



BELAJAR DENGAN HATI TUMBUH DENGAN EMPATI

Peran Guru dalam Menghidupkan
Pembelajaran Sosial Emosional di Sekolah



Mahmuddah Dewi Edmawati, S. Pd., M. Pd.
Ahmad Rudi, S. Sos. | A'izzatun Atifah, S. Sos.
Amanda Nur Asyifa, S. Sos. | Tri Putri Octapia, S. Pd.
Yogo Tri Rahayu Ningrum, S. Pd.

BELAJAR DENGAN HATI TUMBUH DENGAN EMPATI
PERAN GURU DALAM MENGHIDUPKAN PEMBELAJARAN
SOSIAL EMOSIONAL DI SEKOLAH

Mahmuddah Dewi Edmawati, S. Pd., M. Pd.

Ahmad Rudi, S. Sos.

A'izzatun Atifah, S. Sos.

Amanda Nur Asyifa, S. Sos.

Tri Putri Octapia, S. Pd.

Yogo Tri Rahayu Ningrum, S. Pd.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**BELAJAR DENGAN HATI TUMBUH DENGAN EMPATI
PERAN GURU DALAM MENGHIDUPKAN PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL
DI SEKOLAH**

Penulis:

Mahmuddah Dewi Edmawati, S. Pd., M. Pd.

Ahmad Rudi, S. Sos.

A'izzatun Atifah, S. Sos.

Amanda Nur Asyifa, S. Sos.

Tri Putri Octapia, S. Pd.

Yogo Tri Rahayu Ningrum, S. Pd.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

ix, 84, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-311-4

Cetakan Pertama:

September 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab penerbit

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, buku berjudul "Belajar dengan Hati, Tumbuh dengan Empati: Peran Guru dalam Menghidupkan Pembelajaran Sosial Emosional di Sekolah" ini dapat diselesaikan. Dunia pendidikan saat ini tidak lagi cukup hanya berfokus pada pencapaian akademik semata. Di tengah dinamika zaman yang bergerak cepat dan penuh tantangan, murid kita membutuhkan lebih dari sekadar kecerdasan kognitif; mereka memerlukan ketangguhan mental, kepekaan emosional, serta kemampuan berelasi yang sehat. Di sinilah esensi dari Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) hadir sebagai jembatan penting dalam membentuk manusia seutuhnya.

Buku ini disusun dengan kesadaran mendalam bahwa guru adalah jantung dari setiap perubahan positif di ruang-ruang kelas. Keberhasilan pembelajaran sosial emosional di sekolah sangat bergantung pada sejauh mana pendidik mampu memahami, menghayati, dan mempraktikkannya, baik dalam diri mereka sendiri maupun dalam berinteraksi dengan para siswanya. Secara sistematis, buku ini memandu para pembaca, khususnya guru, konselor, praktisi pendidikan, dan calon pendidik melalui rangkaian materi yang saling berkesinambungan. Pembahasan dimulai dengan mengajak pembaca untuk melakukan perjalanan ke dalam diri, mulai dari mengenali potensi dan emosi, menerima kelebihan serta kekurangan, hingga menguasai manajemen diri dan ketahanan diri. Perjalanan tersebut kemudian diperluas ke ranah sosial, dengan membahas pentingnya empati, keterampilan komunikasi positif, kerja sama, hingga seni mengelola konflik dan menghargai perbedaan.

Selanjutnya, buku ini menuntun murid dalam mengambil keputusan yang beretika, mempertimbangkan konsekuensi, memecahkan masalah, serta bijak menghadapi tekanan teman sebaya. Berbagai strategi praktis penerapan PSE turut dikupas melalui pendekatan *experiential learning*, refleksi, serta penekanan pada peran guru sebagai teladan utama dan pembangun relasi yang positif. Sebagai penutup, buku ini menghadirkan visi besar tentang penciptaan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan sejahtera bagi seluruh warga sekolah (*school well-being*).

Kami menyadari bahwa penyusunan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat menjadi inspirasi, panduan praktis, serta teman refleksi bagi para guru di seluruh nusantara dalam menuntun murid-murid belajar dengan sepenuh hati dan tumbuh dengan limpahan empati.

Selamat membaca!

Sukoharjo, September 2026

Penyusun

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai bagian dari upaya untuk memahami pentingnya Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) dalam proses pendidikan, khususnya dalam membantu murid berkembang tidak hanya secara akademik, tetapi juga secara pribadi dan sosial. Pembahasan dalam buku ini mengajak pembaca untuk memahami perjalanan pembelajaran sosial emosional yang dimulai dari kemampuan mengenali dan mengelola diri, memahami serta membangun hubungan dengan orang lain, hingga kemampuan memilih, bersikap, dan bertanggung jawab. Pembahasan tersebut juga diarahkan pada pentingnya keteladanan guru, komunikasi positif, hubungan yang sehat, serta terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan seluruh warga sekolah. Buku ini disusun dengan harapan dapat menjadi bahan bacaan dan refleksi bagi pembaca dalam memahami bahwa pembelajaran sosial emosional bukan sekadar kegiatan tambahan, melainkan bagian dari kehidupan sehari-hari di sekolah.

PSE dapat hadir melalui cara guru mengelola emosi, berkomunikasi, membangun hubungan, menyelesaikan konflik, serta memberikan keteladanan kepada murid. Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi selama proses penyusunan buku ini. Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini pada masa yang akan datang. Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi pengingat bahwa pendidikan bukan hanya tentang

pengetahuan, tetapi juga tentang membantu murid mengenal dirinya, memahami orang lain, bertanggung jawab atas pilihannya, dan tumbuh dalam lingkungan yang mendukung. Semoga buku ini dapat memberikan inspirasi bagi pembaca untuk menghadirkan pendidikan yang lebih bermakna, humanis, dan mendukung perkembangan murid secara utuh.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB 1 MENGENAL DAN MENGELOLA DIRI.....	1
A. Tujuan Pembelajaran.....	1
B. Pendahuluan.....	1
C. Kesadaran Diri : Mengetahui Diri, Potensi, dan Emosi	2
D. Menerima Kelebihan dan Kekurangan Diri.....	5
E. Manajemen Diri dan Regulasi Emosi.....	6
F. Motivasi, Pengendalian Diri, dan Resiliensi	8
G. Rangkuman.....	10
BAB 2 MEMAHAMI DAN TERHUBUNG DENGAN ORANG	
LAIN.....	12
A. Tujuan Pembelajaran.....	12
B. Pendahuluan.....	12
C. Kesadaran Sosial dan Empati Guru	13
D. Memahami Perspektif dan Perasaan Murid	15
E. Komunikasi Positif dalam Membangun Hubungan.....	18
F. Membangun Hubungan dan Kerja Sama yang Positif.....	20
G. Mengelola Perbedaan dan Konflik secara Positif.....	22
H. Rangkuman.....	25
BAB 3 MEMILIH, BERSIKAP, DAN BERTANGGUNG JAWAB ..	27
A. Tujuan Pembelajaran.....	27
B. Pendahuluan.....	27
C. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab	28
D. Penerapan Nilai dan Sikap Bertanggung Jawab	30
E. Mempertimbangkan Pilihan dan Konsekuensi	32

F. Pemecahan Masalah dalam Kehidupan Sekolah	34
G. Menghadapi Tekanan Teman Sebaya (<i>Peer Pressure</i>)	36
H. Rangkuman.....	38
BAB 4 PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL MELALUI	
PENGALAMAN DAN KETELADANAN.....	40
A. Tujuan Pembelajaran.....	40
B. Pendahuluan	41
C. Konsep dan Prinsip Pembelajaran Sosial Emosional.....	41
D. <i>Experiential Learning</i> sebagai Pendekatan PSE	44
E. Belajar dari Pengalaman, Refleksi dan Penerapan.....	45
F. Guru Sebagai Teladan dalam PSE.....	46
G. Membangun Relasi Guru-Murid yang Positif.....	49
H. Rangkuman.....	51
BAB 5 MEWUJUDKAN <i>SCHOOL WELL-BEING</i>.....	53
A. Tujuan Pembelajaran.....	53
B. Pendahuluan.....	53
C. Konsep dan Dimensi <i>School Well-Being</i>	54
D. Sekolah Sebagai Lingkungan yang Aman, Nyaman, dan Mendukung	57
E. Membangun Rasa Memiliki dan Keterhubungan di Sekolah	60
F. Menciptakan Budaya Sekolah yang Positif.....	62
G. Mewujudkan Sekolah sebagai Ruang Tumbuh dan Sejahtera	64
H. Rangkuman.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
INDEKS.....	77
PROFIL PENULIS.....	78

BAB 1

MENGENAL DAN MENGELOLA DIRI

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep kesadaran diri, penerimaan diri, manajemen diri, regulasi emosi, motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi.
2. Mengenali potensi, kelebihan, kekurangan, emosi, serta nilai-nilai yang memengaruhi pikiran dan perilaku.
3. Menerapkan strategi pengelolaan emosi dan diri secara adaptif dalam menghadapi berbagai situasi.
4. Mengembangkan motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan kehidupan.

B. PENDAHULUAN

Setiap guru pernah mengalami momen ketika emosinya sendiri terasa sulit dikendalikan di depan kelas, misalnya kesabaran yang teruji saat menghadapi murid yang sulit diatur, atau rasa frustrasi ketika beban administratif menumpuk bersamaan dengan tuntutan mengajar. Sebelum seorang guru dapat menghidupkan pembelajaran sosial emosional bagi muridnya, ia perlu terlebih dahulu mengenal dan mengelola dirinya sendiri. Guru yang memiliki kesadaran diri, penerimaan diri, manajemen diri, serta motivasi dan resiliensi yang baik akan lebih mampu menjadi teladan hidup bagi nilai-nilai sosial emosional yang hendak ditanamkannya kepada murid. Bab ini

membahas empat kompetensi dasar tersebut sebagai fondasi bagi guru, sebelum masuk ke pembahasan mengenai strategi penerapan pembelajaran sosial emosional di sekolah pada bab-bab berikutnya.

C. KESADARAN DIRI : MENGENAL DIRI, POTENSI, DAN EMOSI

Sebelum guru mampu mengelola dirinya, ia perlu mengenali dirinya terlebih dahulu. Kemampuan ini disebut kesadaran diri (*self-awareness*), yaitu kemampuan memahami emosi, pemikiran, dan nilai-nilai yang memengaruhi perilaku dalam berbagai situasi, termasuk situasi mengajar. Kesadaran diri mencakup kapasitas untuk menilai kekuatan dan keterbatasan diri secara akurat, yang dilandasi oleh rasa percaya diri dan optimisme yang sehat. (Goleman 2018) menguraikan bahwa kesadaran diri terdiri atas tiga dimensi utama: kesadaran perasaan (*emotional awareness*), penilaian diri yang akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*).

Kesadaran diri merupakan salah satu kompetensi utama dalam pembelajaran sosial emosional. Dalam kerangka CASEL, kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan memahami emosi, pikiran, dan nilai yang memengaruhi perilaku dalam berbagai situasi. (Ritonga and Purwati 2024a) menjelaskan bahwa kompetensi sosial emosional dalam kerangka CASEL mencakup kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kesadaran perasaan merujuk pada kemampuan mengenali emosi saat emosi itu muncul, sekaligus memahami pengaruhnya terhadap pikiran dan tindakan. Sebagai ilustrasi, ketika seorang guru merasa kesal terhadap murid yang berulang kali membuat gaduh di kelas, kesadaran perasaan yang baik memungkinkan guru tersebut mengenali bukan hanya bahwa dirinya

marah, tetapi juga apa pemicunya, bagaimana kemarahan itu memengaruhi cara berpikirnya, dan apa konsekuensi dari tindakan yang mungkin diambil selagi marah, misalnya menghukum secara impulsif.

Penilaian diri yang akurat adalah kemampuan mengenali kekuatan dan kelemahan diri secara realistis, tanpa merendahkan maupun melebih-lebihkan. Sementara itu, kepercayaan diri merupakan keyakinan pada nilai dan kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan guru mengambil keputusan pedagogis dan menghadapi tantangan di kelas dengan mantap. (Feron and Schils 2020) menjelaskan bahwa keterampilan sosial-emosional, termasuk kesadaran diri dan manajemen diri, merupakan aspek yang berkaitan dengan performa dan keterlibatan murid dalam konteks pendidikan. Temuan ini relevan bagi guru karena kompetensi sosial-emosional yang dimiliki guru tidak hanya memengaruhi kinerjanya sendiri, tetapi juga menjadi model yang diamati dan ditiru oleh murid dalam keseharian di kelas. Kesadaran diri juga terbukti menjadi prediktor kuat bagi efektivitas kepemimpinan. Kalangan pemimpin industri perbankan di Ghana menunjukkan hubungan positif yang penting antara kesadaran diri dan efektivitas kepemimpinan (Jnr, Fianko, and Dzogbewu 2021). Pemimpin yang sadar diri cenderung lebih mampu memahami dampak perilakunya terhadap orang lain, mengambil keputusan yang lebih bijaksana, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan timnya. Prinsip yang sama berlaku bagi guru sebagai pemimpin pembelajaran di kelasnya sendiri.

Pengenalan potensi diri juga penting karena memungkinkan guru mengarahkan usahanya pada aspek mengajar yang paling sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Untuk dapat menerapkan pendekatan semacam ini secara konsisten, guru terlebih dahulu perlu mengenali potensi dan kekuatan dirinya sendiri sebagai pendidik.

Kesadaran diri bukan sifat bawaan yang tetap; kemampuan ini dapat dilatih dan ditingkatkan melalui beberapa strategi berikut:

1. Refleksi diri secara rutin: meluangkan waktu setelah mengajar untuk merenungkan apa yang berjalan baik dan apa yang perlu diperbaiki, misalnya melalui jurnal reflektif harian atau catatan mengajar.
2. Mencari umpan balik: meminta masukan dari rekan sejawat, kepala sekolah, atau pengawas sekolah. Perspektif orang lain sering mengungkap sisi diri yang tidak disadari sebelumnya, termasuk dalam gaya mengajar dan interaksi dengan murid.
3. Mindfulness: praktik hadir sepenuhnya pada momen saat ini, mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, misalnya menenangkan diri sejenak sebelum memasuki kelas yang menantang.
4. Eksplorasi nilai dan tujuan profesi: memahami nilai-nilai inti dan panggilan dalam profesi mendidik membantu guru mengenali apa yang benar-benar penting baginya, sehingga sikap dan keputusan yang diambil di kelas lebih selaras dengan dirinya yang autentik.

Kesadaran diri memiliki implikasi praktis yang luas bagi guru. Dalam pengelolaan kelas, kesadaran diri membantu guru merespons perilaku murid secara proporsional, bukan reaktif. Dalam relasi dengan sesama pendidik dan wali murid, kesadaran diri memungkinkan interaksi yang lebih autentik dan empatik. Dalam kesehatan mental guru sebagai pendidik, kesadaran diri menjadi fondasi penting untuk mencegah kelelahan emosional (*burnout*) yang rentan dialami dalam profesi mengajar.

D. MENERIMA KELEBIHAN DAN KEKURANGAN DIRI

Setelah guru mampu mengenali dirinya, langkah berikutnya yang tidak kalah penting adalah menerima diri secara realistis, baik kelebihan maupun kekurangan sebagai pendidik. Penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah proses mengakui, menerima, dan menghargai semua aspek diri, termasuk pencapaian sekaligus keterbatasan yang dimiliki dalam menjalankan tugas mengajar. Menurut (Association 2018), *self-acceptance* didefinisikan sebagai pengakuan dan penerimaan terhadap pencapaian maupun keterbatasan diri, dan merupakan komponen utama kesehatan mental. Definisi ini menekankan bahwa penerimaan diri bukan tentang menyetujui semua yang dilakukan atau tentang kepuasan diri yang statis, melainkan tentang sikap realistis dan penuh kasih terhadap diri sendiri. Penerimaan diri memiliki berbagai manfaat yang telah didokumentasikan dalam literatur psikologi seperti:

1. Kesehatan mental yang lebih baik: penerimaan diri secara nyata mengurangi frekuensi, intensitas, dan durasi emosi negatif karena guru berhenti menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. Guru yang menerima dirinya apa adanya cenderung memiliki tingkat kecemasan dan risiko kelelahan emosional yang lebih rendah.
2. Kesejahteraan psikologis: penerimaan diri dan welas asih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) mendukung kesehatan psikologis, kesejahteraan, dan kemampuan mengatasi kesulitan (Zhang, Chen, and Shakur 2020). Sikap ini menjadi katalis bagi pengurangan penderitaan emosional sekaligus pendorong pertumbuhan profesional guru.
3. Peningkatan kepercayaan diri: ketika guru menerima kelebihan dan kekurangannya, ia menjadi lebih percaya diri dalam

berinteraksi dengan murid, sesama guru, maupun wali murid, tanpa perlu menutupi keterbatasan yang dimiliki.

4. Dasar untuk pertumbuhan profesional: penerimaan diri memberikan kejelasan tentang aspek mengajar mana yang perlu dikembangkan. Setelah menerima keterbatasan yang dimiliki, guru dapat lebih objektif dalam menentukan langkah pengembangan diri yang realistis, misalnya melalui pelatihan atau pengembangan keprofesian berkelanjutan.

Dalam proses penerimaan diri, penting bagi guru memahami bahwa kelebihan dan kekurangan adalah dua sisi dari mata uang yang sama, keduanya merupakan bagian dari kemanusiaan. Tidak ada guru yang sempurna, dan justru ketidaksempurnaan itulah yang membuat setiap pendidik memiliki keunikan dan cara mengajar yang khas. Kelebihan adalah area tempat kemampuan mengajar seorang guru berkembang dengan baik, dan menjadi sumber kekuatan yang dapat diandalkan serta dikembangkan lebih lanjut. Kekurangan adalah area yang memerlukan perhatian, tetapi juga dapat menjadi sumber pembelajaran dan pertumbuhan profesional. Apa yang dianggap sebagai kekurangan terkadang dapat disiasati atau bahkan diubah menjadi kekuatan dalam konteks kelas tertentu.

E. MANAJEMEN DIRI DAN REGULASI EMOSI

Setelah guru mampu mengenali dan menerima dirinya, tantangan berikutnya adalah mengelola dirinya, terutama saat menghadapi situasi kelas yang penuh tekanan. Manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan dan tuntutan situasi. Salah satu kemampuan penting dalam manajemen diri adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola pengalaman dan respons

emosional secara adaptif. (Gross 1988), seorang ahli terkemuka di bidang regulasi emosi, mengembangkan model yang menjelaskan bagaimana individu dapat mengatur emosinya melalui berbagai strategi.

Regulasi emosi pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan menangani emosi yang muncul dalam berbagai situasi (Febriyani 2020). Bagi guru, kemampuan ini penting karena emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu proses pembelajaran, merusak hubungan dengan murid dan wali murid, serta berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental guru itu sendiri. (Gross 1988) mengidentifikasi beberapa strategi regulasi emosi, yang dikelompokkan berdasarkan waktu penggunaannya dalam proses munculnya emosi:

1. Strategi situasional melibatkan pemilihan dan modifikasi situasi berdasarkan konsekuensi emosional yang diantisipasi. Sebagai contoh, seorang guru yang menyadari bahwa membalas pesan grup wali murid larut malam memicu kecemasan dapat memilih untuk menetapkan jam tertentu bagi dirinya untuk membalas pesan tersebut.
2. Strategi perhatian melibatkan pengarahannya perhatian ke aspek tertentu dari situasi, misalnya melalui pengalihan (*distraction*) atau konsentrasi. Ketika menghadapi satu murid yang bermasalah di tengah kelas yang besar, guru dapat memusatkan perhatian pada penanganan situasi tersebut secara bertahap, alih-alih memikirkan seluruh persoalan kelas sekaligus.
3. Strategi respons melibatkan pengaruh langsung terhadap pengalaman dan ekspresi emosi setelah emosi muncul, seperti menarik napas dalam sebelum merespons murid yang membangkang, atau menggunakan teknik relaksasi setelah pertemuan yang menegangkan dengan wali murid.

Manajemen diri juga mencakup pengendalian perilaku agar tetap selaras dengan tujuan dan nilai-nilai profesi keguruan yang dianut. (CASEL 2020) menempatkan manajemen diri sebagai salah satu dari lima kompetensi inti pembelajaran sosial-emosional, bersama dengan kesadaran diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kelima kompetensi ini pula yang idealnya dimiliki guru sebelum ia menanamkannya kepada murid. Dalam konteks sekolah, manajemen diri tercermin dari kemampuan guru mengatur waktu antara mengajar, menilai, dan tugas administratif, menunda kepuasan pribadi demi kebutuhan pembelajaran murid, serta tetap fokus mengajar meskipun terdapat gangguan di kelas. Manajemen diri yang baik juga membantu guru menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya, sehingga terhindar dari kelelahan emosional dalam jangka panjang.

F. MOTIVASI, PENGENDALIAN DIRI, DAN RESELIENSI

Setelah mampu mengenali, menerima, dan mengelola dirinya, guru tetap membutuhkan dorongan untuk terus menjalankan peran mendidik, terutama ketika menghadapi berbagai tantangan. Pada tahap ini, motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi menjadi kapasitas penting yang membantu guru mempertahankan komitmen, mengarahkan perilaku, serta bangkit dari berbagai kesulitan dalam menjalankan tugas profesionalnya, terutama pada saat keadaan sulit. Motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi merupakan tiga kapasitas yang saling terkait dalam membentuk guru yang tangguh dan berdaya juang tinggi. Dalam perspektif psikologi, motivasi dibedakan menjadi dua jenis utama. Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri, didorong oleh kepuasan internal seperti rasa ingin tahu, minat, atau kepuasan

pribadi; seorang guru yang termotivasi secara intrinsik mendidik karena panggilan dan kepuasan melihat muridnya bertumbuh, bukan semata-mata karena imbalan eksternal. Motivasi ekstrinsik, sebaliknya, didorong oleh faktor eksternal seperti tunjangan, penilaian kinerja, atau pengakuan dari atasan.

Pengendalian diri melibatkan beberapa aspek penting. Pengendalian impuls adalah kemampuan menahan dorongan untuk bertindak spontan yang mungkin tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang, misalnya menahan diri untuk tidak memarahi murid di depan kelas. Pengaturan perilaku melibatkan kemampuan mengarahkan perilaku sesuai dengan standar dan kode etik profesi keguruan. Penundaan kepuasan adalah kemampuan menahan kepentingan pribadi demi kebutuhan pembelajaran yang lebih besar di masa depan. Keterkaitan antara motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi terlihat jelas dalam situasi penuh tekanan di sekolah. Guru dengan kontrol diri yang baik dapat mempertahankan motivasinya dengan mengarahkan perilaku pada hal-hal positif, sementara resiliensi membantunya tetap bertahan ketika menghadapi kritik dari wali murid atau program pembelajaran yang tidak berjalan sesuai rencana. Ketiganya membentuk siklus yang saling memperkuat: motivasi mendorong tindakan mengajar, pengendalian diri menjaga konsistensi profesional, dan resiliensi memulihkan semangat guru ketika mengalami kegagalan.

Meskipun sebagian orang mungkin secara alami memiliki tingkat motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi yang lebih tinggi, ketiga kemampuan ini dapat dikembangkan melalui berbagai cara berikut:

1. Mengembangkan motivasi: guru perlu menemukan kembali makna dan tujuan dalam profesi mendidik, serta menghubungkannya dengan nilai-nilai pribadi. Memecah tujuan besar, seperti meningkatkan hasil belajar satu kelas, menjadi

target-target kecil yang lebih mudah dicapai, dapat membantu menjaga motivasi tetap tinggi sepanjang tahun ajaran.

2. Mengembangkan pengendalian diri: guru dapat mulai dengan latihan-latihan kecil, seperti menunda respons impulsif selama beberapa detik sebelum menegur murid, membuat jadwal kerja harian dan berusaha mematuhi, atau mengurangi paparan terhadap pemicu stres tertentu di sekolah. Pengendalian diri dapat diperkuat melalui latihan yang teratur dan konsisten.
3. Mengembangkan resiliensi: guru perlu membangun jaringan dukungan yang kuat dengan sesama pendidik, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dalam menghadapi kasus-kasus kelas yang sulit, belajar melihat kegagalan sebagai bagian dari proses profesional, serta merawat kesehatan fisik dan mental secara teratur. Praktik mindfulness dan reframing kognitif juga terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi guru.

G. RANGKUMAN

Bab ini menekankan bahwa sebelum menerapkan pembelajaran sosial emosional kepada murid, guru perlu terlebih dahulu mampu mengenal dan mengelola dirinya. Hal tersebut mencakup kesadaran diri untuk memahami emosi, pikiran, potensi, kekuatan, dan keterbatasan; penerimaan diri untuk menghargai kelebihan dan kekurangan secara realistis; manajemen diri dan regulasi emosi untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi; serta motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi untuk mempertahankan semangat, konsistensi, dan kemampuan bangkit dari berbagai tantangan.

Kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui refleksi diri, umpan balik, mindfulness, penetapan tujuan, latihan pengendalian diri, membangun dukungan sosial, serta melihat kegagalan sebagai bagian dari proses perkembangan. Dengan kemampuan mengenal dan mengelola diri yang baik, guru dapat menciptakan pembelajaran yang lebih positif, membangun hubungan yang sehat, mengelola kelas secara bijaksana, dan menjadi teladan dalam penerapan kompetensi sosial emosional bagi murid.

BAB 2

MEMAHAMI DAN TERHUBUNG DENGAN ORANG LAIN

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Memahami konsep kesadaran sosial, empati, keterampilan berelasi, komunikasi positif, dan kerja sama.
2. Mampu memahami perspektif, perasaan, kebutuhan, serta keberagaman orang lain.
3. Menerapkan komunikasi positif dan empatik dalam membangun hubungan yang sehat.
4. Mampu menghargai perbedaan serta mengelola konflik secara konstruktif.

B. PENDAHULUAN

Bab ini membahas kemampuan guru dalam memahami murid dan membangun hubungan yang positif melalui dua kompetensi pembelajaran sosial emosional, yaitu *social awareness* dan *relationship skills*. Pembahasan kedua kompetensi ini penting karena keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh penguasaan materi, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang terbentuk di dalam kelas. *Social awareness* membantu guru memahami perspektif, perasaan, kebutuhan, dan keberagaman murid. *Relationship skills* kemudian

mengarahkan pemahaman tersebut ke dalam komunikasi, kerja sama, dan kemampuan mempertahankan hubungan yang sehat. Kedua kompetensi ini saling berkaitan: pemahaman terhadap orang lain menjadi dasar bagi hubungan yang baik, sedangkan hubungan yang baik memberi ruang bagi guru untuk memahami murid secara lebih utuh.

Dalam praktik pendidikan, kedua kompetensi tersebut tampak dalam berbagai situasi sehari-hari. Ketika guru menghadapi murid yang kurang aktif, mengalami kesulitan belajar, berbeda pendapat, atau mengalami persoalan dengan teman, guru perlu memahami situasi sebelum menentukan respons. Oleh karena itu, pembahasan dalam bab ini diarahkan pada bagaimana guru dapat memahami orang lain sekaligus menerjemahkan pemahaman tersebut menjadi hubungan yang positif.

C. KESADARAN SOSIAL DAN EMPATI GURU

Social awareness atau kesadaran sosial merupakan kemampuan memahami perspektif dan berempati kepada orang lain, termasuk individu dengan latar belakang, budaya, dan konteks yang berbeda (Ritonga and Purwati 2024a). Kompetensi ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengetahui bahwa orang lain memiliki perasaan, tetapi juga dengan kesediaan mempertimbangkan kondisi dan sudut pandang tersebut ketika berinteraksi. Dalam konteks pendidikan, *social awareness* membantu guru melihat murid sebagai individu yang memiliki pengalaman, kebutuhan, emosi, dan latar belakang yang beragam. Guru tidak hanya melihat perilaku yang tampak, tetapi berusaha memahami kondisi yang mungkin berada di balik perilaku tersebut. Murid yang diam di kelas, misalnya, tidak selalu berarti tidak tertarik belajar. Ia dapat mengalami kesulitan memahami materi,

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Maharani. 2025. "Kolaborasi Sekolah , Orang Tua , Dan Masyarakat Dalam Peningkatan Mutu." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 01 (01): 15–27.
- Aditya Gunawan. 2025. "Penerapan School Well-Being Dalam Pendidikan Dasar Aditya." *JURNAL PENDIDIKAN TUNTAS* 3 (3): 113–17.
- Afifah, Zannabu, and Dewi Utami. 2024. "Komunikasi Interpersonal Guru Dan Siswa Di Kelas Rendah Madrasah Ibtidaiyah." *JUDIKDAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia* 3 (3): 123–33. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v3i3.1241>.
- Annisa, Juliah, and Muhammad Iskandar Zulkarnain. 2025. "Membangun Iklim Lingkungan Sekolah Yang Santun Building A Polite School Climate." *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia* Vol : 2 No: 9301–5.
- Association, American Psychological. 2018. "Self-acceptance." *APA Dictionary of Psychology*. 2018.
- BNPB. 2008. "Pedoman Komando Tanggap Darurat Bencana Nomor 10 Tahun 2008," 2--3.
- Boroallo, Laurensia Yois, and Dedi Nasruddin. 2025. "Efektivitas Psikoedukasi Pendidikan Inklusi Dalam Meningkatkan Empati Mahasiswa Terhadap Penyandang Disabilitas Di Universitas Bosowa Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 5 (2): 485–96. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7555>.
- CASEL. 2020. "CASEL Releases New Report on Preparing Youth for the Workforce of Tomorrow." CASEL. 2020.

- Catharina, Awan, Letare Simanjuntak, Fitriani Meslin, and Br Ginting. 2026. "Pengaruh Lingkungan Belajar Ramah Anak Terhadap Rasa Aman Psikologis Siswa Sekolah Dasar." *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial* 7: 320–30.
- Dr. (Cand) Muhammad, S.Kom., MM., M.Si. Dr. Febrianty, S.E., and Ph.D. I Gede Eko Putra Sri Sentanu, S.AP., M.AP. 2023. *MANAJEMEN PENGAMBILAN KEPUTUSAN*.
- Elcha Athifa et al. 2025. "Peran Sekolah Dalam Membangun Karakter Toleransi Pada Siswa Multikultural." *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 02 (June).
- Elisabeth, Mary Philia, and Ivory. 2024. "Pentingnya Hubungan Guru Dan Murid Pada Pembelajaran Di SMP x Sidoarjo." *Jurnal Empati* 13 (05): 426–34. 1Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya,%0AJalan Raya Kali Rungkut, Rungkut, Surabaya 60293, Indonesia melisabeth@staff.ubaya.ac.id.
- Febriyani, S. D. 2020. "Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa Yang Terdampak Pandemi COVID-19." Universitas Negeri Jakarta.
- Fernanda, Mutiara Heidi. 2025. "Optimalisasi Desain Lingkungan Pembelajaran Adaptif Berbasis Nilai Islam."
- Feron, Eva, and Trudie Schils. 2020. "A Randomized Field Experiment Using Self-Reflection on School Behavior to Help Students in Secondary School Reach Their Performance Potential." *Frontiers in Psychology* 11 (June): 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01356>.
- Ferren, and Bertha Natalina Silitonga. 2024. "Peran Guru Sebagai Penuntun Dalam Mengembangkan Sikap Tanggung Jawab Murid : Sebuah Kajian Epistemologi Kristen" 5 (5).

- Fransiska, Maria, and Tri Wahyuti. 2024. "Efektivitas Komunikasi Interpersonal Antara Guru Dan Siswa Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Media Daring Di Uptd Spnf Skb Kota Tengerang Selatan." *Konvergensi* 5 (1): 1–8.
- Goleman, Daniel. 2018. *Working with Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, James J. 1988. "The Emerging Field of Emotion Regulation." *Review of General Psychology* 2 (3): 271–99.
- Hadi, Yusron Nur, Agus Sutiyono, Agus Mutohar, Muhammad Ihsan, Nurul Laely Mahmudah, and Fauzul Muna. 2026. "Strategi Guru PAI Sebagai Intelektual Organik Dalam Penguatan Keteladanan Dan Kesadaran Sosial Murid: Studi Integratif Pemikiran Antonio Gramsci Dan Albert Bandura." *Takuana: Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora* 4 (4): 1736–48. <https://doi.org/10.56113/takuana.v4i4.362>.
- Hardiansyah, et al. 2024. "Urgensi Penerapan School Well-Being Di Sekolah Menengah Pertama Pengguna Sistem Full Day School The Urgency of Implementing School Well-Being in Junior High Schools Using the Full Day School System." *Jurnal EduTech* 10 (1): 31–39.
- Hartati, Aisijah. 2022. "Peningkatan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Smp Negeri 26 Surabaya Aisijah." *Jurnal Psikologi Konseling* 20 (1): 1287–1300.
- Hidayati, Syafaatul. 2021. *Profesionalisme Guru Abad 21*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Hilda, Erra May. 2023. "Membangun Koneksi Emosional : Pentingnya Hubungan Guru- Murid Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah* 4 (2): 241–45. <https://doi.org/10.51874/jips.v4i2.100>.

- Ibda, Fatimah. 2023. "Perkembangan Moral Dalam Pandangan Lawrence Kohlberg" 12 (1): 62–77.
- Jnr, Afrifa Sampson, Samuel Koranteng Fianko, and Thywill Chepas Dzogbewu. 2021. "Goleman's Intrapersonal Dimension of Emotional Intelligence Does It Predict Effective Leadership?" *Organizational Cultures: An International Journal* 21 (2): 35–50.
- Khairani, Indah. 2025. "Peran Guru Dalam Menerapkan Pembelajaran Sosial Emosional Untuk Mewujudkan Sekolah Yang Ramah Dan Empatik Indah." *Jurnal Pendidikan Tuntas* 3 (2): 43–47.
- Liu, Chenbin. 2025. "Adolescent Peer Pressure : Risks , Impacts , and Intervention Strategies." *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 264–71.
- Mahzumi, Ahmad, Hitta Alfi Muhimmah, and Budi Purwaka. 2024. "Kesesuaian Peran Guru Pada Strategi Resolusi Konflik Untuk Meningkatkan Empati Dan Keterampilan Sosial Siswa Di Sekolah Dasar." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 09 (4): 355–67.
- Manado, Iain, and Universitas Sam Ratulangi. 2021. "TEKANAN TEMAN SEBAYA TERHADAP" 2 (1): 91–98.
- Maolia, Ni'matul, Dhi Bramasta, and Ana Andriani. 2019. "Sikap Toleransi Dan Tanggung Jawab Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Patikraja." *MALIH PEDDAS Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar* 9: 22–29.
- Marini, Dzulkifli, Andini Dwi Arumsari, and Umami Masrufah Maulidiyah. 2026. "Resonansi Dukungan Keluarga: Studi Fenomenologis Tentang Peran Attachment Orang Tua Dalam Mereduksi Distres Psikologis Pada Remaja Berisiko." *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 7 (01): 14–28.

- Maulana, Bayu Agung, Rizky Alfareza, and Djorgie Prasandi. 2026. "Pendidikan Hadap Masalah : Analisis Komparatif Pemikiran Pendidikan Hadap Masalah : Analisis Komparatif Pemikiran John Dewey Dan Paulo Freire." *JRIP: Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran* 6 (1): 251–61.
- Nisa, Uswatun, Muhammad Mahfud, Mulyadi, Reky Lidiana Banu, Guntur Arie Wibowo, and Sri Suharti. 2026. *Psikologi Pendidikan Dan Praktik Pembelajaran*. Yogyakarta: Cakra Pustaka Education.
- Nurhayati, Ate, Bakhrudin All Habsy, and Mochamad Nursalim. 2025. "Panduan Berbasis Person-Centered Guru Untuk Mendukung Kesejahteraan Psikososial Siswa: Pengembangan Dan Kelayakan Platform Bimbingan Digital." *Nusantara of Research* Vol.12 (2): 206.
- Nurhayati, Sri, Astri Aggraini Hapsara Wibowo, Noviana Mustapa, Rudy Dwi Laksono, Sarrul Bariah, Jonherz Stenlly Patalatu, St Muthahharah, and Fitri Sukmawati. 2024. *Buku Ajar Psikologi Pendidikan*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nursolehah, Rismayanti, and Rahmiati. 2022. "Jurnal Basicedu. Jurnal Basicedu." *Jurnal Basicedu* 5 (5): 3(2), 524–32. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>.
- Pertiwi dan Rima. 2024. "Hubungan Antara Iklim Sekolah Dengan School Well- Being Pada Siswa Smk X." *Jurnal Psikologi Prima* 7 (2): 165–79.
- Rabbani, Andi Muhammad Adnan, and Astuti Darmiyanti. 2025. "The Influence of Teacher Emotion Management on Classroom Climate and Student Motivation in an Islamic School Setting." *At-Takwin: Journal of Islamic ...* 1 (1): 1–7. <https://jurnal.kayaswara.com/index.php/takwin/article/view/25%0Ahttps://jurnal.kayaswara.com/index.php/takwin/article/download/25/29>.

- Rahmadani, Sari, Irdam, and Putri Rizki Hardianti. 2024. "Perspective Taking Dengan Altruisme Pada Siswa SMA X Kota Padang." *Psyche 165 Journal* 17: 121–26. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.371>.
- Rahmatiani, Lusiana, Tamsik Udin, Hermania Bhoki, Eogenie Lakilaki, Dina Indriyani, and Rhindra Puspitasari. 2025. *Pelajaran Mindful, Meaningful, & Joyful*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ratu, Bau;, Dhevy; Puswiartika, Adriana Bulu; Baan, and Ninil Elfira. 2024. "Pendampingan Guru BK Dalam Melaksanakan Konseling Resolusi Konflik Untuk Meningkatkan Solidaritas Antar Siswa Di Lingkungan Sekolah." *Indonesia Berdaya* 5 (3): 797–804. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/827/pdf>.
- Risnawati et al. 2024. "Pengembangan Program Sosial Emosional Pada Lingkungan Rutin Dan Integritas Untuk Membentuk Profil Pelajar Pancasila Di SDN Pedurungan Kidul 01 Development." *Pedagogik Jurnal Pendidikan* 19 (September): 84–92.
- Ritonga, Arif Fahmi, and Panca Dewi Purwati. 2024a. "Implementasi Pendekatan Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL) Dalam Pembelajaran Yang Berpusat Pada Murid." *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 10 (3): 392–400.
- — —. 2024b. "Implementasi Pendekatan Collaborative For The Advancement Of Social And Emotional Learning (Casel) Dalam Pembelajaran Yang Berpusat Pada Murid." *Idaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri* 10 (September). <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i3.3911>.
- Ritonga dan Purwati. 2024. "Implementasi Pendekatan Collaborative For The Advancement Of Social And Emotional Learning (Casel) Dalam Pembelajaran Yang Berpusat Pada Murid".

- Romadani, Moh. Nafis Husen, and Elisabeth Pratidhina Founda Noviani. 2024. "Keberagaman Murid Dan Peran Pembelajaran B." *Pendidikan Profesi Guru* 3 (2): 96–113. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/guruku>.
- Salsabina, Laila, Lia Sumayyah, Ardin Rizky, Andre Sagala, and Afwan Syahril Manurung. 2024. "Peran Komunikasi Guru Dalam Resolusi Konflik Interpersonal Antar Siswa." *Ethnography: Journal of Design, Social Science, and Humanistic Studies* 1 (2): 119–28.
- Setyawan, Prima Yoga. 2023. "Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness." *Primary* 2 (1): 54.
- Shobihah, Ida Fitri. 2025. "School Well-Being Among Children and Adolescents: Assessing Strategies for Bullying Prevention in Madrasahs." *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 8: 566–74.
- Sriyanto. 2025. *Reflection to Transformation Praktik Reflektif Untuk Pengembangan Personal & Profesional*. Yogyakarta: Pohon Cahaya Semesta.
- Supriani, Yani, Rina Oktaviyanthi, and Suherman. 2024. "Jurnal Sosial Dan Sains." *Academia.Edu* 4: 68–75. <https://www.academia.edu/download/117627859/1444.pdf>.
- Syahputra, Aditya Yoga, Vava Imam, Agus Faisal, Program Studi, Pendidikan Guru, Madrasah Ibtidaiyah, Program Studi, Pendidikan Anak, and Usia Dini. 2025. "Implementasi Prinsip Neurosaince Dalam Kegiatan Belajar Mengajar." *Eksperimental Media Ilmiah Pendidikan* 14: 83.
- Ulya, Himatul. 2016. "Profil Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Bermotivasi Belajar Tinggi Berdasarkan Ideal Problem Solving" 2 (1): 90–96.

- Umi Nadhiroh dan Anas Ahmadi. 2024. "Pendidikan Inklusif: Membangun Lingkungan Pembelajaran Yang Mendukung Kesetaraan Dan Kearifan Budaya." *Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya* 8 (2008): 11–22.
- Warini, Sisin, Yasnita Nurul Hidayah, and Darul Ilmi. 2023. "Teori Belajar Sosial Dalam Pembelajaran" 2: 566–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.181>.
- WF, Ane Novella, and Novriyarni S. 2026. "Teori Identitas Sosial, Stereotipe & Prasangka." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 3: 505–15.
- Wulandari, Isti, Hendro Widodo, Educational Management, and Universitas Ahmad Dahlan. 2026. "Quality Management for Holistic School Well- Being: The Case of an Indonesian Muhammadiyah Vocational School" 7 (1): 90–106. <https://doi.org/10.51454/jet.v7i1.719>.
- Yaldi, Novi, and Ermawita. 2021. "Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berbasis Pendekatan Problem Based Learning Di Sekolah Dasar." *JURNAL BASICEDU* 5 (1): 133–39.
- Yasmiati, Ani. 2026. "Strategi Guru Dalam Mengimplementasikan Social Emotional Learning (Sel) Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smp Negeri 1 Merigi Kepahiang." Institut Agama Islam Negeri (Iain) Curup.
- Ying, Mak Jie, and Faridah Mydin Kutty. 2026. "Kompetensi Dan Kepercayaan Sosial Emosi Guru Dalam Integrasi Aktiviti Pembelajaran Sosial Emosi (Teachers ' Social -Emotional Competence and Beliefs Integration of Social-Emotional Learning Activities) in The" 11 (4).
- Yudo Handoko et al. 2025. "Dinamika Partisipasi Guru Dan Siswa Dalam Proses." *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)* 9 (3): 531–39.

Zhang, Jia Wei, Serena Chen, and Teodora K. Tomova Shakur. 2020.
“From Me to You: *Self-compassion* Predicts Acceptance of Own
and Others’ Imperfections.” *Personality and Social Psychology
Bulletin* 46 (2): 228–242.

INDEKS

B

Budaya sekolah, 64

C

CASEL, 2, 8, 29, 30, 41, 51, 68,
73

E

Emosi, viii, 2, 6, 63, 75
Empati, iv, viii, 13, 14, 25, 68,
69, 71

G

Guru, iv, viii, ix, 1, 5, 9, 13, 14,
15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,
23, 24, 25, 35, 38, 42, 43, 44,
46, 48, 49, 50, 52, 60, 63, 68,
69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 80,
81, 82, 83, 84

K

Kerja sama, 21, 22
Kesadaran diri, 2, 3, 4
Kesadaran sosial, 15
Komunikasi, viii, 18, 19, 20, 24,
64, 68, 70, 74, 81, 82
Konflik, viii, 22, 63, 71, 73, 74
Konsekuensi, viii, 32, 33

M

Manajemen diri, 6, 8

Mindfulness, 4, 74

Motivasi, viii, 8, 70

P

Peer pressure, 37
Pemecahan masalah, 34
Penerimaan diri, 5
Pengambilan keputusan, 29, 39
Perspective-taking, 18

R

Refleksi, ix, 4, 45, 63
Regulasi emosi, 7
Relationship skills, 12, 18, 20,
22, 25
Resiliensi, 69

S

School well-being, 53, 54, 55,
66
Self-acceptance, 68
Self-awareness, 29, 62
Self-Management, 29, 62
Social awareness, 12, 13, 25

T

Tanggung jawab, 31, 38
Tekanan teman sebaya, 36

PROFIL PENULIS



Mahmuddah Dewi Edmawati, S.Pd., M.Pd.

merupakan akademisi dan dosen pada bidang Bimbingan dan Konseling di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Perjalanan akademiknya diawali dengan menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta pada tahun 2016 dengan predikat lulusan terbaik FKIP. Pada tahun yang sama, ia mengawali kiprahnya di dunia akademik sebagai asisten dosen. Komitmennya terhadap pengembangan kapasitas akademik berlanjut melalui perolehan Beasiswa Unggulan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada tahun 2016 untuk menempuh pendidikan Magister (S2). Pendidikan magister ditempuh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang, dan diselesaikan dengan predikat Cumlaude. Selama menempuh pendidikan, Mahmuddah aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan kemahasiswaan serta terlibat dalam Forum Beasiswa Unggulan Chapter Malang, yang turut memperkuat pengalaman dan jejaring akademiknya. Dalam kiprahnya sebagai akademisi, Mahmuddah aktif melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi, meliputi pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Pada bidang pendidikan, ia berkontribusi dalam pengembangan pembelajaran dan penyusunan berbagai buku, bahan ajar, serta perangkat pembelajaran pada bidang Bimbingan dan Konseling. Pada bidang penelitian, ia aktif mengembangkan kajian

yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling, psikologi pendidikan, perkembangan murid, intervensi konseling, serta pengembangan layanan konseling yang relevan dengan kebutuhan individu dan masyarakat. Selain itu, ia juga terlibat dalam berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk implementasi keilmuan untuk memberikan kontribusi nyata terhadap pemecahan berbagai persoalan pendidikan dan sosial. Sebagai bagian dari pengembangan keilmuan, Mahmuddah aktif mempublikasikan hasil penelitian dan gagasan akademiknya pada berbagai jurnal ilmiah nasional terakreditasi. Ia juga telah menerbitkan sejumlah buku ber-ISBN, baik berupa buku ajar, bookchapter maupun buku referensi, antara lain *Religiusitas Sains*, *Body Dysmorphic Disorder : Konsep Penanganan*, *Konseling Kelompok & Teknik Cognitive Restructuring*, *Asesmen Bimbingan dan Konseling*, *Mengenal Diri Sendiri (Psikologi Untuk Kehidupan Lebih Baik)* sebagai bentuk kontribusi dalam pengembangan literasi dan sumber belajar akademik. Sejumlah buku yang ditulisnya diterbitkan melalui penerbit yang tergabung dalam Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI). Aktivitas akademik tersebut menjadi bagian dari komitmennya untuk terus mengembangkan keilmuan Bimbingan dan Konseling sekaligus memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan layanan konseling di Indonesia. Email: mahmuddahdewi@gmail.com



Ahmad Rudi, S. Sos.

Penulis merupakan mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Sebelumnya, penulis telah menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Dalam perjalanan akademiknya, penulis memiliki ketertarikan pada bidang pendidikan, bimbingan dan konseling, pengembangan karakter, serta pembelajaran sosial emosional murid. Sebagai mahasiswa yang memiliki minat dalam dunia pendidikan, penulis aktif mengembangkan kompetensi melalui berbagai kegiatan akademik, praktik pengalaman lapangan, pelatihan, serta kegiatan pengembangan diri yang berkaitan dengan pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling. Penulis juga memiliki pengalaman dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, layanan bimbingan klasikal, serta berbagai kegiatan pengembangan karakter dan keterampilan sosial murid. Penulis berharap karya yang dihasilkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya bagi pendidik, mahasiswa, dan murid. Melalui karya ini, penulis berupaya menyajikan gagasan dan pengalaman yang dapat menjadi referensi dalam menciptakan proses pendidikan yang lebih bermakna, humanis, serta mendukung perkembangan murid secara utuh.

Email: ahmadrud35@gmail.com



A'zzatun Atifah, S.Sos.

A'izzatun Atifah merupakan lulusan Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Ketertarikannya pada bidang Bimbingan dan Konseling serta pendidikan mendorongnya melanjutkan pendidikan melalui Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan bidang Bimbingan dan Konseling. Selama menempuh pendidikan, A'izzatun memiliki pengalaman dalam kegiatan akademik, penelitian, penyusunan perangkat layanan Bimbingan dan Konseling, serta praktik layanan di lingkungan sekolah. Ia juga mengembangkan berbagai media dan inovasi layanan BK yang memanfaatkan pembelajaran aktif, pengalaman langsung, serta penguatan keterampilan sosial dan emosional murid. Salah satu pengalamannya adalah penelitian mengenai hubungan bimbingan agama dengan *grit* pada santri penghafal Al-Qur'an. Selain itu, A'izzatun memiliki pengalaman dalam merancang dan melaksanakan berbagai layanan Bimbingan dan Konseling pada aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Pengalaman tersebut mencakup pengembangan media pembelajaran, kegiatan bimbingan klasikal, serta penerapan berbagai pendekatan dan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan murid.

Email: atifahizzatun@gmail.com



Amanda Nur Asyifa, S.Sos.

Penulis merupakan mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Sebelumnya, penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas

Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2025. Dalam perjalanan akademiknya, penulis memiliki pengalaman penelitian mengenai implementasi bimbingan pranikah dan keluarga pada Gerakan Keluarga Muda Tangguh Nasyiatul Aisyiyah (KMTNA) Kota Semarang. Pengalaman tersebut memperkaya mengenai pentingnya layanan bimbingan dalam mempersiapkan individu menghadapi kehidupan berkeluarga serta mendukung penguatan ketahanan dan kesiapan individu dalam menjalani berbagai tugas perkembangan kehidupan. Penulis memiliki perhatian khusus terhadap isu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier murid. Penulis berharap karya yang dihasilkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik bimbingan dan konseling serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi pendidik, calon guru, konselor, maupun pembaca yang memiliki perhatian terhadap dunia pendidikan. Email: ndasyyifa@gmail.com



Tri Putri Octapia, S.Pd.

Penulis merupakan mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Sebelumnya, penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial (FIPPS), Universitas Indraprasta PGRI pada tahun 2025. Penulis memiliki ketertarikan pada bidang pendidikan dan bimbingan dan konseling. Selama menempuh pendidikan S1 dan PPG, penulis memperoleh pengalaman praktik di sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, meliputi layanan klasikal, asesmen kebutuhan murid, serta penyusunan dan implementasi program BK. Pada jenjang S1, penulis melakukan penelitian mengenai penerapan layanan konseling klasikal dengan teknik *cinema therapy* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Melalui pengalaman akademik, penelitian, dan praktik di sekolah, penulis terus mengembangkan kompetensi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan murid. Penulis berharap karya yang dihasilkan dapat memberikan manfaat bagi guru, guru BK, mahasiswa, serta pembaca yang memiliki perhatian terhadap dunia pendidikan. Email: triputrioctapia12@gmail.com



Yogo Tri Rahayu Ningrum, S.Pd.

Penulis merupakan mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. Sebelumnya, penulis telah menyelesaikan pendidikan sarjana pada Program Studi Pendidikan Bimbingan & Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selama menempuh pendidikan, penulis memiliki ketertarikan pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif, kontekstual, dan berorientasi pada kebutuhan murid. Penulis memiliki pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang Bimbingan & Konseling, salah satunya melalui penelitian mengenai dinamika pribadi dan sosial perempuan muda serta faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan dalam kehidupan. Selain itu, penulis aktif mengembangkan media dan inovasi layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan pembelajaran aktif serta penguatan keterampilan sosial dan emosional murid. Melalui pengalaman akademik dan praktik tersebut, penulis memiliki perhatian pada perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karakter murid. Penulis berharap karya ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan bimbingan dan konseling serta pembelajaran sosial emosional, sekaligus menjadi referensi yang bermanfaat bagi pendidik, calon guru, konselor, mahasiswa, dan pembaca yang memiliki perhatian terhadap dunia pendidikan.

Email: yogorahayu1@gmail.com

Belajar dengan Hati, Tumbuh dengan Empati mengajak pembaca memahami bahwa pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kemampuan mengenal diri, memahami orang lain, mengambil keputusan, dan membangun kehidupan bersama yang lebih baik. Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) menjadi bagian penting dalam pendidikan yang humanis karena membantu murid berkembang secara utuh dalam aspek pribadi, sosial, dan emosional. Guru berperan sebagai pendidik sekaligus teladan dalam menumbuhkan kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi, pengendalian diri, dan resiliensi. Buku ini juga membahas pentingnya kesadaran sosial, empati, komunikasi positif, kerja sama, serta kemampuan mengelola perbedaan dan konflik. Hubungan yang sehat dapat menciptakan suasana belajar yang aman, suportif, dan inklusif. Pembaca juga diajak memahami pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dengan mempertimbangkan nilai, konsekuensi, pemecahan masalah, dan tekanan teman sebaya. PSE tidak hanya dipahami sebagai teori, tetapi diwujudkan melalui pengalaman, refleksi, praktik nyata, dan keteladanan. Pada bagian akhir, buku menguraikan school well-being sebagai upaya menciptakan sekolah yang aman, nyaman, positif, inklusif, dan mendukung kesejahteraan seluruh warga sekolah. Melalui pembahasan yang reflektif dan dekat dengan kehidupan sekolah, buku ini relevan bagi guru, guru BK, konselor, calon pendidik, dan praktisi pendidikan. Pada akhirnya, pendidikan yang bermakna dimulai dari hati yang mampu mengenali diri, tumbuh melalui hubungan penuh empati, dan diwujudkan melalui tindakan yang bertanggung jawab.



CV. Tahta Media Group
Sukoharjo, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.co.id
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896 5427 3996

