering muncul, khususnya pada siswa dengan kecenderungan emosional tinggi.

3. Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi
Siswa tampak lebih mampu mengelola frustrasi saat menghadapi tantangan, seperti ketika permainan tidak berjalan sesuai harapan. Beberapa siswa mulai menunjukkan keterampilan coping sederhana, seperti menarik napas, meminta bantuan guru, atau berdiskusi dengan teman.
4. Partisipasi Aktif dan Kolaboratif
Program ini juga berhasil meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan kelompok. Mereka belajar bekerja sama, menghargai pendapat, dan menyelesaikan tugas kelompok dengan semangat yang lebih positif.
5. Respon Positif Guru dan Orang Tua
Guru dan orang tua menyampaikan bahwa siswa tampak lebih ceria dan mudah diajak berkomunikasi di luar jam kegiatan. Mereka mengapresiasi pendekatan yang tidak hanya fokus pada akademik, tetapi kesejahteraan emosional.

Program SARI BUAH yang dilakukan bersama siswa kelas V berlangsung dinamis dan melibatkan seluruh siswa secara aktif. Permainan yang dilakukan seperti estafet empati, simulasi konflik sosial, dan refleksi emosi melalui gambar berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Wawancara dengan siswa kelas V SD mengungkapkan bahwa mereka merasa senang dan lebih memahami perasaan sendiri maupun perasaan teman. Beberapa siswa menyatakan belajar cara menenangkan diri saat marah dan pentingnya meminta maaf.

Guru menyampaikan bahwa setelah kegiatan, siswa terlihat lebih tenang, kolaboratif, dan mampu menyelesaikan masalah sosial secara mandiri. Mereka juga melaporkan bahwa siswa lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan menunjukkan perhatian terhadap teman. Seperti yang di sampaikan guru kelas V *“Setelah senam atau permainan, kita duduk bareng, tanya ‘Apa yang kamu rasakan?’, ‘Siapa yang hari ini sudah bantu temannya?’*. Dari situ mereka mulai terbiasa mengenali dan menyebutkan perasaan.” Salah satu nilai tambah dari program ini adalah terciptanya suasana kebersamaan

yang hangat. Siswa yang awalnya cenderung tertutup atau menarik diri mulai menunjukkan partisipasi aktif. Mereka lebih mudah berbaur dan membangun koneksi emosional dengan teman dan guru. Anak-anak dapat bersosialisasi dengan teman lainnya dalam kegiatan program ini.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa implementasi program SARI BUAH secara signifikan berdampak pada pengembangan kesehatan emosional siswa. Hal ini sejalan dengan teori kesehatan emosional menurut Goleman (1995), yang menekankan pentingnya keterampilan sosial-emosional dalam menunjang keberhasilan individu di sekolah dan kehidupan sosial.

Kegiatan fisik terstruktur seperti dalam program SARI BUAH tidak hanya mendukung aspek motorik, tetapi juga merangsang kerja sistem saraf yang berhubungan dengan emosi. Menurut Hannaford (2005), gerak tubuh terintegrasi dapat memperkuat koneksi antar neuron di otak, terutama di area yang berkaitan dengan pengaturan emosi, seperti amigdala dan korteks prefrontal. Lebih lanjut, program ini mengadopsi prinsip-prinsip dari pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL), yaitu

kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). SARI BUAH secara tidak langsung membentuk ruang belajar yang kondusif bagi pengembangan aspek-aspek tersebut. Keterlibatan guru dan lingkungan sekolah juga memainkan peran penting dalam keberhasilan program. Kolaborasi antar guru untuk merancang aktivitas yang sesuai, serta dukungan kepala sekolah dalam menyediakan waktu dan fasilitas, mencerminkan ekosistem pendidikan yang mendukung pengembangan emosi siswa secara holistik.

Dalam perspektif *Social Emotional Learning (SEL)* dari CASEL (2020), lima kompetensi inti yang dikembangkan melalui kegiatan SARI BUAH antara lain:

- a. Kesadaran diri: siswa mulai mengenali dan menyebutkan perasaan mereka.
- b. Manajemen diri: siswa belajar mengelola emosi saat menghadapi tantangan permainan.
- c. Kesadaran sosial: empati dan kerja sama muncul secara alami dalam kegiatan kelompok.

- d. Keterampilan relasi: siswa membangun hubungan positif melalui interaksi dan dukungan timbal balik.
- e. Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab: siswa dilatih memilih sikap saat kalah atau menang

Dari perspektif teori perkembangan anak (Erikson, 1968), siswa sekolah dasar berada dalam tahap industri vs inferioritas, di mana mereka mulai mencari kebermaknaan dalam pencapaian dan kolaborasi. Program SARI BUAH memberikan ruang untuk mengalami keberhasilan kecil melalui aktivitas fisik dan sosial, sehingga memperkuat rasa percaya diri dan harga diri.

Dengan demikian, implementasi program SARI BUAH terbukti relevan dan efektif dalam mendukung upaya penguatan kesehatan emosional siswa di Sekolah Dasar. Keberhasilan program ini dapat dijadikan model untuk sekolah lain, khususnya di jenjang pendidikan dasar, dalam menerapkan intervensi non akademik yang berorientasi pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa. Adapun tantangan yang dihadapi antara lain:

- a. Kesiapan guru dalam memfasilitasi kegiatan emosional.
- b. Keterbatasan waktu di tengah kurikulum yang padat.
- c. Perlu pelatihan khusus bagi guru agar mampu mengelola dinamika kelas selama program.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya integrasi kegiatan sosial-emosional dalam rutinitas sekolah dan perlunya dukungan kebijakan di tingkat dinas pendidikan.

D. Kesimpulan

Program SARI BUAH terbukti memiliki pengaruh positif dalam mengembangkan kesehatan emosional siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas yang menyenangkan dan reflektif, siswa belajar mengenal, memahami, dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Mereka menunjukkan peningkatan empati, kerja sama, dan keterbukaan sosial. Program yang dikemas dalam bentuk aktivitas fisik menyenangkan dan reflektif ini telah berhasil menciptakan ruang aman bagi siswa untuk:

- a. Mengekspresikan emosi secara positif dan spontan,
- b. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi, terutama dalam menghadapi tantangan dan konflik,

- c. Mengembangkan keterampilan sosial seperti empati, kerja sama, dan komunikasi,
- d. Mempererat relasi antar siswa dan antara siswa dengan guru,
- e. Meningkatkan rasa percaya diri dan semangat berpartisipasi dalam lingkungan sekolah.

Program berhasil menjadikan guru sebagai fasilitator emosi yang efektif, serta memperkuat pendekatan holistik dalam pendidikan anak usia sekolah dasar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan aspek emosional siswa tidak hanya dapat dilakukan melalui pendekatan formal, tetapi juga melalui kegiatan non-akademik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Model ini layak untuk diperluas implementasinya ke sekolah-sekolah lain dengan penyesuaian konteks lokal. Diperlukan dukungan pelatihan guru serta pengembangan modul implementasi yang sistematis agar keberhasilan program ini dapat direplikasi secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode kuantitatif atau pendekatan campuran (mixed method) untuk mengukur dampak program secara lebih objektif dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 219–232.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2019). What is SEL? <https://casel.org/what-is-sel/>
- 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.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fitriyani, H. (2020). Literasi emosional guru dalam pendidikan dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 15–27.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- KPAI. (2020). *Laporan Tahunan KPAI 2020: Perlindungan Anak di Masa Pandemi*.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- WHO. (2021). *Mental health and psychosocial well-being among children and adolescents*. <https://www.who.int/>
- Yusuf, A. M. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak*. Rajawali Pers.