

Saya senang, tapi sedih juga....

Studi literasi emosi peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran

Indah Mafazatin Nailiah¹, Seni Apriliya², Ahmad Mulyadiprana³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya, Jl. Dadaha No. 18 Kota Tasikmalaya, Indonesia

¹ indahmfztn@upi.edu, ² seni_apriliya@upi.edu, ³ ahmad.mulyadi62@gmail.com

Abstrak

This research is motivated by the limited research results that show students' emotional literacy. Therefore, in this study the aim is focused on describing how emotional literacy of students is related to aspects of knowing self-feelings. This study uses a qualitative approach with the classroom ethnography method. The participants in this study were students and teachers in one of the elementary schools. Data collection techniques were carried out through observation, interviews and documentation. The analysis of the research data is based on the theory of emotional literacy by Steiner, there are three stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that students know certain emotions according to what they feel, but do not know how to express them so that they do not have a negative impact on their quality of life and those of others; besides that a large number of students already know the reasons for the emotions they feel, but some students tend to express these emotions spontaneously in a negative way through facial expressions and body gestures such as showing a cynical look, frowning forehead accompanied by a flushed face, roaring breath, dodging and kicking table. It can be concluded that the emotional literacy of students, especially in the aspect of knowing self-feelings, is still inadequate. Thus, emotional literacy education for elementary school students is seen as important to be implemented as early as possible through formal educational institutions, especially in teaching and learning activities.

Kata Kunci: Emotional Literacy, Knowing Self Feelings, Elementary Students.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya hasil riset yang menunjukkan literasi emosi peserta didik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tujuannya difokuskan untuk menggambarkan bagaimana literasi emosi peserta didik terkait aspek mengetahui perasaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode classroom ethnography. Partisipan penelitian ini adalah peserta didik dan guru di salah satu SD. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data penelitian ini didasarkan pada teori literasi emosi oleh Steiner, terdapat tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik mengetahui emosi tertentu sesuai dengan yang dirasakannya, tetapi tidak mengetahui bagaimana mengungkapkannya supaya tidak berdampak negatif terhadap kualitas hidupnya dan orang lain; selain itu sejumlah besar peserta didik sudah mengetahui alasan emosi yang merasa rasakan, tetapi beberapa peserta didik cenderung mengekspresikan emosi tersebut secara spontan dengan cara negatif melalui ekspresi wajah dan gestur tubuh seperti menunjukkan tatapan sinis, dahi mengerut disertai wajah memerah, nafas menderu, menghindari dan menendang meja. Dapat disimpulkan bahwa literasi emosi peserta didik utamanya pada aspek mengetahui perasaan diri masih belum memadai. Dengan demikian, edukasi literasi emosi bagi peserta didik SD dipandang penting untuk mulai diterapkan sedini mungkin melalui lembaga pendidikan formal utamanya dalam KBM.

Kata Kunci: Literasi Emosi, Mengetahui Perasaan Diri, Peserta Didik SD.

1. Pendahuluan

Emosi menjadi salah satu faktor yang dapat memberikan dampak terhadap kehidupan pendidikan maupun kehidupan sosial individu. Sebagian besar emosi setiap individu itu tercerminkan dalam perilaku atau tindakan sebagai wujud pengalaman tertentu yang diperolehnya. Dalam hal ini emosi

yang dialami oleh individu dapat memberikan konsekuensi terhadap bagaimana mereka beradaptasi dan bagaimana mereka menangani emosi yang dialaminya (Aktepe & Gunduz, 2022). Adapun makna dari emosi itu sendiri adalah perasaan intens yang ditunjukkan individu terhadap orang lain di sekitarnya atau atas suatu peristiwa, sehingga hal tersebut menjadikan emosi sebagai faktor dominan yang dapat mempengaruhi tingkah laku individu termasuk perilaku belajar (Dewi et al., 2020; Latifa, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, emosi menjadi salah satu aspek yang berkaitan erat dengan suasana hati dan hubungan sosial individu dalam kehidupannya.

Perkembangan emosi peserta didik penting untuk diperhatikan dan dikaji karena berkaitan dengan kualitas pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar. Namun, sampai saat ini isu mengenai permasalahan yang ditimbulkan karena perilaku seseorang karena tidak dapat mengelola emosi yang dialaminya masih kerap terjadi dalam kehidupan sehari-hari, contohnya kenakalan anak pada usia sekolah dasar (Hairani et al., 2021). Bertemali dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang menggali mengenai emosi diantaranya, diperoleh hasil riset Kesehatan berdasarkan Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diselenggarakan oleh (Kemendikbud, 2018) bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada individu berusia 15 tahun ke atas di Jawa Barat telah mengalami peningkatan awalnya 9,3% di tahun 2013 menjadi 12,1% di tahun 2018. Hal tersebut diperkuat oleh adanya penelitian yang dilakukan (Apriliya & Cyntia, 2023) menunjukkan bahwa literasi emosi peserta didik sekolah dasar belum memadai, mereka hanya mengetahui perasaan yang dialami tanpa mampu mengekspresikan perasaan tersebut.

Literasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, menangani, dan mengekspresikan emosi dengan tepat (Sharp, 2000). Sejalan dengan itu, (Steiner & Perry, 1997) mendefinisikan bahwa literasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri, kemampuan untuk mendengarkan orang lain dan berempati dengan emosi-emosi mereka, dan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara produktif. Potensi yang diperoleh dengan memiliki kemampuan literasi emosi ini berarti seorang individu akan dapat meningkatkan kualitas hidup diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Literasi emosi juga dimaknai oleh (Park (2003) dalam (Pangastuti, 2019)) bahwa peserta didik dapat membaca atau mengenali emosi baik yang dialami sendiri maupun yang dialami orang lain, kemudian mampu bertindak sesuai dengan emosi yang diketahuinya. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa literasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta memperbaiki emosi dengan produktif dalam rangka meningkatkan kualitas diri dan kehidupannya.

Peserta didik saat dihadapkan pada masalah tertentu, mereka akan cenderung bersikap agresif dikarenakan pada usia sekolah dasar, anak masih berproses untuk dapat mengelola emosinya, sehingga akan cenderung bertindak secara spontan sesuai dengan emosi yang dialaminya (Syaparuddin & Elihami, 2020). Hal tersebut menggambarkan bahwa masih rendahnya literasi emosi peserta didik usia sekolah dasar, sehingga penting mengedukasi terkait literasi emosi pada konteks pembelajaran. Edukasi literasi emosi pada jenjang sekolah dasar dapat mendukung kematangan emosional peserta didik, sehingga mereka akan mampu menyesuaikan diri pada kondisi tertentu dan dapat mengatasi serangkaian rintangan selama proses pembelajaran karena mereka sudah dapat mengenal emosi yang dirasakan serta bagaimana cara mengelolanya dengan tepat. Literasi emosi menjadi urgensi yang berpotensi tidak hanya tentang kemampuan individu saja, tetapi juga bergantung pada konteks sosial di lingkungan individu itu berada (Roffey, 2008).

Namun, berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan terhadap beberapa sekolah dasar di wilayah Kota Tasikmalaya, diketahui bahwa pihak sekolah dan guru baru mengenal istilah literasi emosi. Pihak guru menyampaikan lebih mengenal dan memahami pada konteks pendidikan karakter. Diketahui bahwa pada kenyataannya memang peserta didik masih menunjukkan perilaku yang tidak sehat seperti belum dapat mengelola emosi secara produktif, ketika mengalami perasaan yang tidak menyenangkan lebih dominan mengekspresikannya dengan cara berkata kasar, memukul, marah berlebihan terhadap orang lain. Dalam hal ini, para praktisi pendidikan perlu mendalami mengenai urgensi penanaman literasi emosi terhadap peserta didik melalui proses pembelajaran di sekolah.

Dengan pemerolehan edukasi literasi emosi sejak dini, dapat meminimalisasi permasalahan yang ada karena peserta didik dapat mengenali, mengelola hingga memperbaiki kerusakan emosi yang dialaminya.

Terdapat beberapa kajian terdahulu yang relevan mengenai literasi emosi, seperti yang dilakukan oleh (Oksuz, 2016) diperoleh hasil penelitian bahwa melalui kegiatan strategi literasi emosi secara efektif memberikan dampak perubahan keterampilan sosial dan emosional yang positif bagi peserta didik SD. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Kay, 2018) menunjukkan terdapat manfaat positif dalam penggunaan program strategi literasi emosi terhadap anak yang dapat menjadi alat efektif dalam mendukung anak-anak untuk mengubah pola perilaku negatif yang telah ada sebelumnya. Adapun dalam penelitian yang dilakukan (Apriliya & Cyntia, 2023) mengkaji mengenai literasi emosi peserta didik sekolah dasar, adapun data hasil penelitian diperoleh melalui kegiatan observasi di kelas yang dilakukan selama satu pekan dan kegiatan wawancara terhadap dua guru dan tiga belas peserta didik.

Berbeda halnya dengan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini befokus untuk mengungkap secara spesifik mengenai literasi emosi peserta didik SD terutama pada aspek mengetahui perasaan diri dalam konteks pembelajaran. Adapun data hasil penelitian ini diperoleh melalui observasi sebanyak delapan kali yang dilakukan dalam kurun waktu empat bulan, serta dilakukan wawancara terhadap dua guru dan empat belas peserta didik untuk memperkuat hasil observasi. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menggambarkan literasi emosi peserta didik, sehingga dalam prosesnya akan tergambar bagaimana kemampuan literasi emosi yang dimunculkan peserta didik SD pada proses pembelajaran.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode *classroom ethnography*. Metode ini dipilih dengan pertimbangan memiliki kesesuaian dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan bagaimana literasi emosi peserta didik terkait aspek mengetahui perasaan diri. Penelitian ini mengkaji mengenai fenomena pembelajaran dalam suatu kelas di mana terdapat peserta didik dengan kemampuan literasi emosi yang beragam.

Adapun partisipan penelitian ini adalah peserta didik dan guru di salah satu SD di kota Tasikmalaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan diantaranya observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan berdasarkan konsep literasi emosi yang dikemukakan oleh (Steiner, 2003), difokuskan untuk menganalisis salah satu dari lima aspek literasi emosi. Pada tahap observasi dilakukan terhadap 33 peserta didik sekolah dasar sebagai partisipan, adapun untuk tahap wawancara dilakukan terhadap partisipan penelitian yaitu dua orang guru dan empat belas peserta didik SD. Pelaksanaan observasi yang dilakukan di kelas selama beraktivitas pada proses pembelajaran terhadap peserta didik dimulai sejak bulan Januari 2023 s.d April 2023 selama delapan kali pertemuan untuk mengeksplorasi kemunculan berbagai aspek literasi emosi. Selanjutnya dilakukan kegiatan wawancara terhadap empat belas peserta didik berdasarkan temuan yang diperoleh selama observasi, dilakukan juga terhadap dua orang guru untuk memperoleh informasi mengenai aspek-aspek literasi emosi peserta didik. Setelah itu dilakukan teknik analisis data, yaitu mereduksi data yang kurang/tidak relevan dengan indikator literasi emosi, melakukan penyajian data, serta menarik kesimpulan mengenai literasi emosi peserta didik SD. Analisis data dalam penelitian ini didasarkan pada teori literasi emosi oleh Steiner. Kisi-kisi pedoman observasi disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Observasi Literasi Emosi Peserta Didik

Sumber Data	Aspek	Indikator	Sub Indikator
Peserta Didik	Literasi Emosi	Mengetahui perasaan diri	Mengetahui perasaan yang dialami
			Menunjukkan sikap ekspresif
			Mengutarakan perasaan yang dialami

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 Wawancara Literasi Emosi Peserta Didik

Sumber Data	Aspek	Indikator	Sub Indikator
Guru SD	Literasi Emosi	Mengetahui perasaan diri	Menunjukkan kesadaran emosi
			Cara mengungkapkan perasaan atau emosi
Peserta Didik	Literasi Emosi	Mengetahui perasaan diri	Mengetahui perasaan yang dialami
			Mengetahui alasan atas perasaan diri

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Hasil

Pembahasan hasil penelitian dan pengujian yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian teoritis, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil eksperimen harus ditampilkan dalam grafik atau tabel. Untuk bagan dapat mengikuti format untuk tabel, diagram, dan gambar. Jenis huruf yang digunakan Times New Roman 11 point, spasinya 1.

Mengetahui Perasaan Diri

Dari hasil observasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa literasi emosi peserta didik pada aspek mengetahui perasaan diri cukup beragam. Peserta didik menunjukkan emosi senang, marah, kesal, bosan dan sebagian peserta didik menunjukkan ekspresi datar sehingga tidak teridentifikasi selama pembelajaran. Sebagian peserta didik tersebut menunjukkan emosi yang dialaminya tersebut secara produktif, namun terdapat juga peserta didik memperlihatkan emosi tersebut secara berlebihan sehingga dapat merugikan diri sendiri atau orang lain di sekitarnya. Hal tersebut tercermin melalui perilaku dan kata-kata yang ditunjukkan peserta didik saat mengetahui dan mengekspresikan perasaan yang dialaminya terhadap teman kelasnya, seperti pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Indikator	Catatan Pengamatan	Bukti
Mengetahui perasaan diri	Peserta didik mengetahui perasaan atau emosi marah yang dialaminya ketika proses pembelajaran	Menunjukkan perasaan atau emosi yang dialami melalui kata-kata yaitu, “ <i>Huh.. naon,</i> ” disertai raut wajah memerah dan nafas menderu sebagai ungkapan rasa marah karena tidak dianggap anggota kelompok oleh temannya
		Menunjukkan perasaan atau emosi yang dialami karena kecewa ketika temannya yang diajak untuk duduk sebangku tetapi tidak mau, sehingga membuat dirinya tergesa-gesa pindah tempat duduk ke belakang dan menangis sambil menyembunyikan wajah dengan kedua lengan di atas meja

Ungkapan emosi yang diekspresikan baik melalui perilaku maupun ujaran kata-kata menunjukkan peserta didik mampu mengenali dan mengetahui perasaan yang dialaminya. Adapun hasil

wawancara terhadap guru memperkuat hal tersebut yang mana mengemukakan jawaban pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Kutipan wawancara terhadap Guru Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Pertanyaan	Jawaban
Apakah peserta didik mampu menunjukkan kesadaran atas emosi yang dialami ketika proses pembelajaran?	Ya, sebagian bisa menunjukkan kalau moodnya kurang bagus, ada juga yang biasa saja dan antusias dan semangat juga, bagaimana kondisi anak-anak ketika datang ke sekolah. Kalau memang dari rumah senang, maka belajar juga terlihat senang saja. (Guru kelas IV) Kelihatan kelas IV mah sudah ya, tapi kan tidak semua anak bisa ada juga anak yang belum mampu untuk memperlihatkan perasaannya, senang, atau ketika belajar agama nih perasaan gimana senang atau tidak senang, tidak semua anak menunjukkan. (Guru agama)

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut menjelaskan bahwa tidak semua peserta didik mampu memperlihatkan perasaan dirinya, melainkan baru sebagian peserta didik saja yang sudah mengetahui dan mampu menunjukkan perasaan dirinya. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan sosial anak dan utamanya lingkungan sekolah. Selaras dengan yang dikemukakan (Muthmainah, 2022) bahwa membentuk iklim belajar di sekolah dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan anak dalam mengidentifikasi, mengekspresikan dan mengelola perasaan atau emosi yang dialami dengan tepat. Maka literasi emosi perlu untuk ditanamkan dalam pembelajaran di samping menekankan pada keterampilan akademik.

Dengan mengetahui perasaan diri, peserta didik akan dapat menyadari seberapa kuat perasaan tersebut mempengaruhi dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, jika peserta didik mampu menyadari emosi yang dialami dengan baik sebagaimana tercermin melalui perilakunya, maka semestinya peserta didik tersebut mampu untuk mengekspresikan dan mengutarakan emosi tersebut secara tepat. Hal ini bertolak belakang dengan yang terjadi di kelas. Berdasarkan hasil observasi terdapat sejumlah peserta didik cenderung tidak mengungkapkan perasaan atau emosi marah yang dialaminya secara langsung melalui lisan, melainkan memperlihatkan emosi tersebut secara nonverbal dengan cara yang berlebihan dan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya sebagaimana yang ditunjukkan pada Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Indikator	Catatan Pengamatan	Bukti
Mengetahui perasaan diri	Peserta didik memperlihatkan sikap ekspresif atas emosi yang dialami ketika proses pembelajaran	Memperlihatkan ekspresi wajah seperti raut wajah memerah, sorot mata sinis, dahi mengerut, disertai gestur tubuh menghampiri teman kelas, dan menyembunyikan wajah dengan kedua lengan di atas meja sambil menendang meja atas emosi marah yang dialami
Mengetahui perasaan diri	Peserta didik mengutarakan atau mengkomunikasikan perasaan marahnya namun	Menunjukkan gestur tubuh sebagai ungkapan emosi marah dengan menghindar

Indikator	Catatan Pengamatan	Bukti
	merugikan diri sendiri atau orang lain	dan menyembunyikan wajah dengan kedua lengan di atas meja sambil menggoyang-goyangkan meja menggunakan kakinya hingga menimbulkan bunyi

Dengan begitu, ungkapan atas emosi yang dialami tersebut menggambarkan peserta didik belum mampu mengutarakan dan mengekspresikan emosi secara produktif. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru yang mengemukakan jawaban pada Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Kutipan wawancara terhadap Guru Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Pertanyaan	Jawaban
Apakah peserta didik mampu menunjukkan kesadaran atas emosi yang dialami ketika proses pembelajaran?	Seperti IMM, saat belajar kalau dia tidak diganggu maka dia diam. Namun itu dia, ketika dia diganggu atau hal yang gak sesuai dengan dia emosinya meluap. (Guru kelas IV)
Pernah ketika pelajaran agama peserta didik menunjukkan emosinya?	Pernah satu kali waktu itu, dia pernah diledakin sama temennya, diledakin bapaknya.. lupa lagi nama bapaknya. Pernah diledakin gitu dia marah yang lagi duduk emosi langsung berdiri dengan emosi dengan nafas memburu tapi saya coba ditenangin lagi. (Guru agama)

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta didik belum menyadari seberapa kuat perasaan yang dialami, sehingga selama pembelajaran peserta didik menunjukkan perasaan atau emosi yang dialami secara spontan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain serta tidak mengungutarakannya secara lisan, melainkan diperlihatkan melalui ekspresi wajah dan gestur tubuh dengan menunjukkan tatapan sinis, wajah memerah disertai nafas menderu, dan menghindar dan menendang meja. Emosi yang ditunjukkan peserta didik tersebut khususnya pada emosi negatif yaitu emosi marah atau kesal. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Apriliya & Cyntia, 2023) menunjukkan bahwa peserta didik mengekspresikan emosi marah dan kesalnya dengan cara negatif yaitu langsung secara fisik seperti memukul atau mendorong temannya. Sejalan dengan hal tersebut, perilaku yang ditunjukkan anak atas gangguan emosi negatif yang dialaminya membuat orang disekitarnya akan menjauh dan memilih untuk tidak berdekatan dengan anak tersebut, sehingga hal itu dapat merugikan dirinya dan orang disekitarnya (Wibisono, Kunthi, 2019).

Dengan demikian, hal tersebut tidak berarti dapat dibiarkan terus terjadi tanpa diberikan tindak lanjut untuk meminimalisasi dan mengantisipasi timbulnya permasalahan di masa mendatang. Di samping hal tersebut, dari hasil temuan observasi sebagian peserta didik mampu mengekspresikan perasaan lainnya yang dialami seperti gembira saat pembelajaran dengan tepat seperti yang ditunjukkan pada Tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Hasil Observasi Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Indikator	Catatan Pengamatan	Bukti
Mengetahui perasaan diri	Peserta didik memperlihatkan sikap ekspresif atas emosi senang ketika proses pembelajaran	Menunjukkan ekspresi wajah tersenyum dan gerakan tos bersama teman sesuai dengan perasaan yang dialami ketika memperoleh nilai sempurna dari tugas yang dikerjakan saat pelajaran agama

Sebagaimana dari hasil wawancara terhadap guru kelas IV mengenai peserta didik yang menunjukkan sikap ekspresif selama pembelajaran, diperoleh jawaban pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Kutipan wawancara terhadap Guru Aspek Mengetahui Perasaan Diri

Pertanyaan	Jawaban
Apakah peserta didik mampu menunjukkan perasaan yang dirasakan saat mengerjakan tugas selama pembelajaran?	Kalau anak-anak mah berhubungan dengan tugas, pasti mereka pinginnya dinilai. Kalau misal belum dinilai pasti meminta terus untuk dinilai. Antusiasnya pengen dinilai tugasnya, kalau tugas biasanya dapat dari internet atau mengerjakannya dibantu oleh orang tuanya. Ya terlihat bahagia anak-anaknya. (Guru Kelas IV)

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut menunjukkan bahwa guru memandang peserta didik mampu dalam menunjukkan sikap ekspresif saat memperoleh sesuatu yang membuat dirinya merasa bahagia atas usaha yang sudah dilakukan. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan (Putwain et al., 2018) bahwa peserta didik yang memiliki ketertarikan akan pelajaran yang disukai, maka rasa senang dan bangga akan timbul karena mereka berhasil mengerjakan tugasnya dan meyakini terdapat manfaat dari hal tersebut. Peserta didik yang mengalami dan menyadari perasaan dirinya dapat berdampak baik untuk keberhasilan belajarnya (Anggun & Linda, 2021).

Hasil wawancara terhadap guru tersebut kemudian dikonfirmasi oleh hasil wawancara terhadap empat belas peserta didik yang menyatakan bahwa peserta didik mengetahui perasaan yang dialami ketika mengikuti pembelajaran seperti emosi senang, bahagia, sedih, marah atau kesal. Terdapat peserta didik merasa senang dan sedih disaat yang sama ketika dirinya mengira akan ditunjuk untuk membacakan cerita saat pembelajaran, "*Senang, ada sedih juga.*", "*Senang aja, sama pas baca cerita sугan teh ibu teh udah melong ke aku teh "ANA" eh ieu "RSR."* Demikian diungkapkan ANA. Terdapat pula peserta didik kesal karena merasa terganggu oleh temannya yang berisik saat pembelajaran, seperti diungkapkan oleh ATS, "*Tau, kesal berisik bu.*", sedangkan oleh RA, "*Tau, kesal karena berisik.*". Demikian juga IMM menjawab merasa marah karena tidak menerima ketika orang lain menyebut nama orang tuanya, "*Sakit hati (sambil memegang dadanya), kasihan sama ayah.*" Pendapat tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mengetahui alasan kemunculan emosi tersebut, sedangkan peserta didik lainnya mengetahui emosi karena merasakan saja tanpa tahu penyebabnya.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa peserta didik baru sekadar mengetahui saja perasaan yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain disekitarnya melalui tingkah lakunya, namun tidak mengetahui bagaimana mengekspresikan emosi tersebut secara produktif tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Sementara itu peserta didik pada usia 9-12 tahun seharusnya sudah dapat mengetahui hal apa saja yang membuat dia merasakan emosi tertentu sehingga anak mampu beradaptasi dan mengungkapkan atas perasaan atau emosinya serta dapat memberikan respons yang baik terhadap emosi yang diekspresikan orang lain. Sedangkan pada usia 11-12 tahun, anak sudah mengenal dan mengetahui mana yang termasuk hal yang baik dan buruk (Dewi et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa penting bagi orang dewasa seperti orang tua dan guru yang berada di sekitar peserta didik untuk dapat memperkenalkan dan membimbing peserta didik SD supaya bisa memahami kemampuan emosionalnya, sehingga permasalahan berkaitan dengan perkembangan emosi anak dapat diminimalisir serta berdampak pada perkembangan lainnya (Cyntia et al., 2019).

4. Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dan pembahasannya dapat disimpulkan literasi emosi peserta didik utamanya pada aspek mengetahui perasaan diri masih belum memadai. Memperhatikan data hasil observasi dan wawancara umumnya peserta didik mengetahui emosi tertentu sesuai dengan yang dirasakannya, tetapi tidak mengetahui bagaimana mengungkapkannya supaya tidak berdampak

negatif terhadap kualitas kehidupannya dan orang lain. Selain itu, sejumlah besar peserta didik ada yang sudah mengetahui alasan emosi yang merasa dirasakan, tetapi beberapa peserta didik cenderung mengekspresikan emosi tersebut secara spontan dengan cara negatif melalui ekspresi wajah dan gestur tubuh seperti menunjukkan tatapan sinis, dahi mengerut disertai wajah memerah, nafas cenderung lebih cepat dan menderu, menghindar dan menendang meja. Oleh karena itu, edukasi literasi emosi bagi peserta didik usia sekolah dasar direkomendasikan untuk mulai diterapkan sedini mungkin melalui lembaga pendidikan formal utamanya dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

5. Ucapan Terima Kasih (boleh ada atau tidak)

Penulis sampaikan terima kasih kepada pihak sekolah dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukannya selama penelitian berlangsung, serta kepada pihak lain yang ikut memberikan kontribusi sehingga terlaksananya penelitian ini.

6. Referensi

- Aktepe, V., & Gunduz, M. (2022). Emotional Literacy Skills and Educational Activities in Affective Education Process. *Erciyes Akademi*, 36(2), 810–827.
- Anggun, V., & Linda, P. (2021). Kontribusi Enjoyment (Rasa Senang) dan Pride (Rasa Bangga) saat belajar di kelas terhadap Self-Esteem Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 1–19.
- Apriliya, S., & Cyntia. (2023). The Urgency of Emotional Literacy Education for Elementary School Students. *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-6*, 6(1), 321–328.
- Cyntia, Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Literasi Emosi Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pedadiktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 308–317.
- Dewi, M. P., S, N., & Irdamurni. (2020). Perkembangan Bahasa, Emosi, dan Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.1-11>
- Hairani, S., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Ruang Lingkup Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1829–1835. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1184>
- Kay, L. (2018). Searching for Dumbledore: A Reflection Upon The Outcomes of a Tailored Emotional Literacy Programme on Three Key Stage 2 Children. *Support for Learning*, 33(2), 122–141. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12205>
- Kemendikbud. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Latifa, U. (2017). Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196.
- Muthmainah. (2022). Peran Guru dalam Melatih Anak Mengelola Emosi. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 63–76.
- Oksuz, Y. (2016). Evaluation of Emotional Literacy Activities: A Phenomenological Study. *Journal of Education and Practice*, 7(36), 34–39.
- Pangastuti, S. C. (2019). Pengembangan Buku Cerita Untuk Meningkatkan Literasi Emosional Dengan Teknik Metafora Pada Siswa Kelas X Di Sma Trimurti Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 9(3), 61–66.
- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S., & Marsh, H. W. (2018). Control-Value Appraisals, Enjoyment, and Boredom in Mathematics: A Longitudinal Latent Interaction Analysis. *American Educational Research Journal*, XX(X), 1–30. <https://doi.org/10.3102/0002831218786689>
- Roffey, S. (2008). Emotional literacy and the ecology of school wellbeing. *Educational and Child Psychology*, 25(2), 29–39. <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2008.25.2.29>
- Sharp, P. (2000). Promoting Emotional Literacy: Emotional Literacy Improves and Increases your Life Chances. *Pastoral Care in Education*, 18(3), 8–10. <https://doi.org/10.1111/1468-0122.00165>
- Steiner, C. (2003). *Emotional Literacy; Intelligence with a Heart*. Personhood Press.
- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. Avon Books.

- Syaparuddin, & Elihami. (2020). Peningkatan Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Sekolah Dasar SD Negeri 4 Bilokka sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri Dalam Proses Pembelajaran PKn. *MAHAGURU: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 1–19.
- Wibisono, Kunthi, R. (2019). Identifikasi Perilaku Agresif Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Kelas V SD Pada Pembelajaran dalam Kelas Di Sekolah Luar Biasa Prayuwana Yogyakarta. *Jurnal Widia Ortododaktika*, 8(1), 46–56.