

## **ANALISIS KEMAMPUAN LITERASI EMOSI : ASPEK MENGELOLA EMOSI PADA SISWA KELAS V SD**

Juita Maulida<sup>1</sup>, Seni Apriliya<sup>2</sup>, Asep Nuryadin<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat e-mail : [1juitamaulida31@upi.edu](mailto:1juitamaulida31@upi.edu), [2seni\\_apriliya@upi.edu](mailto:2seni_apriliya@upi.edu),  
[3asep.nuryadin@upi.edu](mailto:3asep.nuryadin@upi.edu)

### **ABSTRACT**

*This study examines the emotional literacy of fifth grade elementary school students, focusing on the dimension of managing emotions. The background of the research is based on the importance of good emotion management to support learners' academic and social development. This research uses a qualitative approach with the classroom ethnography method. Data were obtained through observation of 31 learners, as well as in-depth interviews with 4 learners and a teacher in one of the elementary schools in Tasikmalaya City. The results show that most learners still face difficulties in controlling emotions, especially in situations that cause emotional distress. Negative emotions such as anger and disappointment are often expressed through impulsive behavior, such as speaking harshly, hitting or staying away from social interactions. Despite teachers' efforts to provide support through personal and empathic approaches, these results confirm the need for systematic integration of emotional literacy in the learning process to help learners recognize, understand and manage emotions more effectively.*

*Keywords: Emotional Literacy, Emotion Regulation, Elementary Students*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji literasi emosi peserta didik kelas V Sekolah Dasar, dengan fokus pada dimensi mengelola emosi. Latar belakang penelitian didasari pentingnya pengelolaan emosi yang baik untuk mendukung perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *classroom ethnography*. Data diperoleh melalui observasi terhadap 31 peserta didik, serta wawancara mendalam dengan 4 peserta didik dan seorang guru di salah satu sekolah dasar di Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan emosional. Emosi negatif seperti kemarahan dan kekecewaan kerap diekspresikan melalui perilaku negatif seperti berkata kasar, memukul atau menjauh dari interaksi sosial. Meskipun guru telah berupaya memberikan dukungan melalui pendekatan personal, hasil ini menegaskan

perlunya integrasi literasi emosi dalam proses pembelajaran untuk membantu peserta didik mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih efektif.

Kata Kunci: Literasi Emosi, Mengelola Emosi, Peserta Didik SD

### **A. Pendahuluan**

Perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting yang sangat mempengaruhi proses belajar dan interaksi sosial mereka. Perkembangan emosi anak berkaitan dengan reaksi anak terhadap berbagai perasaan berbeda yang mereka alami. Perkembangan emosi ini nantinya akan berpengaruh terhadap bagaimana sikap dan cara anak dalam mengambil keputusan dan bagaimana cara anak menikmati kehidupannya. Anak-anak sekolah dasar berada dalam rentang usia awal hingga pertengahan atau akhir masa kanak-kanak. Pada tahap ini, mereka sedang dalam proses pengembangan dan pembelajaran untuk mengelola emosi (Yulia & Suhaili, 2023). Mereka perlu belajar bagaimana mengendalikan emosi mengatasi stres, negatif, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan adaptif. Hal ini selaras dengan pendapat Fitriana dkk., (2024) dimana untuk mengembangkan kemampuan

mengelola emosi, siswa dituntut untuk mengenali emosi, mengungkapkan perasaan secara wajar, memahami berbagai macam emosi dan ekspresi emosi dari diri sendiri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan.

Namun, anak-anak saat ini kerap kali mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul akibat berbagai situasi yang mereka alami. Anak-anak cenderung mengekspresikan emosi secara impulsif tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut ditunjukkan ketika merasa marah, seorang anak bisa langsung membentak, memukul, atau bahkan menangis secara berlebihan. Pada proses pembelajaran disekolah dasar, anak akan mulai berinteraksi dengan teman sebaya dan orang dewasa lainnya. Pada masa ini anak usia sekolah dasar tidak hanya harus menguasai emosi dirinya sendiri namun juga harus mampu menguasai emosi nya kepada orang lain (Marsari

dkk., 2021). Maka dari itu, jika anak sekolah dasar tidak mampu mengelola emosinya, hal ini tidak hanya berdampak pada dirinya sendiri tetapi juga dapat memengaruhi suasana kelas. Ketika beberapa siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, konflik antar individu lebih mudah terjadi.

Penelitian Fauzi & Sari (2021) menyebutkan bahwa beberapa tindakan kekerasan yang ada di sekitar anak seperti tindakan kekerasan di sekolah, menyebabkan seorang anak meninggal, adanya geng-geng remaja yang sering melakukan kekerasan bahkan sampai membuat meninggal dan kegiatan orientasi yang dilakukan oleh kakak kelas atau kakak tingkat yang menyebabkan adik kelasnya tewas merupakan dampak atau akibat dari tidak mampunya siswa mengendalikan emosi. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan perilaku *bullying*. *Bullying* baik dalam bentuk fisik, verbal, social maupun *cyberbullying*, sering kali berakar dari ketidakmampuan pelaku dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan, iri hati, dan perasaan rendah diri. Anak-anak yang tidak

memiliki keterampilan mengelola emosi cenderung mengekspresikan emosi mereka melalui tindakan agresif kepada teman sebaya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Astuti dan Putri (2023) peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan tindakan agresif termasuk perilaku *bullying*, karena mereka belum mampu mengidentifikasi perasaan dan menyelesaikan konflik secara sehat.

Berdasarkan data dari SIMFONI-PPA hingga 19 Mei 2025, tercatat total 9.822 kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan pendidikan dengan rincian sebagai berikut: 235 kasus di Sekolah Dasar (SD), 299 kasus di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan 342 kasus di Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK).

Adapun salah satu kasus tragis karena *bullying* yang diakibatkan kurangnya pengelolaan emosi dilansir dari portal berita Kompas, kasus ini terjadi di Subang, Jawa Barat, di mana seorang siswa kelas 3 SD berinisial ARO (9) meninggal dunia setelah diduga menjadi korban perundungan oleh tiga kakak kelasnya. Korban mengalami kekerasan fisik yang menyebabkan

luka serius di kepala, hingga akhirnya koma dan meninggal dunia setelah enam hari dirawat. ARO juga memilih diam karena rasa takut dan ketidakberdayaan, sehingga tidak melaporkan kejadian tersebut kepada orang tua atau guru. Kasus ini menunjukkan adanya ketidakmampuan pelaku dalam mengelola emosinya dengan sehat, yang berujung pada perilaku agresif dan kekerasan. Selain itu, kurangnya pendidikan emosional dan bimbingan dari lingkungan sekolah serta keluarga membuat pelaku tidak bisa mengendalikan amarahnya, sementara korban kesulitan mengungkapkan perasaan dan mencari pertolongan.

Melihat pentingnya emosi dalam mendukung proses pembelajaran dan kehidupan sosial, muncul kesadaran akan perlunya membekali individu dengan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif. Di sinilah konsep literasi emosi menjadi relevan. Literasi yang umumnya didefinisikan sebagai kemampuan membaca dan menulis, seiring perkembangan zaman mengalami perluasan makna. Menurut Apriliya (2020), literasi

dimaknai sebagai kemampuan dan kemauan individu dalam mengakses, mengelola, dan memanfaatkan teks, baik manual maupun digital, terutama melalui kegiatan baca tulis untuk keperluan tertentu yang berdampak pada meningkatnya kecakapan dan kualitas hidup. Dalam konteks ini, muncul kesadaran bahwa kecakapan literasi sejatinya tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga dimensi emosional dan sosial. Hal ini karena manusia tidak hanya berinteraksi dengan teks, tetapi juga dengan sesama dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, salah satu bentuk literasi yang semakin mendapatkan perhatian adalah literasi emosi, sebagai bagian dari upaya membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga peka secara emosional dan sosial.

Literasi emosi didefinisikan sebagai pengetahuan dan keterampilan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan tepat (Sharp, 2010). Menurut Steiner (2003), literasi emosi melibatkan lima dimensi, yaitu: (1) mengetahui perasaan diri; (2) mampu berempati dengan tulus; (3) mampu

mengelola emosi; (4) memperbaiki kerusakan emosional; dan (5) mampu mengembangkan interaksi sosial. Kelima dimensi tersebut merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh individu, termasuk peserta didik, agar mampu menghadapi berbagai situasi dengan tenang, berinteraksi dengan baik, dan membuat keputusan yang tepat.

Penelitian Susanti (2023) menegaskan bahwa literasi emosi memiliki peran penting dalam membentuk interaksi sosial yang sehat bagi peserta didik sekolah dasar, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi dalam lingkungan sosial dan menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Namun, masih ditemukan peserta didik sekolah dasar yang belum memiliki kemampuan dalam menyadari, mengelola, dan memulihkan kerusakan emosi serta belum mampu mengembangkan interaksi sosial dengan baik (Apriliya & Cyntia, 2023). Hal ini dapat berdampak pada ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola emosi, menjaga perasaan, serta menghormati perasaan orang lain, yang pada akhirnya dapat merusak hubungan sosial mereka.

Berdasarkan pengamatan awal di salah satu sekolah dasar di Kota Tasikmalaya, diketahui bahwa guru belum mengenal konsep literasi emosi. Selain itu, peserta didik menunjukkan respons emosional yang kurang sehat saat menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Mereka cenderung meluapkan emosi secara berlebihan, seperti berbicara kasar, menunjukkan kemarahan secara fisik, hingga melakukan tindakan agresif terhadap teman sebaya. Oleh karena itu, penanaman literasi emosi pada tingkat sekolah dasar dan pengintegrasinya dalam pembelajaran menjadi sangat penting. Hal ini dapat mendukung kematangan emosional peserta didik, sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi dan dapat mengatasi rintangan selama proses pembelajaran karena sudah mampu mengenali serta mengelola emosi yang dirasakan secara tepat (Nailiah, 2023).

Beberapa penelitian relevan yang membahas pentingnya literasi emosi antara lain dilakukan oleh Cyntia & Apriliya (2019). Penelitian ini lebih berfokus pada gambaran umum

pentingnya literasi emosi bagi anak usia sekolah dasar. Di sisi lain, penelitian oleh Haq & Apriliya (2019) bertujuan untuk mendeskripsikan pentingnya literasi emosi terhadap kemampuan mengelola emosi marah pada guru sekolah dasar.

Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, penelitian ini secara spesifik menyoroti kemampuan literasi emosi pada dimensi mengelola emosi yang dimiliki oleh peserta didik kelas V sekolah dasar. Fokus penelitian ini adalah menganalisis sejauh mana siswa mampu mengatur dan merespons emosi mereka dalam situasi nyata di lingkungan sekolah. Data penelitian ini diperoleh melalui kegiatan observasi dan wawancara guna mengumpulkan informasi mengenai kemampuan literasi emosi peserta didik. Melalui proses tersebut, peneliti berupaya menggambarkan bagaimana peserta didik sekolah dasar menampilkan kemampuan literasi emosi selama pembelajaran di kelas.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *classroom ethnography* yang dipilih karena kesesuaiannya dengan tujuan

penelitian untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai literasi emosi peserta didik, khususnya pada dimensi mengelola emosi. Partisipan dalam penelitian ini meliputi siswa dan guru di salah satu Sekolah Dasar yang berlokasi di Kota Tasikmalaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari observasi dan wawancara. Proses analisis data mengacu pada konsep literasi emosi yang dikemukakan oleh Steiner (2003), dengan fokus pada salah satu dari lima aspek literasi emosi. Observasi dilakukan terhadap 31 siswa sekolah dasar yang menjadi partisipan penelitian, sementara wawancara dilakukan dengan satu orang guru dan empat siswa kelas 5 Sekolah Dasar. Pemilihan partisipan wawancara dilakukan secara acak dengan pertimbangan bahwa siswa kelas 5 berada pada tahap perkembangan yang sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Kegiatan observasi dilaksanakan di dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung, yang dilakukan selama enam kali pertemuan dalam waktu satu bulan. Observasi ini bertujuan untuk menggali kemunculan berbagai aspek dalam literasi emosi.

Selanjutnya, dilakukan wawancara terhadap empat belas siswa berdasarkan hasil temuan selama observasi, serta kepada dua orang guru untuk mendapatkan informasi tambahan mengenai aspek-aspek literasi emosi siswa. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan cara mereduksi data yang tidak relevan terhadap indikator literasi emosi, menyajikan data yang telah dipilih, dan menarik kesimpulan mengenai kondisi literasi emosi siswa sekolah dasar. Keseluruhan proses analisis data ini berlandaskan pada teori literasi emosi yang dikembangkan oleh Steiner (2003).

**Tabel 1 Kisi-Kisi Observasi Literasi Emosi Peserta Didik**

Indikator	Sub Indikator
Mengelola Emosi	Peserta didik menunjukkan sikap mengelola emosi senang/sedih/marah dengan baik
	Peserta didik menunjukkan sikap kurang baik dalam mengelola emosi senang/sedih/marah dengan baik

Adapun kisi-kisi wawancara terhadap guru dan peserta didik menggunakan aspek yang sama

dengan observasi seperti pada Tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2 Kisi-Kisi Observasi Literasi Emosi Peserta Didik**

Sumber data	Indikator	Sub Indikator
Pendidik	Mengelola Emosi	Cara guru membantu siswa mengelola emosi.
		Tanda siswa kesulitan mengatur emosi menurut guru.
Peserta Didik		Cara siswa mengendalikan emosi saat marah atau kecewa.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dari hasil observasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa literasi emosi peserta didik pada aspek mengelola emosi cukup beragam. Sebagian peserta didik masih kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka, terutama ketika menghadapi perasaan marah atau kecewa. Mereka cenderung menunjukkan reaksi impulsif, seperti berbicara kasar, memukul meja, atau bahkan

menyerang teman saat merasa tidak puas atau tersinggung.

Hal tersebut terlihat dari perilaku dan ucapan peserta didik ketika mereka mengatur dan merespons emosi yang mereka alami terhadap teman sekelasnya, sebagaimana yang tercatat dalam Tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3 Hasil Observasi Dimensi Mengelola Emosi**

Indikator	Pengamatan	Bukti
Mengelola emosi	Peserta didik menunjukkan sikap mengelola emosi senang/sedih/marah dengan baik	Beberapa peserta didik mampu mengelola emosi dengan mengekspresikannya melalui gerakan refleks atau secara langsung lewat ucapan dan tindakan fisik yang masih terkendali.
	Peserta didik menunjukkan sikap kurang baik dalam mengelola emosi senang/sedih/marah dengan baik	Peserta didik menunjukkan sikap kurang baik dalam mengelola emosi senang, atau marah. Beberapa di antaranya memberikan

reaksi refleks, seperti berkata kasar dan memukul meja. Saat mengalami kekalahan dalam permainan, mereka juga menunjukkan frustrasi dengan melempar barang, menandakan emosi yang belum terkelola dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, terlihat bahwa kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi baik emosi senang, sedih, maupun marah masih sangat beragam. Beberapa peserta didik menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengekspresikan emosinya secara terkendali. Mereka mampu merespons perasaan yang muncul melalui gerakan refleks atau ungkapan verbal dan fisik yang tidak berlebihan, sehingga tetap dalam batas yang dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada upaya dari sebagian peserta didik untuk menyalurkan emosinya dengan cara yang lebih positif dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.



Namun, di sisi lain, masih banyak peserta didik yang menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosinya secara efektif. Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan kecewa atau marah, mereka cenderung memberikan reaksi spontan yang negatif, seperti berkata kasar, memukul meja, atau melempar barang. Respons ini menunjukkan bahwa emosi yang muncul belum dapat dikendalikan dengan baik, sehingga sering kali berdampak pada hubungan sosial mereka dengan teman sebaya maupun suasana kelas. Seperti yang diungkapkan oleh Astuti dan Putri (2023) anak yang tidak mampu mengelola emosinya akan lebih mudah menunjukkan perilaku agresif kepada teman sebayanya, baik secara verbal maupun fisik. Hal tersebut pada akhirnya menciptakan dinamika kelas yang kurang kondusif dan dapat mengganggu proses pembelajaran. Sejalan dengan itu, Steiner (2003) juga menekankan bahwa *emotional mistakes are very common and often very destructive* yang menunjukkan bahwa kesalahan dalam pengelolaan emosi dapat berdampak negatif tidak

hanya bagi individu, tetapi juga pada hubungan sosial antar individu.

Setelah dilakukan obeservasi selanjutnya dilakukan wawancara yang bertujuan untuk menggali bagaimana peserta didik merespons situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari mereka, serta untuk memahami pendekatan yang digunakan pendidik dalam mendukung pengelolaan emosi siswa.

**Tabel 4 Hasil Wawancara Peserta Didik**

Peserta Didik	Pertanyaan	Jawaban
Peserta didik 1	Apa yang kamu lakukan ketika kakimu terinjak oleh temanmu?	Aku bakal Marah
	Apa yang kamu lakukan ketika barang yang dipinjam temanmu menghilang?	Marah dan tidak meminjamkannya lagi
Peserta Didik 2	Apa yang kamu lakukan ketika kakimu terinjak oleh temanmu?	Marah
	Apa yang kamu lakukan ketika barang yang dipinjam temanmu menghilang?	Biasa saja
Peserta	Apa yang kamu	Kesal tapi

Didik 3	lakukan ketika kakimu terinjak oleh temanmu?	bertanya dulu kalo disengaja aku marah
	Apa yang kamu lakukan ketika barang yang dipinjam temanmu menghilang?	Sedih, kesal tapi di diamkan saja
Peserta Didik 4	Apa yang kamu lakukan ketika kakimu terinjak oleh temanmu?	Marah
	Apa yang kamu lakukan ketika barang yang dipinjam temanmu menghilang?	Marah terus disuruh mencari gantinya

Berdasarkan hasil wawancara, peserta didik 1 ketika ditanya mengenai reaksinya saat kakinya terinjak oleh teman, secara langsung menjawab bahwa ia akan marah. Hal ini menunjukkan bahwa ia cukup peka terhadap perlakuan yang dirasa menyakitkan, namun meresponsnya dengan ekspresi emosi negatif yang muncul secara cepat. Bahkan, pada kasus kedua peserta didik menjawab Marah dan tidak meminjamkannya lagi. Reaksi tersebut diikuti oleh keputusan untuk tidak lagi meminjamkan barangnya, sebagai bentuk antisipasi atas rasa kecewa

yang dialami. Steiner (2003) menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk mengelola emosi dapat menyebabkan reaksi impulsif yang merugikan hubungan interpersonal. Dalam konteks ini, peserta didik 1 menunjukkan reaksi impulsif tanpa mempertimbangkan konteks dari tindakan teman-temannya, yang mencerminkan kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi. Penelitian oleh Sari dan Fauzi (2021) juga mendukung temuan ini, di mana mereka mencatat bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat mengakibatkan reaksi negatif dalam interaksi sosial.

Adapun peserta didik 2 ketika ditanya mengenai reaksi terhadap kaki yang terinjak oleh teman, peserta didik 2 menjawab "marah". Hal ini menunjukkan bahwa ia menyadari adanya perasaan tidak nyaman atau tersakiti dan secara langsung mengekspresikannya melalui kemarahan. Namun, ketika berhadapan dengan kehilangan barang yang dipinjamkan kepada teman, responsnya menjadi jauh lebih tenang dengan mengatakan "biasa saja". Jawaban ini dapat dimaknai sebagai bentuk penerimaan

atau sikap pasif terhadap kondisi tersebut. Di satu sisi, ini menunjukkan bahwa peserta didik 2 dapat bersikap tenang dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan konflik. Namun, perbedaan tajam antara dua respons tersebut juga bisa menjadi indikasi bahwa ia belum sepenuhnya konsisten dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya.

Menurut Steiner (2003) Kesadaran terhadap emosi bergantung pada kemampuan kita untuk mengungkapkan apa yang kita rasakan dan alasan di baliknya. Bahasa emosi membantu kita memahami dan menjelaskan perasaan kita dan orang lain, termasuk penyebabnya, serta mengungkapkan penyesalan dan keinginan untuk memaafkan. Respons marah di situasi pertama berarti ia peka terhadap rasa sakit, tetapi sikap “biasa saja” di situasi kedua bisa jadi karena ia menahan perasaannya atau memang tidak terlalu terganggu. Perbedaan ini menunjukkan bahwa ia belum sepenuhnya konsisten mengenali dan mengungkapkan emosinya.

Sementara itu, hasil wawancara peserta didik 3 menyatakan bahwa ia merasa kesal ketika kakinya terinjak,

namun memilih untuk bertanya terlebih dahulu apakah tindakan tersebut disengaja atau tidak. Jika terbukti disengaja, barulah ia akan merasa marah. Selain itu, saat menghadapi kehilangan barang, ia merasa sedih dan kesal, tetapi memilih untuk diam. Sikap seperti ini menunjukkan adanya proses berpikir sebelum bereaksi serta adanya pertimbangan terhadap maksud atau niat orang lain. Ini selaras dengan prinsip Steiner (2003) bahwa orang yang mampu mengelola emosi tidak langsung bereaksi. Mereka merenung terlebih dahulu, bertanya pada diri sendiri apa yang mereka rasakan dan mengapa. Pada kasus kehilangan barang, meski ia merasa sedih dan kesal, ia memilih diam suatu bentuk kontrol diri yang positif. Di sisi lain, pilihan untuk mendinginkan perasaan juga perlu diperhatikan, agar peserta didik tidak terbiasa memendam emosi.

Adapun peserta didik 4 menunjukkan kecenderungan untuk mengekspresikan emosinya secara langsung dalam bentuk kemarahan. Pada situasi ketika kakinya terinjak oleh teman, ia menyatakan bahwa ia akan langsung marah. Demikian pula saat barang yang dipinjam temannya

hilang, ia mengaku akan marah dan meminta temannya untuk mengganti barang tersebut. Respons ini menunjukkan bahwa meskipun peserta didik bereaksi dengan marah, ia sudah memiliki pemahaman bahwa masalah perlu diselesaikan, yaitu dengan meminta pertanggungjawaban dari teman yang bersangkutan. Menurut Steiner (2003) *an emotionally literate person uses an action/feeling statement to resolve conflicts: when you (action), I feel (feeling), and I need (solution)*. Orang yang memahami literasi emosi biasa menggunakan pernyataan tindakan/perasaan untuk menyelesaikan konflik. Ketika seseorang melakukan (tindakan), saya merasa (perasaan), dan saya membutuhkan (solusi). Ini menunjukkan adanya kemampuan untuk menuntut keadilan, namun cara penyampaian emosinya masih bersifat emosional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat peserta didik, menunjukkan tahap pengelolaan emosi yang berbeda, dari yang masih impulsif hingga mulai mampu menimbang situasi, yang menandakan perlunya bimbingan lebih lanjut dalam mengembangkan

literasi emosi dan keterampilan sosial. Respon-respon ini mengindikasikan bahwa peserta didik belum sepenuhnya memiliki keterampilan dalam mengelola emosi. Dari wawancara ini, juga dapat terlihat bahwa literasi emosi pada aspek mengelola emosi masih perlu ditingkatkan. Peserta didik perlu dibimbing untuk mengenali bentuk-bentuk emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta dilatih untuk meresponsnya dengan cara yang lebih bijaksana, seperti melalui komunikasi, meminta penjelasan, atau mencari solusi bersama.

Adapun wawancara dengan pendidik dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai bagaimana guru mengamati perilaku emosional peserta didik di lingkungan sekolah.

**Tabel 5 Hasil Wawancara Pendidik**

Pertanyaan	Jawaban
Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi?	Biasanya terlihat dari perilaku seperti mudah menangis, marah tiba-tiba, membentak, memukul meja, atau menyendiri setelah terjadi konflik kecil. Ada juga yang menarik diri dan tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Dalam situasi seperti itu, apa yang biasanya Ibu/Bapak lakukan untuk membantu siswa mengelola emosinya? Saya biasanya mendekati mereka secara personal, mengajak berbicara dengan tenang, dan membantu mereka menyadari perasaannya. Kadang saya juga memberikan waktu istirahat sejenak atau kegiatan ringan untuk meredakan emosi sebelum kembali ke pembelajaran. Saya juga memberikan dorongan dan motivasi kepada peserta didik.

---

Berdasarkan hasil wawancara dengan pendidik, ditemukan bahwa siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Guru menyebutkan bahwa tanda-tanda tersebut dapat terlihat dari reaksi seperti mudah menangis, marah secara tiba-tiba, membentak, memukul meja, serta cenderung menyendiri setelah mengalami konflik kecil. Selain itu, ada pula siswa yang menarik diri dan enggan berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putryani dkk., (2021) bahwa regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh setiap siswa agar bisa terhindar dari perilaku agresif yang

akan merugikan semua kalangan. Menanggapi situasi tersebut, guru menekankan pentingnya pendekatan personal dan empatik. Pendekatan yang digunakan antara lain mengajak siswa berbicara secara tenang untuk membantu mereka mengenali dan memahami perasaannya. Selain itu, guru juga memberikan waktu istirahat sejenak, atau mengalihkan siswa ke kegiatan ringan agar emosi mereka dapat mereda sebelum kembali ke kegiatan pembelajaran. Tindakan tersebut juga dibarengi dengan pemberian dorongan dan motivasi. Pendekatan ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Inassari (2022), yang menekankan peran guru dalam membantu siswa mengelola emosi dengan cara-cara yang tenang dan suportif. Strategi yang dilakukan adalah (1) menenangkan anak jika anak mulai meluapkan emosinya, (2) memberikan contoh yang baik untuk mengatur cara mengatasi kekecewaan dan ketegangan anak. Selanjutnya, keterampilan sosial-emosional guru juga menjadi kunci dalam menangani siswa yang menghadapi kendala dalam pengelolaan emosi. Menurut Putri (2020) guru dengan kompetensi sosial-emosional tinggi lebih mampu

membimbing siswa dalam proses regulasi emosi.

Dengan demikian, upaya guru dalam menangani siswa yang mengalami kesulitan emosi mencerminkan praktik pendidikan yang berpihak pada kesejahteraan psikologis siswa, yang secara langsung berdampak pada efektivitas proses pembelajaran.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi peserta didik kelas V masih perlu dikembangkan secara optimal. Meskipun terdapat beberapa siswa yang mampu mengekspresikan emosi secara terkendali, mayoritas peserta didik masih menunjukkan reaksi yang impulsif saat menghadapi situasi yang memicu perasaan marah, kecewa, atau sedih. Hal ini tercermin dari perilaku seperti berkata kasar, memukul meja, melempar barang, hingga menyerang teman.

Respons siswa menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum memiliki strategi yang tepat dalam menenangkan diri atau mengontrol emosi secara positif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa literasi emosi, khususnya pada dimensi mengelola emosi, masih memerlukan perhatian dan penguatan dalam proses pembelajaran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriliya, S. (2020). Pengembangan Model P-IKADKA Berbasis Representasi Diri Tokoh Cerita Pada Pembelajaran Apresiasi Sastra sebagai Afiriasi Literasi Diri Siswa SD. Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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).
- Astuti, W., & Putri, N. A. (2023). Regulasi Emosi Dan Kaitannya Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 45–52
- Cyntia, C., Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Literasi Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 308-317.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Prosiding Dosen*

- Universitas PGRI Palembang*, Edisi 16.
- Fitriana, R. A., Mustika, I., & Hidayah, N. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(6), 169–174.
- Haq, M. A., Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Pentingnya Literasi Emosi terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Marah Guru di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 344-351.
- Inassari, Y. (2022). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Usia Dini Di RA Muslimat NU 02 Bugen.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2025). Ringkasan Data Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak. Diakses tanggal 8 Mei 2025, dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Kompas.com. (2024, 26 November). 5 Fakta siswa korban bullying di SD Subang Meninggal Usai Dianiaya Kakak Kelas. Kompas.com. Diakses 19 Mei 2025, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2024/11/26/100000465/5-fakta-siswa-korban-bullying-di-sd-subang-meninggal-usai-dianiaya-kakak?page=all>
- Marsari, H., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1816-1822.
- Nailiah, I. M., Apriliya, S., & Mulyadiprana, A. (2023). Saya Senang, Tapi Sedih Juga.... Studi Literasi Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(5), 908-916.
- Putri, D. I. (2020). Peran Keterampilan Sosial Emosional Guru Terhadap Regulasi Emosi Siswa Sekolah Inklusi.
- Putryani, D. A., Situmorang, M., & Bashori, K. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMK Di DIY. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 123–130.
- Steiner, C. (2003). *Emotional Literacy: Intelligence with a heart*. Personhood Press.
- 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.
- Yulia, R., & Suhaili, N. (2023). Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 3035-3046.