

# **PENINGKATAN REGULASI DIRI MELALUI PRAKTIK SOCIAL EMOTIONAL LEARNING BERBASIS JURNAL REFLEKTIF PADA PEMBELAJARAN IPAS**

Nurul Lailatis Sa`adah\*, Sulhadi, Esthi Kusumastuti

Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author: Nurullailatis06@gmail.com

## **ABSTRAK**

*Tujuan setiap upaya pendidikan adalah memanusiakan manusia agar menjadi manusia sejati, serta memiliki kehidupan yang bermakna, bagi orang lain dan dirinya sendiri. Jika pendidikan gagal dalam mengembangkan kecerdasan sosial-emosional akan menyebabkan ketidakmampuan untuk meregulasi diri dalam mengembangkan emosi positif dan empati. Pendidikan seharusnya meliputi pengembangan individual dan universal, termasuk di dalamnya pengembangan kemampuan reflektif, kapasitas spiritualitas dan moral individual. Pemilihan Jurnal Refleksi sebagai latihan dan intervensi khusus untuk memasukkan SEL ke dalam kelas X Teknik Otomotif (TO) 3 di SMK Islam Jepara disebabkan oleh hasil presensi peserta didik yang mengikuti pembelajaran sebesar  $\leq 50\%$ . Selain itu, saat pembelajaran berlangsung sikap antusiasme dan semangat belajar belum terlihat. Visi dari SMK Islam Jepara adalah pembentukan karakter yang berakhlakul karimah. Semangat inilah yang diangkat dalam mengintegrasikan Jurnal Reflektif ke dalam kegiatan pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif (mix methods). Setelah diterapkan praktik SEL, terjadi peningkatan kehadiran peserta didik menjadi  $\geq 50\%$ . Begitu juga dengan hasil tugas dan proyek, dimana peserta didik yang konsisten hadir dalam pembelajaran berkomitmen mengerjakan tugas dan proyek secara tuntas. Skor akhir yang diperoleh dari instrumen regulasi diri dan motivasi belajar peserta didik menunjukkan hasil yang cukup tinggi. Artinya, ada pengaruh hubungan yang positif antara praktik SEL berbasis Jurnal Reflektif terhadap regulasi diri peserta didik. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa menggabungkan praktik Social Emotional Learning dengan menggunakan Jurnal Reflektif dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengatur diri, meningkatkan pemahaman diri, dan mencapai perkembangan yang positif dalam berbagai aspek kehidupan.*

Kata kunci: *Social Emotional Learning*, Regulasi Diri, Jurnal Reflektif

## **PENDAHULUAN**

Fungsi terpenting dari pendidikan adalah untuk membentuk individu yang dapat percaya diri, memiliki rasa ingin tahu, kreatif, inovatif dan juga mampu memahami perbedaan. Salah satu cara dalam membentuk keterampilan berpikir yang kreatif dan inovatif adalah dengan memfasilitasi pembelajaran individu dalam mewujudkan imajinasinya, memberikan kesempatan untuk berpikir,

mengekspresikan ide-idenya, sehingga bisa menemukan hal baru dengan mudah (Ersoya *et al.*, 2014). Selain itu, lingkungan sekolah atau lingkungan belajar mengajar juga harus diatur sedemikian rupa agar peserta didik dapat mewujudkan keterampilan berpikir tersebut.

Studi membuktikan jika lingkungan sekolah akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik secara lebih baik (Enceng *et al.*, 2014). Hasil tes diagnostik awal perkembangan moral peserta didik di SMK Islam Jepara didapatkan bahwa sebanyak 85,8% responden menyatakan jika lingkungan sekitar mempengaruhi sikap seseorang dalam bertindak. Melalui hubungan interaksi sosial, peserta didik dapat belajar dengan cara efektif dibandingkan dengan hubungan non-sosial. Dengan demikian, kesempatan peserta didik dalam berinteraksi, berkomunikasi, berbagi pengalaman dan lain sebagainya akan membantu peserta didik berkembang.

Bagir menyatakan bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan untuk mengaktualkan potensi manusia sehingga benar-benar menjadi manusia sejati (Bagir, 2019). Jadi tujuan setiap upaya pendidikan adalah memanusiakan manusia agar menjadi manusia yang sejahtera, bahagia, serta memiliki kehidupan yang penuh makna, bagi orang lain dan dirinya sendiri. Setiap upaya dan proses pendidikan harus mampu melihat dan menggarap seluruh aspek potensi kemanusiaan. Bagir juga berpendapat jika kegagalan pendidikan dalam mengembangkan kecerdasan sosial-emosional menyebabkan anak-anak tidak memiliki kemampuan untuk meregulasi diri dalam mengembangkan emosi positif dan empati (Bagir, 2019). Pendidikan seharusnya meliputi pengembangan individual dan universal termasuk di dalamnya pengembangan kemampuan reflektif, serta kapasitas spiritualitas dan moral individual.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang bertahan atas komitmen yang telah ditulis, sehingga melakukan apa yang telah dikomitkan dalam periode tertentu (Schunk dan Zimmerman, 1994; Schunk dan Zimmerman, 1998). Dalam hal ini seseorang dituntut untuk mengatur dirinya berperilaku sesuai dengan apa yang dikatakan atau dituliskan, sehingga berkomitmen pada tujuan yang hendak dicapai. Ciri-ciri seseorang yang telah memiliki kemampuan regulasi diri secara efektif adalah 1) berpengalaman dengan apa yang telah dilakukan dan mampu mengevaluasinya, 2) memiliki strategi belajar, 3) tidak hanya merencanakan suatu tindakan atau komitmen, melainkan juga memonitor dan mencari alternatif solusi, serta 4) memiliki *resilience* (daya juang) sehingga konsisten dengan komitmennya (CASEL, 2016).

Kecerdasan emosional seseorang menentukan potensi seseorang untuk belajar keterampilan praktis (Goleman, 2006). Dalam membentuk karakter atau keterampilan individu tersebut diperlukan sebuah strategi, metode dan teknik pengajaran yang tepat harus digunakan untuk mencapai hal ini. Hal ini diperkuat dalam studi lain bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi belajar dan prestasi belajar terhadap pembelajaran peserta didik (Opit, 2014). Peserta didik lebih banyak belajar saat mereka termotivasi dan tertarik pada pembelajarannya. Motivasi belajar adalah proses yang memberikan semangat belajar, arah serta konsisten berperilaku, sedangkan perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, fokus, dan bertahan lama (Agus, 2009).

Motivasi memerlukan dorongan dan kebutuhan untuk melakukan suatu tindakan, sehingga dalam menjalaninya ada proses kesadaran yang bisa mengontrol emosi dan tanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan. Pengembangan keterampilan dalam memahami dan mengelola emosi diri, menyelesaikan konflik, memelihara hubungan yang sehat, membuat keputusan yang bertanggung jawab, serta menghadapi tantangan hidup secara efektif disebut dengan *Social Emotional Learning* (SEL) atau Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) (CASEL, 2021). Studi terbaru mengungkapkan jika SEL dapat diterapkan di seluruh sekolah, seluruh kelas, atau sebagai ekstrakurikuler yang terpisah dengan intrakurikuler (DePaoli *et al.*, 2017; Cefai *et al.*, 2018)

*Social Emotional Learning* (SEL) adalah proses pembelajaran dengan menerapkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dan mengelola emosi, menetapkan dan mencapai tujuan positif, merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain, membangun dan mempertahankan hubungan yang positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Keterampilan sosial dan emosional sangat penting untuk menjadi peserta didik, masyarakat, pekerja dan warga negara yang baik. Banyak perilaku beresiko/menyimpang/negatif (seperti penggunaan narkoba, kekerasan, intimidasi, dan putus sekolah) dapat dicegah atau dikurangi ketika mengintegrasikan keterampilan sosial dan emosional dalam upaya atau tindakan pencegahannya.

Implementasi SEL yang efektif dikaitkan dengan peningkatan keterampilan sosial dan emosional, sikap, perilaku, serta hasil prestasi akademik dari peserta didik. Penelitian dari CASEL membuktikan jika mempromosikan SEL di sekolah sangat penting untuk kondisi *well-being* (kesejahteraan) dari guru dan peserta didik dan telah diadopsi lebih dari 20 negara. Menurut *American Psychological Association* (APA), *well-being* adalah keadaan pada individu yang digambarkan dengan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental serta kualitas hidup yang baik. Penelitian telah berulang kali menunjukkan bahwa SEL sangat penting untuk kesuksesan dan kesejahteraan dalam hidup (Durlak *et al.*, 2011). Individu yang memiliki kompetensi sosial emosional lebih memungkinkan untuk memiliki perasaan sejahtera dalam kehidupan pribadi mereka, memberikan kontribusi pada komunitas mereka, memiliki hubungan yang bermakna, mudah merasakan bahagia dimanapun berada, merasa lebih optimis tentang masa depan, serta menunjukkan kasih sayang orang lain (Osher *et al.*, 2020).

Hal inilah yang mendorong penulis untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik dengan menerapkan SEL di kelas. Banyak strategi atau praktik SEL yang bisa digunakan sebagai intervensi dalam meningkatkan regulasi diri dan motivasi belajar. Salah satu yang akan digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah melalui Jurnal Reflektif. Dougen membagi strategi memasukkan SEL ke dalam kelas menjadi dua kelompok yang diselaraskan dengan bidang kompetensi SEL, yakni; 1) kesadaran diri/keterampilan manajemen dan 2) kesadaran sosial/keterampilan (Dougan, 2015). Jurnal Refleksi berkelindan dengan kesadaran diri atau manajemen diri.

Pemilihan Jurnal Refleksi sebagai latihan dan intervensi khusus untuk memasukkan SEL ke dalam kelas X Teknik Otomotif (TO) 3 di SMK Islam Jepara disebabkan oleh hasil presensi peserta didik  $\leq 50\%$  dari total 32 peserta didik yang mengikuti pembelajaran IPAS. Keseluruhan isi kelas X TO 3 adalah berjenis kelamin laki-laki, yang mana memiliki kecenderungan lebih energik dan *powerful* di luar kelas. Namun saat pembelajaran berlangsung, sikap antusiasme dan semangat belajar belum tampak di kelas X TO 3. Hasil tes diagnostik gaya belajar di kelas X TO 3

beranekaragam, dimana peserta didik memiliki persentase gaya

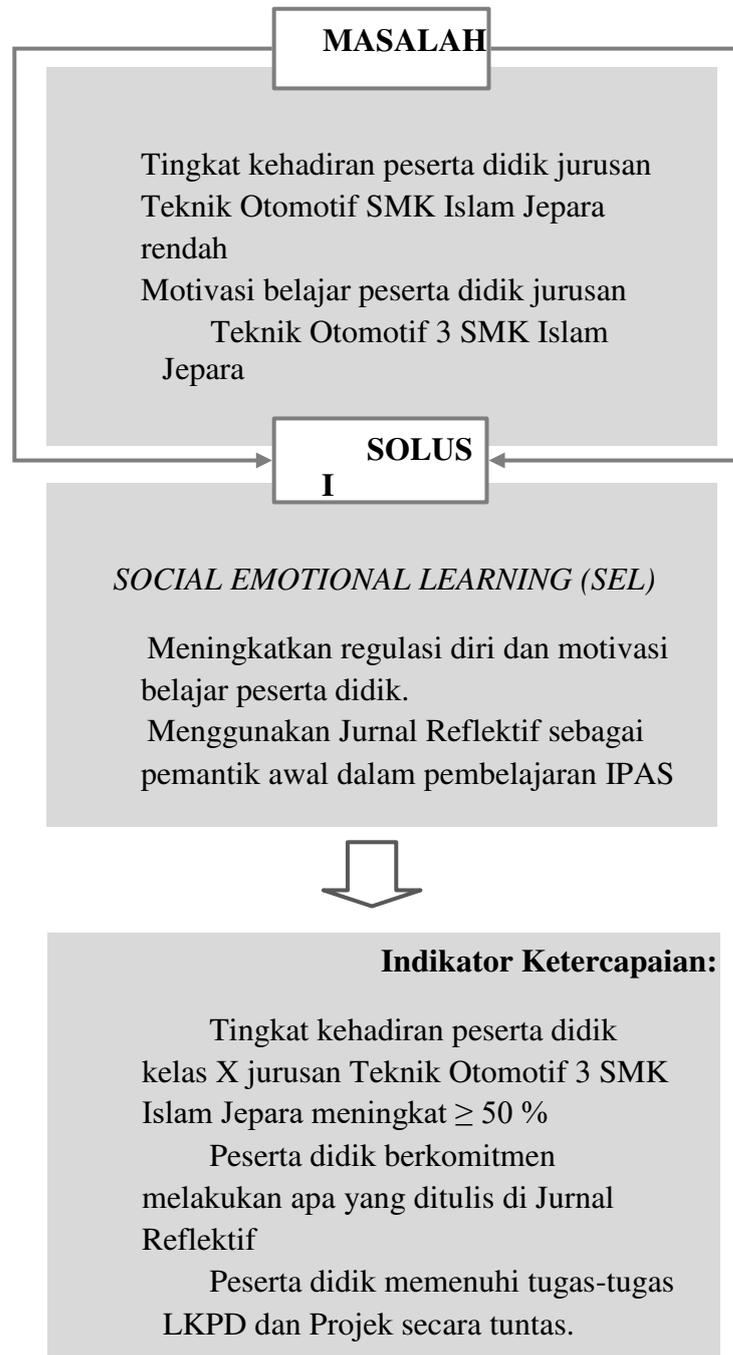
belajar kinestetik, audiotori, dan visual yang sama besar, sehingga seharusnya suasana pembelajaran di kelas lebih heterogen.

Visi dari SMK Islam Jepara adalah pembentukan karakter yang berakhlakul karimah. Salah satu terma yang berkaitan dengan lingkup pendidikan Islam dikenal dengan istilah *al-tahdzib*. Secara harfiah berarti pendidikan akhlak, atau menyucikan diri dari perbuatan buruk, terpelihara dengan baik, dan beradab sopan. *Al-tahdzib* berhubungan dengan perbaikan mental spiritual, moral dan akhlak, yaitu memperbaiki mental seseorang yang tidak sejalan dengan ajaran atau norma kehidupan menjadi sejalan dengan ajaran atau norma, memperbaiki perilakunya agar menjadi baik dan terhormat, serta memperbaiki akhlak dan budi pekertinya agar menjadi berakhlak mulia (Nurcholis, 2015). Alquran dan as-sunnah sangat menekankan perbaikan mental spiritual, moral dan akhlak. Semangat inilah yang diangkat dalam mengintegrasikan Jurnal Reflektif ke dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Selain itu, karakteristik dari Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah mempersiapkan peserta didik untuk siap memasuki dunia kerja setelah lulus. Hal ini akan mempengaruhi metode pembelajaran yang lebih menarik minat anak SMK, yakni kegiatan praktik keterampilan di lapangan daripada sekedar berpacu pada teori di buku teks. Oleh karena itu SMK menawarkan berbagai program kejuruan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan praktis dan teknis siswa sesuai dengan bidang pekerjaan tertentu. Sejalan dengan hal tersebut, hasil temuan penelitian terbaru yang mengungkapkan kecenderungan motivasi belajar berasal dari kegiatan praktik dibandingkan dengan teori, serta kesesuaian tugas yang diberikan dengan materi pengetahuan (Ferguson *et al.*, 2023). Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Apakah pendekatan *Social Emotional Learning (SEL)* berbasis Jurnal Reflektif dapat meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas X Teknik Otomotif 3 di SMK Islam Jepara pada pembelajaran IPAS?"

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *Social Emotional Learning (SEL)* berbasis Jurnal Reflektif dalam upaya meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas X Teknik Otomotif 3 di SMK Islam Jepara pada mata pelajaran IPAS. Manfaat dari penelitian ini adalah mendorong

peserta didik dalam meningkatkan regulasi diri dan motivasi belajar peserta didik melalui program SEL.



Bagan 1. Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kombinasi antara metode kuantitatif dan kualitatif (*mix methods*). Metode

penelitian kombinasi adalah metode peneliti yang mengombinasikan atau menggabungkan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini ditetapkan metode kuantitatif sebagai model primer dan metode kualitatif sebagai model sekunder. Pengumpulan data kuantitatif (primer) dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data kualitatif (sekunder). Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan menggunakan instrumen dari PISA yang telah dimodifikasi, sedangkan pengumpulan data kualitatif dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dan dokumentasi). Selanjutnya hasil dari data tersebut diseimbangkan dengan analisis dan interpretasi (Emzir, 2019). Penskoran pada hasil instrumen penelitian atau angket dengan beracuan pada Persamaan 1 dan untuk pembagian kategori dapat dilihat pada Tabel 1.

$$\bar{x} = \frac{1}{a} \times \frac{\sum xi}{n} \quad (1)$$

Tabel 1. Konversi skor

Interval	Kategori
$3,2 < \bar{x}$	Sangat Tinggi
$2,4 < \bar{x} \leq 3,2$	Tinggi
$1,6 < \bar{x} \leq 2,4$	Cukup
$0,8 < \bar{x} \leq 1,6$	Kurang
$\bar{x} \leq 0,8$	Sangat Kurang

Objek dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah program *Social Emotional Learning* (SEL) berbasis Jurnal Reflektif sebagai variabel bebas, serta regulasi diri sebagai variabel terikat. Responden penelitian ini adalah peserta didik kelas X Teknik Otomotif 3 SMK Islam Jepara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2023 dengan durasi waktu 3 bulan dan 3 siklus pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

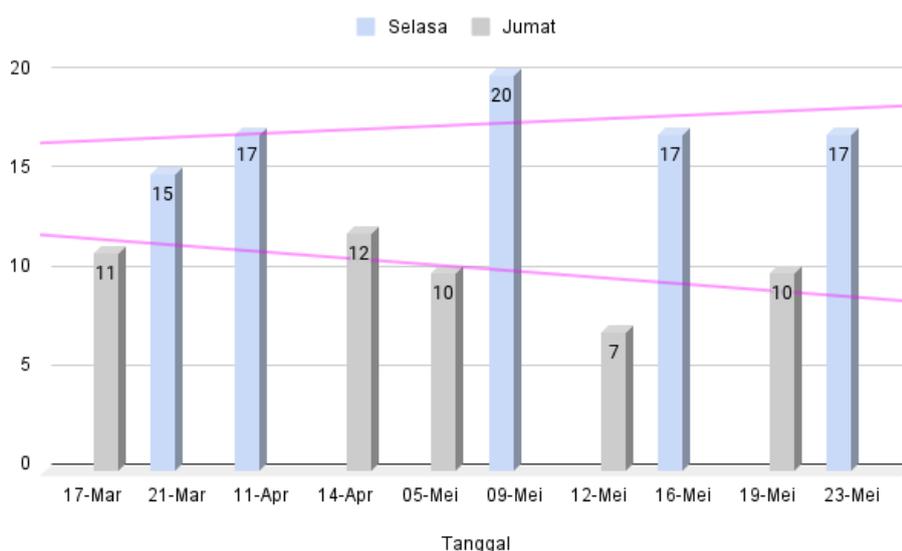
Dari pelaksanaan Kegiatan penelitian diperoleh tiga hasil, diantaranya yaitu:

### 1. Kehadiran Peserta Didik

Pada kegiatan awal siklus pembelajaran (pra-siklus) dilakukan tes diagnostik awal untuk kehadiran peserta didik. Kehadiran peserta didik memiliki peran sentral dalam keberhasilan sebuah pembelajaran di kelas. Tanpa adanya peserta

didik tidak akan ada hubungan timbal balik dalam proses belajar mengajar yang dilakukan seorang guru. Kehadiran peserta didik juga berpengaruh pada prestasi akademik, partisipasi dan interaksi, hubungan antara guru dan murid, kedisiplinan, tanggung jawab, serta lingkungan sekolah yang positif. Oleh karena itu pada penelitian ini, hal pertama yang dilakukan adalah memonitor dan memastikan peserta didik kelas X TO 3 mengikuti pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS).

Jadwal mata pelajaran IPAS di kelas X TO 3 adalah dua kali dalam seminggu, yakni hari Selasa dan Jumat. Pemantauan kehadiran peserta didik kelas X TO 3 dilakukan selama kegiatan penelitian berlangsung, yakni selama 10 kali pertemuan mulai dari bulan Maret hingga Mei. Jumlah kehadiran peserta didik pada setiap pertemuan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Jumlah kehadiran peserta didik kelas X TO 3

Berdasarkan Grafik 1 didapatkan jumlah kehadiran yang fluktuatif pada setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama yakni hari Jumat tanggal 17 Maret 2023, peserta hadir yang hadir berjumlah 11 orang atau 34,3% dari total keseluruhan peserta didik yang berjumlah 32 orang. Pada pertemuan kedua yakni hari Selasa tanggal 21 Maret 2023 terjadi penambahan menjadi 15 orang. Jika ditinjau dari hasil Grafik 1, kehadiran peserta didik pada hari Selasa cenderung lebih banyak dan kurva bergradien positif, sedangkan pada hari Jumat lebih sedikit dan kurva bergradien negatif.

Faktor yang mempengaruhi gradien pada kurva Grafik 1 adalah pada hari Selasa kegiatan pembelajaran lebih efektif dibandingkan pada hari Jumat. Penyebab ketidakefektifan pembelajaran di hari Jumat adalah seringnya kegiatan sekolah yang diletakkan pada hari Jumat sehingga jam pembelajaran terpotong dan peserta didik memilih untuk tidak masuk kelas. Selain itu, sistem *moving class* yang diterapkan di SMK Islam Jepara juga secara tidak langsung menyebabkan peserta didik tidak bisa masuk kelas tepat waktu karena terpotong dengan waktu perjalanan antar kelas atau peserta didik terkadang berinisiatif untuk mengubah radarnya menuju ke kantin terlebih dahulu.

## 2. Keefektifan Jurnal Reflektif

Jurnal Reflektif disajikan dengan butir-butir pertanyaan yang telah didesain untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan dikomitmenkan dalam mencapai tujuan pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran IPAS. Selain itu, pemilihan Jurnal Reflektif dipilih dengan dasar bahwa SMK Islam Jepara memiliki visi membentuk peserta didik yang berakhlakul karimah. Semangat itulah yang kemudian dituangkan dengan memberikan pertanyaan pemantik melalui Jurnal Reflektif, contohnya; “kebaikan apa yang telah dilakukan pada hari ini?”, “hal apa yang ingin kamu perbaiki kedepannya?”, “motivasi apa yang membuatmu berangkat sekolah hari ini?”, atau “kegiatan apa yang akan kamu lakukan hari ini?”. Tujuannya adalah untuk mengingatkan peserta didik bahwa mereka ternyata telah melakukan kebaikan dan kebaikan itu bisa menjadi pemantik untuk melakukan kebaikan selanjutnya, yakni bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

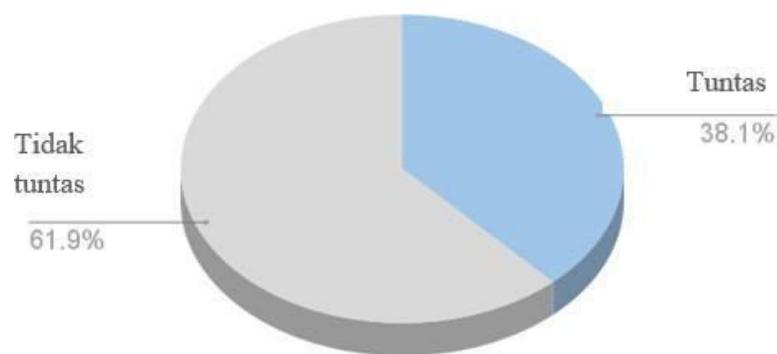
Setelah menerapkan Jurnal Reflektif beberapa kali selama melakukan pembelajaran di siklus 1, ada hasil yang didapatkan atau *impact* terhadap regulasi diri peserta didik. Saat peserta didik tidak fokus pada kegiatan pembelajaran, seperti asyik bermain *gadget*, mengobrol atau mengganggu teman, maka guru bisa langsung mendekati peserta didik tersebut, kemudian menanyakan komitmennya terhadap apa yang telah dituliskan di Jurnal Reflektif. Peserta didik yang menyadari kesalahan yang telah dilakukan, akan melakukan refleksi dan berkomitmen memperbaiki perilakunya. Perbaikan perilaku tersebut tidak hanya terjadi pada saat pembelajaran tersebut,

melainkan berdampak sampai dengan akhir pertemuan pembelajaran pada semester tersebut. Bahkan peserta didik tersebut mengerjakan proyek yang telah ditugaskan secara tuntas, yang mana ia termasuk ke dalam 38,1% peserta didik yang mengerjakan proyek. Jadi pemberian umpan balik yang konstruktif dan pemantauan *progress* perubahan perilaku peserta didik menjadi lebih baik perlu dilakukan secara kontinyu sampai tujuan dari pembelajaran terpenuhi.

### 3. Ketuntasan Tugas dan Proyek

Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Project Based Learning (PjBL)* dengan metode diskusi, presentasi, dan mengerjakan proyek berupa *prototipe* alat sederhana tepat guna yang terbuat dari *Dynamo DC* dengan menerapkan prinsip *recycle* (memanfaatkan bahan bekas atau limbah yang tidak terpakai). Tugas dan proyek memberikan kesempatan peserta didik dalam mempelajari materi pembelajaran yang lebih nyata dan relevan. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pembelajaran, membantu memperdalam materi yang sedang dipelajari oleh peserta didik. Hal ini sesuai dengan hasil temuan penelitian Feerguson (2023) yang mengungkapkan kecenderungan motivasi belajar berasal dari kegiatan praktik dibandingkan dengan teori, serta kesesuaian tugas yang diberikan dengan materi pengetahuan.

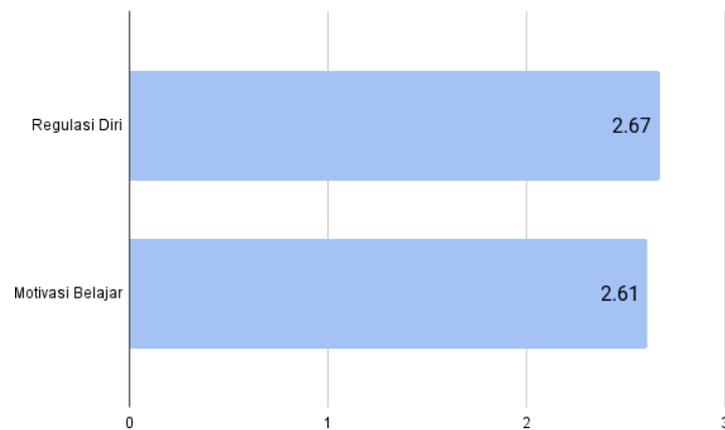
Hasil kelengkapan proyek disajikan pada Gambar 2 peserta didik yang mengerjakan proyek secara tuntas, tepat waktu, dan berhasil diujicobakan/disimulasikan sebesar 38,1%, sedangkan sisanya proyek yang dikerjakan belum tuntas. Faktor penyebab banyaknya proyek yang belum tuntas adalah koordinasi sesama anggota kelompok yang tidak berjalan lancar dan kesadaran untuk memenuhi tanggung jawab masih rendah. Peserta didik yang mengerjakan proyek secara tuntas merupakan peserta didik yang hadir secara konsisten dalam pembelajaran IPAS, sehingga telah berhasil menumbuhkan regulasi diri dalam dirinya.



Gambar 2. Ketuntasan tugas dan proyek kelas X TO 3

*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL) telah mengidentifikasi lima perangkat kompetensi kognitif, afektif, dan perilaku yang saling terkait. Lima klaster kompetensi tersebut adalah; *self-awareness* (kesadaran diri), *self-management* (manajemen diri), *social awareness, relationship skills* (kesadaran sosial), dan *responsible decision-making* (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab). Kelima kompetensi dari *SEL* tersebut diintegrasikan dan disajikan dalam bentuk pertanyaan pemantik pada Jurnal Reflektif. Hasil jawaban peserta didik dari Jurnal Reflektif bertujuan sebagai pemantik semangat dan motivasi untuk berkomitmen mengikuti pembelajaran IPAS. Komitmen menjalankan apa yang telah ditulis atau diucapkan sebelum melakukan pembelajaran berlangsung merupakan bentuk dari kemampuan regulasi diri.

Hasil skor pada instrumen regulasi diri sebesar 2,67 yang jika dikonversi mengindikasikan peserta didik memiliki regulasi diri yang tinggi. Begitu halnya juga dengan hasil skor instrumen motivasi belajar sebesar 2,61 yang mengindikasikan peserta didik memiliki tingkat motivasi belajar yang tinggi. Grafik untuk hasil skor instrumen regulasi diri dan motivasi belajar ditunjukkan pada Gambar 3. Artinya Jurnal reflektif yang diterapkan dalam pembelajaran IPAS memiliki pengaruh positif terhadap tingkat regulasi diri dan motivasi belajar peserta didik. Hal tersebut juga tercermin dari hasil komitmennya dalam mengerjakan tugas dan proyek secara tuntas. Meskipun demikian, masih perlu upaya lebih keras lagi dalam meningkatkan 30% peserta didik lainnya yang masih belum konsisten untuk hadir mengikuti pembelajaran.



Gambar 3. Hasil skor instrumen regulasi diri dan motivasi belajar  
 Kualitas interaksi antar guru dengan peserta didik menjadi indikator dalam

memasukkan nilai SEL dalam pembelajaran. Guru dengan perspektif bahwa pendidikan tidak hanya sekedar menjadi *tools* dalam membentuk tingkat *inteligency* atau kognitif peserta didik, melainkan juga tentang spiritual dan emosional peserta didik akan lebih mudah untuk mengarahkan peserta didik sesuai dengan aturan dan norma yang disepakati di kelas maupun sekolah. Peserta didik yang merasa didengarkan dan dihargai oleh guru, terlibat dalam pengambilan keputusan (dalam hal ini adalah tugas proyek), diberikan kesempatan untuk mengarahkan otonomi, dan diterima oleh teman sebaya akan lebih termotivasi dan berprestasi lebih baik lagi di kelas daripada yang tidak memiliki pengalaman positif ini.

Iklim sekolah juga berpengaruh pada regulasi diri peserta didik, dimana SMK Islam Jepara merupakan SMK swasta yang menganut paham *ahlussunnah wal jamaah*, sehingga setiap apel pagi diselenggarakan pembacaan asmaul husna dan doa-doa bersama sebelum memulai pembelajaran. Jika guru mengarahkan peserta didik dengan kemampuan *self-awareness* menyadari apa yang diucapkan dan dibaca secara penuh makna, maka dalam kepribadiannya peserta didik akan cenderung memiliki koridor atau batasan dalam bertindak dan berperilaku yang sesuai dengan ajaran dan norma yang dianut. Penelitian dari Greenberg (2003) menunjukkan bahwa hasil strategi SEL yang diterapkan di sekolah paling sukses ketika dimasukkan dalam kurikulum yang berikan dengan kegiatan sehari-hari di sekolah.

Secara tidak langsung, SMK Islam Jepara telah menanamkan program SEL ke dalam karakter peserta didik. Tugas selanjutnya adalah mengimplementasikan program SEL menjadi perilaku yang positif dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Kemampuan regulasi diri dari peserta didik akan muncul setelah peserta didik berkomitmen dan berperilaku sesuai dengan apa yang dikatakan atau dituliskan, serta memiliki daya juang atau *resilience* terhadap permasalahan yang dihadapi.

Keberhasilan kompetensi SEL berbasis Jurnal Reflektif terhadap peningkatan regulasi peserta didik dinyatakan dalam indikator sebagai berikut:

- a. Performa akademik yang lebih baik: peserta didik yang mengisi jurnal reflektif cenderung berkomitmen untuk hadir mengikuti pembelajaran di kelas, serta mengerjakan tugas dan proyek secara tuntas.
- b. Peningkatan sikap dan perilaku: motivasi yang lebih besar untuk belajar, komitmen yang lebih dalam dalam kegiatan di sekolah, serta perilaku yang lebih baik.
- c. Lebih sedikit perilaku negatif: penurunan perilaku kelas yang mengganggu, ketidakpatuhan, agresi, tindakan nakal, dan tindakan indisipliner.
- d. Mengurangi tekanan emosional: lebih sedikit laporan tentang depresi peserta didik, kecemasan, stres, dan penarikan sosial.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa praktik *Social Emotional Learning (SEL)* berbasis Jurnal Reflektif dapat meningkatkan regulasi diri peserta didik pada pembelajaran IPAS, khususnya di kelas X Teknik Otomotif 3 SMK Islam Jepara. Dengan adanya praktik SEL, peserta didik dapat mengembangkan regulasi diri yang efektif, termasuk dalam berkomitmen pada apa yang telah dituliskan dan diucapkan, sehingga *output* dari kemampuan regulasi diri adalah konsistensi kehadiran dalam kegiatan pembelajaran dan ketuntasan mengerjakan tugas dan proyek yang telah disepakati bersama. Kehadiran peserta didik sebelum diterapkan SEL  $\leq 50\%$  dan setelah diterapkan praktik SEL menjadi

≥ 50%. Begitu juga dengan hasil tugas dan proyek, dimana peserta didik yang konsisten hadir dalam pembelajaran berkomitmen mengerjakan tugas dan proyek secara tuntas. Skor akhir yang diperoleh dari instrumen regulasi diri dan motivasi

belajar peserta didik menunjukkan hasil yang cukup tinggi. Artinya, ada pengaruh hubungan yang positif antara praktik SEL berbasis Jurnal Reflektif terhadap regulasi diri peserta didik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa menggabungkan praktik *Social Emotional Learning* dengan menggunakan Jurnal Reflektif dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengatur diri, meningkatkan pemahaman diri, dan mencapai perkembangan yang positif dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan yang sejati adalah pendidikan yang mampu mengaktualkan potensi manusia sehingga benar-benar menjadi manusia sejati dan memiliki kehidupan yang penuh makna, bagi orang lain dan dirinya sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Suprijono, A. (2009). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagir, H. (2019). *Memulihkan Sekolah Memulihkan Manusia*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- CASEL Guide. (2015). *Effective Social and Emotional Learning Programs, Middle and High School Edition*.
- Cefai, C., Bartolo, P. A., Cavioni, V., & Downes, P. (2018). *Strengthening Social and Emotional Education as a Core Curricular Area Across the EU: A Review of the International Evidence*.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2021). SEL Policy at the State Level. Tersedia di: <https://casel.org/systemic-implementation/sel-policy-at-the-state-level/>.
- Cordula, A., Baumert J., Julius-McElvany, Nele P, Jules. (2000). *Learners for Life. Student Approaches to Learning, Results from PISA*. Europe: Organisation for Economic Cooperation and Development, Paris (France).
- DePaoli, J. L., Atwell, M. N., & Bridgeland, J. (2017). *Ready to Lead: A National Principal Survey on How Social And Emotional Learning Can Prepare Children And Transform Schools*. Tersedia di: <https://casel.org/ready-to-lead/>
- Dougan, R. (2015). *Social Emotional Learning (SEL) Guidebook: Ideas for Incorporating SEL Activities into Your Classroom*. Tersedia di: <https://www.dvc>faculty>staff>pdf>.
- 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), 405–32.

Emzir, E. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*.  
Depok: Rajawali Pers.

- Enceng, Yana dan Rizka Putri Jayanti. (2014). Pengaruh Lingkungan Sekolah Dan Sikap Peserta Didik Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Edunomic*, 2(2).
- Ersoya, Esen dan Neÿ'e Baÿerb. (2014). The effects of problem-based learning methods in higher education on creative thinking. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3494-8.
- Ferguson, Leila E., Ivar Braten, Magne Skibsted Jensen, and Ulf Rune Andreassen. (2023). A Longitudinal Mixed Methods Study of Norwegian Preservice Teachers' Beliefs About Sources of Teaching Knowledge and Motivation to Learn From Theory and Practice. *Journal of Teacher Education*, 74(1), 55–68.
- Goleman, Daniel. (2006). *Emotional Intelligence The 10th Anniversary Edition*. New York: Bantam Dell A Division of Random House, Inc.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6&7), 466-74.
- Nurcholis, Majid. (2015). *Peace Education dan Pendidikan Perdamaian Gus Dur*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Opit, Helena V. (2014). Motivation and Activity Analysis for Improving Learning Achievement of Teaching Planning in State University of Manado. *International Journal of Education and Research*, 2(10).
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2020). Drivers of Human Development: How Relationships and Context Shape Learning And Development. *Applied Developmental Science*, 24(1), 6–36.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (1998). *Self-Regulated Learning: from Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Eds.). (1994). *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- “SEL Impact.” *CASEL: Educating Hearts, Inspiring Minds*. Tersedia di: <http://www.casel.org/impact/>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.