

Social Emotional Learning

untuk
Guru
SMK



“Jalan Menuju
Keteladanan dan
Kepemimpinan Edukatif”

Dr. Andi Hermawan, M.Pd.

Dr. Andi Hermawan, M.Pd.

Social Emotional Learning

untuk
Guru
SMK

“Jalan Menuju
Keteladanan dan
Kepemimpinan Edukatif”



SOCIAL EMOTIONAL LEARNING UNTUK GURU SMK
Jalan Menuju Keteladanan dan kepemimpinan Edukatif

Penulis:

Dr. Andi Hermawan, M.Pd.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh
PT Insight Pustaka Nusa Utama
Jl. Pare, Tejoagung, Metro Timur, Kota Metro.
Telp: 085150867290 | 087847074694
Email: insightpustaka@gmail.com
Web: www.insightpustaka.com
Anggota IKAPI No. 019/LPU/2025



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Juli 2025

Perancang sampul: Kelvin Syuhada Lunivananda
Penata letak: Kelvin Syuhada Lunivananda

ISBN: 978-634-04-1471-4

x + 166 hlm ; 15,5x23 cm.

©Juli 2025



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas tersusunnya buku ini yang berjudul “*Social Emotional Learning untuk Guru SMK: Jalan Menuju Keteladanan dan Kepemimpinan Edukatif*.” Buku ini lahir dari refleksi mendalam terhadap dinamika guru SMK yang tidak hanya dituntut untuk menguasai konten dan pedagogi, tetapi juga menjadi teladan karakter, pemimpin yang empatik, dan fasilitator pertumbuhan emosional siswa di tengah kompleksitas dunia vokasi.

Perubahan sosial, disrupti teknologi, serta tantangan VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) telah menggeser peran guru ke arah yang lebih multidimensional. Tidak cukup menjadi pengajar yang cakap, guru masa kini—terutama di SMK—perlu memiliki kecakapan sosial dan emosional yang kuat agar mampu membentuk siswa tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Social Emotional Learning (SEL) menjadi pendekatan yang tidak hanya berbicara tentang peserta didik, tetapi juga sangat relevan untuk pengembangan diri guru. Kompetensi seperti kesadaran diri, regulasi emosi, empati, keterampilan relasional, hingga pengambilan keputusan

yang bertanggung jawab, merupakan fondasi utama dari sosok guru SMK yang inspiratif.

Buku ini dirancang sebagai panduan praktis, reflektif, dan konseptual bagi para guru SMK untuk mengenal, menginternalisasi, dan mengimplementasikan prinsip-prinsip SEL dalam praktik mengajar dan kehidupan profesional mereka. Setiap bab disusun dengan landasan teori terkini, hasil riset empiris, dan contoh nyata dari dunia SMK.

Saya berharap buku ini menjadi inspirasi bagi para guru untuk terus bertumbuh, memperkuat kompetensi sosial emosional, dan menjadikan keteladanan serta kepemimpinan edukatif sebagai kekuatan utama dalam mendidik generasi masa depan.

Selamat membaca dan semoga bermanfaat.

Bogor, Mei 2025

Dr. Andi Hermawan, SE., Ak., S.Si., M.Pd



PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan vokasi, guru SMK memegang peran strategis sebagai pembimbing, pengarah, sekaligus panutan yang membawa peserta didik ke arah kehidupan yang produktif dan berdaya saing. Namun, di balik tuntutan profesional dan teknis yang begitu besar, terdapat satu dimensi yang kerap luput diperhatikan secara sistematis: dimensi sosial dan emosional guru itu sendiri.

Guru bukanlah mesin pengajar, melainkan manusia yang memiliki perasaan, nilai, harapan, dan keterhubungan sosial. Maka, penguatan karakter dan pengelolaan emosi guru menjadi fondasi penting dalam membentuk *ekosistem belajar yang sehat, inklusif, dan bermakna*. Inilah alasan utama mengapa pendekatan *Social Emotional Learning* (SEL) tidak hanya relevan untuk siswa, tetapi juga *esensial untuk para pendidik*.

Penelitian menunjukkan bahwa guru dengan kompetensi SEL yang kuat akan lebih mampu membangun hubungan yang positif, mengelola stres, mengambil keputusan yang bijak, dan menciptakan iklim kelas yang mendukung pembelajaran aktif. Guru seperti ini bukan hanya disukai oleh siswa, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan teladan yang mampu menumbuhkan nilai-nilai luhur dalam praktik keseharian sekolah.

Dalam konteks SMK, hal ini menjadi semakin penting. Siswa SMK memiliki karakteristik yang khas—beragam latar belakang sosial, tantangan ekonomi, serta kebutuhan belajar yang lebih terarah pada praktik dan dunia kerja. Untuk menghadapi realitas ini, guru SMK dituntut untuk memiliki sensitivitas sosial, empati, kemampuan merespons konflik interpersonal, serta kemampuan menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan tugas.

Buku ini hadir untuk mengisi celah tersebut. Menyajikan SEL sebagai sebuah sistem kompetensi yang dapat dipelajari, diterapkan, dan dikembangkan oleh guru SMK. Mulai dari kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan emosi (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan hubungan (*relationship skills*), hingga pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*)—semua akan dibahas secara rinci, dengan pendekatan kontekstual, reflektif, dan aplikatif.

Diharapkan buku ini tidak hanya memperkaya wawasan para guru SMK tentang SEL, tetapi juga memicu transformasi diri yang berdampak langsung terhadap kualitas interaksi, pembelajaran, dan kepemimpinan edukatif di sekolah.



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Pendahuluan	v
Daftar Isi	vii

Bagian I

LANDASAN KONSEPTUAL DAN URGENSI	1
A. Urgensi SEL dalam Dunia Vokasi	2
Tantangan Emosional Guru SMK di Era VUCA.....	3
Kebutuhan Penguatan Karakter dan Keteladanan	6
SEL sebagai Jawaban atas Tantangan Pendidikan Abad 21	11
Koneksi SEL dengan Pendidikan Karakter dan Soft Skills.....	16
B. Konsep Dasar Social Emotional Learning	21
Definisi dan Ruang Lingkup SEL.....	22
Lima Kompetensi Inti SEL (CASEL Framework).....	25
Teori-Teori Pendukung SEL (Bandura, Goleman, Durlak, Zins). 28	
Integrasi SEL dengan Kurikulum dan Profil Pelajar Pancasila	31

Bagian II

SEL DAN PENGEMBANGAN DIRI GURU	37
A. Membangun Kesadaran Diri sebagai Guru SMK	38
Refleksi Diri dalam Dunia Vokasi	39
Identitas Profesional dan Emosional Guru	43
Peran Kesadaran Emosi dalam Relasi Mengajar.....	48
Latihan-Latihan Self-Awareness untuk Guru	53
B. Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental.....	56
Teknik Manajemen Emosi untuk Guru	57
Strategi Membangun Mental Tangguh di Lingkungan SMK.....	59
Mengelola Stres dan Konflik dalam Tugas Keseharian	62
Praktik Mindfulness dan Emotional Check-in.....	65

Bagian III

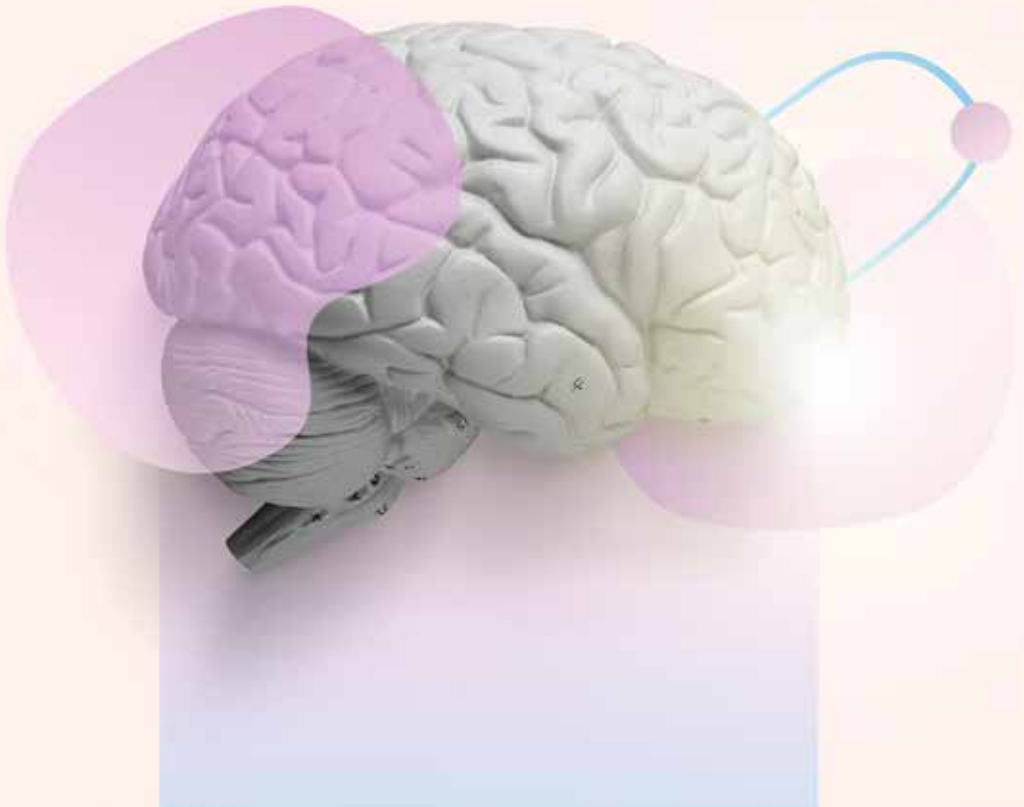
IMPLEMENTASI SEL DALAM PRAKTEK MENGAJAR	69
A. Pembelajaran Berbasis SEL di Kelas SMK.....	70
Mendesain RPP dengan Integrasi Kompetensi SEL.....	71
Strategi Pembelajaran Kolaboratif dan Reflektif.....	74
Penilaian Format (Refleksi, Jurnal, Portofolio Emosional)	77
Praktik Nyata Guru yang Menginspirasi	80
B. Model Kepemimpinan Edukatif Berbasis SEL	84
Guru sebagai Role Model dan Pemimpin Emosional.....	85
Meningkatkan Trust dan Keteladanan.....	87
Kepemimpinan Inklusif dan Empowering Teacher	91
Transformasi Budaya Sekolah melalui Guru SEL.....	94
Dampak Jangka Panjang: Budaya SEL Melahirkan Generasi Seimbang dan Siap Hidup	96

Bagian IV

REFLEKSI, PENGUATAN, DAN KEBIJAKAN	97
A. Refleksi dan Pertumbuhan Profesional Guru SMK	98
Praktik Refleksi Emosional Terstruktur	99
Membangun Learning Community dan Coaching Emosional ..	102
Budaya Sekolah yang Mendukung SEL Guru	105
Pilar Pembelajaran Sepanjang Hayat untuk Guru	108
B. Rekomendasi Strategis dan Kebijakan	110
Untuk Guru: Langkah Nyata Penguatan SEL Harian	111
Untuk Kepala Sekolah dan Tim Manajemen	115
Untuk Pemerintah dan Asosiasi Profesi Guru	118
Roadmap Integrasi SEL dalam Pembinaan Guru SMK	121
Penutup	125
Glosarium	127
Daftar Pustaka	133

Bagian I

LANDASAN KONSEPTUAL
DAN URGENSI



A. Urgensi SEL dalam Dunia Vokasi

Perubahan dunia pendidikan yang begitu cepat diiringi oleh kompleksitas tantangan global telah membawa guru—terutama di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)—pada posisi yang semakin strategis sekaligus penuh tekanan. Tuntutan untuk menjadi pengajar yang profesional, komunikator yang efektif, sekaligus pembina karakter siswa, menjadikan profesi guru tidak lagi sekadar transmittor pengetahuan, tetapi juga *pemimpin emosional* yang menginspirasi.

Bab ini membuka pemahaman tentang **mengapa Social Emotional Learning (SEL) menjadi kebutuhan mendesak** dalam konteks pendidikan vokasi. Guru SMK menghadapi kondisi kerja yang sangat dinamis: dari menghadapi siswa yang beragam, hingga mengelola tekanan dari target kurikulum dan dunia industri. Di tengah lingkungan yang volatile, uncertain, complex, dan ambiguous (VUCA), guru memerlukan kecakapan sosial dan emosional yang kuat untuk menjaga ketenangan, kejelasan nilai, dan kemampuan membangun hubungan yang positif.

Tanpa pengelolaan diri yang baik, guru akan mudah mengalami stres, konflik interpersonal, serta kehilangan arah dalam menjalankan misi pendidikannya. Oleh karena itu, **penguatan karakter dan keteladanan** tidak bisa dilepaskan dari kapasitas guru dalam mengembangkan kompetensi sosial-emosional. Bab ini juga mengaitkan bagaimana SEL menjadi landasan kuat dalam pendidikan karakter serta penguatan *soft skills*, yang merupakan pilar utama dari kurikulum pendidikan vokasi.

Melalui penjabaran konseptual, data riset, dan refleksi lapangan, Bab 1 akan menuntun pembaca untuk memahami urgensi SEL bukan hanya sebagai program tambahan, tetapi sebagai *fondasi transformasional* yang akan memperkuat profesionalisme dan kemanusiaan guru SMK dalam menjalankan peran edukatifnya di abad 21.

Tantangan Emosional Guru SMK di Era VUCA

Di tengah gelombang perubahan yang masif dalam dunia pendidikan, guru SMK menjadi aktor kunci dalam menjembatani dunia sekolah dan dunia kerja. Peran tersebut kini dijalani dalam lanskap sosial yang ditandai oleh fenomena VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*). Dalam konteks ini, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pemimpin pembelajaran, manajer emosi, mentor karakter, dan penghubung berbagai kepentingan.

Volatility atau ketidakstabilan menjadi kenyataan harian bagi guru SMK. Kurikulum yang sering berubah, tuntutan industri yang dinamis, dan karakter siswa yang terus berkembang menuntut guru untuk selalu siap beradaptasi. Kondisi ini menghadirkan ketegangan emosional tersendiri karena guru dituntut untuk mampu menyerap dan menyesuaikan perubahan tanpa selalu mendapatkan pelatihan yang memadai.

Uncertainty atau ketidakpastian muncul dalam bentuk ketidakjelasan kebijakan pendidikan, kesenjangan antara dunia pendidikan dan industri, serta inkonsistensi dalam evaluasi kinerja guru. Banyak guru SMK merasa bekerja dalam ruang kebijakan yang fluktuatif, tanpa jaminan arah jangka panjang yang jelas. Hal ini menciptakan kecemasan, keraguan, dan penurunan motivasi intrinsik dalam bekerja.

Complexity atau kompleksitas semakin terasa dalam kehidupan kerja guru. Mereka dituntut mengelola kelas, merancang pembelajaran kontekstual, membimbing praktik kerja industri, menyusun laporan, sekaligus menangani dinamika sosial-emosional siswa. Beban kerja yang terus bertambah ini sering kali tidak diimbangi dengan dukungan administratif atau sistemik yang memadai, sehingga berdampak pada kesejahteraan emosional guru.

Ambiguity atau ambiguitas menjadi lapisan terakhir dari tantangan ini. Guru dihadapkan pada interpretasi yang kabur terhadap indikator keberhasilan, kriteria evaluasi yang tak konsisten, serta ketidakpastian dalam

promosi atau pengembangan karier. Ketika tujuan menjadi kabur, guru kehilangan arah dan merasa terjebak dalam rutinitas kerja yang mekanistik.

Situasi VUCA ini berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis guru. Stres kronis, kelelahan emosional, dan kejenuhan (*burnout*) menjadi fenomena yang banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian. Salah satu studi oleh Jennings & Greenberg (2021) menemukan bahwa guru yang tidak memiliki strategi regulasi emosi yang sehat cenderung mengalami konflik lebih tinggi, rendahnya motivasi kerja, dan penurunan efektivitas pembelajaran.

Di SMK, tekanan emosional cenderung lebih berat. Siswa SMK berasal dari latar belakang sosial ekonomi yang beragam dan tidak sedikit yang menghadapi kesulitan pribadi, ketidakstabilan keluarga, atau tantangan motivasi. Guru dituntut untuk memiliki kesabaran ekstra dalam membina siswa yang kadang datang ke sekolah tanpa kesiapan belajar, bahkan dengan beban psikologis yang besar.

Dalam menghadapi siswa dengan beragam masalah tersebut, guru dituntut tidak hanya berkompeten secara akademik, tetapi juga cakap dalam membangun empati, memahami bahasa tubuh, dan memberi respon emosional yang tepat. Kecakapan ini tidak selalu dimiliki secara alamiah—ia membutuhkan pembelajaran, pelatihan, dan penguatan terus-menerus.

Namun, ironisnya, banyak guru SMK tidak memiliki ruang untuk mengelola emosinya sendiri. Kesibukan administratif, tekanan output, dan tuntutan profesionalisme membuat aspek kesejahteraan sosial-emosional guru sering terpinggirkan. Akibatnya, guru menjadi rentan terhadap frustrasi, apatisme, dan bahkan kehilangan makna dalam pekerjaannya.

Ketika tekanan ini dibiarkan berlarut, kualitas pengajaran dan interaksi guru-siswa akan terpengaruh. Guru yang sedang mengalami tekanan emosional cenderung menjadi reaktif, kurang sabar, dan tidak mampu membangun hubungan belajar yang suportif. Hal ini akan berdampak langsung pada pengalaman belajar siswa, dan secara jangka panjang menggerus iklim positif sekolah.

Guru SMK juga menghadapi tekanan dari berbagai stakeholder: kepala sekolah, dunia industri, orang tua siswa, bahkan masyarakat. Dalam banyak kasus, guru merasa menjadi pusat ekspektasi dari berbagai pihak tanpa perlindungan psikologis atau sistem pendukung yang kuat. Tanpa keterampilan sosial-emosional, guru bisa terjebak dalam perasaan tidak dihargai atau tidak cukup mampu.

Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan perubahan paradigma. Guru tidak boleh lagi dianggap hanya sebagai pelaksana kurikulum, tetapi harus dilihat sebagai *pribadi yang utuh* dengan kebutuhan akan dukungan emosional, penguatan karakter, dan kesejahteraan psikologis. Inilah alasan mengapa pendekatan *Social Emotional Learning (SEL)* menjadi sangat relevan dan penting diterapkan pada guru, bukan hanya siswa.

SEL menyediakan kerangka kerja yang membantu guru mengenali emosi, mengelola stres, berempati, menjalin relasi positif, dan mengambil keputusan yang bijak. Guru yang menguasai kompetensi SEL akan lebih mampu menghadapi tekanan VUCA, menciptakan iklim belajar yang sehat, dan menjadi teladan yang kuat bagi siswa.

Penerapan SEL pada guru SMK juga akan memperkuat ketahanan profesional dan kepekaan terhadap kebutuhan peserta didik. Dalam jangka panjang, guru yang secara sosial dan emosional matang akan lebih adaptif terhadap perubahan dan mampu bertahan dalam profesi yang sarat tantangan ini dengan semangat yang tetap menyala.

Transformasi sistemik melalui pelatihan, coaching, dan pembinaan berbasis SEL akan membuka jalan bagi guru SMK untuk tumbuh tidak hanya dalam pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga dalam *kebijaksanaan sosial dan keteguhan moral*. Hal ini sejalan dengan peran mereka sebagai pembentuk karakter generasi vokasi yang akan memasuki dunia kerja dan kehidupan sosial secara langsung.

Dengan demikian, membangun ketangguhan sosial-emosional guru SMK bukan hanya pilihan, tetapi menjadi *kebutuhan strategis nasional* dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan vokasi di Indonesia. Bab ini menjadi pijakan awal dalam memahami SEL sebagai solusi transformatif

untuk mendukung guru dalam menghadapi era yang penuh tantangan dan ketidakpastian ini.

Kebutuhan Penguatan Karakter dan Keteladanan

Dalam dunia pendidikan vokasi, karakter guru menjadi elemen kunci yang berdampak langsung pada keberhasilan proses pembelajaran dan pembentukan kepribadian peserta didik. Di tengah gempuran budaya instan, ketidakstabilan nilai sosial, dan transformasi gaya hidup digital, guru SMK dituntut untuk menjadi lebih dari sekadar pengajar. Mereka adalah *sosok teladan* yang menyatukan nilai, perilaku, dan kepribadian secara utuh—dan itulah esensi dari karakter guru.

Karakter bukan sekadar atribut moral, melainkan *kompetensi profesional yang mencerminkan integritas, konsistensi, dan keutuhan pribadi* dalam menjalankan peran sebagai pendidik. Guru SMK dengan karakter kuat akan menunjukkan kesetiaan pada nilai-nilai luhur seperti kejujuran, tanggung jawab, kerja keras, keadilan, dan kasih sayang. Nilai-nilai ini bukan hanya diajarkan kepada siswa, tetapi dihidupi dan ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari—baik di dalam maupun di luar kelas.

Keteladanan dalam hal ini merupakan ekspresi paling konkret dari karakter. Ketika guru konsisten dalam bersikap adil kepada seluruh siswa, disiplin dalam waktu, rendah hati dalam berkomunikasi, dan tegas dalam keputusan, maka peserta didik secara alami akan meniru. Seperti yang ditegaskan oleh Bandura dalam *Social Learning Theory*, proses pembelajaran sosial lebih efektif melalui model atau figur yang diteladani. Maka, guru menjadi pusat pembentukan perilaku siswa melalui observasi dan internalisasi nilai.

Dalam konteks SMK, urgensi penguatan karakter menjadi semakin krusial. Siswa SMK—yang berada pada masa peralihan menuju dunia kerja—membutuhkan figur panutan yang bisa mereka hormati dan percaya. Banyak dari mereka yang menghadapi kebingungan identitas, tekanan sosial, atau bahkan kesenjangan kasih sayang dari keluarga. Di

sinilah peran guru sebagai pembentuk karakter menjadi sangat vital, yaitu membimbing siswa tidak hanya dalam hal kompetensi teknis, tetapi juga *kesiapan moral dan etika kerja*.

Namun, menjadi teladan bukan perkara mudah. Guru sendiri hidup dalam tekanan lingkungan kerja yang kompleks, sistem pendidikan yang berubah-ubah, dan ekspektasi sosial yang tinggi. Tanpa pembinaan karakter yang berkelanjutan dan sistemik, guru bisa kehilangan arah dan menjadi pribadi yang menjalankan tugas secara mekanis tanpa ruh keteladanan yang otentik. Oleh karena itu, diperlukan program yang terstruktur untuk memperkuat dimensi karakter ini dalam pengembangan profesi guru.

Pembinaan karakter guru harus dimulai dari aspek refleksi diri. Guru perlu diberi ruang dan waktu untuk memahami siapa dirinya, nilai apa yang diyakininya, dan bagaimana nilai tersebut tercermin dalam interaksi dengan siswa. Di sinilah *Social Emotional Learning (SEL)* memiliki kontribusi strategis. Kompetensi pertama dalam SEL, yaitu *self-awareness*, mendorong guru untuk memahami emosi, motivasi, dan nilai pribadi yang menjadi dasar tindakan profesional mereka.

Selain itu, karakter tidak bisa dipisahkan dari pengelolaan emosi yang sehat. Guru yang memiliki *self-management* yang kuat cenderung mampu mengendalikan amarah, mengelola stres, dan tetap tenang di tengah situasi sulit. Hal ini penting agar guru tidak hanya tampak baik secara moral, tetapi juga mampu menampilkan sikap bijak dan dewasa secara emosional. Dengan demikian, keteladanan guru tidak hanya bersifat verbal, tetapi *nyata dan konsisten dalam tindakan*.

Dimensi lain dari karakter adalah *social awareness*, yaitu kemampuan memahami orang lain dengan empati. Guru yang berkarakter tidak akan bersikap otoriter atau diskriminatif terhadap siswa yang bermasalah. Sebaliknya, mereka akan mencoba memahami latar belakang siswa, melihat potensi dari kelemahan, dan memberikan dukungan yang mendorong pertumbuhan. Guru seperti inilah yang akan diingat dan dikenang oleh siswa sepanjang hayat mereka.

Relationship skills dalam kerangka SEL juga menjadi bagian dari karakter guru yang kuat. Hubungan profesional yang sehat dengan rekan sejawat, kepala sekolah, dan orang tua siswa mencerminkan kapasitas guru untuk bekerja dalam tim, menyelesaikan konflik secara dewasa, dan menjaga etika komunikasi. Karakter guru tidak hanya diuji di dalam kelas, tetapi juga dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Aspek kelima dari SEL, yaitu *responsible decision-making*, merupakan inti dari kepemimpinan moral seorang guru. Dalam banyak situasi, guru harus mengambil keputusan etis: apakah memberi kesempatan kedua kepada siswa yang melanggar? Bagaimana merespons siswa yang kesulitan belajar karena tekanan keluarga? Di sinilah karakter guru diuji. Keputusan-keputusan tersebut membutuhkan dasar nilai yang kuat, bukan sekadar logika akademik atau peraturan administratif.

Keteladanan guru yang kuat akan menciptakan *budaya sekolah yang positif*. Sekolah di mana guru dihormati bukan karena kekuasaan, tetapi karena konsistensi nilai dan perilaku, akan mendorong terciptanya iklim belajar yang sehat, dialogis, dan kolaboratif. Dalam ekosistem seperti ini, siswa merasa aman secara psikologis untuk belajar, mencoba, bahkan melakukan kesalahan tanpa rasa takut yang berlebihan.

Pendidikan karakter yang efektif harus dimulai dari guru, bukan dari siswa. Karena karakter tidak dapat diajarkan hanya melalui ceramah atau modul, tetapi ditanamkan melalui *pengalaman interaksi langsung*. Oleh sebab itu, pengembangan karakter guru SMK harus menjadi prioritas dalam pelatihan profesional, supervisi pendidikan, dan kebijakan peningkatan mutu guru secara menyeluruh.

Di sisi lain, sistem pendidikan kita sering kali terlalu fokus pada capaian kognitif dan kompetensi teknis. Padahal, kompetensi emosional dan karakter memiliki pengaruh jangka panjang yang lebih besar terhadap keberhasilan siswa, baik dalam pendidikan lanjutan maupun dunia kerja. Oleh karena itu, sudah saatnya guru dijadikan sebagai subjek utama dalam pembentukan budaya karakter sekolah, bukan sekadar pelaksana kurikulum.

Penguatan karakter guru juga menjadi dasar bagi peningkatan kepercayaan publik terhadap profesi guru. Di tengah krisis integritas dalam berbagai lini kehidupan, sosok guru yang berkarakter menjadi *harapan moral terakhir* masyarakat. Masyarakat membutuhkan figur pendidik yang bisa dipercaya untuk membentuk anak-anak mereka menjadi pribadi yang tangguh, jujur, dan bertanggung jawab.

Untuk itu, perlu adanya kebijakan afirmatif yang mendukung penguatan karakter guru SMK secara sistemik. Hal ini mencakup integrasi SEL dalam program PPG, diklat guru, supervisi kepala sekolah, dan bahkan asesmen kinerja. Karakter tidak bisa diukur hanya dengan angka, tetapi dapat diobservasi dari interaksi harian, keputusan profesional, dan respons terhadap tekanan moral di sekolah.

Dalam konteks pendidikan vokasi, kebutuhan akan penguatan karakter dan keteladanan guru menjadi semakin mendesak karena guru tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai figur teladan yang membentuk identitas profesional siswa. Pendidikan karakter pada level SMK bukan sekadar program normatif, melainkan proses yang harus ditanamkan melalui **pengalaman nyata, keteladanan konsisten, dan pembiasaan sikap profesionalisme kerja**. Teori *Character Education* menurut Lickona (1991) menekankan bahwa pembentukan karakter siswa akan lebih efektif jika guru menghadirkan “moral modeling” dalam interaksi sehari-hari. Di SMK, hal ini menjadi krusial karena siswa sedang berada dalam tahap pembentukan nilai-nilai kerja, integritas, dan tanggung jawab sosial—dimensi yang sangat dipengaruhi oleh sosok guru yang mereka temui setiap hari.

Selain itu, perkembangan era digital dan tekanan industri telah mendorong munculnya kebutuhan akan **karakter kerja abad 21** seperti kejujuran, kolaborasi, tanggung jawab, dan resiliensi emosional. Guru SMK tidak dapat hanya mengajarkan keterampilan teknis jika tidak disertai dengan pembiasaan nilai dan keteladanan sikap. Teori *Social Learning* oleh Bandura (1977) memperkuat argumen ini dengan menyatakan bahwa individu belajar terutama melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur signifikan.

Dalam dunia sekolah, guru adalah agen pembentuk nilai melalui apa yang mereka ucapkan, bagaimana mereka bersikap saat krisis, serta bagaimana mereka memperlakukan siswa yang tertinggal. Oleh karena itu, setiap tindakan guru, disengaja atau tidak, akan menjadi sumber pembelajaran moral dan sosial bagi siswa vokasi.

Penelitian kontemporer juga menunjukkan bahwa keterhubungan siswa terhadap guru yang menunjukkan karakter kuat dan konsistensi nilai memiliki korelasi positif dengan keterlibatan akademik, disiplin diri, dan kesiapan karier. Misalnya, studi oleh Allen et al. (2022) dalam *Journal of Vocational Education Research* menunjukkan bahwa siswa SMK yang mengidentifikasi guru mereka sebagai pribadi yang adil, sabar, dan berintegritas, memiliki tingkat engagement dan self-regulation yang lebih tinggi dibanding siswa yang tidak memiliki figur teladan yang kuat di sekolah. Artinya, keteladanan bukan hanya berdampak pada pembentukan karakter siswa, tetapi juga pada efektivitas belajar dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Guru dengan karakter kokoh menjadi katalisator transformasi perilaku siswa di era kompetitif.

Lebih lanjut, keteladanan guru juga menjadi pondasi bagi penciptaan budaya sekolah yang inklusif dan suportif. Ketika guru-guru menunjukkan sikap saling menghormati, bekerja secara kolaboratif, dan mampu merespons perbedaan dengan empati, nilai-nilai tersebut akan menular kepada siswa dan membentuk kultur sekolah yang sehat secara sosial. Sejalan dengan itu, teori *Transformational Leadership* (Bass & Avolio, 1994) menjelaskan bahwa pemimpin yang menjadi panutan moral dan emosional akan lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku dan membentuk identitas positif bawahannya. Dalam konteks sekolah, guru yang menampilkan keteladanan akan mendorong terbentuknya lingkungan pembelajaran yang saling mendukung dan menginspirasi—bukan karena aturan semata, tetapi karena nilai yang dihidupi bersama.

Di masa depan, tantangan guru SMK tidak akan berkurang—justru akan semakin kompleks. Oleh karena itu, membekali guru dengan kecakapan karakter melalui jalur SEL adalah *investasi jangka panjang* yang tidak

hanya akan memperbaiki mutu pendidikan vokasi, tetapi juga *memanusiakan kembali* peran guru di tengah arus digitalisasi dan industrialisasi yang tak terhindarkan.

SEL sebagai Jawaban atas Tantangan Pendidikan

Abad 21

Pendidikan abad ke-21 telah mengalami transformasi paradigma yang fundamental. Keberhasilan tidak lagi semata ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kapasitas individu dalam mengelola emosi, membangun hubungan, beradaptasi terhadap perubahan, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Dalam lanskap ini, *Social Emotional Learning* (SEL) hadir bukan sebagai pelengkap, melainkan sebagai *kerangka utama* dalam membentuk guru dan peserta didik yang utuh secara kognitif, afektif, dan sosial.

Tantangan pendidikan saat ini tidak hanya berkaitan dengan penguasaan konten, tetapi juga kemampuan guru untuk menghadapi peserta didik yang datang dari latar belakang sosial ekonomi yang kompleks, memiliki tingkat kecemasan tinggi, serta terbiasa dengan komunikasi digital yang dangkal. Hal ini menyebabkan hubungan guru-siswa menjadi lebih rentan terhadap miskomunikasi, konflik, dan hilangnya koneksi emosional. Di sinilah SEL memainkan peran krusial sebagai pendekatan holistik yang memulihkan dimensi hubungan dan makna dalam proses belajar.

Bagi guru SMK, tantangan ini lebih konkret. Mereka tidak hanya mengajar mata pelajaran, tetapi juga membina karakter kerja, membimbing praktik industri, dan mempersiapkan peserta didik untuk masuk ke dunia kerja yang serba cepat dan penuh tekanan. Tanpa kompetensi sosial-emosional yang kuat, guru SMK akan kesulitan menghadapi dinamika siswa, menjaga semangat mengajar, dan bertindak sebagai role model profesionalisme dan keteladanan.

SEL menyediakan kerangka kerja sistematis untuk membantu guru mengenali emosi pribadi, mengelola stres, membangun empati, serta

menciptakan iklim kelas yang inklusif dan aman secara psikologis. Guru yang menginternalisasi prinsip-prinsip SEL akan memiliki kapasitas untuk mengelola tantangan secara reflektif, bukan reaktif, serta mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kolaboratif dan penuh penghargaan.

Salah satu alasan utama mengapa SEL menjadi solusi strategis bagi guru SMK adalah karena kompetensi yang dikembangkannya—*self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills*, dan *responsible decision-making*—merupakan fondasi dari keberhasilan guru dalam semua aspek tugasnya. Guru yang sadar akan kekuatan dan kelemahannya, serta mampu mengelola emosi secara konstruktif, akan lebih konsisten dalam mengambil keputusan dan memberi respon yang mendidik kepada siswa.

Di era digital dan pasca-pandemi, kebutuhan akan guru yang mampu menjaga kesehatan mental dan integritas emosional menjadi semakin tinggi. Pandemi COVID-19 telah menunjukkan betapa pentingnya dukungan sosial-emosional bagi guru, terutama dalam menghadapi tekanan pembelajaran daring, kehilangan koneksi antarmanusia, dan krisis kesejahteraan psikologis. SEL menjadi pendekatan yang tepat untuk memulihkan dan membangun kembali ketahanan mental guru.

Berdasarkan laporan CASEL (2023), penerapan SEL secara konsisten dalam pelatihan guru terbukti meningkatkan kepuasan kerja, mengurangi stres, memperkuat hubungan antar rekan kerja, dan meningkatkan efektivitas instruksional. Studi lain oleh Schonert-Reichl (2020) menunjukkan bahwa guru yang menerima pelatihan SEL mengalami peningkatan dalam regulasi emosi, empati, serta keterlibatan siswa di kelas.

Penerapan SEL juga meningkatkan kualitas kepemimpinan guru. Guru yang memahami pentingnya pengambilan keputusan yang etis dan berpihak pada nilai-nilai kemanusiaan akan menjadi pemimpin yang dapat diandalkan dalam komunitas sekolah. Ketika guru mampu memberikan contoh integritas, refleksi diri, dan pengelolaan emosi yang sehat, maka kepemimpinan edukatif akan tumbuh secara alami.

Di sisi lain, SEL membantu guru merancang pembelajaran yang bermakna. Ketika guru memahami kondisi emosional siswanya, mereka

akan lebih sensitif dalam memilih strategi mengajar, memberikan umpan balik, serta mendesain penilaian yang adil. Pembelajaran tidak lagi sekadar transmisi pengetahuan, tetapi menjadi *proses transformasi relasional* yang menyentuh emosi dan nilai-nilai personal siswa.

Guru SMK yang menerapkan SEL akan lebih mampu membimbing siswa dalam mengembangkan *soft skills* seperti kerja sama, komunikasi, kepercayaan diri, dan manajemen emosi—semua ini merupakan kebutuhan utama dalam dunia kerja abad ke-21. Maka, penguatan SEL pada guru bukan hanya memberi manfaat pedagogis, tetapi juga kontribusi langsung terhadap kesiapan siswa menghadapi realitas industri.

Lebih jauh, SEL berperan penting dalam *mencegah konflik* di lingkungan sekolah. Guru yang mampu mengelola emosinya akan lebih sabar dalam menghadapi siswa bermasalah, tidak mudah tersulut emosi, dan mampu merespons provokasi dengan bijaksana. Lingkungan sekolah pun menjadi lebih damai, produktif, dan kondusif untuk pertumbuhan.

Implementasi SEL dalam pengembangan profesional guru juga memperkuat *budaya reflektif*. Guru didorong untuk secara rutin mengevaluasi sikap, respons, dan interaksinya dengan siswa. Kebiasaan ini memperkuat kualitas hubungan dan membantu guru tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar, bijak, dan matang dalam berperan.

Penting dicatat bahwa SEL bukan sekadar teori idealis. Ia dapat diintegrasikan dalam berbagai kebijakan dan program peningkatan mutu guru, seperti pelatihan, supervisi kepala sekolah, coaching profesional, dan asesmen kinerja. Dengan pendekatan yang tepat, SEL dapat diimplementasikan melalui RPP, praktik pembelajaran berbasis proyek, asesmen formatif, bahkan dalam interaksi informal antarguru dan siswa.

Dalam konteks Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila, SEL menjadi landasan yang memperkuat nilai-nilai seperti gotong royong, integritas, mandiri, dan bernalar kritis. Untuk mewujudkan profil siswa tersebut, guru perlu lebih dahulu memiliki kemampuan sosial-emosional yang menjadi teladan dan pembimbing sejati bagi siswanya.

Karena itu, SEL tidak bisa lagi diposisikan sebagai pelengkap kurikulum atau sekadar bagian dari pengembangan siswa. Ia adalah *inti dari proses pendidikan modern*, dan guru harus menjadi subjek utama dalam penguatan kompetensi ini. Di era pendidikan yang menuntut pembelajar seumur hidup, guru yang mampu menjaga ketangguhan emosional akan menjadi fondasi keberlanjutan dan keunggulan institusi pendidikan.

Pendidikan abad ke-21 menuntut peserta didik memiliki kompetensi lebih dari sekadar kemampuan kognitif atau teknis; mereka harus mampu menghadapi ketidakpastian, bekerja dalam tim multikultural, berkomunikasi dengan empati, serta menavigasi dinamika emosional dalam lingkungan kerja dan sosial yang kompleks. Dalam konteks ini, Social Emotional Learning (SEL) hadir sebagai respons strategis untuk mengisi kesenjangan antara apa yang diajarkan sekolah dan kompetensi hidup nyata yang dibutuhkan siswa.

SEL menyiapkan peserta didik, khususnya siswa SMK, untuk menjadi individu yang tidak hanya cakap bekerja, tetapi juga tahan uji, fleksibel, dan mampu menjaga integritas dalam menghadapi perubahan. Teori *21st Century Skills Framework* dari Partnership for 21st Century Learning (P21) menempatkan “life and career skills” seperti fleksibilitas, tanggung jawab, dan produktivitas sebagai inti, dan seluruhnya berakar pada kompetensi sosial-emosional.

Di tengah ledakan informasi dan tekanan globalisasi, banyak siswa mengalami krisis identitas, kecemasan sosial, hingga kesulitan membangun relasi interpersonal yang sehat. Pendidikan formal sering kali tidak memberikan ruang bagi siswa untuk memproses perasaan, membangun koneksi sosial yang mendalam, atau belajar bagaimana membuat keputusan yang etis.

SEL hadir untuk mengisi ruang tersebut dengan pendekatan sistematis yang mengajarkan siswa untuk mengenali emosinya, mengelolanya, dan mengambil keputusan yang mempertimbangkan kepentingan diri dan orang lain. Penelitian Durlak et al. (2011) yang dikutip secara luas dalam *Child Development*, menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program

SEL secara konsisten mengalami peningkatan 11% dalam prestasi akademik serta menunjukkan penurunan perilaku bermasalah dan stres emosional.

Lebih lanjut, penguatan SEL menjadi semakin penting dalam konteks era digital dan society 5.0, di mana manusia dituntut untuk bekerja berdampingan dengan teknologi, namun tetap menjaga dimensi humanistiknya. Menurut teori *Emotional Intelligence* dari Goleman (2006), kemampuan seperti kesadaran diri, empati, dan pengelolaan relasi bukan hanya penting dalam kehidupan pribadi, tetapi juga menjadi faktor penentu keberhasilan dalam karier dan kepemimpinan masa depan. Dalam lingkungan kerja modern, individu yang memiliki keterampilan sosial-emosional tinggi cenderung lebih adaptif terhadap perubahan, mudah diterima dalam tim, serta mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, SEL bukan hanya “tambahan lunak”, tetapi merupakan pilar utama dari kesiapan kerja dan ketahanan sosial generasi masa depan.

Penelitian terbaru oleh Jones, Kahn, & Nelson (2022) dalam *Journal of Educational Psychology* menekankan bahwa integrasi SEL di sekolah kejuruan dapat memperkuat transisi siswa dari dunia pendidikan ke dunia kerja melalui pengembangan soft skills yang berbasis refleksi dan hubungan interpersonal. Mereka menunjukkan bahwa siswa SMK yang mengikuti pembelajaran berbasis SEL cenderung lebih percaya diri saat magang, mampu membangun komunikasi profesional, dan lebih cepat beradaptasi dalam lingkungan kerja baru. Artinya, tantangan pendidikan abad 21 tidak hanya dapat dijawab dengan memperkuat konten kurikulum atau literasi digital semata, melainkan melalui pendekatan integral yang memadukan **penguatan karakter, kecerdasan emosi, dan kesadaran sosial**—semuanya berada di jantung dari filosofi dan praktik SEL.

Akhirnya, SEL menjadi lebih dari sekadar pendekatan; ia adalah *jawaban menyeluruh* terhadap tantangan pendidikan abad 21. Bagi guru SMK, SEL adalah jembatan antara profesionalisme dan kemanusiaan, antara efisiensi kerja dan kehangatan relasi, antara tuntutan kerja dan makna mendidik. Di sinilah transformasi pendidikan sejati bermula—dari dalam diri guru itu sendiri.

Koneksi SEL dengan Pendidikan Karakter dan Soft Skills

Social Emotional Learning (SEL) tidak berdiri sebagai pendekatan terpisah dari pendidikan karakter dan pengembangan soft skills, melainkan menjadi fondasi yang menyatukan keduanya dalam satu kerangka pendidikan holistik. Di era pendidikan yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan sosial, integrasi SEL ke dalam praktik pengajaran guru SMK menjadi jembatan penting untuk membentuk siswa yang tidak hanya kompeten, tetapi juga berkarakter kuat dan siap menghadapi dunia kerja yang penuh tantangan.

Pendidikan karakter bertujuan menanamkan nilai-nilai moral dan etika dalam diri peserta didik, seperti kejujuran, tanggung jawab, kerja keras, dan empati. Namun, keberhasilan penanaman karakter sangat ditentukan oleh kemampuan guru dalam menampilkan nilai-nilai tersebut dalam perilaku nyata. Di sinilah peran SEL menjadi sangat penting. Dengan membekali guru SMK dengan kompetensi sosial dan emosional, maka pendidikan karakter tidak lagi menjadi konsep abstrak, melainkan hidup dalam keseharian praktik belajar dan interaksi di sekolah.

Salah satu kekuatan utama SEL adalah kemampuannya memperkuat kompetensi intrapersonal dan interpersonal guru. Ketika guru memiliki kesadaran diri yang tinggi (*self-awareness*), ia mampu menyadari nilai yang diyakini dan bagaimana nilai itu memengaruhi cara ia bersikap di kelas. Hal ini penting dalam pendidikan karakter, karena siswa belajar nilai-nilai moral melalui pengamatan dan pengalaman, bukan sekadar melalui ceramah atau bacaan.

Sebaliknya, pendidikan karakter yang tidak dibarengi dengan penguatan kapasitas emosional akan mudah runtuh oleh tekanan tugas, konflik interpersonal, atau situasi emosional yang tidak terkendali. Guru yang berniat menanamkan nilai kedisiplinan, misalnya, akan kehilangan kredibilitas ketika ia sendiri tidak mampu mengendalikan amarah saat menghadapi siswa yang menantang. Dalam hal ini, *self-management* sebagai

kompetensi SEL menjadi instrumen penting agar keteladanan dapat dijalankan secara konsisten.

Dimensi lain dari SEL yaitu *social awareness* sangat penting dalam pendidikan karakter di sekolah multikultural dan multikeahlian seperti SMK. Guru yang memiliki empati dan mampu memahami perspektif siswa dari latar belakang yang berbeda akan lebih inklusif dalam mengajar, tidak bersikap diskriminatif, serta mendorong nilai toleransi dan keadilan dalam kelas. Hal ini memperkuat nilai-nilai karakter universal yang sangat dibutuhkan di lingkungan kerja global.

Sementara itu, *relationship skills* dalam SEL menjadi penggerak utama pembentukan soft skills siswa. Guru yang mampu membangun hubungan positif dengan siswa akan menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan aman secara psikologis. Di lingkungan seperti ini, siswa lebih mudah mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, kemampuan menyelesaikan konflik, dan keterbukaan terhadap umpan balik—semua merupakan bagian esensial dari soft skills.

Soft skills sendiri adalah seperangkat keterampilan non-teknis yang berkaitan dengan cara seseorang berinteraksi, bekerja, dan menyelesaikan masalah secara kolaboratif. Dalam konteks SMK, soft skills seperti komunikasi efektif, berpikir kritis, tanggung jawab, dan adaptabilitas menjadi kunci utama keberhasilan lulusan di dunia industri dan masyarakat. Guru yang menguasai prinsip-prinsip SEL akan lebih mampu merancang pembelajaran yang menstimulasi pengembangan soft skills tersebut secara terencana dan kontekstual.

Tidak hanya itu, *responsible decision-making* sebagai kompetensi SEL melatih guru dan siswa untuk mengambil keputusan yang etis dan bijak. Di dunia kerja, keputusan tidak hanya soal efisiensi, tetapi juga tentang tanggung jawab sosial dan integritas. Maka, dengan menginternalisasi prinsip SEL, guru akan lebih siap membimbing siswa tidak hanya menjadi pekerja yang kompeten, tetapi juga pribadi yang bertanggung jawab secara moral.

Integrasi SEL dengan pendidikan karakter dan soft skills juga sejalan dengan **Profil Pelajar Pancasila**, yang menjadi arah baru pendidikan

Indonesia. Nilai-nilai seperti gotong royong, integritas, mandiri, kreatif, dan bernalar kritis adalah tujuan akhir dari pendidikan karakter dan soft skills yang bisa dicapai secara efektif jika dibingkai dalam kompetensi sosial-emosional yang kuat. Guru yang sudah menginternalisasi SEL akan lebih efektif menanamkan nilai-nilai tersebut secara kontekstual.

Di sisi implementasi, guru SMK dapat mengintegrasikan prinsip SEL ke dalam RPP, pembelajaran berbasis proyek, simulasi industri, kegiatan ekstrakurikuler, dan bimbingan siswa. Misalnya, ketika guru membimbing siswa dalam praktik kerja industri (PRAKERIN), nilai tanggung jawab, disiplin, komunikasi, dan etika kerja dapat ditumbuhkan melalui pendekatan pembelajaran reflektif berbasis SEL.

Selain itu, pengembangan soft skills dan karakter tidak boleh dianggap tugas sampingan atau beban tambahan bagi guru. Justru ketika SEL menjadi budaya personal dan profesional guru, maka proses penguatan nilai-nilai tersebut akan mengalir secara alami dalam seluruh dimensi pembelajaran. Guru yang menyapa dengan empati, memberi umpan balik dengan sabar, dan mendampingi siswa yang kesulitan secara emosional telah menjalankan fungsi pembentuk karakter secara efektif.

Untuk mendukung hal ini, perlu ada kolaborasi antara guru, kepala sekolah, dan pembuat kebijakan agar SEL tidak hanya berhenti sebagai pendekatan individu, tetapi menjadi bagian integral dari pengembangan sekolah. Supervisi akademik, pelatihan profesional, dan evaluasi guru juga sebaiknya mengadopsi kerangka kompetensi SEL, agar terjadi sinergi antara praktik pembelajaran dan misi penguatan karakter serta soft skills.

Penting pula untuk menyadari bahwa guru sendiri adalah *model karakter dan soft skills* bagi siswa. Ketika guru menunjukkan konsistensi dalam prinsip, fleksibilitas dalam berpikir, dan kedewasaan dalam bertindak, maka nilai-nilai tersebut akan direkam oleh siswa secara bawah sadar. SEL memperkuat kemampuan guru untuk menjadi pribadi yang utuh—bukan hanya pengajar, tetapi juga *pembentuk peradaban kecil* di dalam kelas.

Dengan demikian, koneksi antara SEL, pendidikan karakter, dan soft skills bukanlah hubungan yang bersifat formalistik, melainkan *hubungan*

funksional dan strategis yang harus dimaksimalkan oleh setiap guru SMK. Dalam dunia yang semakin menuntut keunggulan kompetitif sekaligus integritas moral, kombinasi antara kompetensi teknis dan sosial-emosional menjadi pembeda utama lulusan SMK yang siap kerja sekaligus siap hidup bermasyarakat.

Membangun pendidikan karakter dan soft skills tanpa SEL bagaikan membangun rumah tanpa fondasi. Ia mungkin tampak kokoh di permukaan, tetapi akan mudah runtuh saat diterpa tekanan. Maka, SEL adalah *fondasi yang menghidupkan karakter dan menyempurnakan soft skills*, menjadikannya relevan, otentik, dan kontekstual dalam kehidupan nyata siswa SMK. Dan semua itu harus bermula dari dalam diri guru terlebih dahulu.

Social Emotional Learning (SEL) pada dasarnya merupakan fondasi yang menghubungkan dua agenda besar pendidikan abad 21: **penguatan karakter** dan **pengembangan soft skills**. Ketiga konsep ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dalam menumbuhkan pribadi yang utuh—baik secara moral, emosional, maupun sosial. Pendidikan karakter berfokus pada pembentukan nilai dan sikap hidup yang bermakna, sementara soft skills merupakan kompetensi kerja yang mencakup komunikasi, kerja sama, dan kepemimpinan. SEL menjadi jembatan antara keduanya, karena melalui pengembangan kesadaran diri, empati, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, siswa tidak hanya belajar menjadi “orang baik”, tetapi juga “orang yang mampu bekerja sama dan bertahan dalam dunia nyata.”

Teori *Moral Development* dari Lawrence Kohlberg (1981) memberikan landasan bahwa perkembangan moral tidak hanya ditentukan oleh aturan atau hukuman, tetapi oleh pengalaman sosial dan refleksi emosional. Di sinilah SEL memainkan perannya—membantu siswa memproses dilema, memahami sudut pandang orang lain, dan mengevaluasi tindakan secara etis. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak efektif jika tidak dibarengi dengan kecakapan sosial-emosional yang nyata. Misalnya, siswa yang diajarkan pentingnya kejujuran perlu juga dibekali dengan kemampuan

untuk mengelola rasa takut ketika mengatakan kebenaran—dan ini merupakan keterampilan SEL, bukan hanya dogma nilai.

Sementara itu, penguatan soft skills—terutama dalam pendidikan kejuruan—sangat berkaitan erat dengan kompetensi SEL. Kecakapan seperti teamwork, adaptabilitas, komunikasi efektif, dan problem solving membutuhkan dasar sosial-emosional yang kuat. Menurut Robbins & Judge (2022) dalam teori *Organizational Behavior*, individu yang memiliki kontrol diri tinggi, empati terhadap rekan kerja, dan mampu menyelesaikan konflik secara sehat, akan lebih produktif dan sukses dalam dunia kerja. Artinya, penguasaan soft skills tidak bisa dibentuk hanya melalui simulasi pelatihan atau teori bisnis, tetapi harus ditumbuhkan melalui proses pembelajaran yang melibatkan emosi, interaksi sosial, dan kesadaran reflektif—yakni melalui SEL.

Penelitian dari Mahoney et al. (2020) dalam *Review of Educational Research* menunjukkan bahwa program SEL yang dirancang secara eksplisit dan diintegrasikan dalam kurikulum sekolah dapat meningkatkan tidak hanya perilaku prososial dan karakter moral siswa, tetapi juga kompetensi soft skills seperti leadership, time management, dan decision-making. Hasil ini memperkuat bukti bahwa SEL bukan hanya bagian dari bimbingan konseling, tetapi harus menjadi bagian strategis dalam semua mata pelajaran, terutama di SMK yang menyiapkan siswa untuk masuk ke dunia kerja secara langsung. Pembelajaran berbasis proyek, kolaborasi kelompok, dan diskusi nilai-nilai praktis adalah sarana efektif untuk mengintegrasikan ketiga elemen ini secara simultan.

Dalam konteks pendidikan karakter yang lebih luas, SEL juga memainkan peran dalam memastikan bahwa nilai-nilai yang ditanamkan tidak bersifat verbalistik atau sekadar slogan. Dengan mengajak siswa merefleksikan perasaan mereka saat membantu teman, mengatasi konflik, atau menghadapi kegagalan, guru mengembangkan pemahaman nilai secara internal, bukan sekadar perilaku permukaan. Hal ini sejalan dengan konsep *Character Education Partnership* (Lickona, 2004) yang menekankan pentingnya “educating the heart” melalui kebiasaan emosional yang positif.

Oleh karena itu, guru perlu menghadirkan suasana kelas yang kondusif untuk ekspresi emosi, empati, dan komunikasi terbuka agar nilai-nilai karakter benar-benar mengakar dalam keseharian siswa.

Akhirnya, keterkaitan antara SEL, pendidikan karakter, dan soft skills menegaskan bahwa pendidikan sejati bukan sekadar menyampaikan pengetahuan, tetapi membentuk manusia yang utuh: cerdas, etis, tangguh, dan berdaya guna. SMK sebagai ruang pendidikan vokasi tidak boleh hanya fokus pada keterampilan teknis atau target kompetensi kerja, melainkan juga menjadi ekosistem pertumbuhan nilai dan hubungan. Guru SMK yang menerapkan pendekatan SEL secara konsisten, sedang tidak hanya membentuk pekerja siap pakai, tetapi *pemimpin masa depan yang kuat secara karakter, adaptif secara emosional, dan siap berkontribusi secara sosial*. Dalam peta besar transformasi pendidikan abad 21, SEL adalah benang merah yang menyatukan semua elemen tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh dan relevan.

B. Konsep Dasar Social Emotional Learning

Setelah memahami urgensi dan tantangan yang dihadapi guru SMK dalam lanskap pendidikan abad 21 serta pentingnya karakter dan soft skills, bab ini akan membawa pembaca untuk menggali secara sistematis konsep dasar dari *Social Emotional Learning* (SEL). Pemahaman konseptual yang kuat menjadi fondasi utama agar implementasi SEL tidak hanya bersifat prosedural, tetapi benar-benar menjadi bagian integral dari jati diri dan praktik profesional seorang guru.

SEL bukanlah istilah baru, namun dalam praktik pendidikan Indonesia—khususnya di SMK—konsep ini masih belum sepenuhnya terintegrasi secara menyeluruh. Banyak guru memahami pentingnya emosi dan hubungan sosial dalam proses belajar-mengajar, tetapi tidak semua memiliki kerangka kerja yang terstruktur dan ilmiah untuk mengembangkan serta mengevaluasi kecakapan tersebut dalam diri sendiri maupun peserta didik. Oleh karena itu, pemahaman teoretis yang kuat tentang SEL menjadi kebutuhan awal sebelum melangkah ke tahap implementasi.

Bab ini akan memaparkan definisi SEL dari berbagai perspektif ahli dan organisasi, termasuk pendekatan dari *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)* yang telah menjadi rujukan global dalam pengembangan kompetensi sosial-emosional. Selain itu, akan dibahas secara rinci lima kompetensi inti SEL, yang meliputi: kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan relasional (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*).

Tak kalah penting, bab ini juga akan menjelaskan teori-teori psikologi dan pendidikan yang melandasi pengembangan SEL, seperti teori pembelajaran sosial dari Bandura, konsep kecerdasan emosi dari Goleman, hingga hasil studi empiris dari Durlak dan Zins. Kerangka teoretik ini akan memberikan kedalaman bagi guru dalam memahami *mengapa* SEL penting dan *bagaimana* ia bekerja secara psikologis maupun pedagogis.

Sebagai penutup, bab ini mengaitkan konsep SEL dengan kurikulum nasional dan Profil Pelajar Pancasila. Hal ini bertujuan agar guru SMK tidak melihat SEL sebagai wacana luar negeri yang terlepas dari konteks Indonesia, melainkan sebagai pendekatan strategis yang sangat relevan dengan arah kebijakan pendidikan nasional dan kebutuhan riil di lapangan.

Dengan memahami dasar-dasar SEL secara utuh, guru akan memiliki pijakan reflektif dan kerangka kerja profesional dalam mengembangkan diri sebagai pendidik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan sosial. Di sinilah proses menjadi *guru utuh*—yang mendidik dengan kepala, hati, dan tindakan—mulai dibangun.

Definisi dan Ruang Lingkup SEL

Social Emotional Learning (SEL) merupakan suatu proses sistematis dan berkelanjutan di mana individu—baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa—belajar untuk memahami dan mengelola emosi, menetapkan dan mencapai tujuan yang positif, merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain, membangun dan memelihara hubungan yang sehat,

serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab dan etis. Definisi ini dikemukakan secara komprehensif oleh *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), yang telah menjadi rujukan utama dunia dalam pengembangan SEL dalam pendidikan.

Konsep SEL menempatkan *emosi* dan *hubungan sosial* sebagai bagian integral dari proses belajar. Dalam kerangka ini, pembelajaran bukanlah kegiatan netral-emosi, tetapi sangat bergantung pada kondisi mental dan emosional siswa maupun guru. Oleh karena itu, SEL tidak hanya ditujukan untuk peserta didik, tetapi juga untuk para guru sebagai fasilitator utama proses belajar. Bagi guru SMK yang menghadapi dinamika siswa vokasional yang kompleks dan multikarakteristik, penguasaan kompetensi sosial-emosional adalah bekal profesional yang tak tergantikan.

Di dalam konteks pendidikan Indonesia, prinsip-prinsip SEL sebenarnya telah lama ada, meski belum selalu dikemas dalam istilah yang sama. Konsep pembelajaran yang mengedepankan nilai-nilai luhur, keteladanan, budi pekerti, dan relasi antarmanusia sudah menjadi bagian dari filosofi pendidikan nasional sejak era Ki Hadjar Dewantara. Namun, istilah SEL kini menghadirkan pendekatan yang lebih terstruktur, berbasis riset, dan dapat diukur dalam kerangka kompetensi yang relevan dengan tantangan zaman.

Ruang lingkup SEL tidak terbatas pada satu mata pelajaran atau kegiatan tertentu, melainkan meliputi keseluruhan praktik pendidikan: mulai dari perencanaan pembelajaran, interaksi di dalam kelas, manajemen perilaku siswa, komunikasi dengan rekan sejawat, hingga pengambilan keputusan profesional dalam komunitas sekolah. Artinya, SEL bukan sekadar strategi, melainkan *cara berpikir dan cara menjadi* bagi setiap guru dalam menjalankan profesinya secara utuh.

Dalam praktiknya, SEL dapat diterapkan melalui berbagai strategi seperti pembelajaran reflektif, pembelajaran berbasis proyek, dialog antar siswa, kegiatan kooperatif, penguatan nilai melalui pengalaman, dan integrasi nilai dalam setiap instruksi belajar. Namun untuk dapat menerapkannya secara efektif, guru harus terlebih dahulu *menginternalisasi*

prinsip-prinsip SEL dalam dirinya. Hal ini menjadikan SEL sebagai proses dua arah: guru dan siswa berkembang bersama secara sosial-emosional.

Perkembangan literatur internasional menunjukkan bahwa SEL memiliki dampak luas terhadap berbagai aspek pendidikan. Studi longitudinal oleh Durlak et al. (2011) menyimpulkan bahwa siswa yang terlibat dalam program SEL menunjukkan peningkatan prestasi akademik sebesar 11%, peningkatan sikap positif terhadap sekolah dan rekan sebaya, serta penurunan perilaku bermasalah. Bagi guru, penerapan SEL terbukti menurunkan stres kerja, meningkatkan kepuasan profesional, serta memperkuat hubungan interpersonal di tempat kerja (Jennings & Greenberg, 2021).

Di lingkungan SMK, ruang lingkup penerapan SEL bahkan bisa lebih luas dan strategis. Guru SMK berhadapan dengan siswa yang sedang mempersiapkan diri masuk ke dunia kerja atau melanjutkan ke pendidikan tinggi. Dalam masa transisi tersebut, tantangan emosi dan hubungan sosial siswa semakin kompleks. Mereka membutuhkan guru yang bisa menjadi pendengar, penyeimbang emosi, sekaligus pembimbing etika kerja. Guru yang memahami SEL akan lebih siap untuk memainkan semua peran tersebut secara berimbang dan manusiawi.

Penting dipahami bahwa SEL bukanlah pendekatan yang instan. Ia merupakan proses yang harus dibangun secara bertahap, berulang, dan didukung oleh ekosistem sekolah. Oleh karena itu, ruang lingkup SEL juga mencakup *pengembangan kebijakan sekolah*, pelatihan berkelanjutan untuk guru, supervisi yang berpihak pada kesejahteraan emosional, serta budaya reflektif dalam komunitas belajar. Sekolah yang berhasil mengadopsi SEL secara menyeluruh akan menunjukkan peningkatan kualitas iklim sekolah, kolaborasi antar guru, serta kepuasan stakeholder pendidikan.

Lebih lanjut, ruang lingkup SEL juga menjangkau pembentukan *kecakapan hidup abad ke-21* seperti resiliensi, empati, kemampuan berpikir kritis, toleransi, dan tanggung jawab sosial. SEL menjadi landasan dalam membentuk pribadi pembelajar seumur hidup yang mampu menghadapi tantangan sosial, ekonomi, dan budaya yang terus berubah. Guru yang

memiliki kesadaran akan ruang lingkup ini akan lebih mampu memposisikan dirinya sebagai agen transformasi dalam pendidikan vokasi.

Dengan demikian, memahami definisi dan ruang lingkup SEL secara komprehensif merupakan langkah awal untuk membangun kesadaran profesional guru SMK dalam menghadapi realitas dunia pendidikan saat ini. SEL bukan sekadar tren, tetapi merupakan pendekatan berlandaskan ilmu, nilai, dan praktik yang teruji efektif dalam memperkuat peran guru sebagai pendidik yang membentuk karakter dan jiwa kepemimpinan peserta didik.

Lima Kompetensi Inti SEL (CASEL Framework)

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) telah merumuskan kerangka kerja SEL yang diakui secara global dan telah menjadi acuan utama dalam implementasi pembelajaran sosial-emosional di berbagai negara. Dalam kerangka ini, terdapat **lima kompetensi inti** yang saling berhubungan dan membentuk dasar pengembangan diri secara sosial dan emosional, yakni: *Self-Awareness*, *Self-Management*, *Social Awareness*, *Relationship Skills*, dan *Responsible Decision-Making*.

1. Self-Awareness – Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali emosi, pikiran, dan nilai-nilai diri sendiri serta memahami bagaimana ketiganya memengaruhi perilaku. Dalam konteks guru SMK, self-awareness sangat penting agar guru dapat memahami apa yang memotivasi mereka dalam mengajar, bagaimana perasaan mereka memengaruhi cara mereka memperlakukan siswa, dan bagaimana nilai pribadi mereka mencerminkan pendekatan mereka terhadap pendidikan vokasi.

Guru yang memiliki self-awareness akan lebih mudah mengidentifikasi potensi dan keterbatasan pribadi, serta mampu melakukan refleksi terhadap pengalamannya di kelas. Misalnya, saat menghadapi siswa yang menunjukkan perilaku sulit, guru yang sadar diri akan

mengevaluasi respons emosionalnya terlebih dahulu sebelum bereaksi. Dengan demikian, tindakan yang diambil akan lebih terarah dan tidak emosional. Kesadaran diri adalah fondasi dari integritas profesional dan spiritualitas pengajaran yang konsisten.

2. **Self-Management – Pengelolaan Diri**

Kompetensi ini mencakup kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam berbagai situasi. Termasuk di dalamnya adalah pengelolaan stres, pengendalian impuls, dan kemampuan untuk menetapkan serta mencapai tujuan pribadi dan profesional. Bagi guru SMK, self-management menjadi sangat krusial karena mereka kerap menghadapi tekanan dari berbagai sumber: siswa, beban kerja, dunia industri, dan harapan sekolah.

Guru yang memiliki self-management yang baik tidak mudah terpancing emosi dalam menghadapi siswa yang menantang atau orang tua yang menuntut. Mereka mampu menjaga ketenangan, tetap profesional, dan mempraktikkan *emotional regulation* yang konstruktif. Selain itu, self-management juga berarti guru mampu mengatur waktu, menjaga komitmen terhadap jadwal mengajar, dan menyusun strategi kerja yang seimbang antara tugas dan pemulihan energi.

3. **Social Awareness – Kesadaran Sosial**

Kesadaran sosial adalah kemampuan untuk memahami perspektif orang lain dan menunjukkan empati terhadap individu dari latar belakang dan budaya yang beragam. Dalam sekolah vokasi yang siswanya sangat heterogen secara sosial, ekonomi, dan kultural, social awareness menjadi kompetensi yang penting bagi guru untuk menciptakan kelas yang inklusif dan adil.

Guru SMK yang memiliki kesadaran sosial akan lebih peka terhadap kondisi emosional siswa, tantangan personal yang mereka hadapi, serta mampu menghindari perlakuan yang bias atau diskriminatif. Mereka juga mampu membangun rasa hormat antar siswa, menciptakan suasana belajar yang berlandaskan pada rasa aman dan pengertian. Kesadaran sosial guru tidak hanya menciptakan lingkungan

pembelajaran yang sehat, tetapi juga menanamkan nilai empati sebagai budaya sekolah.

4. **Relationship Skills – Keterampilan Relasional**

Kompetensi ini merujuk pada kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan saling menghargai. Ini mencakup keterampilan komunikasi yang efektif, kerja sama tim, manajemen konflik, dan kemampuan mencari atau menawarkan bantuan. Dalam ekosistem SMK, hubungan guru dengan siswa, kolega, kepala sekolah, serta mitra industri memegang peranan besar dalam keberhasilan pembelajaran.

Guru SMK yang menguasai keterampilan relasional mampu menciptakan iklim kelas yang kooperatif dan mendukung. Mereka pandai mendengarkan dengan empati, menyampaikan umpan balik yang membangun, serta menciptakan kedekatan emosional tanpa kehilangan batas profesional. Keterampilan ini juga memungkinkan guru berkolaborasi secara produktif dengan sesama guru, pembimbing industri, maupun wali murid dalam menciptakan sinergi pendidikan vokasi yang kuat.

5. **Responsible Decision-Making – Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab**

Kompetensi terakhir adalah kemampuan untuk membuat pilihan yang konstruktif dan etis dalam beragam situasi sosial. Hal ini mencakup analisis dampak keputusan terhadap diri sendiri dan orang lain, serta pertimbangan standar etika, keamanan, dan kesejahteraan bersama. Dalam konteks profesional guru, decision-making yang bertanggung jawab menjadi ciri dari *kepemimpinan edukatif* yang berpihak pada siswa dan nilai moral pendidikan.

Seorang guru SMK yang matang secara emosional akan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari keputusannya, baik dalam memberi hukuman, menetapkan nilai, maupun merancang pendekatan pembelajaran. Mereka akan menghindari keputusan impulsif dan lebih mengedepankan kebijaksanaan berdasarkan data,

dialog, dan empati. Guru seperti ini akan menjadi teladan moral di sekolah dan mampu memfasilitasi budaya pengambilan keputusan yang adil dan bermakna.

Kelima kompetensi SEL ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan saling memperkuat. Self-awareness menjadi pintu awal dari pengelolaan diri, sedangkan kesadaran sosial memperkaya keterampilan relasional dan mengarahkan pada pengambilan keputusan yang lebih etis dan manusiawi. Ketika kelima aspek ini diinternalisasi oleh guru SMK, maka pembelajaran tidak hanya menjadi kegiatan akademik, tetapi proses pembentukan manusia seutuhnya.

Bagi guru, pemahaman dan penguasaan kelima kompetensi ini bukan hanya berdampak pada efektivitas kerja, tetapi juga pada *kesejahteraan profesional* dan *makna hidup dalam mengajar*. Guru yang sosial-emosionalnya berkembang secara sehat akan lebih tahan terhadap stres, lebih mampu memotivasi siswa, dan lebih berdaya dalam memimpin transformasi budaya sekolah.

Teori-Teori Pendukung SEL (Bandura, Goleman, Durlak, Zins)

Agar implementasi Social Emotional Learning (SEL) tidak bersifat artifisial atau sebatas slogan pelatihan, maka penting bagi guru untuk memahami *landasan teoritis* yang menopang pendekatan ini. Teori-teori dari tokoh-tokoh besar dalam psikologi dan pendidikan memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi penerapan SEL, serta memperkaya perspektif guru dalam membina hubungan emosional dan sosial yang sehat di ruang kelas. Di antara tokoh utama yang mendasari kerangka SEL adalah Albert Bandura, Daniel Goleman, Joseph Zins, dan Roger Weissberg melalui studi Durlak et al.

Albert Bandura – Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory)

Albert Bandura merupakan salah satu pelopor yang menjelaskan bagaimana individu belajar melalui observasi, imitasi, dan model sosial. Dalam *Social Learning Theory*, Bandura menekankan bahwa pembelajaran bukan hanya hasil stimulus dan respon, tetapi sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan proses internal individu. Guru, dalam hal ini, memainkan peran sebagai *role model* utama dalam membentuk perilaku siswa, terutama dalam konteks sosial-emosional.

Teori Bandura menegaskan bahwa siswa akan lebih mudah mengembangkan karakter dan keterampilan sosial ketika mereka melihat figur dewasa—dalam hal ini guru—yang secara konsisten menunjukkan empati, kendali diri, dan pengambilan keputusan etis. Oleh karena itu, guru SMK yang sadar akan peran modeling-nya perlu memperhatikan bagaimana mereka berbicara, merespons konflik, menyelesaikan masalah, serta menunjukkan kepedulian terhadap siswa. Setiap tindakan guru menjadi pelajaran tak tertulis yang berdampak mendalam bagi peserta didik.

Daniel Goleman – Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence)

Konsep *Emotional Intelligence (EI)* yang dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada pertengahan 1990-an merupakan tonggak penting dalam perkembangan SEL. Menurut Goleman, kecerdasan emosional mencakup lima aspek utama: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Konsep ini paralel dengan kompetensi SEL yang dikembangkan CASEL, dan menjadi bukti bahwa keberhasilan dalam hidup dan karier lebih dipengaruhi oleh penguasaan emosional daripada hanya kemampuan intelektual semata.

Dalam praktik pendidikan, kecerdasan emosional membantu guru untuk mengenali perasaan diri dan orang lain, mengelola konflik secara konstruktif, serta menjaga hubungan positif di lingkungan sekolah. Guru

SMK dengan EI yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tekanan kerja, menjalin kolaborasi lintas keahlian, dan membina hubungan profesional dengan dunia industri. Penelitian Goleman menunjukkan bahwa EI dapat dikembangkan melalui latihan berulang, refleksi, dan pembiasaan perilaku sadar emosi—persis seperti yang diusung dalam prinsip SEL.

Joseph Zins dan Roger Weissberg – SEL sebagai Kerangka Pendidikan Komprehensif

Joseph Zins dan Roger Weissberg merupakan tokoh utama dalam memperkenalkan SEL sebagai pendekatan sistemik dalam reformasi pendidikan. Melalui berbagai karya mereka, termasuk kolaborasi dalam buku *Building Academic Success on Social and Emotional Learning* (2004), mereka mengemukakan bahwa SEL bukan hanya alat untuk mendukung kesejahteraan siswa, tetapi juga *komponen krusial untuk keberhasilan akademik, pengembangan karakter, dan keutuhan sekolah sebagai komunitas belajar*.

Zins dan Weissberg mengusulkan bahwa untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan siswa secara utuh, maka seluruh elemen sistem sekolah—kurikulum, budaya organisasi, kepemimpinan sekolah, dan hubungan antarstakeholder—harus mengintegrasikan prinsip-prinsip SEL. Dalam konteks guru SMK, pendekatan ini membuka ruang untuk menjadikan SEL sebagai bagian dari strategi manajemen kelas, penguatan budaya sekolah vokasi, dan pengembangan kurikulum berbasis nilai. Artinya, SEL tidak hanya relevan untuk pembelajaran individu, tetapi juga untuk transformasi sistemik sekolah.

Mark T. Greenberg dan Joseph Durlak – Efektivitas Program SEL

Penelitian empiris yang dilakukan oleh Joseph Durlak bersama Mark T. Greenberg dan timnya memberikan bukti kuat tentang efektivitas implementasi SEL di berbagai konteks pendidikan. Melalui meta-analisis terhadap lebih dari 200 studi, Durlak et al. (2011) menemukan bahwa program-program SEL memberikan peningkatan signifikan dalam hasil

akademik, keterampilan sosial, perilaku prososial, dan penurunan perilaku bermasalah.

Bagi guru SMK, hasil penelitian ini menjadi dasar yang valid untuk menerapkan SEL dalam pembelajaran vokasi yang kontekstual dan menantang. Implementasi yang berbasis bukti (*evidence-based*) menjadi jaminan bahwa penguatan sosial-emosional bukan hanya meningkatkan kualitas interaksi di kelas, tetapi juga mendorong capaian belajar yang lebih optimal. Selain itu, Durlak menekankan pentingnya *pengembangan profesional guru* agar SEL dapat dijalankan secara efektif dan berkelanjutan.

Keempat pemikiran tersebut secara kolektif memberikan dasar epistemologis, psikologis, dan pedagogis dari SEL. Bandura menekankan pembelajaran melalui observasi, Goleman mengedepankan kecakapan emosional sebagai kunci keberhasilan, Zins dan Weissberg menekankan integrasi sistemik di sekolah, sementara Durlak memberikan dukungan empiris atas efektivitas SEL. Pemahaman atas keempat fondasi ini memberikan keyakinan kepada guru SMK bahwa SEL adalah pendekatan yang valid, relevan, dan sangat aplikatif dalam dunia pendidikan vokasi.

Bagi guru, menyadari bahwa interaksi sosial dan emosi adalah bagian dari pembelajaran yang dapat dirancang, dibina, dan dinilai—bukan semata hasil keberuntungan atau bakat bawaan—adalah langkah awal menuju kepemimpinan edukatif yang sadar nilai. Oleh karena itu, penerapan SEL yang berbasis teori ini akan membawa guru kepada pemaknaan yang lebih dalam tentang profesi pendidik, yaitu sebagai pelaku utama dalam membentuk kualitas emosional dan moral generasi bangsa.

Integrasi SEL dengan Kurikulum dan Profil Pelajar Pancasila

Penerapan *Social Emotional Learning* (SEL) akan semakin kuat dan bermakna apabila diintegrasikan secara langsung dengan kebijakan pendidikan nasional, terutama Kurikulum Merdeka dan visi besar *Profil Pelajar Pancasila*. Integrasi ini memastikan bahwa pembelajaran sosial-emosional

bukan sekadar program tambahan, tetapi menjadi *bagian inti* dari proses pembelajaran yang dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis oleh guru. Bagi guru SMK, integrasi ini juga menjadi strategi efektif untuk mengembangkan peserta didik yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga memiliki karakter dan daya saing sosial yang kuat.

Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang berorientasi pada penguatan kompetensi dan karakter peserta didik secara utuh. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek belajar yang aktif, merdeka, dan terarah pada *well-being*. Di sinilah SEL menemukan ruang paling relevan. Lima kompetensi utama dalam SEL sangat sejalan dengan capaian pembelajaran Kurikulum Merdeka, mulai dari *kesadaran diri* hingga *pengambilan keputusan yang bertanggung jawab*. Guru dapat mengintegrasikan dimensi SEL dalam *tujuan pembelajaran*, *aktivitas kelas*, dan *strategi asesmen*, bukan sebagai muatan terpisah, tetapi terjalin dalam setiap interaksi instruksional.

Contohnya, dalam pembelajaran kejuruan, guru SMK bisa merancang proyek yang tidak hanya menilai aspek teknis, tetapi juga memfasilitasi kerjasama tim, komunikasi efektif, pemecahan masalah etis, hingga refleksi diri. Kegiatan ini akan memperkuat kompetensi *relationship skills*, *social awareness*, dan *responsible decision-making*. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya melatih keterampilan kerja, tetapi juga *kesiapan emosional dan sosial* siswa untuk terjun ke dunia industri.

Profil Pelajar Pancasila merupakan representasi ideal pelajar Indonesia abad ke-21, yang mencakup enam dimensi: beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME serta berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, gotong royong, kreatif, dan berkebinekaan global. Masing-masing dimensi ini dapat dikembangkan secara langsung melalui strategi dan kompetensi SEL. Sebagai contoh, *self-awareness* dan *self-management* memperkuat kemandirian dan akhlak mulia, sementara *social awareness* dan *relationship skills* mendukung dimensi gotong royong dan toleransi dalam keberagaman.

Guru yang memahami kerangka ini dapat menyusun pembelajaran yang tidak hanya mengejar nilai akademik, tetapi juga membina karakter

siswa secara konsisten. Misalnya, dalam tugas simulasi bisnis atau teaching factory, guru dapat menyisipkan sesi refleksi sosial-emosional di mana siswa merenungkan peran masing-masing dalam tim, kesulitan yang mereka hadapi secara emosional, dan bagaimana mereka menyelesaikannya secara etis. Ini adalah bentuk konkret dari penerapan *SEL yang terintegrasi* dalam kurikulum SMK.

Penting untuk dipahami bahwa integrasi SEL dengan kurikulum bukan semata soal penambahan komponen baru, tetapi bagaimana guru mengubah *cara pandang* terhadap pembelajaran. Guru perlu menyadari bahwa setiap interaksi, dialog, dan keputusan di kelas adalah momen pembelajaran sosial-emosional. Dengan demikian, SEL tidak hanya hidup dalam dokumen RPP, tetapi *menyatu dalam budaya interaksi di sekolah*.

Asesmen dalam Kurikulum Merdeka juga mendukung penguatan SEL. Penilaian tidak lagi hanya bersifat sumatif, tetapi juga formatif dan reflektif. Guru dapat menggunakan jurnal refleksi siswa, observasi perilaku kolaboratif, penilaian diri dan teman sejawat, serta portofolio karakter sebagai alat untuk menilai perkembangan kompetensi sosial-emosional siswa. Proses ini tidak hanya memberikan informasi tentang perkembangan siswa, tetapi juga memperkuat kesadaran emosional dan nilai diri mereka.

Di tingkat kebijakan sekolah, SEL dapat diintegrasikan dalam program pembinaan siswa, bimbingan konseling, pengembangan karakter, bahkan program kerja OSIS dan ekstrakurikuler. Kepala sekolah dan tim manajemen dapat mendukung guru dalam menyusun kegiatan sekolah yang menumbuhkan empati, kepemimpinan, komunikasi antarbudaya, dan refleksi sosial. Dengan demikian, seluruh warga sekolah menjadi bagian dari komunitas belajar sosial-emosional yang utuh.

Bagi guru SMK, integrasi SEL dengan kurikulum bukan hanya mendukung keberhasilan siswa dalam aspek kognitif dan emosional, tetapi juga menjadi *strategi profesional* untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan citra kepribadian guru sebagai pemimpin edukatif. Guru yang mampu mengimplementasikan SEL secara otentik akan membentuk hubungan

yang lebih positif dengan siswa, memperkuat budaya kelas, dan menciptakan pengalaman belajar yang lebih dalam dan membekas.

Selain itu, dalam kerangka *link and match* antara SMK dan dunia usaha/dunia industri (DUDI), SEL juga berperan penting. Dunia kerja kini semakin menuntut lulusan yang tidak hanya memiliki hard skills, tetapi juga soft skills yang kuat—dan semua itu bermula dari proses penguatan SEL di sekolah. Oleh karena itu, guru SMK perlu melihat SEL sebagai *investasi strategis* dalam menyiapkan lulusan yang kompeten, berkarakter, dan siap bekerja dalam lingkungan yang dinamis dan multikultural.

Untuk menjamin keberlanjutan, pelatihan guru dan pengembangan profesional harus secara eksplisit memasukkan materi SEL dan strategi integrasinya dalam kurikulum. Program PPG, diklat guru, workshop MGMP, serta program coaching di sekolah seyogianya memperkuat pemahaman guru tentang bagaimana SEL dihidupkan di setiap aktivitas belajar. Dengan dukungan kebijakan dan praktik yang sinergis, integrasi SEL dapat menjadi transformasi nyata dalam dunia pendidikan vokasi.

Integrasi SEL dengan kurikulum pendidikan nasional menjadi semakin strategis sejak diberlakukannya *Kurikulum Merdeka* yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi, proyek penguatan karakter, dan pendekatan humanistik. Salah satu aspek penting dalam kurikulum ini adalah penguatan **Profil Pelajar Pancasila**, yang mencakup enam dimensi utama: beriman dan bertakwa, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Keenam dimensi tersebut secara substansial beririsan langsung dengan lima kompetensi utama dalam SEL menurut kerangka CASEL, seperti kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dengan demikian, penerapan SEL bukan hanya mendukung pencapaian kurikulum, tetapi juga memperdalam nilai-nilai inti Pelajar Pancasila secara kontekstual dan aplikatif.

Secara teoritik, pendekatan konstruktivistik dalam pembelajaran—sebagaimana dikembangkan oleh Vygotsky dan Piaget—mendukung integrasi SEL dengan kurikulum karena menempatkan interaksi sosial dan

regulasi emosi sebagai bagian penting dari perkembangan kognitif siswa. Dalam konteks ini, guru tidak hanya bertugas mentransfer informasi, tetapi juga memfasilitasi proses pembentukan pemahaman, sikap, dan nilai melalui dialog, refleksi, dan kerja sama. Hal ini selaras dengan prinsip pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka, yaitu pembelajaran yang *holistik, kontekstual, dan transformatif*, di mana SEL menjadi instrumen kunci untuk membangun pengalaman belajar yang bermakna, terutama dalam pendidikan vokasi yang menuntut keseimbangan antara keterampilan kerja dan kematangan kepribadian.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartatik et al. (2023) di jurnal *International Journal of Educational Development* menunjukkan bahwa penerapan modul pembelajaran yang mengintegrasikan SEL dan dimensi Pelajar Pancasila secara eksplisit dalam proyek kelas berdampak positif pada peningkatan empati siswa, partisipasi aktif dalam diskusi kelompok, dan kemampuan mengambil keputusan etis dalam simulasi dunia kerja. Hal ini memperkuat argumen bahwa dimensi-dimensi Pelajar Pancasila tidak dapat dicapai hanya melalui pembiasaan verbal atau teori nilai, melainkan melalui praktik sosial-emosional yang terstruktur dalam pembelajaran. Oleh karena itu, guru SMK harus diberikan ruang dan pelatihan untuk menyusun RPP, asesmen, dan kegiatan belajar yang secara sadar mengandung elemen SEL.

Integrasi SEL juga memberikan kerangka sistematis bagi guru untuk mengaktualisasikan dimensi “Mandiri” dan “Bernalar Kritis” dalam Profil Pelajar Pancasila. Kemandirian bukan hanya soal kemampuan akademik, tetapi juga pengelolaan emosi, tanggung jawab pribadi, dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan—semua ini adalah elemen dari *self-awareness* dan *self-management*. Sementara kemampuan berpikir kritis tidak hanya didasarkan pada logika, tetapi juga pada kemampuan untuk memahami konteks sosial, menilai dampak keputusan terhadap orang lain, dan merefleksikan nilai-nilai yang mendasari pilihan—yang merupakan bagian dari *responsible decision-making* dalam SEL. Integrasi ini menjadikan

pembelajaran lebih kontekstual dan memperkuat nilai kemanusiaan di dalam proses pendidikan.

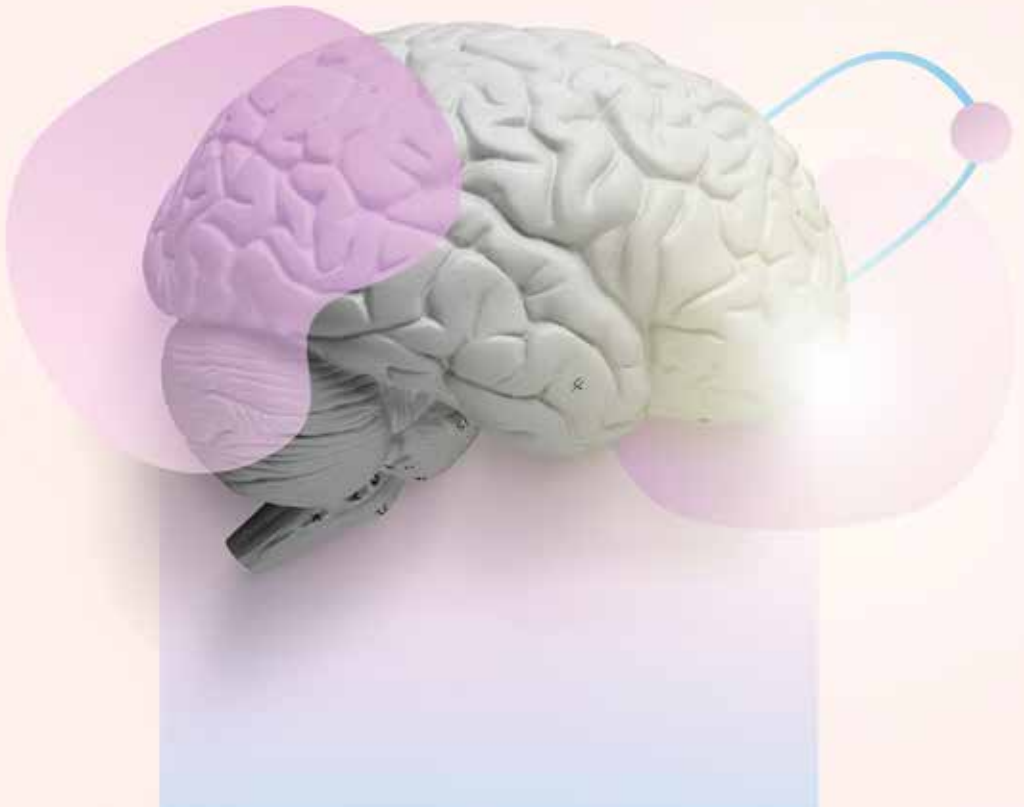
Selain mendukung dimensi individual siswa, SEL juga menjadi landasan penting dalam membentuk dimensi kolektif seperti “Gotong Royong” dan “Berkebinekaan Global.” Kompetensi *social awareness* dan *relationship skills* dalam SEL melatih siswa untuk memahami perbedaan, mengembangkan empati, dan berkolaborasi dalam situasi lintas latar belakang. Dalam konteks SMK yang sering kali melibatkan kerja kelompok, simulasi dunia kerja, dan praktek industri, kemampuan ini menjadi krusial. Penelitian oleh Yuliana et al. (2022) dalam *Journal of Vocational Education Practice* menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam pembelajaran berbasis SEL memiliki ketahanan sosial lebih tinggi saat menjalani Praktik Kerja Lapangan (PKL), serta lebih adaptif dalam lingkungan kerja yang majemuk secara budaya.

Akhirnya, integrasi SEL dalam kurikulum dan Profil Pelajar Pancasila memberi arah bahwa pendidikan tidak lagi dapat dipisahkan antara pembelajaran akademik dan pembentukan karakter. Keduanya harus menyatu dalam pengalaman belajar yang konkret, emosional, dan sosial. Bagi guru SMK, ini berarti bahwa pendekatan SEL bukan tambahan, melainkan *kerangka kerja utama* dalam menyampaikan kurikulum dan menumbuhkan karakter siswa yang siap kerja, siap hidup, dan siap berkontribusi dalam masyarakat. SEL menjembatani kompetensi abad 21 dan nilai-nilai Pancasila, membentuk lulusan yang tidak hanya unggul secara teknis, tetapi juga utuh sebagai manusia Indonesia.

Mengintegrasikan SEL dalam kurikulum dan Profil Pelajar Pancasila adalah langkah konkret menuju pendidikan yang tidak hanya mencerdaskan, tetapi juga *memanusiakan*. Guru SMK memegang peran strategis sebagai katalisator nilai dan emosi, dan SEL adalah alat yang menjembatani harapan besar pendidikan nasional dengan kenyataan di ruang kelas. Integrasi ini bukan sekadar tuntutan, tetapi panggilan untuk menjadikan sekolah sebagai ruang aman, penuh makna, dan membebaskan.

Bagian II

SEL DAN
PENGEMBANGAN DIRI GURU



A. Membangun Kesadaran Diri sebagai Guru SMK

Setiap perubahan besar dalam dunia pendidikan selalu dimulai dari perubahan pada sosok guru. Namun, perubahan yang paling mendalam dan berkelanjutan bukanlah yang dimulai dari luar—dari kebijakan, pelatihan, atau kurikulum—melainkan yang berakar dari dalam diri guru itu sendiri. Kesadaran diri menjadi fondasi utama dari seluruh proses pengembangan profesionalisme dan kepemimpinan edukatif. Bab ini menyoroti betapa pentingnya guru, khususnya di SMK, membangun *kesadaran diri* (*self-awareness*) sebagai langkah awal menuju sosok pendidik yang reflektif, tangguh, dan inspiratif.

Dalam konteks SMK yang penuh dinamika—dari keberagaman latar belakang siswa, tantangan dunia industri, hingga tekanan administratif—guru dituntut untuk memahami siapa dirinya, apa nilai-nilai yang ia yakini, dan bagaimana emosi serta motivasinya memengaruhi cara ia mengajar, membimbing, dan mengambil keputusan. Tanpa pemahaman ini, guru akan mudah terjebak dalam rutinitas kognitif yang kering dari makna, atau bahkan mengalami kejenuhan emosional dalam jangka panjang.

Bab ini menyajikan empat bagian penting: refleksi diri dalam dunia vokasi, identitas profesional dan emosional guru, peran kesadaran emosi dalam relasi mengajar, serta latihan-latihan *self-awareness* yang praktis. Masing-masing subbab dirancang untuk mengajak guru melakukan perjalanan ke dalam dirinya sendiri—menyelami kembali alasan mengapa ia memilih menjadi guru, mengenali pola pikir dan respons emosionalnya, serta menghubungkan perannya dengan nilai-nilai kehidupan dan pendidikan yang lebih besar.

Dengan membangun kesadaran diri, guru tidak hanya menjadi pengajar yang lebih sadar dan adaptif, tetapi juga menjadi pribadi yang utuh dan otentik—mampu hadir secara penuh dalam setiap momen interaksi dengan siswa. Kesadaran diri adalah titik awal dari keteladanan; dari sinilah karakter, empati, dan kepemimpinan yang sejati lahir. Bab ini akan menjadi jembatan penting bagi guru SMK untuk membentuk pondasi

sosial-emosionalnya sebelum membangun pengaruh lebih luas dalam lingkungan belajar.

Refleksi Diri dalam Dunia Vokasi

Refleksi diri adalah fondasi utama dalam proses pertumbuhan personal dan profesional seorang guru. Dalam dunia pendidikan vokasi, yang menuntut guru tidak hanya menguasai konten kejuruan tetapi juga membina karakter siswa secara emosional dan sosial, kemampuan untuk *mengenali dan mengevaluasi diri secara jujur* menjadi hal yang sangat esensial. Refleksi diri bukan sekadar kegiatan mengingat kejadian, melainkan proses kontemplatif untuk memahami motivasi, nilai, emosi, dan dampak dari tindakan seorang guru dalam konteks pendidikan yang kompleks.

Bagi guru SMK, refleksi diri memiliki urgensi yang tinggi karena mereka berinteraksi dengan siswa yang sedang berada dalam fase pencarian identitas, dengan latar belakang sosial ekonomi yang sangat beragam. Sering kali, siswa SMK membawa beban psikologis dari rumah atau komunitas yang kurang mendukung. Dalam situasi seperti itu, guru dituntut untuk menjadi pendamping yang sabar, peka, dan bijak. Tanpa refleksi, guru akan cenderung bersikap reaktif, terjebak dalam rutinitas teknis, atau bahkan kehilangan makna dalam proses mengajar.

Refleksi membantu guru menyadari pola-pola emosi yang muncul saat mengajar, seperti rasa frustrasi saat siswa tidak fokus, kemarahan ketika aturan dilanggar, atau kesedihan ketika merasa gagal menjangkau siswa. Dengan mengenali emosi tersebut, guru tidak lagi menjadi korban dari perasaannya sendiri, melainkan bisa mengambil jeda untuk merespons secara sadar. Ini merupakan bentuk nyata dari kompetensi *self-awareness* dalam kerangka SEL—kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi secara objektif dan konstruktif.

Dalam praktiknya, refleksi diri bisa dilakukan melalui berbagai cara, mulai dari menulis jurnal harian, berdiskusi dalam komunitas belajar, hingga melakukan evaluasi pribadi setelah menyelesaikan satu siklus

pembelajaran. Sebagai contoh, setelah menyelesaikan proyek kolaboratif dengan siswa, guru dapat merenung: “Apa perasaan saya selama proses ini?”, “Apa intervensi saya yang berdampak positif?”, atau “Apa reaksi saya terhadap siswa yang pasif, dan apa penyebabnya?” Pertanyaan-pertanyaan semacam ini mendorong pemahaman mendalam tentang diri dan relasi guru-siswa.

Refleksi juga membantu guru menemukan kembali *alasan eksistensialnya* menjadi pendidik. Dalam kesibukan administrasi dan tekanan kurikulum, tidak jarang guru kehilangan rasa makna dalam profesinya. Namun ketika guru secara sadar merenungkan alasan mengapa ia memilih jalan menjadi guru—apakah karena ingin membentuk masa depan, karena panggilan nilai hidup, atau karena keinginan menebar kebermanfaatan—maka semangat mengajar akan kembali menyala dan terarah.

Dalam konteks pembelajaran vokasi, refleksi diri juga menjadi sarana untuk memastikan bahwa pengajaran tidak sekadar berorientasi pada keterampilan teknis, tetapi juga pada pembentukan sikap kerja dan karakter profesional siswa. Guru yang reflektif akan terus bertanya, “Apakah saya sedang mencetak tenaga kerja yang cakap, atau manusia yang utuh dan bertanggung jawab?” Pertanyaan ini mengarah pada reposisi peran guru dari sekadar pelatih kejuruan menjadi *pembentuk manusia vokasional yang berintegritas*.

Proses reflektif juga memiliki dimensi spiritual dan etis. Guru SMK yang melakukan refleksi mendalam akan lebih peka terhadap dimensi kemanusiaan siswa: memahami bahwa di balik kenakalan, ada luka; di balik kemalasan, ada kebingungan; dan di balik keacuhan, ada ketidakpercayaan diri. Kesadaran ini akan melahirkan empati dan menjadikan guru lebih terhubung secara emosional dan moral dengan peserta didik.

Namun, refleksi tidak datang dengan sendirinya. Ia perlu dilatih dan dibudayakan. Sekolah dapat mendukung proses ini dengan menciptakan ruang-ruang dialog antarguru, membangun komunitas reflektif, atau menyediakan waktu khusus untuk evaluasi diri dalam rapat atau pelatihan. Di sisi lain, guru perlu mengembangkan kebiasaan personal untuk

mencatat pengalaman, mengevaluasi tindakan, dan menetapkan tujuan perbaikan. Refleksi yang dilakukan secara berkelanjutan akan membentuk *mentalitas pembelajar seumur hidup* dalam diri guru.

Refleksi diri bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan. Ia memungkinkan guru untuk tetap rendah hati dan terbuka terhadap perubahan. Di tengah dunia pendidikan yang terus berubah—dengan teknologi baru, model pembelajaran baru, dan ekspektasi masyarakat yang semakin kompleks—hanya guru yang reflektiflah yang akan mampu beradaptasi dengan bijaksana tanpa kehilangan identitas pendidikannya.

Selain manfaat pribadi, refleksi diri juga berpengaruh pada budaya sekolah secara keseluruhan. Guru yang reflektif cenderung membangun interaksi yang sehat dengan kolega, memiliki gaya kepemimpinan yang inklusif, dan menciptakan ruang kelas yang penuh penerimaan dan penghargaan. Secara tidak langsung, mereka menciptakan iklim sekolah yang positif dan memberdayakan.

Refleksi diri adalah titik awal dari transformasi. Tanpa kesadaran atas siapa dirinya, apa yang dirasakan, dan bagaimana ia bertindak, guru tidak akan mampu menavigasi tugas pendidikan secara utuh. Refleksi diri adalah pelita yang menerangi jalan guru di tengah kompleksitas dunia vokasi. Ia bukan tujuan akhir, tetapi *proses berkelanjutan* menuju pengajaran yang lebih bermakna, kepemimpinan yang lebih autentik, dan relasi yang lebih manusiawi dengan siswa.

Refleksi diri merupakan proses kognitif dan emosional yang memungkinkan individu untuk meninjau kembali pengalaman, mengevaluasi tindakan, serta merancang perbaikan ke depan secara sadar dan mendalam. Dalam konteks dunia vokasi, refleksi diri menjadi krusial karena guru dan siswa dihadapkan pada situasi nyata yang menuntut pengambilan keputusan cepat, etika kerja, serta adaptasi konstan terhadap perubahan teknologi dan industri. Bagi guru SMK, kemampuan merefleksikan pengalaman mengajar, relasi dengan siswa, dan proses pembelajaran praktis bukan hanya memperkaya profesionalisme, tetapi juga memperkuat ketangguhan personal dalam menghadapi tekanan keseharian di lapangan. Di dunia

vokasi, praktik reflektif menjadi jembatan antara pengalaman empiris dan pertumbuhan pedagogis yang berkelanjutan.

Dalam pendekatan teori *Experiential Learning* dari David Kolb (1984), refleksi merupakan tahap kedua setelah pengalaman konkret terjadi. Ia menekankan bahwa pembelajaran yang mendalam hanya dapat terjadi ketika individu secara aktif memproses pengalaman melalui observasi dan refleksi, sebelum akhirnya membangun konsep baru dan menerapkannya kembali. Guru SMK yang melakukan refleksi diri secara rutin mampu mengembangkan *praxis*—yaitu kombinasi antara tindakan dan kesadaran—yang menjadikannya tidak sekadar pelaksana kurikulum, tetapi agen perubahan yang memahami konteks, murid, dan dirinya sendiri. Refleksi juga memungkinkan guru menghubungkan nilai-nilai kerja vokasi seperti ketelitian, kedisiplinan, dan kolaborasi ke dalam praktik mengajar yang lebih personal dan bermakna.

Refleksi diri dalam dunia vokasi juga sangat berkaitan dengan pembentukan identitas profesional guru. Menurut teori *Reflective Practice* dari Donald Schön (1983), ada dua jenis refleksi yang penting bagi praktisi profesional: *reflection-on-action* (refleksi setelah tindakan) dan *reflection-in-action* (refleksi saat tindakan berlangsung). Guru SMK yang mampu melakukan keduanya akan lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi dinamika kelas praktik, bimbingan prakerin, hingga interaksi sosial yang kompleks dengan siswa. Di tengah kompleksitas tuntutan administratif dan peran ganda sebagai pendidik sekaligus pembimbing karier, refleksi menjadi sarana untuk menjaga integritas dan makna profesi guru vokasi.

Penelitian oleh Sutyono & Fauziah (2023) dalam *Journal of Technical and Vocational Education and Training* menunjukkan bahwa guru SMK yang terlibat aktif dalam refleksi harian atau mingguan memiliki keterampilan pedagogik yang lebih berkembang, mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan siswa, dan menunjukkan sikap kerja yang lebih kolaboratif dalam tim sekolah. Refleksi juga terbukti menurunkan tingkat stres dan kejenuhan emosional (*burnout*), karena menjadi ruang psikologis untuk melepaskan tekanan dan menyusun ulang persepsi secara

konstruktif. Ini menunjukkan bahwa refleksi bukan hanya kegiatan profesional, tetapi juga praktik pemeliharaan kesejahteraan psikologis guru vokasi.

Dalam pembelajaran vokasi yang sarat aktivitas kolaboratif, proyek nyata, dan dinamika interpersonal yang intens, refleksi juga dapat digunakan sebagai alat untuk mendorong penguatan kompetensi sosial-emosional guru. Misalnya, dengan merefleksikan bagaimana perasaan guru ketika menghadapi siswa yang kurang antusias atau mengalami kesulitan komunikasi saat supervisi prakerin, guru belajar memahami pola emosinya sendiri, mengenali bias personal, dan membangun empati terhadap latar belakang siswa. Hal ini memperkuat *self-awareness* dan *social awareness*—dua pilar utama dalam kerangka Social Emotional Learning (CASEL)—yang sangat relevan untuk menunjang efektivitas guru SMK sebagai pembina karakter dan keteladanan.

Akhirnya, refleksi diri dalam dunia vokasi berfungsi sebagai pondasi pembelajaran sepanjang hayat bagi guru. Dunia kerja terus berubah, dan guru SMK dituntut untuk terus menyesuaikan diri tanpa kehilangan makna dan arah. Refleksi membuat guru tidak hanya sekadar mengikuti pelatihan, tetapi benar-benar memaknai setiap proses pengembangan dirinya secara kontekstual. Ketika refleksi menjadi budaya, maka sekolah vokasi tidak hanya akan mencetak lulusan siap kerja, tetapi juga dihuni oleh guru-guru yang terus bertumbuh, sadar akan peran transformasionalnya, dan siap menginspirasi generasi penerus dengan keutuhan profesional dan kepekaan emosional.

Identitas Profesional dan Emosional Guru

Menjadi guru bukan sekadar menjalankan profesi, tetapi menjalani peran yang menyatu dengan nilai, kepribadian, dan komitmen moral seseorang. Dalam konteks SMK, di mana guru tidak hanya mengajar tetapi juga membentuk karakter kerja, membimbing karier, dan mendampingi proses pendewasaan siswa, identitas profesional dan emosional guru menjadi landasan esensial dalam seluruh praktik pendidikan. Tanpa kesadaran penuh akan siapa dirinya sebagai pendidik, guru akan mudah kehilangan

arah, mengalami kelelahan batin, dan gagal membangun pengaruh yang positif dalam lingkungan sekolah.

Identitas profesional guru terbentuk melalui proses panjang yang melibatkan pengalaman belajar, interaksi sosial, nilai-nilai pribadi, serta pengaruh institusional. Guru SMK yang sadar akan identitas profesionalnya akan memahami bahwa ia tidak sekadar pengajar bidang tertentu, melainkan *arsitek masa depan vokasional siswa* yang bertanggung jawab atas pembentukan pribadi, etos kerja, dan nilai-nilai kehidupan. Kesadaran ini membuat guru menjalankan tugasnya dengan dedikasi, integritas, dan semangat berkelanjutan, meskipun di tengah keterbatasan sistem atau tantangan sosial.

Di sisi lain, identitas emosional guru mencerminkan *bagaimana ia memahami, merasakan, dan mengekspresikan peran tersebut secara afektif*. Seorang guru dapat memiliki kompetensi teknis yang tinggi, namun jika tidak mampu membina relasi emosional yang sehat—baik dengan dirinya maupun dengan siswa—maka pengaruhnya akan terbatas. Identitas emosional yang utuh memungkinkan guru hadir secara utuh, hangat, dan manusiawi di dalam kelas. Guru menjadi pribadi yang *dapat dirasakan keberadaannya*, bukan sekadar dilihat atau didengar.

Dalam praktiknya, identitas profesional dan emosional tidak selalu berkembang seimbang. Banyak guru yang mengalami konflik peran: antara idealisme pribadi dengan realitas birokrasi, antara tuntutan akademik dengan kebutuhan siswa, atau antara keinginan untuk membina dengan tekanan administratif yang berat. Tanpa pemahaman mendalam tentang siapa dirinya sebagai guru dan apa yang ia perjuangkan, konflik-konflik ini bisa berujung pada demotivasi, stres kronis, atau bahkan hilangnya makna kerja (*professional identity erosion*).

Social Emotional Learning (SEL) memberikan ruang bagi guru untuk membangun kembali dan memperkuat identitas mereka. Melalui pengembangan *self-awareness*, guru diajak untuk memahami nilai, kekuatan, dan kebutuhan emosional yang membentuk dirinya sebagai pendidik. *Self-management* membantu guru menjaga konsistensi sikap dan

profesionalisme meski berada dalam tekanan. Sedangkan *social awareness* dan *relationship skills* memperkaya interaksi sosialnya, yang sangat memengaruhi persepsi guru terhadap perannya di sekolah.

Identitas profesional dan emosional guru juga sangat dipengaruhi oleh budaya sekolah dan kepemimpinan yang berkembang di dalamnya. Sekolah yang hanya menilai kinerja guru berdasarkan angka atau administrasi akan mengerdilkan makna mendidik dan membentuk identitas guru yang dangkal. Sebaliknya, sekolah yang menghargai refleksi, kesejahteraan emosional, dan kolaborasi akan memperkuat identitas guru sebagai pemimpin pembelajaran dan pembina karakter. Oleh karena itu, guru perlu menjadi agen perubahan budaya sekolah agar lingkungan kerja turut memperkuat identitasnya secara positif.

Dalam konteks vokasi, identitas guru juga dibentuk oleh *interaksi dengan dunia industri*. Guru SMK tidak hanya harus menguasai dunia akademik, tetapi juga mampu menjembatani nilai-nilai kerja profesional kepada siswa. Ini membutuhkan fleksibilitas identitas—guru harus menjadi fasilitator, motivator, sekaligus figur profesional yang dipercaya oleh DUDI. Kemampuan untuk menjalankan berbagai peran tersebut hanya bisa dibangun jika guru memiliki kesadaran diri dan kontrol emosional yang matang.

Identitas guru yang kuat akan tercermin dalam konsistensi sikap, ketegasan yang bijak, kemampuan mengambil keputusan etis, serta kemampuan menjadi teladan. Siswa akan menghargai guru bukan karena kekuasaan, tetapi karena *keutuhan dan keotentikan pribadi* yang ditampilkan guru dalam keseharian. Identitas semacam ini tidak dapat dibentuk melalui pelatihan singkat atau instruksi luar, melainkan melalui proses refleksi panjang yang menyatukan nilai, emosi, pengalaman, dan aspirasi hidup.

Pembentukan identitas profesional dan emosional juga tidak berhenti ketika guru telah bersertifikasi atau menduduki jabatan tertentu. Sebaliknya, ia adalah proses dinamis yang berkembang seiring dengan pengalaman, interaksi, dan tantangan baru yang dihadapi guru. Guru yang mampu terus mengevaluasi dan menyempurnakan identitas dirinya akan tetap relevan

dan kontributif di tengah perubahan zaman dan perkembangan generasi peserta didik.

Penting disadari bahwa identitas guru adalah aset institusional yang berharga. Ketika guru memiliki identitas yang utuh dan positif, maka sekolah tidak hanya memiliki pengajar, tetapi juga *pemimpin moral*, *mentor kehidupan*, dan *agen transformasi* yang membentuk budaya belajar yang penuh makna. Maka, investasi dalam penguatan identitas guru adalah investasi strategis dalam pembangunan kualitas pendidikan.

Membangun identitas profesional dan emosional bukan sekadar demi pengembangan karier pribadi, tetapi sebagai komitmen jangka panjang untuk hadir secara autentik, empatik, dan penuh keteladanan dalam kehidupan siswa. Guru SMK yang memahami dan merawat identitas dirinya akan memiliki kekuatan untuk menyentuh hati, membentuk karakter, dan meninggalkan jejak nilai yang tak terlupakan.

Identitas profesional dan emosional guru merupakan dua sisi tak terpisahkan dari eksistensi seorang pendidik, terutama di lingkungan vokasi seperti SMK yang menuntut keterampilan teknis sekaligus kepekaan sosial. Identitas profesional mencakup persepsi guru tentang peran, nilai, kompetensi, dan kontribusinya terhadap dunia pendidikan. Sedangkan identitas emosional merujuk pada cara guru memaknai pengalaman emosionalnya—baik dalam mengajar, membina, maupun menghadapi dinamika kompleks di sekolah. Ketika keduanya berkembang secara seimbang, guru akan memiliki kejelasan sikap, stabilitas dalam pengambilan keputusan, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan.

Dalam pembentukan identitas profesional, guru SMK menghadapi tantangan unik. Mereka tidak hanya dituntut menguasai materi ajar, tetapi juga menjadi pembimbing karier, fasilitator praktik industri, dan kadang menjadi figur orang tua bagi siswa yang menghadapi tantangan kehidupan. Menurut Beijjaard, Meijer, & Verloop (2004), identitas profesional guru berkembang secara terus-menerus melalui interaksi antara pengalaman pribadi, nilai-nilai sosial, dan ekspektasi institusi. Guru yang memiliki

refleksi yang mendalam tentang peran dan makna profesinya cenderung lebih mampu membangun praktik pedagogis yang otentik dan relevan.

Identitas emosional guru juga berkembang dari pengalaman sehari-hari dalam menghadapi siswa, rekan sejawat, dan dinamika kebijakan sekolah. Ketika guru tidak memiliki ruang untuk mengelola emosi atau memproses pengalaman batin, identitas emosionalnya menjadi rapuh—mudah tersinggung, cepat lelah, dan mengalami disonansi antara nilai pribadi dan tuntutan institusi. Penelitian Hargreaves (2001) menunjukkan bahwa guru yang tidak diberi ruang emosional cenderung mengalami penurunan makna kerja, hilangnya empati, dan melemahnya koneksi sosial dengan siswa. Ini membuktikan bahwa aspek emosional bukan sekadar pelengkap, melainkan inti dari pembentukan identitas guru yang utuh.

Pentingnya integrasi identitas profesional dan emosional semakin nyata ketika guru menghadapi dilema etik atau tekanan administratif. Misalnya, ketika harus memilih antara menyelesaikan laporan administratif atau mendampingi siswa yang mengalami krisis emosional, guru akan merujuk pada identitas terdalamnya—apakah ia sekadar pelaksana kebijakan, atau pendidik yang memanusiakan. Guru yang memiliki keselarasan antara nilai profesional dan emosional akan lebih mudah membuat keputusan yang berakar pada integritas dan empati. Hal ini mencerminkan kematangan dalam identitas, dan sangat dibutuhkan di era pendidikan yang serba cepat dan cenderung mekanistik.

Selain itu, identitas profesional dan emosional yang kuat juga berkaitan erat dengan sense of agency guru—yakni keyakinan bahwa mereka mampu membuat perubahan dalam pembelajaran dan kehidupan siswa. Ketika guru mengenali kekuatan emosionalnya sebagai kekuatan pedagogis, ia akan lebih percaya diri menghadirkan pendekatan yang inklusif, humanis, dan transformatif. Penelitian terbaru oleh Schmidt et al. (2022) dalam *Teaching and Teacher Education* menemukan bahwa guru yang memiliki kesadaran emosional dan profesional yang tinggi lebih cenderung menjadi agen inovasi di sekolah, mampu memimpin komunitas belajar, dan membangun iklim belajar yang sehat.

Oleh karena itu, pengembangan identitas profesional guru tidak bisa dilepaskan dari aspek emosionalnya. Program penguatan guru harus memberi ruang untuk refleksi mendalam, dialog kritis tentang peran, dan pembinaan sosial-emosional yang berkelanjutan. Dalam konteks SMK, di mana siswa kerap datang dengan latar belakang yang kompleks, guru dituntut memiliki kejelasan identitas agar mampu menjadi figur yang tegas namun empatik, profesional namun hangat, disiplin namun manusiawi. Dengan demikian, guru tidak hanya menjadi pengajar, tetapi pemimpin yang berakar pada identitas yang utuh—baik secara intelektual maupun emosional.

Peran Kesadaran Emosi dalam Relasi Mengajar

Mengajar bukanlah aktivitas yang netral secara emosional. Ia adalah kegiatan yang penuh dinamika psikologis, relasional, dan afektif, baik bagi guru maupun siswa. Dalam setiap tatap muka, diskusi, respons terhadap tugas, hingga teguran yang diberikan, emosi selalu hadir sebagai bagian tak terpisahkan dari proses pedagogis. Oleh karena itu, **kesadaran emosi (emotional awareness)** menjadi kompetensi fundamental yang harus dimiliki guru SMK untuk membangun relasi yang sehat, mendalam, dan penuh keteladanan dalam ruang kelas.

Kesadaran emosi dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan memberi nama pada perasaan yang sedang dialami, serta menyadari dampaknya terhadap pikiran, keputusan, dan perilaku. Guru yang memiliki tingkat kesadaran emosi tinggi akan lebih mampu mengelola responsnya saat menghadapi perilaku siswa yang menantang, kritik dari orang tua, tekanan target capaian, atau dinamika sosial antar-guru. Dalam konteks SMK yang heterogen dan sering kali kompleks, kemampuan ini menjadi *benteng psikologis* sekaligus *jembatan relasional*.

Dalam praktik pembelajaran, emosi guru sangat memengaruhi atmosfer kelas. Ketika guru menunjukkan ketenangan, antusiasme, dan empati, siswa akan merasa aman secara emosional dan lebih terbuka untuk belajar. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak disadari—seperti frustrasi

tersembunyi, kekecewaan yang terakumulasi, atau kemarahan yang meledak—akan menimbulkan ketegangan, ketakutan, atau resistensi dalam kelas. Guru yang tidak menyadari emosinya sering kali terjebak dalam *pola reaktif*, seperti menghardik siswa, membuat keputusan impulsif, atau membangun relasi yang penuh jarak.

Kesadaran emosi juga menjadi landasan bagi guru dalam membangun kepercayaan (*trust*) dengan siswa. Dalam ekosistem SMK, di mana banyak siswa membawa persoalan pribadi dari luar sekolah—mulai dari tekanan ekonomi, relasi keluarga yang disfungsi, hingga pengalaman kegagalan akademik—relasi dengan guru sering kali menjadi satu-satunya ruang aman untuk mengekspresikan perasaan dan mencari penguatan. Guru yang mampu *menyadari dan merespons emosi siswa dengan peka* akan lebih dipercaya dan diikuti secara sukarela.

Selain itu, kesadaran emosi juga berperan penting dalam pengambilan keputusan harian guru. Saat memberikan hukuman atau teguran, guru yang sadar akan emosi pribadi akan bertanya: “Apakah keputusan ini saya ambil karena marah, atau karena ingin mendidik?” Pertanyaan semacam ini mencegah guru membuat keputusan yang bias, sewenang-wenang, atau didasarkan pada emosi sesaat. Dalam hal ini, kesadaran emosi menjadi landasan dari *responsibilitas moral dan profesionalisme* dalam tindakan edukatif.

Relasi yang sehat antara guru dan siswa sangat bergantung pada kemampuan guru untuk menghadirkan diri secara autentik dan sadar secara emosional. Guru yang menyadari kelemahan emosinya tidak akan gengsi untuk meminta maaf ketika bersikap keras, dan akan terbuka terhadap masukan dari siswa maupun rekan sejawat. Sikap ini bukan hanya memperkuat hubungan, tetapi juga menjadi model nyata dari *emotional maturity*—satu kompetensi sosial-emosional yang sangat dibutuhkan oleh semua profesi di abad ke-21.

Dalam banyak kasus di lapangan, guru SMK yang tidak menyadari emosinya sering kali mengembangkan *mekanisme pertahanan yang kaku*—seperti bersikap dingin, terlalu kaku, atau menjaga jarak dengan siswa.

Mereka percaya bahwa bersikap netral emosional adalah bentuk profesionalitas. Padahal, riset dalam bidang pendidikan menunjukkan bahwa *kehadiran emosional yang otentik dan terarah justru memperkuat efektivitas pengajaran* dan motivasi siswa. Siswa lebih terhubung dengan guru yang “hidup secara emosional” daripada guru yang dingin dan serba formal.

Kesadaran emosi juga memperkuat *resiliensi guru* dalam menghadapi dinamika kompleks sekolah. Dengan mengenali emosinya secara rutin, guru dapat menghindari penumpukan stres, memulihkan energi emosionalnya, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kualitas hidup. Dalam jangka panjang, guru yang mampu menyadari dan merawat emosinya cenderung lebih tahan terhadap burnout dan lebih mampu mempertahankan semangat dalam mengajar.

Proses membangun kesadaran emosi dapat dilatih melalui refleksi harian, dialog terbuka dengan rekan kerja, atau kegiatan-kegiatan seperti *emotional journaling*, *mindfulness practice*, dan *emotional labeling*. Guru dapat mulai dengan kebiasaan sederhana seperti: mengidentifikasi emosi dominan di akhir hari mengajar, mencatat momen ketika merasa kehilangan kendali, atau mengamati bagaimana ekspresi siswa berubah setelah mereka merespons dengan cara tertentu.

Selain pengaruh terhadap siswa, kesadaran emosi juga memperkuat hubungan guru dengan orang tua, rekan sejawat, dan pimpinan sekolah. Dalam komunitas pendidikan yang sehat, guru yang mampu berkomunikasi secara sadar emosi akan lebih mudah menyelesaikan konflik, membangun sinergi, dan menyuarakan gagasan dengan tenang namun tegas. Hal ini memperkuat ekosistem sekolah sebagai ruang kolaborasi, bukan kompetisi antar individu.

Peran kesadaran emosi dalam relasi mengajar bukan hanya alat pedagogis, tetapi menjadi *sumber kekuatan personal dan sosial* bagi guru. Emosi bukan untuk ditekan, tetapi untuk dikenali, dipahami, dan diarahkan. Guru yang sadar emosinya adalah guru yang tidak hanya mengajar dengan kepala, tetapi juga dengan hati. Dan dalam dunia vokasi yang penuh

dinamika, kehadiran guru seperti inilah yang paling dirindukan siswa—bukan karena prestasinya, tetapi karena *kemanusiaannya*.

Kesadaran emosi—kemampuan untuk mengenali, memahami, dan memberi makna terhadap emosi diri sendiri—merupakan landasan penting dalam membangun relasi mengajar yang autentik dan bermakna. Dalam proses pembelajaran, guru bukan hanya bertindak sebagai fasilitator pengetahuan, tetapi juga sebagai pengatur emosi sosial di kelas. Guru yang menyadari perasaannya sendiri dapat mengelola respons emosional secara lebih bijak, menghindari reaksi impulsif, dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dengan siswa. Kesadaran ini memberikan kendali pada guru untuk tetap hadir secara emosional, bahkan di tengah tekanan atau situasi yang menantang.

Relasi mengajar yang kuat tidak hanya dibentuk melalui kurikulum atau teknik mengajar, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial antara guru dan siswa. Teori *Emotional Contagion* dari Hatfield, Cacioppo & Rapson (1994) menjelaskan bahwa emosi guru cenderung “menular” kepada siswa—guru yang frustrasi akan menularkan ketegangan, sedangkan guru yang hadir dengan ketenangan dan empati akan menciptakan atmosfer kelas yang aman dan positif. Oleh karena itu, kesadaran emosi memungkinkan guru mengatur suasana kelas secara lebih terkendali, tidak hanya dalam aspek teknis pembelajaran, tetapi juga dalam membentuk iklim psikologis yang mendukung perkembangan siswa.

Dalam konteks SMK, kesadaran emosi sangat relevan karena guru sering berhadapan dengan siswa dari latar belakang sosial-ekonomi yang kompleks, dengan dinamika motivasi belajar yang beragam. Guru yang tidak menyadari emosinya sendiri berisiko merespons perilaku siswa secara reaktif, menghakimi, atau bahkan mengabaikan kebutuhan emosi siswa. Sebaliknya, guru yang reflektif terhadap emosinya cenderung lebih responsif, mampu memisahkan antara perasaan pribadi dan profesional, serta membangun pendekatan pembelajaran yang inklusif. Ini adalah bentuk dari *emotional maturity* yang berkontribusi langsung pada kualitas relasi guru-siswa.

Penelitian oleh Jennings & Greenberg (2009) dalam *Review of Educational Research* menegaskan bahwa kompetensi sosial-emosional guru, terutama kesadaran emosi, berkontribusi besar terhadap kualitas kelas secara keseluruhan. Guru yang sadar dan terlatih dalam regulasi emosi lebih mampu menanggapi gangguan kelas secara positif, membangun keterlibatan siswa, serta menjaga hubungan interpersonal yang stabil. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kesadaran emosi guru berdampak langsung pada peningkatan iklim kelas yang kondusif dan penurunan tingkat stres siswa. Ini menegaskan bahwa pengelolaan relasi bukan hanya soal strategi komunikasi, tetapi terlebih dahulu tentang mengenali dan mengatur dunia emosional guru itu sendiri.

Selain meningkatkan kualitas hubungan dengan siswa, kesadaran emosi juga memperkaya kolaborasi antar rekan guru dan dengan tim manajemen sekolah. Guru yang menyadari emosi dan pola responsnya sendiri cenderung lebih terbuka terhadap umpan balik, tidak mudah tersinggung, serta mampu berdiskusi secara konstruktif saat terjadi perbedaan pendapat. Hal ini memperkuat budaya kolegialitas di sekolah dan mendukung terbentuknya komunitas belajar profesional yang sehat secara emosional. Dengan demikian, peran kesadaran emosi meluas tidak hanya pada interaksi vertikal (guru-siswa), tetapi juga dalam jaringan horizontal (guru-guru) dan struktural (dengan manajemen).

Relasi mengajar yang kuat dan sehat hanya bisa dibangun jika guru hadir secara utuh—bukan hanya dengan pikirannya, tetapi juga dengan kesadaran emosinya. Kesadaran ini memungkinkan guru untuk *menyimak lebih dalam daripada sekadar mendengar, melihat lebih luas daripada sekadar menatap, dan hadir lebih penuh daripada sekadar berada di kelas*. Guru yang sadar secara emosional dapat menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif—membantu siswa tumbuh tidak hanya sebagai individu yang tahu, tetapi sebagai manusia yang merasa, terhubung, dan mampu membangun kehidupan yang lebih baik.

Latihan-Latihan Self-Awareness untuk Guru

Kesadaran diri bukanlah kemampuan yang hadir secara instan, melainkan keterampilan yang harus dibangun melalui latihan yang konsisten, reflektif, dan terarah. Bagi guru SMK yang menghadapi ritme kerja yang padat dan interaksi multidimensi dengan siswa, rekan sejawat, industri, dan orang tua, memiliki rutinitas pengembangan *self-awareness* menjadi kebutuhan penting agar tetap seimbang, sadar emosi, dan bertindak bijaksana dalam berbagai situasi profesional.

Latihan *self-awareness* bertujuan untuk membantu guru mengenali emosi, pola pikir, nilai-nilai pribadi, serta dampaknya terhadap perilaku dan keputusan. Latihan ini tidak harus bersifat rumit atau memerlukan waktu panjang. Bahkan, di sela aktivitas mengajar, refleksi diri bisa dilakukan secara mikro namun berdampak besar terhadap pola respons guru. Berikut beberapa bentuk latihan *self-awareness* yang dapat diterapkan oleh guru SMK dalam keseharian.

1. Jurnal Reflektif Harian (Reflective Journaling)

Menulis jurnal menjadi salah satu metode paling efektif untuk membangun kesadaran diri. Guru dapat menyisihkan waktu 5–10 menit setiap hari untuk menuliskan perasaan, kejadian penting, tantangan yang dihadapi, dan pelajaran yang didapat dari pengalaman mengajar hari itu. Formatnya dapat berupa:

- a. “Hari ini saya merasa...”
- b. “Siswa yang paling menantang bagi saya adalah...”
- c. “Respon saya terhadap situasi X adalah..., dan saya menyadari bahwa...”

Menulis jurnal melatih guru untuk memproses pengalaman secara sadar dan tidak reaktif. Dengan menuliskan, guru mulai melihat pola emosional dan respons berulang, yang dapat diidentifikasi, diperbaiki, atau dipahami lebih dalam.

2. Emotional Check-In

Emotional check-in adalah proses sederhana untuk mengidentifikasi dan menamai emosi yang sedang dirasakan sebelum atau sesudah mengajar. Guru dapat bertanya pada diri sendiri:

- a. “Apa yang saya rasakan saat ini?”
- b. “Apakah perasaan ini memengaruhi sikap saya terhadap siswa atau rekan?”
- c. “Apa yang saya butuhkan untuk kembali tenang atau fokus?”

Latihan ini dapat dilakukan di awal hari, saat jeda antar kelas, atau setelah menghadapi situasi emosional. Tujuannya adalah membangun kebiasaan *emotional labeling* (memberi nama pada emosi) agar guru lebih sadar terhadap kondisi batinnya sebelum bertindak atau merespons.

3. Latihan Refleksi 3-Pertanyaan

Metode ini dapat digunakan setelah menyelesaikan suatu kegiatan mengajar atau sesi pembelajaran tertentu. Guru cukup menjawab tiga pertanyaan kunci:

- a. Apa yang berhasil?
- b. Apa yang menantang?
- c. Apa yang saya pelajari tentang diri saya?

Latihan ini mendorong guru untuk mengevaluasi pengalaman secara menyeluruh tanpa terjebak pada penilaian negatif diri, melainkan fokus pada pertumbuhan dan pembelajaran berkelanjutan.

4. Cermin Diri (Self-Mirroring Exercise)

Latihan ini mengajak guru untuk bercermin secara harfiah maupun simbolik. Guru dapat meluangkan waktu untuk menatap cermin dan bertanya:

- a. “Siapa saya sebagai guru hari ini?”
- b. “Apakah saya sudah hadir sepenuhnya untuk siswa saya?”
- c. “Apakah tindakan saya selaras dengan nilai-nilai saya?”

Meskipun terdengar sederhana, praktik ini membantu guru menguatkan identitas personal dan profesionalnya, serta menjaga keotentikan dalam mengajar.

5. Praktik Mindfulness Singkat

Latihan mindfulness membantu guru mengarahkan perhatian pada momen saat ini dengan penuh kesadaran dan tanpa menghakimi. Guru dapat duduk sejenak, menutup mata, dan fokus pada napas selama 2–5 menit. Jika pikiran melayang ke masa lalu atau masa depan, cukup sadari dan kembalikan fokus ke napas.

Praktik ini membantu guru mengelola stres, meningkatkan kejernihan berpikir, dan memperkuat respons sadar dibandingkan respons impulsif. Dalam konteks kelas yang penuh dinamika, jeda mindfulness bisa menjadi alat regulasi emosi yang sangat efektif.

6. Feedback Reflektif dari Rekan Sejawat

Guru juga dapat meningkatkan kesadaran diri melalui dialog dengan sesama guru. Dalam kelompok kecil atau forum refleksi, guru dapat saling bertukar cerita dan memberikan umpan balik satu sama lain terkait cara mengajar, gaya komunikasi, atau ekspresi emosi di kelas. Umpan balik ini membuka perspektif baru dan membantu guru menyadari aspek diri yang mungkin tidak terlihat oleh dirinya sendiri.

7. Visualisasi Positif Identitas Guru

Latihan ini mengajak guru membayangkan dirinya di masa depan sebagai guru ideal. Guru dapat memvisualisasikan:

- a. “Apa nilai-nilai yang saya pegang sebagai guru?”
- b. “Bagaimana siswa dan rekan mengenang saya?”
- c. “Apa kebiasaan yang ingin saya tanamkan dalam diri saya?”

Visualisasi ini memperkuat arah, motivasi, dan orientasi identitas profesional guru dalam jangka panjang.

Latihan-latihan tersebut bukan hanya membangun self-awareness, tetapi juga memperkuat aspek-aspek SEL lainnya seperti *self-management*, *responsible decision-making*, dan *emotional resilience*. Dengan melatih kesadaran diri secara terstruktur, guru tidak hanya menjadi lebih terkendali

dan reflektif, tetapi juga lebih efektif dalam menjalin hubungan, mengelola kelas, dan membimbing siswa menuju pertumbuhan optimal.

Akhirnya, menjadi guru yang sadar diri adalah langkah awal menuju keteladanan. Guru yang mengenal dan mengelola dirinya dengan baik akan lebih mampu menginspirasi, memimpin, dan menyentuh hati siswanya. Dan semua itu, sebagaimana kata pepatah, *bermula dari dalam*.

B. Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

Setelah guru mengenali pentingnya kesadaran diri dan mengembangkan refleksi sebagai fondasi pertumbuhan personal, maka langkah berikutnya dalam pengembangan Social Emotional Learning (SEL) adalah **kemampuan untuk mengatur dan menstabilkan emosi secara konstruktif**. Dalam dunia pendidikan vokasi yang sangat dinamis, regulasi emosi dan ketahanan mental bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan *kompetensi esensial* untuk menjaga kualitas pengajaran, relasi sosial, dan kesehatan psikologis guru.

Di SMK, guru sering kali menghadapi tekanan simultan—mulai dari jadwal yang padat, keragaman karakter siswa, ekspektasi dunia industri, hingga beban administratif. Tanpa pengelolaan emosi yang efektif, guru dapat mengalami *burnout*, mengambil keputusan secara impulsif, atau kehilangan koneksi emosional dengan siswa. Di sinilah pentingnya membekali guru dengan strategi regulasi emosi dan pendekatan untuk membangun *resiliensi*—kemampuan bangkit dari tekanan, mempertahankan ketahanan, dan menjaga makna kerja di tengah tantangan.

Bab ini akan mengupas secara aplikatif empat aspek utama: teknik manajemen emosi yang dapat dipraktikkan guru dalam situasi harian, strategi membangun ketangguhan mental di lingkungan SMK yang penuh kompleksitas, cara mengelola stres dan konflik kerja secara sehat, serta praktik *mindfulness* dan *emotional check-in* sebagai pendekatan preventif dan restoratif.

Guru yang mampu meregulasi emosinya dengan baik tidak hanya menjadi pribadi yang tangguh secara psikologis, tetapi juga menjadi

pemimpin emosi di ruang kelas—menjadi jangkar ketenangan, sumber inspirasi, dan role model dalam menghadapi dinamika kehidupan. Melalui bab ini, diharapkan guru SMK dapat menemukan cara untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh kuat dalam menghadapi tekanan tugas pendidik yang terus berkembang.

Teknik Manajemen Emosi untuk Guru

Manajemen emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi diri secara sadar dan terarah. Dalam dunia pendidikan, khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang penuh dinamika, kemampuan ini menjadi keterampilan hidup yang krusial. Guru yang tidak mampu mengelola emosinya secara tepat akan lebih mudah mengalami kelelahan psikologis, mengambil keputusan yang tidak proporsional, dan kehilangan kepercayaan dari siswa. Sebaliknya, guru yang mampu mengelola emosi dengan baik akan tampil sebagai pribadi yang tenang, bijak, dan stabil—kualitas yang sangat dibutuhkan di ruang kelas vokasi.

Manajemen emosi bukan tentang menekan perasaan, tetapi tentang *memahami perasaan itu, menyadari pemicunya, serta memilih respon yang sehat dan konstruktif*. Guru SMK sering kali menghadapi situasi yang memicu emosi intens: siswa yang pasif atau memberontak, tekanan nilai dari pimpinan, atau konflik antar rekan kerja. Dalam situasi seperti ini, kemampuan mengelola emosi menjadi penentu apakah guru akan menjadi figur yang reaktif, atau justru menjadi sumber kestabilan dan keteladanan.

Salah satu teknik pertama yang penting adalah **teknik jeda emosional** (*emotional pause*). Saat emosi mulai naik, guru dilatih untuk *mengambil jeda beberapa detik* sebelum merespons. Teknik ini tampak sederhana, namun sangat ampuh dalam mencegah reaksi impulsif. Dalam jeda tersebut, guru dapat menarik napas panjang, menyadari emosi yang muncul, dan memilih kalimat atau tindakan yang tetap menjaga martabat dirinya maupun siswa.

Teknik kedua adalah **pernapasan sadar** (*conscious breathing*). Napas adalah alat regulasi emosi alami yang tersedia setiap saat. Guru dapat melatih pernapasan dalam (inhale 4 detik – tahan 4 detik – exhale 6 detik) selama beberapa kali untuk menurunkan ketegangan emosional. Praktik ini sangat berguna di antara jeda pelajaran, saat menghadapi konflik, atau setelah peristiwa yang menguras energi emosional.

Teknik berikutnya adalah **mengubah dialog internal**. Pikiran kita sangat mempengaruhi perasaan. Ketika guru merasa gagal atau tidak dihargai, muncul narasi batin seperti “Aku guru yang buruk” atau “Siswa ini tidak bisa diubah.” Teknik ini mengajak guru untuk mengubah dialog tersebut menjadi afirmasi yang realistis dan konstruktif: “Hari ini sulit, tapi saya belajar sesuatu,” atau “Saya belum berhasil menjangkau siswa ini, tapi saya akan coba pendekatan lain.” Bahasa dalam diri sangat menentukan arah emosi dan tindakan selanjutnya.

Teknik reframing atau *membingkai ulang situasi* juga penting. Ketika menghadapi siswa yang sering terlambat atau menolak tugas, alih-alih langsung menilai sebagai siswa yang malas atau tidak peduli, guru dapat mencoba membingkai ulang dengan pertanyaan: “Apa yang sebenarnya terjadi di balik perilaku ini?” Pendekatan ini mengarahkan guru untuk tetap bersikap penasaran dan empatik, bukan menghakimi. Ini adalah bentuk kecerdasan emosi tingkat tinggi yang berdampak langsung pada kualitas hubungan dan keadilan pendidikan.

Guru juga bisa menggunakan teknik **self-talk penguat peran**, yaitu mengingat kembali nilai atau tujuan mengapa ia memilih menjadi guru. Ketika berada dalam kondisi penuh tekanan, guru dapat mengulang dalam hati: “*Saya hadir di sini untuk memberi makna.*” atau “*Peran saya lebih besar daripada satu momen emosional ini.*” Latihan ini membantu menjaga fokus pada jati diri dan integritas profesi.

Selain itu, penting pula menerapkan **teknik penyaluran emosi sehat**. Emosi tidak hilang dengan ditekan; ia perlu disalurkan. Guru dapat memilih aktivitas yang sesuai dengan preferensi pribadi—menulis jurnal, berbicara dengan rekan sejawat yang suportif, berolahraga, atau sekadar berjalan

di sekitar sekolah saat istirahat. Aktivitas ini membantu *menyelesaikan siklus stres* dan menjaga energi emosional tetap seimbang.

Teknik ekspresi asertif juga menjadi bagian penting dalam manajemen emosi. Guru sering kali merasa tidak nyaman menyampaikan perasaan atau kebutuhan kepada kepala sekolah, rekan, atau bahkan siswa. Akibatnya, emosi terpendam dan menjadi tekanan. Latihan menyampaikan pendapat dengan jelas, tidak menyerang, dan tetap menjaga hubungan adalah keterampilan komunikasi yang memperkuat manajemen emosi.

Sebagai pelengkap, guru disarankan untuk memiliki **ritual penutup hari** yang membantu meregulasi emosi setelah seharian mengajar. Ini bisa berupa menulis refleksi singkat, mengucapkan rasa syukur atas satu hal positif yang terjadi, atau membayangkan hal baik yang ingin dicapai esok hari. Dengan menutup hari secara sadar, guru memutus rantai stres yang terbawa pulang dan menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.

Seluruh teknik ini bukanlah resep instan. Manajemen emosi membutuhkan *latihan terus-menerus* dan *komitmen pribadi*. Namun, seiring waktu, guru yang mempraktikkannya akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar, lebih kuat secara mental, dan lebih bijak dalam bertindak. Guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan menjadi sosok yang ditekuni, dihormati, dan diingat bukan hanya karena ilmunya, tetapi karena *kebijaksanaannya dalam menghadapi hidup bersama siswanya*.

Strategi Membangun Mental Tangguh di Lingkungan SMK

Menjadi guru di SMK bukan hanya tentang menguasai materi dan keterampilan mengajar, tetapi juga tentang **kemampuan bertahan, bangkit, dan tetap berdaya di tengah tantangan berat dan kompleks**. Dalam dunia vokasi yang dinamis, guru sering kali menghadapi tekanan ganda—tuntutan kurikulum, harapan industri, karakter siswa yang beragam, serta beban administratif yang tidak sedikit. Oleh karena itu, *ketahanan mental*

(*mental resilience*) menjadi kualitas penting yang harus dimiliki dan dikembangkan oleh setiap guru.

Mental tangguh bukanlah kondisi tetap, tetapi kapasitas psikologis yang dapat dilatih dan dikuatkan. Guru yang tangguh bukan berarti tidak pernah lelah, frustrasi, atau ragu. Sebaliknya, mereka adalah individu yang mampu mengenali kondisi emosionalnya, tetap tenang di bawah tekanan, serta mampu memulihkan kembali semangat dan orientasi kerjanya setelah menghadapi kesulitan. Dalam kerangka Social Emotional Learning (SEL), ketahanan mental terintegrasi dengan kemampuan *self-awareness*, *self-management*, dan *responsible decision-making* yang berkelanjutan.

Salah satu strategi awal dalam membangun mental tangguh adalah **menerima kenyataan secara objektif dan realistis**. Guru SMK perlu memahami bahwa tantangan dan tekanan adalah bagian dari profesi, bukan gangguan yang harus dihindari. Sikap ini disebut sebagai *acceptance-based resilience*, yakni kemampuan menerima apa adanya tanpa kehilangan semangat untuk memperbaiki. Guru yang tangguh tidak tenggelam dalam keluhan, tetapi mampu membedakan mana yang bisa dikendalikan dan mana yang perlu disikapi dengan lapang dada.

Strategi kedua adalah **membangun makna dalam profesi**. Guru yang memiliki visi hidup dan orientasi nilai akan lebih kuat menghadapi tekanan. Ketika seorang guru mengingat kembali alasan mendasarnya menjadi pendidik—apakah karena ingin mencerdaskan anak bangsa, membimbing siswa menjadi insan mandiri, atau karena melihat pendidikan sebagai ladang ibadah—maka tekanan sehari-hari akan dipahami dalam konteks yang lebih besar dan bermakna. Makna ini adalah fondasi psikologis yang menghidupkan semangat dan menyuburkan ketahanan.

Selanjutnya, guru perlu mengembangkan **optimisme realistis**, yakni keyakinan bahwa tantangan dapat diatasi dengan usaha, strategi, dan dukungan yang tepat. Optimisme bukan berarti menutupi kenyataan atau bersikap naif, melainkan memilih untuk fokus pada potensi perbaikan dan belajar dari setiap kegagalan. Dalam banyak kasus, guru yang optimis

cenderung memiliki kreativitas lebih tinggi dalam menyelesaikan masalah, serta lebih mudah membangun relasi positif dengan siswa dan rekan kerja.

Strategi keempat adalah **penguatan jejaring sosial yang suportif**. Ketahanan mental tidak tumbuh dalam isolasi, tetapi dibentuk dalam komunitas yang sehat. Guru SMK perlu memiliki ruang berbagi dengan rekan sejawat, kepala sekolah, atau komunitas profesi. Dalam diskusi informal, refleksi bersama, atau kegiatan penguatan emosional, guru dapat saling menguatkan, saling memberi perspektif, dan mengingatkan bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, penting juga bagi guru untuk mengembangkan **kebiasaan perawatan diri (self-care)** yang konsisten. Guru yang sehat secara fisik dan emosional akan lebih siap menghadapi tekanan. Kebiasaan seperti tidur cukup, menjaga nutrisi, olahraga ringan, waktu berkualitas bersama keluarga, dan hobi pribadi adalah bentuk pengisian ulang energi psikologis. Self-care bukan bentuk kemewahan, tetapi bentuk tanggung jawab terhadap keberlanjutan profesionalisme guru.

Ketahanan mental juga diperkuat melalui **pola pikir berkembang (growth mindset)**. Guru yang melihat tantangan sebagai peluang belajar akan lebih fleksibel dan terbuka dalam menyikapi kesulitan. Alih-alih berkata, “Saya tidak mampu mengatasi ini,” guru tangguh akan berkata, “Saya belum mampu sekarang, tetapi saya bisa belajar.” Pola pikir ini memungkinkan guru untuk tidak terjebak dalam zona nyaman dan tetap tumbuh di tengah keterbatasan.

Dalam lingkungan SMK yang menuntut kedekatan dengan dunia kerja, guru juga perlu membangun ketahanan terhadap perubahan—baik teknologi, kebijakan, maupun ekspektasi dari mitra industri. Oleh karena itu, *resiliensi adaptif* menjadi penting. Guru yang tangguh akan aktif mencari informasi baru, bersedia mengikuti pelatihan, dan terbuka terhadap pendekatan baru dalam pembelajaran. Adaptivitas ini tidak hanya menjaga relevansi, tetapi juga memperkuat harga diri profesional.

Strategi terakhir yang sangat penting adalah **membangun dialog positif dengan diri sendiri (positive self-talk)**. Cara guru berbicara kepada

dirinya akan menentukan kualitas emosinya. Kalimat seperti “Saya gagal,” bisa diganti menjadi “Saya sedang belajar.” Kalimat “Saya tidak mampu,” bisa diubah menjadi “Saya sedang berproses.” Dialog yang penuh penguatan dan realistis menjadi benteng dari pesimisme, kecemasan, dan kelelahan yang berkepanjangan.

Ketahanan mental bukan tentang menjadi sempurna atau tidak pernah rapuh, melainkan tentang *kemampuan untuk kembali berdiri, mengatur napas, dan melanjutkan langkah dengan niat yang tetap menyala*. Guru SMK yang memiliki resiliensi yang kuat tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga menjadi sumber kekuatan bagi siswa, tim pengajar, dan budaya sekolah secara keseluruhan.

Mengelola Stres dan Konflik dalam Tugas Keseharian

Dalam keseharian tugas seorang guru SMK, stres dan konflik bukanlah hal yang dapat dihindari, tetapi sesuatu yang melekat dalam dinamika pekerjaan. Guru menghadapi tekanan dari berbagai arah: target kurikulum yang ketat, siswa dengan latar belakang yang beragam, beban administrasi yang menumpuk, ekspektasi pimpinan, serta komunikasi dengan rekan kerja dan dunia industri. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres yang berulang dan konflik yang tidak terselesaikan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental guru, kualitas pengajaran, hingga iklim sekolah secara keseluruhan.

Stres kerja pada guru bersifat multidimensional. Ada stres yang bersumber dari beban kerja berlebih (*work overload*), stres emosional akibat interaksi yang tidak harmonis dengan siswa atau orang tua, serta stres kognitif karena tuntutan pembaruan kurikulum dan penggunaan teknologi. Dalam konteks SMK, stres juga dapat muncul dari ekspektasi dunia industri yang menuntut lulusan dengan keterampilan dan sikap kerja profesional, yang kadang tidak selaras dengan kondisi nyata siswa. Oleh karena itu, guru SMK harus memiliki keterampilan manajemen stres yang spesifik dan kontekstual.

Langkah awal dalam mengelola stres adalah **mengidentifikasi sumbernya secara sadar**. Guru perlu bertanya secara reflektif: “Apakah saya stres karena beban kerja, relasi interpersonal, atau karena harapan pribadi yang tidak realistis?” Dengan mengenali pemicu secara spesifik, guru dapat menentukan strategi yang tepat: apakah perlu merapikan manajemen waktu, membangun komunikasi lebih baik, atau menyesuaikan ekspektasi terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesadaran ini merupakan bagian dari *self-awareness*, fondasi utama dalam SEL.

Strategi berikutnya adalah **mengatur ulang ekspektasi diri dan orang lain secara realistis**. Banyak guru mengalami stres karena ingin sempurna dalam segala hal: menjadi pendidik ideal, menyelesaikan semua administrasi tepat waktu, memuaskan semua pihak, dan membimbing semua siswa dengan sempurna. Padahal, dalam realitas kerja, tidak semua hal dapat dikendalikan. Guru perlu belajar membedakan mana yang penting, mendasak, dan realistis untuk dicapai. Dengan mengelola ekspektasi, tekanan batin akan berkurang, dan fokus terhadap prioritas menjadi lebih jernih.

Dalam menghadapi konflik, baik dengan siswa, kolega, atau pimpinan sekolah, guru perlu memiliki keterampilan **resolusi konflik berbasis empati dan asertivitas**. Konflik seringkali muncul bukan karena niat buruk, melainkan karena perbedaan persepsi, harapan, atau komunikasi yang tidak tersampaikan dengan jelas. Guru yang tangguh secara sosial-emosional akan berusaha memahami sudut pandang orang lain sebelum merespons, menjaga nada komunikasi tetap tenang, dan menyampaikan perasaannya dengan bahasa yang konstruktif. Inilah makna dari komunikasi asertif—jujur tanpa melukai.

Salah satu pendekatan penting dalam pengelolaan stres adalah **teknik manajemen waktu dan tugas**. Guru yang terorganisir cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan. Teknik seperti membuat daftar prioritas (to-do list), menetapkan batas waktu kerja, dan meluangkan waktu istirahat sejenak (micro-break) di sela mengajar, sangat efektif untuk menjaga stamina emosional. Guru perlu menyadari bahwa istirahat bukan kemalasan, tetapi bagian dari strategi menjaga produktivitas jangka panjang.

Stres dan konflik juga dapat diredakan melalui **dukungan sosial profesional**. Guru perlu memiliki jaringan relasi yang suportif, baik itu komunitas guru, rekan sejawat di sekolah, atau kelompok belajar. Dalam forum ini, guru bisa saling berbagi pengalaman, mengekspresikan keluhan secara sehat, dan mendapatkan umpan balik yang solutif. Dukungan ini tidak hanya meredakan tekanan, tetapi juga memperkuat identitas kolektif sebagai bagian dari komunitas profesional yang saling mendukung.

Guru juga disarankan untuk mempraktikkan **teknik kognitif perilaku (cognitive reframing)**, yaitu membingkai ulang situasi stres dengan cara pandang yang lebih positif dan adaptif. Misalnya, saat menghadapi siswa yang terus-menerus menolak instruksi, guru bisa membingkai ulang situasi bukan sebagai kegagalan personal, tetapi sebagai peluang untuk mengeksplorasi pendekatan baru. Teknik ini memperkuat fleksibilitas psikologis dan mencegah guru terjebak dalam frustrasi yang berlarut-larut.

Konflik antar guru atau antara guru dan pimpinan sekolah juga perlu dikelola secara strategis. Guru perlu menjaga komunikasi profesional, memisahkan masalah pribadi dari tanggung jawab bersama, dan memfokuskan diskusi pada solusi. Sekolah yang mendukung budaya keterbukaan, dialog, dan keberanian menyampaikan aspirasi akan memperkecil kemungkinan konflik berkembang menjadi polarisasi yang merusak kerja sama tim.

Yang tak kalah penting, guru perlu membangun **kesadaran bahwa stres dan konflik adalah bagian dari proses pertumbuhan profesional**. Tidak semua tekanan harus dilihat sebagai hal negatif. Dalam dosis dan penanganan yang tepat, stres dapat menjadi pendorong inovasi, perbaikan diri, dan pematangan emosional. Guru yang dapat melihat tantangan sebagai bagian dari proses menjadi lebih kuat dan bijak, akan lebih mudah berkembang menjadi pemimpin edukatif sejati.

Pengelolaan stres dan konflik bukanlah kemampuan teknis semata, melainkan wujud dari kedewasaan sosial-emosional guru. Ketika guru mampu menjaga ketenangan dalam badai, menyelesaikan konflik dengan kebijaksanaan, dan merespon tekanan dengan orientasi solusi, maka ia

bukan hanya sedang mengajar, tetapi sedang **menjadi teladan tentang bagaimana manusia bertumbuh di tengah kesulitan.**

Praktik Mindfulness dan Emotional Check-in

Di tengah tekanan kerja yang tinggi dan dinamika emosional yang kompleks dalam lingkungan SMK, guru membutuhkan ruang untuk berhenti sejenak, mengamati diri, dan menyelaraskan kembali pikirannya dengan tujuan mengajarnya. Dalam konteks ini, dua pendekatan yang sangat relevan dan efektif adalah **mindfulness** dan **emotional check-in**. Keduanya merupakan praktik sederhana namun berdampak besar dalam menjaga ketenangan, kejernihan, dan kesadaran guru terhadap kondisi emosinya sendiri.

Mindfulness, secara sederhana, adalah *kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi*. Guru yang mempraktikkan mindfulness belajar untuk hadir secara utuh dalam setiap interaksi—baik dengan siswa, rekan kerja, maupun dirinya sendiri. Dengan kehadiran penuh (*full presence*), guru lebih mampu menangkap nuansa emosi siswa, mengelola respons pribadi, dan menjaga kualitas pengambilan keputusan dalam suasana kerja yang padat.

Dalam praktiknya, mindfulness dapat dimulai dengan **latihan napas sadar (*mindful breathing*)**. Cukup dengan menarik napas secara perlahan selama 4 detik, menahan selama 4 detik, lalu menghembuskan secara perlahan selama 6 detik, guru melatih pikirannya untuk *berhenti sejenak dari autopilot*. Napas menjadi jangkar perhatian yang membantu guru tidak terseret emosi negatif atau kecemasan masa depan. Latihan ini bisa dilakukan di pagi hari sebelum masuk kelas, saat istirahat, atau bahkan sebelum memberikan evaluasi kepada siswa.

Selain pernapasan, guru juga dapat mempraktikkan **body scan**, yaitu menyapukan perhatian ke seluruh bagian tubuh secara perlahan—dari kepala hingga kaki—sambil mengenali bagian mana yang terasa tegang, tidak nyaman, atau lelah. Dengan cara ini, guru dapat lebih peka terhadap sinyal tubuh yang sering kali diabaikan dalam rutinitas kerja. Kesadaran

tubuh membantu guru memahami kondisi batin yang belum terucap, dan dari sana lahirlah keputusan untuk istirahat, menenangkan diri, atau menyusun ulang ritme kerja harian.

Sementara itu, **emotional check-in** adalah praktik sederhana untuk mengenali dan mengakui apa yang sedang dirasakan guru pada saat tertentu. Dalam tekanan kerja yang tinggi, emosi sering kali muncul tanpa disadari—tegang, cemas, frustrasi, atau lelah. Ketika emosi tidak dikenali, guru cenderung menyalurkannya dalam bentuk sikap defensif, marah, atau sinisme terhadap siswa dan rekan kerja. Emotional check-in membantu guru *berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri*:

1. Apa yang sedang saya rasakan sekarang?
2. Apa penyebabnya?
3. Apa yang saya butuhkan untuk merespons emosi ini secara sehat?

Guru dapat menggunakan alat bantu seperti **skala emosi sederhana**, misalnya dari 1 (sangat tenang) hingga 10 (sangat tertekan), untuk mengukur tingkat emosinya. Dengan mencatat atau menyebutkan perasaan (misalnya: “Saya merasa kewalahan”), guru sedang melakukan *emotional labeling*, yaitu memberi nama pada emosi. Riset dalam psikologi menunjukkan bahwa sekadar memberi nama pada emosi dapat *menurunkan intensitas emosinya* dan membuat otak lebih siap mengambil keputusan logis.

Praktik emotional check-in juga dapat dikombinasikan dengan **jurnal emosi**, di mana guru mencatat satu atau dua peristiwa dalam sehari yang paling memengaruhi suasana hati. Melalui jurnal ini, guru belajar mengenali pola—apa pemicu stres paling sering, apa waktu paling rentan, serta bagaimana reaksi terbaik yang dapat disiapkan. Dalam jangka panjang, jurnal ini menjadi cermin pertumbuhan emosional dan alat untuk evaluasi diri yang jujur.

Dalam lingkungan sekolah, baik mindfulness maupun emotional check-in bisa dipraktikkan tidak hanya secara individu, tetapi juga secara kolektif. Misalnya, dalam rapat guru, kepala sekolah dapat memulai dengan 1 menit hening bersama atau mengajak guru menilai suasana emosinya hari itu secara singkat. Praktik ini akan memperkuat budaya kesadaran

emosional kolektif dan mengurangi konflik antarpersonal karena tiap individu lebih sadar terhadap kondisi dirinya.

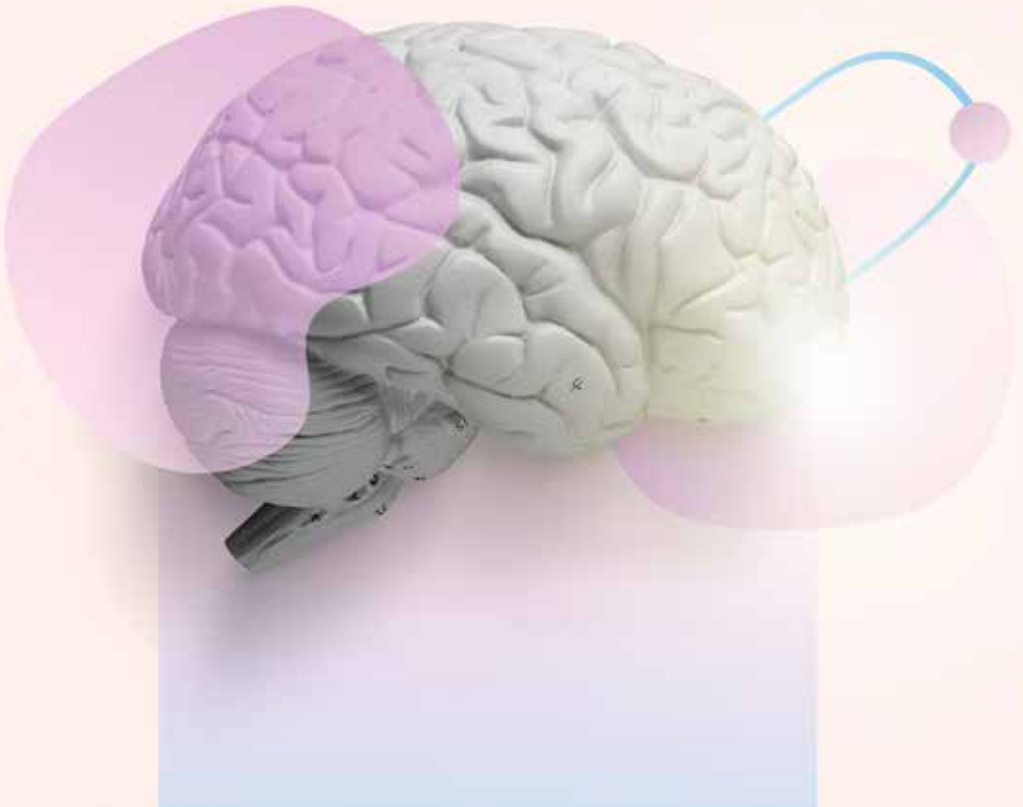
Guru juga bisa membimbing siswa untuk melakukan emotional check-in di awal kelas, dengan menanyakan: “Bagaimana kabarmu hari ini dalam satu kata?” atau “Apa warna perasaanmu pagi ini?” Teknik ini tidak hanya mempererat relasi, tetapi juga melatih literasi emosi siswa sejak dini—dan semua itu berawal dari guru yang terlebih dahulu mempraktikkan kesadaran emosional dalam dirinya.

Penting dipahami bahwa mindfulness dan emotional check-in bukan untuk menghapus emosi negatif, tetapi untuk *mengelolanya secara sehat dan sadar*. Dalam proses ini, guru belajar bahwa emosi adalah bagian dari kemanusiaan yang patut dihargai dan diproses dengan penuh hormat, bukan ditekan atau diabaikan.

Dengan menjadikan mindfulness dan emotional check-in sebagai bagian dari kehidupan profesional sehari-hari, guru SMK akan tumbuh sebagai pribadi yang tenang, bijak, dan stabil secara emosional. Guru yang demikian bukan hanya mampu menciptakan pembelajaran yang efektif, tetapi juga membentuk ruang kelas yang sehat secara psikologis—di mana siswa merasa dihargai, didengarkan, dan ditumbuhkan sebagai manusia seutuhnya.

Bagian III

IMPLEMENTASI SEL DALAM
PRAKTEK MENGAJAR



A. Pembelajaran Berbasis SEL di Kelas SMK

Menghadirkan Social Emotional Learning (SEL) dalam ruang kelas SMK bukanlah tugas tambahan, melainkan *penyempurnaan dari praktik pembelajaran yang bermakna dan utuh*. Di tengah perubahan zaman, keragaman karakter siswa, serta tuntutan industri yang menekankan pada hard skills sekaligus soft skills, guru SMK dihadapkan pada tanggung jawab baru: *tidak hanya mentransfer pengetahuan teknis*, tetapi juga *membangun kecakapan sosial-emosional* yang akan menjadi bekal hidup peserta didik.

Bab ini mengupas secara praktis dan sistematis bagaimana guru dapat **mengintegrasikan prinsip-prinsip SEL dalam pembelajaran harian**, bukan melalui teori-teori besar yang sulit diterapkan, tetapi melalui langkah konkret mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga penilaian pembelajaran. Guru tidak perlu mengubah total gaya mengajarnya, tetapi cukup menyelaraskan niat, strategi, dan interaksi dengan landasan kompetensi SEL yang terdiri dari *kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab*.

Pembahasan dimulai dari bagaimana menyusun **RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)** yang tidak hanya memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga mencakup tujuan afektif yang terukur secara autentik. Kemudian dijelaskan pula berbagai **strategi pembelajaran kolaboratif dan reflektif** yang memberi ruang pada siswa untuk mengenal dirinya, memahami orang lain, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama secara sehat. Bab ini juga menampilkan cara-cara penilaian non-kognitif seperti **jurnal reflektif, portofolio emosi, dan asesmen diri** sebagai bagian dari umpan balik yang membangun kesadaran emosional siswa.

Sebagai penutup, akan ditampilkan **contoh-contoh praktik nyata dari guru-guru SMK inspiratif** yang berhasil mengintegrasikan SEL ke dalam pembelajaran vokasi—baik di kelas teknik, bisnis, pariwisata, maupun desain. Kisah-kisah ini akan membuktikan bahwa SEL bukan hanya idealisme, melainkan sesuatu yang *mungkin, relevan, dan berdampak nyata* ketika diterapkan dengan niat dan strategi yang tepat.

Bab ini bertujuan untuk mengubah cara pandang guru: bahwa setiap pertemuan belajar adalah kesempatan untuk *mendidik hati sekaligus pikiran*. Dan dengan SEL, guru memiliki kompas yang tepat untuk mengarahkan pembelajaran menuju manusia yang tidak hanya pintar bekerja, tetapi juga cakap hidup.

Mendesain RPP dengan Integrasi Kompetensi SEL

Perencanaan pembelajaran merupakan fondasi utama dari keberhasilan proses belajar-mengajar. Bagi guru SMK, RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) tidak hanya menjadi dokumen administratif, tetapi juga cerminan dari visi pedagogis dan nilai-nilai yang diusung dalam kegiatan pembelajaran. Dalam konteks Social Emotional Learning (SEL), menyusun RPP berarti *merancang pembelajaran yang tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga membina karakter, emosi, dan relasi sosial siswa secara terstruktur*.

Mengintegrasikan kompetensi SEL ke dalam RPP tidak berarti menambahkan bab atau muatan baru, melainkan **memasukkan dimensi sosial-emosional secara implisit dan eksplisit ke dalam setiap elemen RPP**: mulai dari tujuan pembelajaran, kegiatan inti, hingga metode penilaian. Lima kompetensi utama dalam SEL menurut CASEL—*self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills*, dan *responsible decision-making*—bisa dipadukan dengan capaian pembelajaran (CP), tujuan pembelajaran (TP), hingga kegiatan reflektif dalam pembelajaran vokasional.

1. Merumuskan Tujuan Pembelajaran yang Berbasis SEL
Langkah awal integrasi SEL dimulai dari tujuan pembelajaran. Selain tujuan kognitif dan psikomotorik, guru dapat menyisipkan *tujuan afektif berbasis SEL*. Misalnya:
 - a. “Siswa mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan saat bekerja dalam kelompok proyek.”

- b. “Siswa mampu mengelola stres dalam menyelesaikan tugas praktek secara bertahap.”
- c. “Siswa menunjukkan sikap tanggung jawab dan empati saat melakukan presentasi kelompok.”

Tujuan-tujuan ini selaras dengan kompetensi SEL dan dapat diobservasi serta dinilai melalui instrumen sederhana seperti lembar observasi, jurnal refleksi, atau self-assessment.

2. Mendesain Kegiatan Pembelajaran yang Menyentuh Dimensi Emosional dan Relasional

Kegiatan inti pembelajaran perlu dirancang untuk *memberi ruang bagi eksplorasi emosi, dialog reflektif, dan interaksi sosial yang sehat*. Beberapa strategi kegiatan yang mendukung integrasi SEL antara lain:

- a. **Ice-breaking dengan pertanyaan emosi**, misalnya: “*Bagaimana perasaan kalian hari ini dan apa penyebabnya?*”
- b. **Diskusi kelompok yang dilengkapi dengan peran rotasi**, agar siswa belajar mengenali dinamika kerja tim dan empati terhadap peran orang lain.
- c. **Refleksi akhir sesi**, di mana siswa diminta menuliskan perasaan mereka selama proses pembelajaran: tantangan apa yang mereka hadapi, bagaimana mereka mengatasinya, dan apa yang mereka pelajari secara pribadi.

Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya membuat siswa lebih terlibat, tetapi juga memperkuat keterampilan *self-awareness, relationship skills*, dan *responsible decision-making*.

3. Integrasi SEL dalam Materi Kejuruan

Pembelajaran berbasis SEL tidak hanya cocok untuk mata pelajaran umum, tetapi juga sangat relevan dalam mata pelajaran kejuruan. Contoh integrasi dalam mata pelajaran:

- a. **Akuntansi atau Bisnis Daring dan Pemasaran**: siswa belajar pentingnya *integritas, pengendalian diri*, dan *pengambilan keputusan etis* dalam praktik keuangan.

- b. **Teknik Mesin atau Otomotif:** siswa diajak mendiskusikan bagaimana *kesabaran, kerja sama tim*, dan *kesiapan menghadapi kegagalan* sangat penting dalam proses perakitan atau troubleshooting.
- c. **Tata Boga atau Pariwisata:** pembelajaran tentang *komunikasi interpersonal, empati terhadap konsumen*, dan *self-management* dalam situasi pelayanan yang penuh tekanan.

Dengan mengaitkan materi kejuruan dengan situasi emosional atau sosial yang nyata di dunia kerja, siswa belajar tidak hanya *how to do the job*, tetapi juga *how to be a professional person*.

4. Merancang Penilaian Autentik Kompetensi SEL

Asesmen dalam pembelajaran berbasis SEL tidak selalu bersifat kuantitatif. Guru dapat menggunakan berbagai **alat penilaian formatif dan reflektif** untuk melihat perkembangan kompetensi SEL siswa:

- a. **Jurnal harian siswa:** menulis pengalaman emosional selama pembelajaran.
- b. **Portofolio emosi:** kumpulan karya atau refleksi siswa yang menggambarkan perkembangan sosial-emosionalnya.
- c. **Observasi guru:** menggunakan rubrik sederhana untuk menilai interaksi sosial siswa selama kerja kelompok, cara menyampaikan pendapat, atau bagaimana mereka menerima umpan balik.
- d. **Peer-assessment:** siswa menilai keterampilan sosial teman sekelompoknya dengan panduan yang jelas.

Penilaian ini memberi umpan balik yang lebih kaya dan mendalam daripada sekadar nilai angka, serta membantu guru menyusun intervensi pembinaan karakter yang lebih tepat.

5. Menyesuaikan Gaya Mengajar dengan Prinsip SEL

Integrasi SEL dalam RPP akan berjalan optimal jika guru juga **mengadaptasi gaya mengajarnya**. Guru diharapkan menjadi fasilitator yang:

- a. Mampu menciptakan iklim kelas yang aman secara emosional.
- b. Memberikan afirmasi positif terhadap perkembangan siswa, bukan hanya pencapaian akademik.
- c. Menjadi pendengar aktif dan model dalam pengelolaan emosi.

Hal ini menuntut guru untuk terus mengembangkan *kompetensi sosial-emosionalnya sendiri*, sehingga proses pembelajaran menjadi relasional, bukan hanya transaksional.

Mendesain RPP dengan integrasi SEL bukan tentang menambah beban, tetapi tentang *menyadari kembali esensi mendidik*: menyentuh hati, membentuk kepribadian, dan membekali siswa dengan kecakapan hidup yang utuh. Dengan RPP yang terstruktur dan terinspirasi oleh nilai-nilai SEL, guru SMK telah menanam benih pendidikan karakter secara strategis dan sistemik dalam setiap pertemuan belajar.

Strategi Pembelajaran Kolaboratif dan Reflektif

Pembelajaran berbasis Social Emotional Learning (SEL) tidak hanya terjadi melalui pengajaran langsung tentang emosi atau nilai-nilai, melainkan **tertanam dalam cara guru membangun interaksi, merancang kegiatan belajar, dan menciptakan suasana kelas yang aman secara psikologis**. Dua pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam hal ini adalah *pembelajaran kolaboratif* dan *pembelajaran reflektif*. Keduanya menjadi media strategis untuk mengembangkan kompetensi sosial-emosional siswa SMK secara alami dan kontekstual.

1. Kolaborasi sebagai Ruang Latih Kompetensi Sosial

Pembelajaran kolaboratif memberi ruang bagi siswa untuk belajar bersama, berdialog, menyelesaikan masalah, serta mengambil keputusan dalam konteks kelompok. Dalam proses ini, siswa berlatih *self-awareness* (menyadari perannya dalam tim), *social awareness* (memahami perspektif anggota lain), *relationship skills* (berkomunikasi dan bekerja sama), dan *responsible decision-making* (memilih tindakan terbaik untuk kepentingan kelompok).

Di kelas SMK, kolaborasi dapat dihadirkan dalam bentuk:

- a. **Diskusi kelompok berbasis studi kasus dunia kerja** (misal: menangani komplain pelanggan, menyusun strategi pemasaran, atau memperbaiki kesalahan teknis).

- b. **Proyek berbasis tim (project-based learning)** yang menuntut pembagian peran, koordinasi, dan evaluasi antaranggota.
- c. **Simulasi industri atau praktek kerja mini** di mana siswa harus menyelesaikan tantangan praktis dengan peran nyata seperti dalam dunia kerja.

Kunci dari pembelajaran kolaboratif adalah *struktur dan fasilitasi yang sadar SEL*. Guru perlu mengatur ukuran kelompok, memastikan partisipasi setara, dan membimbing siswa untuk mempraktikkan komunikasi empatik, mendengarkan aktif, serta pengambilan keputusan yang adil. Refleksi kelompok setelah kegiatan penting dilakukan untuk memperkuat kesadaran sosial-emosional.

2. Refleksi sebagai Sarana Membangun Kesadaran Diri

Pembelajaran reflektif mengajak siswa untuk **melihat ke dalam diri mereka sendiri**—mengenali apa yang dirasakan, dipelajari, disadari, dan ingin diperbaiki. Refleksi membentuk *self-awareness* yang lebih dalam dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Dalam konteks pembelajaran SMK yang cenderung teknis, refleksi menjadi sarana untuk membangun makna dan nilai dari setiap proses belajar.

Beberapa strategi reflektif yang bisa diterapkan guru:

- a. **Jurnal refleksi individu** setelah kegiatan proyek atau praktik kejuruan: “Apa tantangan emosional yang saya hadapi hari ini?” – “Bagaimana saya menyikapi kegagalan/konflik?”
- b. **Dialog reflektif berpasangan:** siswa diminta berdiskusi dengan satu teman tentang pengalaman belajar mereka, lalu menyampaikan satu hal yang mereka pelajari dari pasangannya.
- c. **Kartu refleksi 3-2-1:** 3 hal yang dipelajari, 2 emosi yang dirasakan, 1 nilai yang ingin diterapkan dalam hidup.
- d. **Refleksi berbasis pertanyaan pemantik** seperti: “Kapan saya merasa paling bangga dalam proyek ini?” “Bagaimana saya menunjukkan empati kepada anggota tim saya?”

Guru perlu menciptakan suasana refleksi yang aman, bebas dari penilaian, dan mendorong keterbukaan. Refleksi bukan tempat mencari jawaban benar-salah, tetapi ruang bagi siswa untuk membangun kesadaran diri dan mengembangkan *meta-cognition* atas pengalaman belajarnya.

3. Kombinasi Kolaborasi dan Refleksi sebagai Pendekatan Holistik
Pembelajaran kolaboratif dan reflektif sebaiknya **didesain saling melengkapi**. Setelah kerja kelompok, refleksi dilakukan untuk merefleksikan dinamika kelompok: konflik, pembagian tugas, emosi selama kerja sama, dan pelajaran yang didapat dari anggota lain. Dengan demikian, siswa tidak hanya *menyelesaikan tugas*, tetapi juga *menumbuhkan kepribadian sosial dan emosional mereka*.

Contoh praktik yang bisa diterapkan di SMK:

- a. Setelah praktik kerja lapangan simulasi di laboratorium atau bengkel, siswa diminta membuat **refleksi tim** tentang bagaimana mereka bekerja sama, apa konflik yang muncul, dan bagaimana mereka menyelesaikannya.
 - b. Guru memberikan **rubrik penilaian kolaboratif** yang mencakup indikator SEL seperti kontribusi dalam tim, kemampuan mendengarkan, sikap terhadap perbedaan pendapat, dan dukungan terhadap anggota yang kesulitan.
 - c. Sebelum proyek dimulai, siswa diajak merancang **kontrak tim** yang mencerminkan nilai-nilai SEL seperti saling menghormati, tanggung jawab, dan penyelesaian masalah secara damai.
4. Peran Guru sebagai Fasilitator Kesadaran Sosial-Emosional
Guru memiliki peran kunci dalam membimbing dua strategi ini. Guru tidak hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga:
 - a. **Membuka ruang dialog emosional**: “Apa yang kalian rasakan selama kerja kelompok?” – “Adakah hal yang mengganggu proses kerja sama?”
 - b. **Memberikan umpan balik yang menyentuh sisi afektif**, seperti: “Saya menghargai cara kamu mendengarkan temanmu dengan

sabar,” atau “Kamu terlihat tegang saat presentasi, tapi kamu tetap bertahan dan itu luar biasa.”

- c. **Mengangkat momen kecil yang bermakna secara sosial**, misalnya saat siswa membantu temannya atau memberi semangat ketika kelompok merasa gagal.

Strategi pembelajaran kolaboratif dan reflektif adalah inti dari implementasi SEL yang hidup di ruang kelas. Di sanalah siswa belajar bahwa keberhasilan tidak hanya tentang hasil akhir, tetapi juga tentang bagaimana mereka menghadapi proses, bekerja sama, mengelola emosi, dan tumbuh bersama. Guru SMK yang menerapkan pendekatan ini bukan hanya menciptakan lulusan yang kompeten secara teknis, tetapi juga *manusia utuh yang cakap dalam hidup dan bekerja dengan hati*.

Penilaian Format (Refleksi, Jurnal, Portofolio Emosional)

Penilaian dalam pembelajaran berbasis Social Emotional Learning (SEL) tidak hanya bertujuan mengukur hasil belajar kognitif, tetapi juga untuk **memahami proses batin siswa—bagaimana mereka merasa, berpikir, bertumbuh, dan berinteraksi secara sosial**. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan penilaian yang bersifat formatif, reflektif, dan personal. Di sinilah pentingnya **refleksi tertulis, jurnal emosi, dan portofolio sosial-emosional** sebagai instrumen penilaian alternatif yang memperkuat penguatan karakter siswa SMK.

Dalam konteks SMK yang selama ini kuat di aspek teknis dan produktif, integrasi penilaian berbasis SEL menjadi langkah strategis untuk **menghidupkan dimensi kemanusiaan dan nilai dalam proses belajar**. Guru yang menggunakan instrumen ini tidak hanya menilai hasil, tetapi juga memfasilitasi proses pembelajaran batin siswa—sebuah proses yang membentuk ketahanan, empati, tanggung jawab, dan pengenalan diri yang lebih dalam.

1. Refleksi Tertulis: Membangun Kesadaran Diri dan Pemaknaan
Refleksi tertulis memungkinkan siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur terhadap pengalaman belajar mereka. Dalam pembelajaran kejuruan yang berorientasi pada proyek, praktik, atau simulasi industri, guru dapat meminta siswa menuliskan:
 - a. Apa yang paling menantang secara emosional dalam kegiatan hari ini?
 - b. Bagaimana saya mengelola tekanan dalam kerja kelompok?
 - c. Apa yang saya pelajari tentang diri saya selama proses ini?

Refleksi ini dapat diberikan sebagai *exit slip* di akhir pembelajaran, lembar refleksi mingguan, atau bagian dari tugas akhir proyek. Guru dapat menggunakan **rubrik penilaian refleksi** yang menilai aspek kedalaman berpikir, kejujuran emosional, serta kesadaran atas hubungan diri dengan orang lain.

2. Jurnal Emosi Harian: Menyadari, Merekam, dan Mengelola Emosi
Jurnal emosi membantu siswa **mengamati pola emosinya** selama proses pembelajaran. Setiap siswa diberi waktu 3–5 menit untuk mengisi jurnal pribadi, yang dapat berisi:
 - a. Perasaan dominan hari ini (misalnya: antusias, cemas, frustrasi).
 - b. Situasi pemicu emosi tersebut.
 - c. Cara saya merespons atau mengelola emosi tersebut.
 - d. Apa yang ingin saya ubah untuk esok hari.

Contoh format sederhana:

Hari/ Tanggal	Emosi Utama	Penyebab	Respons Saya	Refleksi Singkat
Senin	Cemas	Presentasi kelompok	Menarik napas dalam, tetap mencoba	Saya merasa bangga tetap tampil

Jurnal ini tidak dinilai dari benar-salah, melainkan dari konsistensi, kedalaman refleksi, dan keterbukaan siswa terhadap proses pembelajaran sosial-emosional.

3. Portofolio Emosional: Dokumentasi Pertumbuhan Sosial dan Emosional

Portofolio emosional adalah **kumpulan bukti pengalaman dan refleksi siswa** yang menggambarkan pertumbuhan sosial-emosional mereka selama satu semester atau tahun pelajaran. Portofolio ini bisa berisi:

- a. Kumpulan refleksi mingguan atau proyek reflektif.
- b. Surat untuk diri sendiri.
- c. Dokumentasi keberhasilan menyelesaikan konflik.
- d. Pengalaman kerja tim yang berkesan.
- e. Umpan balik dari teman sebaya tentang sikap sosial siswa.

Portofolio ini dapat disusun dalam bentuk fisik (map portofolio) atau digital (Google Drive/Google Site), dan ditinjau oleh guru secara berkala sebagai bahan mentoring. Penilaian dilakukan dengan rubrik kualitatif seperti:

- a. Kedalaman pemahaman diri.
- b. Kemampuan merespons emosi secara sehat.
- c. Perkembangan dalam interaksi sosial.
- d. Kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman.

4. Penilaian Diri dan Peer Assessment

Penilaian formatif berbasis SEL tidak lengkap tanpa melibatkan siswa dalam proses penilaian itu sendiri. **Self-assessment** dan **peer-assessment** memungkinkan siswa:

- a. Mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya secara sosial-emosional.
- b. Memberikan umpan balik yang konstruktif dan empatik kepada teman.
- c. Meningkatkan metakognisi dan tanggung jawab atas proses belajarnya.

Contoh format self-assessment berbasis SEL:

“Dalam kerja kelompok hari ini, saya berkontribusi secara aktif dengan memberikan ide dan mendengarkan orang lain. Saya merasa

tegang saat tidak semua orang mendengarkan saya, tapi saya belajar mengelola perasaan itu dengan tetap menyampaikan pendapat secara sopan.”

Guru dapat menggunakan instrumen skala sederhana atau pertanyaan terbuka, dan melakukan pendampingan agar siswa tidak menjadikan penilaian sebagai ajang saling mengkritik, tetapi sebagai media tumbuh bersama.

5. Peran Guru sebagai Pembaca yang Empatik

Dalam penilaian berbasis SEL, peran guru bukan hanya sebagai penilai, tetapi sebagai **pendengar dan pembaca yang empatik**. Guru harus mampu:

- a. Menyikapi tulisan siswa dengan kepekaan dan apresiasi.
- b. Memberikan umpan balik afirmatif yang menumbuhkan.
- c. Menindaklanjuti tulisan siswa yang mengindikasikan tekanan atau masalah pribadi dengan pendekatan pembimbingan atau konseling ringan.

Guru tidak harus menjadi psikolog, tetapi cukup menjadi manusia yang *hadir secara utuh*, membaca bukan hanya dengan pikiran, tapi juga dengan empati.

Penilaian berbasis refleksi, jurnal, dan portofolio emosional tidak dimaksudkan untuk menggantikan penilaian kognitif, tetapi untuk **melengkapi pengukuran kualitas pembelajaran secara menyeluruh**. Di sinilah nilai-nilai SEL hidup dan berakar dalam praktik: ketika guru menghargai proses batin siswa, dan siswa diberi ruang untuk mengenali, mengekspresikan, dan mengembangkan dirinya secara utuh—sebagai manusia, bukan hanya pelajar.

Praktik Nyata Guru yang Menginspirasi

Penerapan Social Emotional Learning (SEL) di kelas SMK bukanlah wacana idealis, melainkan sesuatu yang mungkin, relevan, dan telah dilakukan oleh banyak guru dengan hasil yang menginspirasi. Melalui praktik-praktik

nyata di lapangan, kita belajar bahwa integrasi SEL bukan sekadar teori, tetapi **bentuk kepemimpinan edukatif yang hidup dalam tindakan kecil, bahasa yang membangun, dan relasi yang hangat** antara guru dan peserta didik.

Berikut ini adalah beberapa contoh **praktik konkret dari guru SMK** yang telah mengintegrasikan SEL ke dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter siswa secara holistik.

1. Bu Ika – Guru Tata Boga, SMK Pariwisata di Jawa Tengah

Bu Ika memulai setiap pelajaran praktek memasak dengan *sesi emotional check-in* sederhana: siswa diminta menyebutkan perasaannya hari itu dalam satu kata, dan menyampaikan satu harapan selama kegiatan praktek berlangsung. Hal ini menjadi bagian dari rutinitas kelas yang menciptakan iklim aman secara emosional.

Ketika terjadi konflik kecil antarsiswa dalam membagi peralatan, alih-alih langsung menegur, Bu Ika mengajak siswa berdiskusi singkat: “*Apa yang kita rasakan saat ini? Bagaimana kita bisa menyelesaikan tanpa menyakiti?*” Pendekatan ini menumbuhkan empati dan tanggung jawab sosial siswa, serta mengubah kelas menjadi ruang pembelajaran karakter secara nyata.

2. Pak Hadi – Guru Teknik Kendaraan Ringan, SMK Teknologi di Bandung

Dalam pembelajaran praktik otomotif, Pak Hadi menyusun **RPP yang menyertakan kompetensi SEL**, seperti: “Siswa mampu mengelola frustrasi ketika mengalami kesalahan teknis”, atau “Siswa mampu bekerja sama dalam menyusun ulang komponen mesin dengan komunikasi yang efektif”.

Pak Hadi menggunakan **lembar refleksi mingguan** yang berisi pertanyaan:

- a. “Apa kegagalan teknis yang kamu alami minggu ini?”
- b. “Bagaimana perasaanmu saat itu?”
- c. “Apa yang kamu lakukan untuk bangkit kembali?”

Hasilnya, siswa tidak hanya berkembang dalam keterampilan bengkel, tetapi juga menunjukkan ketahanan, kedewasaan dalam menyelesaikan masalah, dan kemampuan bekerja dalam tim.

3. Bu Erna – Guru Simulasi Digital, SMK Bisnis dan Manajemen di Surabaya

Bu Erna mengintegrasikan pembelajaran *project-based learning* dengan prinsip SEL. Dalam proyek pembuatan konten promosi digital, siswa dibentuk dalam tim lintas kelas. Mereka bukan hanya belajar desain, tetapi juga menjalani proses reflektif:

- a. membuat “kontrak tim berbasis nilai” (tanggung jawab, saling mendengarkan, menghargai deadline),
- b. melakukan *peer feedback* dengan rubrik yang memuat indikator empati, komunikasi terbuka, dan keadilan kontribusi.

Proyek ini menjadi lebih dari sekadar tugas kelas: itu adalah latihan nyata membentuk *etika profesional digital dan karakter sosial* siswa yang akan terjun ke dunia kerja.

4. Pak Roni – Guru Bimbingan Konseling, SMK Multikeahlian di Bogor
Pak Roni mengembangkan **portofolio emosi digital** untuk mendampingi siswa yang memiliki latar belakang keluarga rentan atau sedang mengalami masalah motivasi belajar. Siswa diminta mengisi jurnal mingguan tentang:

- a. emosi dominan yang dirasakan,
- b. situasi yang memicunya,
- c. strategi coping yang digunakan,
- d. dan dukungan yang mereka harapkan.

Dalam sesi konseling kelompok, Pak Roni tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi mendorong siswa untuk memahami pola emosinya sendiri. Ia mengintegrasikan pendekatan SEL untuk memperkuat *resiliensi psikososial dan keterampilan interpersonal* siswa.

5. Bu Winda – Wakil Kepala Sekolah Kurikulum, SMK Agribisnis di Lampung

Bu Winda memimpin inisiatif “*RPP SEL-Integrated*” di sekolahnya. Ia melatih guru-guru lintas jurusan untuk menyisipkan dimensi sosial-emosional dalam tujuan dan kegiatan pembelajaran. Ia juga mendorong setiap guru untuk menggunakan jurnal refleksi siswa sebagai bahan mentoring rutin.

Program ini membuahkan hasil: tingkat konflik antarsiswa menurun, siswa lebih terbuka kepada guru, dan hasil survey iklim kelas menunjukkan peningkatan rasa aman dan keterhubungan emosional siswa terhadap sekolah.

Kunci Keberhasilan dari Para Guru Inspiratif Ini:

1. **Mereka tidak menunggu kebijakan, mereka memulai dari hal kecil.** SEL diterapkan dari kelas masing-masing, bukan menunggu sistem besar berubah.
2. Mereka konsisten dan otentik.
3. Emosi siswa tidak bisa disentuh dengan instruksi formal, tetapi melalui *relasi yang nyata dan empatik*.
4. Mereka mengolah kegagalan dan konflik sebagai bahan ajar karakter. Bukan dengan hukuman, tetapi dengan dialog dan refleksi.
5. Mereka tumbuh bersama siswa.

Guru-guru ini tidak hanya mengajarkan kesadaran diri, tetapi juga *menjalani kesadaran itu secara pribadi*.

Melalui praktik-praktik nyata ini, kita belajar bahwa SEL tidak membutuhkan instrumen mewah atau waktu khusus. Ia hidup di dalam *cara guru menyapa, menyusun kelompok, merespons kesalahan, mendengarkan cerita siswa, dan memberi ruang untuk perasaan*. Di tangan guru-guru inspiratif, pembelajaran menjadi pengalaman transformasional—bukan hanya untuk siswa, tetapi juga untuk diri mereka sendiri sebagai pendidik yang tumbuh secara sosial dan emosional.

B. Model Kepemimpinan Edukatif Berbasis SEL

Dalam dunia pendidikan vokasi, guru bukan hanya instruktur yang menyampaikan pengetahuan dan keterampilan teknis, melainkan juga **pemimpin emosional** yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak peserta didiknya. Peran kepemimpinan guru semakin penting ketika pembelajaran tidak lagi hanya berbicara soal kompetensi kerja, tetapi juga tentang *pembentukan karakter, pengelolaan emosi, dan relasi sosial yang sehat*. Di sinilah konsep **Kepemimpinan Edukatif Berbasis Social Emotional Learning (SEL)** menjadi sangat relevan.

Bab ini mengeksplorasi dimensi kepemimpinan guru SMK yang tidak hanya berdasar pada otoritas formal atau keunggulan teknis, tetapi **berakar dari kesadaran diri, keteladanan emosi, dan kepekaan sosial**. Dalam kerangka SEL, guru diposisikan sebagai *role model, pemimpin relasional, dan penggerak transformasi budaya sekolah*. Seorang guru yang mampu memimpin dengan hati, membimbing dengan empati, dan membangun kepercayaan dalam interaksi sehari-hari akan lebih efektif menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan bermakna bagi siswa.

Bab ini akan dibuka dengan pemahaman tentang peran guru sebagai pemimpin emosional dan figur teladan yang hadir secara utuh di kelas. Selanjutnya, pembahasan akan mengarah pada bagaimana guru dapat **membangun trust dan keteladanan** yang konsisten di mata siswa dan rekan kerja. Bagian berikutnya mengeksplorasi *kepemimpinan inklusif dan pemberdayaan sejawat* dalam konteks komunitas sekolah, dan diakhiri dengan bahasan tentang **transformasi budaya sekolah** melalui tindakan guru-guru yang menerapkan nilai-nilai SEL dalam keseharian.

Kepemimpinan edukatif berbasis SEL bukanlah konsep abstrak, tetapi sebuah praktik harian yang ditunjukkan dalam respons terhadap siswa yang gagal, dalam gaya bicara saat terjadi konflik, dalam keberanian meminta maaf, serta dalam kemampuan guru untuk hadir sebagai manusia yang jujur, hangat, dan berdaya. Guru SMK yang mampu menjalankan peran ini bukan hanya membangun keterampilan siswa untuk dunia kerja, tetapi

juga menyiapkan mereka untuk menjadi manusia yang utuh dan tangguh dalam menghadapi kehidupan.

Guru sebagai Role Model dan Pemimpin Emosional

Dalam setiap kelas, di setiap interaksi, dan melalui setiap keputusan yang diambilnya, seorang guru sesungguhnya sedang menjalankan kepemimpinan—bukan hanya sebagai penyampai materi, tetapi sebagai **figur panutan emosional dan moral**. Guru bukan hanya ditiru karena ilmunya, tetapi juga karena *cara ia hadir, bersikap, merespons tekanan, dan memperlakukan orang lain*. Dalam kerangka Social Emotional Learning (SEL), peran guru sebagai **role model** dan **pemimpin emosional** menjadi kunci utama pembentukan karakter siswa dan iklim positif di sekolah.

Di SMK, di mana siswa sedang dalam tahap transisi dari remaja menuju dunia kerja, figur guru menjadi referensi penting dalam membentuk konsep diri, etika kerja, dan kedewasaan emosional. Guru yang mampu menunjukkan ketenangan saat menghadapi kesalahan siswa, empati dalam menyikapi masalah pribadi siswa, serta ketegasan yang adil dalam menegakkan aturan, sedang memperlihatkan bentuk nyata dari *kepemimpinan emosional yang transformatif*.

Sebaliknya, guru yang tidak menyadari perannya sebagai pemimpin emosional bisa jadi secara tidak sengaja mereproduksi sikap negatif di ruang kelas—seperti reaksi impulsif, komentar sarkastik, atau ketidakstabilan emosi yang menular ke siswa. Penelitian dalam pendidikan menunjukkan bahwa **emosi guru sangat menular (emotional contagion)** dan memengaruhi suasana belajar, partisipasi siswa, dan persepsi siswa terhadap pembelajaran. Oleh karena itu, kehadiran emosional guru haruslah *sadar dan terarah*.

Menjadi pemimpin emosional bukan berarti menjadi guru yang sempurna, tanpa marah atau tanpa kelemahan. Justru, pemimpin emosional adalah mereka yang **menyadari emosi yang muncul, mengelolanya secara sehat, dan menunjukkan cara-cara positif dalam menghadapi**

tantangan. Guru yang berani mengakui kesalahan kepada siswa, yang mampu mengatakan, “Maaf, tadi saya terlalu keras,” atau “Saya sempat kecewa, tapi kita bisa memperbaikinya bersama,” sedang menunjukkan *keteladanan yang jauh lebih kuat daripada sekadar teori moral.*

Guru yang berperan sebagai role model dalam SEL juga *menghidupkan lima kompetensi utama SEL dalam dirinya:*

1. Ia **sadar akan emosinya sendiri (self-awareness)**,
2. Mampu **mengelola emosinya dengan bijak (self-management)**,
3. Peka terhadap kondisi sosial siswa (social awareness),
4. Membangun komunikasi dan kerja sama sehat (relationship skills), dan
5. Mengambil keputusan berdasarkan nilai dan pertimbangan etis (responsible decision-making).

Sebagai contoh, ketika seorang siswa gagal menyelesaikan tugas praktik, guru dapat memilih untuk memarahi atau *menggunakan momen itu sebagai ruang pembelajaran emosional*: “Saya paham kamu kecewa. Gagal itu menyakitkan, tapi kita bisa belajar dari sini. Apa yang bisa kamu lakukan agar lain kali kamu lebih siap?” Respon semacam ini tidak hanya menenangkan siswa, tetapi juga mengajarkan resilience, tanggung jawab, dan kontrol diri—semua inti dari SEL.

Di luar kelas, guru sebagai pemimpin emosional juga memengaruhi budaya sekolah. Cara guru menyapa di koridor, memperlakukan petugas kebersihan, atau menyampaikan pendapat dalam rapat akan diamati dan ditiru oleh siswa dan rekan kerja. Oleh karena itu, guru perlu *menghidupi nilai-nilai SEL dalam kesehariannya*, karena pengaruh terkuat dalam pendidikan bukanlah ucapan, melainkan **keteladanan yang konsisten dan otentik.**

Untuk menjadi pemimpin emosional yang efektif, guru perlu membangun *kebiasaan reflektif*, seperti:

1. Meninjau ulang interaksi emosional yang terjadi setiap hari,
2. Bertanya pada diri sendiri: “*Apakah sikap saya hari ini menunjukkan integritas dan empati?*”

3. Mencari umpan balik dari siswa dan rekan sejawat secara terbuka. Selain itu, guru juga perlu merawat kesejahteraan emosional pribadinya melalui self-care, mentoring sejawat, atau praktik mindfulness, agar tidak kehabisan energi untuk hadir secara utuh bagi orang lain. **Pemimpin emosional tidak bisa memimpin jika dirinya sendiri terkuras secara batin.**

Guru SMK yang hadir sebagai pemimpin emosional adalah mereka yang mampu membentuk generasi yang tidak hanya cakap dalam profesi, tetapi juga kuat secara batin, cerdas secara sosial, dan tangguh secara emosional. Dalam dunia kerja yang penuh tekanan, lulusan SMK membutuhkan lebih dari sekadar keterampilan teknis—mereka membutuhkan *teladan tentang bagaimana menjadi manusia yang kuat dan bermakna*. Dan peran itu ada di tangan guru—hari ini, di kelas ini, lewat tindakan-tindakan kecil yang penuh kesadaran dan kasih.

Meningkatkan Trust dan Keteladanan

Dalam hubungan pedagogis, **trust (kepercayaan)** adalah fondasi utama dari efektivitas pembelajaran. Tanpa adanya rasa aman dan saling percaya, interaksi antara guru dan siswa hanya menjadi hubungan formal yang transaksional. Sebaliknya, ketika kepercayaan terbangun secara otentik, guru bukan hanya dilihat sebagai pengajar, tetapi sebagai *panutan, pembimbing, dan teladan hidup*—sosok yang mampu memengaruhi secara mendalam, bahkan dalam diam. Dalam kerangka Social Emotional Learning (SEL), kepercayaan adalah jembatan yang memungkinkan nilai-nilai emosional dan karakter benar-benar sampai kepada peserta didik.

Di lingkungan SMK, di mana siswa sedang mengalami berbagai pergolakan identitas, tekanan keluarga, tuntutan kemandirian, hingga kecemasan masa depan kerja, kepercayaan kepada guru menjadi sangat vital. Siswa membutuhkan figur dewasa yang **tidak hanya menguasai konten, tetapi juga hadir dengan hati yang terbuka, konsisten, dan menghargai kemanusiaan mereka**. Membangun trust adalah proses jangka panjang, namun dapat dimulai dari hal-hal kecil yang dilakukan dengan kesadaran tinggi.

1. Konsistensi sebagai Pilar Kepercayaan

Kepercayaan tidak muncul dari kata-kata manis, tetapi dari *konsistensi antara ucapan dan tindakan*. Guru yang menjanjikan akan memberikan umpan balik namun tidak melaksanakannya, atau guru yang bersikap adil di awal namun berubah ketika tekanan datang, akan merusak kepercayaan yang telah dibangun. Sebaliknya, guru yang tegas namun adil, terbuka namun tetap menjaga etika, akan dengan cepat menjadi figur yang dipercaya.

Dalam praktiknya, guru dapat menunjukkan konsistensi melalui:

- a. Menepati waktu dan janji.
- b. Memberikan perlakuan yang setara kepada siswa, tanpa pilih kasih.
- c. Menjaga rahasia siswa ketika mereka bercerita dalam ruang konseling atau refleksi pribadi.
- d. Menjadi teladan dalam disiplin, etika kerja, dan komunikasi sehat.

Konsistensi bukan berarti tanpa kesalahan, tetapi kemampuan untuk memperbaiki dan meminta maaf ketika melakukan kekeliruan—dan itulah bentuk keteladanan yang paling otentik.

2. Keteladanan yang Tumbuh dari Dalam

Menjadi teladan bukan tentang pencitraan, melainkan *keaslian dalam menjalani nilai-nilai yang diyakini*. Guru yang menjadi role model bukan karena ia sempurna, tetapi karena ia **otentik, sadar diri, dan mampu mengelola emosi secara sehat di depan siswanya**. Keteladanan dalam SEL adalah keteladanan emosional dan etis: bagaimana guru mengelola stres saat pelajaran tidak berjalan lancar, bagaimana menyelesaikan konflik secara bijak, dan bagaimana menanggapi siswa yang sedang mengalami tekanan.

Contoh konkret keteladanan ini:

- a. Saat menghadapi kritik dari siswa, guru merespons dengan terbuka, tidak defensif.
- b. Saat marah, guru mengambil jeda, menenangkan diri, lalu menjelaskan perasaannya tanpa menyalahkan.

- c. Ketika terjadi konflik antarsiswa, guru tidak sekadar memberi sanksi, tetapi menjadi fasilitator dialog dan rekonsiliasi.

Keteladanan seperti ini memberi pesan bahwa menjadi dewasa bukan berarti tidak pernah salah, tetapi mampu bertanggung jawab dan tumbuh dari pengalaman emosionalnya.

3. Membangun Iklim Kelas yang Aman Secara Psikologis

Trust hanya bisa tumbuh dalam iklim yang aman secara emosional. Guru perlu menciptakan suasana kelas di mana siswa:

- a. Tidak takut untuk bertanya atau salah.
- b. Merasa pendapatnya dihargai.
- c. Dapat mengungkapkan emosi tanpa takut dijudging.
- d. Mendapat perlakuan yang manusiawi meskipun sedang tidak maksimal dalam belajar.

Strategi untuk menciptakan iklim ini meliputi:

- a. Penggunaan bahasa yang menghargai: “Saya percaya kamu bisa, walaupun sekarang belum.”
- b. Respon terhadap kegagalan siswa dengan coaching, bukan penghukuman.
- c. Memberi ruang refleksi di akhir pelajaran untuk mengevaluasi tidak hanya hasil belajar, tetapi juga perasaan selama proses berlangsung.

4. Membangun Dialog yang Autentik dan Empatik

Komunikasi yang membangun trust bukan hanya menyampaikan pesan, tetapi juga membuka ruang untuk mendengarkan. Guru perlu membiasakan *dialog dua arah* yang sehat, mendalam, dan bebas tekanan. Dalam percakapan semacam ini, guru:

- a. Bertanya dengan niat memahami, bukan menghakimi.
- b. Menerima cerita siswa tanpa terburu-buru memberi solusi.
- c. Menanggapi pengalaman emosional siswa dengan empati.

Salah satu bentuk konkret adalah “check-in rutin” secara informal, misalnya sebelum pelajaran dimulai: “*Bagaimana kabarmu hari ini?*” atau “*Ada hal yang kamu pikirkan sebelum kita mulai belajar?*”

Kegiatan ringan ini, bila dilakukan dengan tulus, mampu membangun keterhubungan yang dalam antara guru dan siswa.

5. Trust dan Keteladanan sebagai Fondasi Kepemimpinan Edukatif
Dalam SEL, kepercayaan bukan sekadar tujuan, tetapi **alat utama dalam membangun pengaruh positif guru di dalam dan di luar kelas**. Guru yang dipercaya lebih mudah memfasilitasi perubahan perilaku siswa, menangani konflik, dan menumbuhkan budaya kolaborasi dalam komunitas sekolah. Keteladanan yang konsisten menjadikan guru sebagai sumber inspirasi jangka panjang, yang dikenang siswa bukan hanya karena materinya, tetapi karena *sikapnya yang membekas dalam kesadaran mereka sebagai manusia*.

Meningkatkan trust dan keteladanan bukanlah proyek instan, tetapi proses harian yang dijalani dengan kesadaran, kesabaran, dan keikhlasan. Di ruang kelas SMK, kehadiran guru sebagai figur yang dapat dipercaya dan diteladani adalah *penentu utama keberhasilan pendidikan karakter yang transformatif*. Guru yang mampu membangun kepercayaan tidak hanya mengajar untuk hari ini, tetapi *memengaruhi kehidupan siswa untuk selamanya*.

Kepemimpinan Inklusif dan Empowering Teacher

Kepemimpinan guru di abad 21 tidak lagi bersandar pada otoritas posisi semata, melainkan pada **kemampuan untuk merangkul, mendengarkan, dan memberdayakan semua peserta didik secara adil dan bermakna**. Dalam kerangka Social Emotional Learning (SEL), guru SMK ditantang untuk menjalankan **kepemimpinan inklusif**—yakni kepemimpinan yang menyadari keberagaman latar belakang siswa dan mengupayakan *pemberdayaan (empowerment)* sebagai bagian dari proses pendidikan yang memanusiakan.

Di sekolah vokasi, keberagaman bukan hal yang asing. Guru menghadapi siswa dengan karakter, tingkat kesiapan, kemampuan sosial, bahkan kondisi psikologis yang sangat bervariasi. Kepemimpinan inklusif berarti

guru hadir bukan hanya untuk siswa yang paling aktif, paling mampu, atau paling mudah diarahkan, tetapi juga bagi mereka yang pendiam, bermasalah, tertinggal, atau kurang percaya diri. Guru tidak membuat semua siswa sama, melainkan membantu semua siswa menjadi versi terbaik dari dirinya masing-masing.

1. Prinsip Kepemimpinan Inklusif dalam Konteks SMK

Kepemimpinan inklusif guru mengandung beberapa prinsip kunci:

- a. **Menghormati perbedaan:** mengenali bahwa setiap siswa memiliki kebutuhan, pengalaman, dan gaya belajar yang unik.
- b. **Menciptakan ruang aman:** membangun kelas sebagai tempat semua siswa merasa diterima, bukan dihakimi.
- c. **Menghindari stereotip dan labeling negatif:** tidak menganggap siswa “nakal”, “lemah”, atau “tidak bisa berubah”.
- d. **Memberi kesempatan yang setara untuk tumbuh dan berkontribusi,** termasuk kepada siswa dengan latar belakang ekonomi rendah atau siswa yang kurang vokal.

Kepemimpinan seperti ini memperkuat *social awareness dan relationship skills*—baik bagi guru maupun siswa—karena menanamkan nilai keadilan, empati, dan keberagaman dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

2. Guru Sebagai Pemberdaya (Empowering Teacher)

Guru yang memberdayakan adalah guru yang tidak hanya memberi instruksi, tetapi:

- a. **Membangun kepercayaan diri siswa** dengan menekankan kekuatan, bukan hanya kelemahan.
- b. **Melibatkan siswa dalam pengambilan keputusan** terkait pembelajaran: misalnya memilih topik proyek, menentukan format evaluasi, atau menyusun kontrak belajar bersama.
- c. **Mendorong refleksi dan kesadaran diri:** “Apa yang membuatmu bangga minggu ini?” atau “Apa yang ingin kamu perbaiki dalam cara kamu belajar atau berinteraksi?”

- d. **Menumbuhkan sense of agency**, yakni keyakinan bahwa siswa mampu mengubah hidupnya sendiri, bukan bergantung sepenuhnya pada arahan eksternal.

Empowering teacher menciptakan pembelajaran sebagai *ruang dialog dan kepemilikan bersama*, bukan sekadar penyampaian sepihak dari guru kepada siswa.

3. Praktik Nyata Kepemimpinan Inklusif dan Memberdayakan

Di kelas SMK, penerapan kepemimpinan ini dapat berupa:

- a. **Rotasi peran dalam kerja kelompok**, agar setiap siswa pernah menjadi koordinator, notulis, atau pemimpin diskusi.
- b. **Coaching individu** untuk siswa yang mengalami hambatan emosional atau sosial, dengan pendekatan humanistik dan tidak menghakimi.
- c. **Penggunaan bahasa positif dan afirmatif**, seperti: “Saya percaya kamu bisa belajar dari ini” atau “Saya melihat kamu berusaha keras, dan itu penting.”
- d. **Sesi evaluasi bersama** yang melibatkan suara siswa untuk menilai atmosfer kelas dan gaya mengajar guru, dengan harapan guru juga mau tumbuh bersama siswa.

Kelas yang dipimpin oleh guru dengan gaya kepemimpinan inklusif dan memberdayakan akan memiliki atmosfer yang penuh kepercayaan, keberanian untuk mencoba, dan rasa memiliki.

4. Manfaat Kepemimpinan Inklusif bagi Siswa SMK

Siswa yang mengalami kepemimpinan edukatif yang inklusif dan memberdayakan cenderung:

- a. Memiliki **rasa aman emosional** yang lebih tinggi di kelas.
- b. Menunjukkan **keterlibatan belajar (engagement)** yang lebih baik.
- c. Tumbuh dalam **rasa percaya diri dan resiliensi**, karena tidak dinilai hanya dari performa akademik.
- d. Lebih siap menghadapi dunia kerja, karena telah terlatih untuk berpikir mandiri, bertanggung jawab, dan menghargai perbedaan.

Kepemimpinan semacam ini bukan hanya membentuk peserta didik yang sukses secara teknis, tetapi juga pribadi yang matang secara sosial dan emosional—suatu kebutuhan penting dalam dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat.

5. Guru Inklusif adalah Pemimpin yang Tumbuh Bersama Siswa
Akhirnya, kepemimpinan guru bukan tentang mengontrol, tetapi **menghidupkan potensi semua siswa**—termasuk mereka yang nyaris tidak terlihat. Guru yang menjalankan kepemimpinan inklusif dan memberdayakan bukan hanya memberi pelajaran, tetapi memberi **kesempatan, pengakuan, dan keberanian untuk berkembang**.

Sebagaimana dalam SEL, proses ini juga mencerminkan pertumbuhan guru itu sendiri. Semakin guru belajar menyadari emosi, memahami perbedaan, dan memilih untuk hadir secara otentik, semakin kuat pengaruhnya sebagai pemimpin yang mengubah bukan hanya perilaku, tetapi *keyakinan siswa atas dirinya sendiri*.

Transformasi Budaya Sekolah melalui Guru SEL

Sekolah bukan sekadar tempat transfer ilmu, melainkan sebuah **ekosistem nilai dan relasi** yang memengaruhi cara siswa berpikir, merasa, dan bertindak setiap harinya. Dalam konteks ini, budaya sekolah—yakni cara berpikir bersama, kebiasaan, interaksi, dan nilai-nilai yang hidup dalam keseharian—memegang peran krusial dalam keberhasilan pendidikan karakter. Dan aktor utama dalam membentuk budaya ini bukan hanya kepala sekolah atau sistem kebijakan, tetapi **guru-guru yang konsisten menjalankan kepemimpinan emosional dan sosial di ruang kelas**.

Dalam kerangka Social Emotional Learning (SEL), guru tidak hanya bertugas mengajar kompetensi, tetapi juga menjadi agen budaya—**pembawa nilai, penyebar empati, dan penjaga iklim psikologis yang sehat**. Guru-guru yang menerapkan prinsip SEL dalam interaksinya mampu mentransformasi budaya sekolah dari yang semula kaku dan otoritatif menjadi inklusif, suportif, dan memberdayakan.

1. Budaya Sekolah yang Dihidupi, Bukan Sekadar Ditulis

Banyak sekolah memiliki visi-misi mulia tentang integritas, empati, atau karakter unggul. Namun nilai-nilai ini sering kali berhenti di dinding atau dokumen. Transformasi budaya hanya terjadi ketika nilai-nilai tersebut *dihidupi secara nyata* oleh guru dalam tindakan sehari-hari: cara menyambut siswa di pagi hari, cara merespons pelanggaran, hingga gaya komunikasi antarguru.

Guru SEL adalah *penyambung antara nilai dan tindakan*. Ia menghidupkan budaya positif bukan dengan pidato, tetapi dengan kehadiran yang konsisten: menyapa dengan hangat, bersikap terbuka pada kritik, menghindari gosip, menyampaikan ketegasan tanpa kekerasan, serta membela siswa yang dilemahkan oleh stigma atau latar belakangnya.

2. Guru Sebagai Titik Awal Perubahan Iklim Psikologis Sekolah

Iklim psikologis sekolah terbentuk dari emosi dominan yang dirasakan warga sekolah setiap hari. Guru yang menerapkan SEL menjadi *regulator emosi kolektif*:

- a. Ia mampu menenangkan kelas yang gaduh,
- b. Membina dialog saat konflik muncul,
- c. Menularkan optimisme saat rekan kerja merasa kelelahan.

Melalui praktik seperti **emotional check-in di awal rapat, refleksi bersama setelah kegiatan siswa**, atau **coaching antar guru berbasis empati**, guru-guru SEL secara tidak langsung menggeser budaya sekolah ke arah yang lebih reflektif, kolaboratif, dan menyembuhkan.

3. Menjadikan SEL sebagai Kesadaran Kolektif, Bukan Tanggung Jawab Individu

Transformasi budaya sekolah akan lebih kuat ketika SEL tidak hanya dijalankan oleh satu dua guru, tetapi menjadi *kesadaran kolektif yang melembaga*. Di sinilah pentingnya:

- a. **Komunitas belajar guru** (teacher learning community) yang fokus pada kesejahteraan emosional dan praktik pengajaran humanis.

- b. **Kegiatan rutin sekolah** yang menyisipkan praktik SEL: seperti morning circle, refleksi kelas mingguan, mentoring sosial, atau peer support antar siswa.
- c. **Kepemimpinan sekolah** yang mendukung inovasi emosional: memberi ruang pada guru untuk menumbuhkan kreativitas dalam membangun iklim belajar yang sehat.

Guru SEL yang bertindak konsisten akan menularkan guru lain, mendorong perubahan, dan memberi bukti bahwa pendidikan yang memanusiakan memang *bekerja dan bisa diterapkan* di tengah tuntutan kurikulum sekalipun.

4. Transformasi Budaya Tidak Mencari Kesenyapan, Tapi Kehadiran yang Utuh

Budaya sekolah yang sehat tidak memaksa semua orang menjadi sama, tetapi menciptakan ruang di mana semua orang bisa hadir secara utuh dan diterima. Guru SEL membantu membangun sekolah sebagai komunitas keberagaman emosional dan sosial, di mana perbedaan menjadi kekuatan, bukan sumber diskriminasi.

Di ruang seperti ini, siswa yang pemalu tetap mendapat tempat, guru yang sedang berproses didukung, dan semua warga sekolah merasa memiliki tempat untuk tumbuh. Inilah esensi dari **budaya sekolah yang memberdayakan**—dan guru adalah pelakunya.

Dampak Jangka Panjang: Budaya SEL Melahirkan Generasi Seimbang dan Siap Hidup

Ketika budaya sekolah dibangun di atas fondasi SEL, hasilnya tidak hanya terlihat dalam nilai ujian atau indeks prestasi, tetapi dalam:

1. Rendahnya angka konflik dan kekerasan verbal di kelas.
2. Meningkatnya keterbukaan dan keberanian siswa dalam mengekspresikan diri.
3. Terbangunnya relasi guru-siswa yang berakar pada kepercayaan.

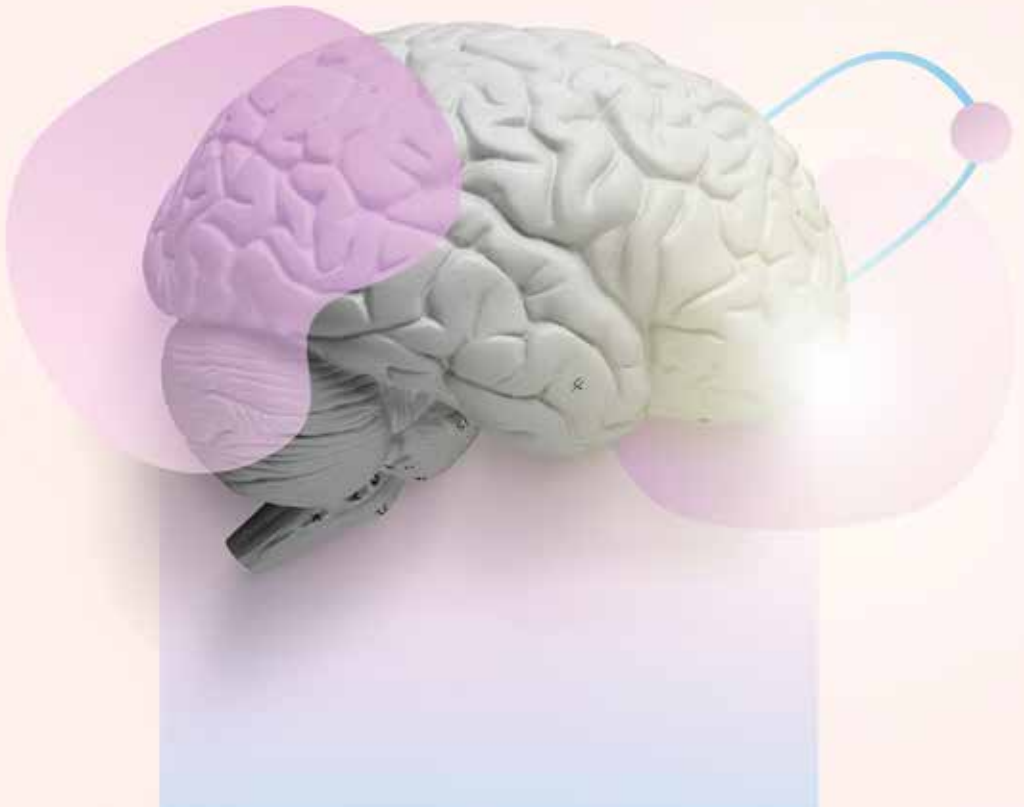
4. Munculnya inisiatif siswa untuk membantu teman, menyelesaikan masalah sosial, atau memimpin proyek dengan empati.

Inilah buah dari budaya SEL: generasi SMK yang **tidak hanya siap kerja, tapi juga siap hidup**—mampu bekerja sama, mengelola tekanan, dan bertahan dalam dinamika dunia nyata.

Transformasi budaya sekolah tidak dimulai dari kebijakan besar, tetapi dari guru yang berani hadir secara utuh—dengan empati, refleksi, dan kesadaran sosial yang tinggi. Guru SEL bukan hanya mengajar di kelas, tetapi memimpin perubahan dari dalam. Ia adalah penyulut perubahan budaya yang tidak mencolok, tetapi sangat berpengaruh. Dan perubahan itu dimulai dari langkah-langkah kecil yang konsisten setiap hari.

Bagian IV

REFLEKSI, PENGUATAN,
DAN KEBIJAKAN



A. Refleksi dan Pertumbuhan Profesional Guru SMK

Guru adalah pembelajar seumur hidup. Dalam setiap perubahan kurikulum, dinamika siswa, dan kompleksitas sosial di lingkungan sekolah, guru dituntut bukan hanya untuk **menguasai keterampilan teknis dan akademik**, tetapi juga untuk terus bertumbuh secara emosional dan reflektif. Social Emotional Learning (SEL), yang selama ini banyak diarahkan pada siswa, sejatinya juga menjadi bagian penting dari proses pengembangan **profesionalisme guru itu sendiri**.

Bab ini berangkat dari keyakinan bahwa **pertumbuhan guru dimulai dari refleksi yang mendalam dan terstruktur**, bukan hanya pada metode mengajar, tetapi pada *cara guru menyikapi emosinya sendiri, merespons tantangan sosial di kelas, dan membangun relasi profesional yang sehat*. Guru SMK, yang berada di garis depan pendidikan vokasi, menghadapi tantangan unik yang menuntut kemampuan untuk memproses tekanan emosional secara sehat dan mengubahnya menjadi kebijakan dalam tindakan.

Bab ini akan mengupas empat elemen penting yang saling terhubung. Pertama, bagaimana **refleksi emosional yang terstruktur** dapat membantu guru mengenali pola-pola emosinya, menemukan makna dalam setiap tantangan, dan menyusun strategi perbaikan diri yang konkret. Kedua, pentingnya **komunitas belajar (learning community)** dan **coaching emosional** sebagai sistem pendukung profesional yang saling menguatkan. Ketiga, dibahas pula bagaimana **budaya sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional guru** dapat meningkatkan ketahanan dan motivasi kerja secara kolektif. Terakhir, bab ini menutup dengan penegasan bahwa **pembelajaran sosial-emosional adalah bagian dari pilar pembelajaran sepanjang hayat**, dan karier guru adalah perjalanan spiritual dan profesional yang tak berhenti pada ruang kelas.

Melalui bab ini, guru SMK diajak untuk tidak hanya melihat dirinya sebagai pengajar, tetapi sebagai pribadi yang terus berkembang—yang sadar diri, tangguh, terbuka terhadap pertumbuhan, dan berani merayakan

keberhasilan sekaligus mengakui kelemahan sebagai bagian dari kemanusiaan profesional.

Praktik Refleksi Emosional Terstruktur

Refleksi bukan sekadar aktivitas tambahan setelah mengajar, tetapi sebuah proses penting untuk **menyadari pengalaman, memahami emosi, dan membangun pembelajaran dari dalam diri**. Bagi guru SMK, yang menghadapi tekanan multidimensi—dari siswa, kurikulum, dunia industri, hingga ekspektasi sosial—refleksi emosional yang terstruktur menjadi alat utama untuk menjaga kejernihan berpikir, ketahanan emosional, dan integritas profesional.

Dalam konteks Social Emotional Learning (SEL), refleksi emosional membantu guru:

- a. Mengidentifikasi respons emosional dalam situasi sulit,
 - b. Mencari makna dari kejadian yang memicu tekanan,
 - c. Menyusun ulang cara berpikir dan bereaksi terhadap siswa, rekan kerja, maupun diri sendiri,
 - d. Memelihara hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah.
1. Mengapa Refleksi Emosional Penting bagi Guru SMK
- Guru bukan hanya bekerja dengan materi, tetapi dengan manusia—dan itu berarti mereka *selalu berinteraksi dengan emosi, baik emosi sendiri maupun emosi orang lain*. Tanpa ruang untuk memproses emosi, guru bisa:
- a. Merespons siswa secara impulsif,
 - b. Menumpuk stres yang tidak tersalurkan,
 - c. Merasa kehilangan arah atau makna kerja,
 - d. Mengalami burnout berkepanjangan.

Refleksi emosional menjadi jalan untuk **menjaga keutuhan profesionalisme dengan menyentuh kedalaman batin guru itu sendiri**.

2. Elemen Refleksi Emosional yang Terstruktur

Agar refleksi tidak menjadi kegiatan yang dangkal atau repetitif, dibutuhkan **struktur dan kedalaman**. Praktik refleksi emosional yang baik mencakup lima elemen berikut:

- a. Situasi atau peristiwa yang dialami
→ *“Apa yang terjadi hari ini di kelas yang menimbulkan reaksi emosional?”*
- b. Reaksi emosional yang muncul
→ *“Apa perasaan saya saat itu? Marah? Takut? Frustrasi? Bingung?”*
- c. Analisis penyebab
→ *“Apa yang memicu emosi tersebut? Apakah karena tindakan siswa, tekanan waktu, atau ekspektasi saya sendiri?”*
- d. Respon yang saya pilih dan dampaknya
→ *“Bagaimana saya merespons? Apa dampaknya terhadap siswa, saya sendiri, dan suasana kelas?”*
- e. Rencana atau pembelajaran ke depan
→ *“Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda jika peristiwa ini terulang?”*

Dengan pola tersebut, refleksi menjadi proses kesadaran penuh, bukan hanya pelaporan perasaan.

3. Format Refleksi yang Bisa Digunakan Guru SMK

Guru dapat memilih format refleksi sesuai kenyamanan dan waktu yang tersedia:

- a. **Jurnal pribadi harian atau mingguan:** tulis tangan atau digital.
- b. **Template refleksi mingguan** dengan pertanyaan pemandu.
- c. **Audio-refleksi** (rekam suara sendiri sebagai bentuk ekspresi verbal).
- d. **Refleksi visual** (menggambar atau membuat mind-map pengalaman emosional).
- e. **Refleksi berpasangan (buddy coaching):** saling berbagi pengalaman reflektif dengan rekan sejawat.

Contoh template sederhana:

Hari/ Tanggal	Situasi Emosional	Emosi yang Dirasakan	Respon Saya	Apa yang Saya Pelajari
Senin, 3 Juli	Siswa tidak mengerjakan tugas dan menantang	Frustrasi dan kecewa	Menegur keras tanpa diskusi	Saya perlu menenangkan diri sebelum merespons dan memahami latar belakang siswa

4. Waktu dan Pola Refleksi yang Realistik

Guru SMK memiliki jadwal yang padat. Oleh karena itu, refleksi perlu disesuaikan agar tidak menjadi beban:

- Refleksi harian singkat (5 menit):** fokus pada satu momen emosional hari itu.
- Refleksi mingguan mendalam (15–30 menit):** evaluasi siklus satu minggu pembelajaran.
- Refleksi bulanan tematik:** misalnya, tentang gaya kepemimpinan, relasi dengan siswa, atau manajemen kelas.

Yang terpenting bukan panjangnya waktu, tetapi *keterhubungan guru dengan dirinya sendiri secara jujur dan bermakna*.

5. Refleksi Sebagai Modal Pertumbuhan dan Perubahan

Refleksi bukan akhir, tetapi titik awal perubahan. Guru yang rutin melakukan refleksi emosional akan:

- Lebih sadar terhadap pola emosi dan cara merespons.
- Mampu mengelola tekanan tanpa menyalahkan pihak lain.
- Lebih bijak dalam membangun relasi dan mengambil keputusan.
- Tumbuh menjadi pribadi yang otentik dan memimpin dengan integritas.

Refleksi emosional yang terstruktur menjadikan guru bukan hanya sebagai pengajar yang cerdas, tetapi sebagai pribadi yang utuh, sadar, dan berkembang. Di tengah dinamika pendidikan vokasi, guru yang mampu memproses dirinya dengan jujur adalah guru yang kuat secara batin dan berdampak secara sosial.

Membangun Learning Community dan Coaching Emosional

Menjadi guru yang sadar sosial-emosional bukanlah perjalanan yang ditempuh seorang diri. Dalam dunia pendidikan yang dinamis, kompleks, dan penuh tekanan emosional, guru membutuhkan **ruang aman untuk berbagi, bertumbuh, dan saling menguatkan**. Di sinilah pentingnya membangun *Learning Community* (komunitas belajar guru) dan *Coaching Emosional* sebagai dua pendekatan strategis untuk memastikan bahwa refleksi, penguatan emosi, dan pertumbuhan profesional berjalan secara kolektif dan berkelanjutan.

1. Learning Community sebagai Ruang Tumbuh Bersama

Learning Community adalah komunitas yang dibentuk oleh guru untuk:

- a. Bertukar praktik baik dan tantangan di kelas,
- b. Membangun kesadaran profesional bersama,
- c. Merefleksikan nilai-nilai sosial-emosional dalam proses pembelajaran.

Berbeda dari rapat formal atau pelatihan satu arah, komunitas belajar bersifat dialogis dan partisipatif. Guru tidak hanya mendengarkan, tetapi juga didengar. Tidak ada penilaian, hanya keinginan bersama untuk tumbuh lebih baik.

Komunitas ini bisa dibentuk di tingkat:

- a. **Internal sekolah:** misalnya kelompok refleksi guru jurusan, peer-group lintas mata pelajaran.
- b. **Antarsekolah:** kolaborasi guru SMK se-wilayah atau se-program keahlian.
- c. **Virtual:** forum daring yang mempertemukan guru-guru dari berbagai daerah dengan minat pengembangan SEL.

2. Manfaat Learning Community dalam Konteks SEL

Komunitas belajar berbasis SEL tidak hanya membahas strategi pengajaran, tetapi juga:

- a. Memberi ruang aman untuk mengungkapkan pengalaman emosional sebagai guru,
- b. Mendorong kesadaran diri kolektif tentang gaya kepemimpinan kelas,
- c. Membentuk budaya saling mendukung antarguru (bukan kompetisi),
- d. Menumbuhkan keberanian mencoba pendekatan baru, karena merasa tidak sendiri.

Diskusi dalam komunitas dapat mengambil bentuk:

- a. *Case study sharing* (berbagi kasus nyata dan alternatif penanganannya),
- b. *Emotional circle* (sesi saling mendengarkan tanpa interupsi),
- c. *Co-reflection meeting* (refleksi bersama pasca proyek atau masa ujian).

3. Coaching Emosional sebagai Pendampingan Personal

Jika komunitas adalah ruang tumbuh bersama, maka **coaching emosional** adalah ruang pendampingan yang lebih personal dan mendalam. Coaching membantu guru:

- a. Menemukan makna di balik pengalaman emosional yang kompleks,
- b. Mengurai dilema profesional yang melibatkan tekanan emosional,
- c. Meningkatkan kesadaran reflektif terhadap pola pikir dan tindakan,
- d. Menyusun rencana perubahan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai SEL.

Coaching tidak identik dengan konseling atau terapi. Ia lebih bersifat dialog pembelajaran antara *coachee* (guru) dan *coach* (*rekan sejawat atau fasilitator profesional*), yang dilakukan dengan pendekatan empatik, tidak menghakimi, dan berbasis pertanyaan pemantik.

Contoh pertanyaan dalam coaching emosional:

- a. “Apa emosi dominan yang Anda rasakan minggu ini di kelas?”
- b. “Apa yang sedang Anda perjuangkan sebagai guru saat ini?”
- c. “Bagaimana Anda ingin diingat oleh siswa dalam hal kepemimpinan emosional?”

- d. “Apa satu hal kecil yang bisa Anda ubah minggu depan agar lebih selaras dengan nilai Anda?”
4. Siapa yang Bisa Menjadi Coach?
Coaching emosional tidak harus dilakukan oleh psikolog profesional. Di sekolah, coaching bisa dilakukan oleh:
 - a. Guru senior yang telah terlatih dalam refleksi dan komunikasi empatik.
 - b. Waka kurikulum/kesiswaan yang memiliki pendekatan humanis.
 - c. Fasilitator komunitas belajar yang dipercaya dan berpengalaman.
 - d. Peer coach antar guru secara sejajar dan saling menumbuhkan.Poin pentingnya adalah bahwa coach bukan pemberi solusi, melainkan pendengar aktif yang membantu guru menemukan jawaban dari dalam dirinya.
5. Langkah Membangun Sistem Komunitas dan Coaching di Sekolah
Sekolah dapat memulai inisiatif ini melalui langkah sederhana dan terukur:
 - a. Identifikasi guru-guru inisiator yang punya semangat kolaboratif.
 - b. Jadwalkan sesi refleksi dan diskusi rutin (2 minggu atau bulanan).
 - c. Kembangkan modul refleksi dan panduan coaching sederhana.
 - d. Libatkan kepala sekolah untuk mendukung budaya non-hukumatif dan berbasis pemulihan.
 - e. Berikan ruang struktural (waktu, tempat, pengakuan) agar komunitas ini diakui dan dihargai sebagai bagian dari pengembangan profesional.

Membangun komunitas belajar dan coaching emosional bukan hanya memperkuat kompetensi guru, tetapi juga menciptakan ekosistem sekolah yang saling menguatkan dan penuh welas asih. Di tengah tantangan dunia vokasi yang keras dan serba cepat, inilah ruang yang meneduhkan sekaligus memberdayakan.

Guru tidak lagi merasa sendiri. Mereka menjadi bagian dari gerakan sunyi, namun berdampak besar: *mendidik dengan sadar, memimpin dengan*

hati, dan tumbuh bersama rekan dalam ekosistem pendidikan yang manusiawi.

Budaya Sekolah yang Mendukung SEL Guru

Social Emotional Learning (SEL) tidak dapat berkembang secara optimal jika hanya menjadi tanggung jawab individu guru. Ia membutuhkan **ekosistem yang mendukung, ruang kerja yang sehat, dan budaya kolektif yang menghargai kesejahteraan emosional**. Guru yang kuat secara sosial-emosional lahir dari lingkungan yang peduli pada manusia di balik profesi, yang mengakui bahwa mengajar bukan hanya soal kompetensi, tetapi juga soal keberanian hadir dengan hati.

Budaya sekolah yang mendukung SEL guru adalah budaya yang *melindungi, memungkinkan, dan menumbuhkan* guru sebagai pribadi utuh. Sekolah bukan hanya institusi akademik, tetapi juga **ruang kehidupan** tempat guru bertumbuh, belajar, dan menghadapi tekanan yang kompleks. Tanpa budaya yang mendukung, refleksi, pembelajaran, dan penguatan diri hanya akan menjadi beban tambahan di tengah kesibukan yang tak henti.

1. Ciri-ciri Budaya Sekolah yang Mendukung SEL Guru

Budaya sekolah yang mendukung SEL guru ditandai oleh beberapa hal berikut:

- a. **Kepemimpinan yang empatik dan mendengarkan.** Kepala sekolah dan manajemen tidak hanya menuntut kinerja, tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan emosional guru.
- b. **Iklim komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi.** Guru merasa aman untuk menyampaikan tantangan, kegagalan, atau tekanan tanpa takut disalahkan.
- c. **Pengakuan terhadap proses, bukan hanya hasil.** Guru yang berjuang dengan siswa sulit atau menjalankan inovasi baru diapresiasi, meskipun hasilnya belum sempurna.

- d. **Keseimbangan antara tugas dan ruang pemulihan.** Jadwal dan beban kerja diatur secara manusiawi, dengan memberi ruang jeda untuk refleksi, istirahat, atau kegiatan pemulihan.
 - e. **Kolaborasi, bukan kompetisi.** Guru tidak dibiarkan bersaing satu sama lain, tetapi diajak berbagi praktik baik, saling membantu, dan tumbuh bersama.
2. Peran Kepala Sekolah dalam Membentuk Budaya SEL
- Kepala sekolah memegang peran sentral dalam menciptakan budaya sekolah yang mendukung SEL. Beberapa tindakan konkret yang dapat dilakukan kepala sekolah antara lain:
- a. Membuka ruang diskusi dan refleksi rutin antarguru, bukan hanya rapat teknis.
 - b. Memberikan afirmasi terhadap usaha guru yang menunjukkan kepemimpinan emosional.
 - c. Menyediakan pelatihan tentang pengelolaan emosi, komunikasi empatik, dan kesejahteraan kerja.
 - d. Menjadi teladan dalam menyelesaikan konflik secara dewasa dan solutif.
 - e. Mengintegrasikan prinsip SEL dalam kebijakan internal sekolah: SOP penanganan siswa, distribusi tugas guru, dan pembinaan staf.
- Kepala sekolah yang berfokus pada SEL guru akan menuai bukan hanya guru yang bahagia, tetapi juga siswa yang lebih aman dan pembelajaran yang lebih berkualitas.
3. Ruang dan Ritual Sekolah yang Memperkuat SEL Guru
- Budaya tidak dibentuk oleh slogan, tetapi oleh kebiasaan dan struktur yang hidup. Sekolah dapat memperkuat SEL guru dengan menyediakan:
- a. **Ruang refleksi guru**, baik fisik (ruang tenang) maupun waktu (refleksi mingguan).
 - b. **Morning briefing yang tidak hanya administratif**, tetapi juga mencakup afirmasi, motivasi, atau doa bersama.
 - c. **Ritual apresiasi**, misalnya “guru of the week” berdasarkan dedikasi, bukan prestasi akademik.

- d. **Sesi emotional circle bulanan**, tempat guru berbagi tanpa tekanan.
- e. **Peer support system**, di mana setiap guru memiliki teman sejawat sebagai pendengar dan penyeimbang.

Hal-hal kecil ini bila dilakukan konsisten akan membentuk atmosfer emosional yang positif dan menguatkan ketahanan kolektif.

4. Tantangan dan Strategi Mengubah Budaya Sekolah

Membentuk budaya SEL di sekolah bukan hal mudah, terutama di lingkungan yang terbiasa dengan struktur otoritatif atau formalistik. Tantangannya bisa berupa:

- a. Resistensi dari guru yang belum terbiasa berbagi emosi.
- b. Kepemimpinan yang terlalu birokratis.
- c. Beban kerja yang menyita ruang untuk refleksi dan pengembangan diri.

Namun, perubahan budaya bisa dimulai dari:

- a. Inisiatif kecil yang konsisten.
- b. **Guru-guru kunci yang menjadi model kepemimpinan sosial-emosional.**
- c. **Membangun komunitas praktik** yang fokus pada relasi, bukan prosedur.
- d. **Pelibatan semua elemen sekolah**, termasuk TU, siswa, dan orang tua dalam memperkuat iklim sosial-emosional.

5. Dampak Budaya SEL terhadap Kualitas Guru dan Pembelajaran

Budaya sekolah yang sehat secara emosional akan berdampak langsung pada:

- a. Meningkatnya ketahanan guru terhadap stres dan perubahan.
- b. Tingginya rasa kepemilikan dan tanggung jawab sosial guru.
- c. Terbangunnya relasi kolaboratif antar guru.
- d. Iklim kelas yang lebih stabil dan suportif.
- e. Siswa yang lebih terbuka, terhubung, dan siap belajar.

Dengan kata lain, ketika sekolah memperhatikan kesejahteraan emosional guru, maka secara tidak langsung **ia sedang membangun pembelajaran yang lebih efektif, inklusif, dan transformatif.**

Guru yang bertumbuh dalam budaya sekolah yang sehat akan memancarkan energi positif ke ruang kelasnya. Dan ketika banyak guru memiliki ruang untuk bernapas, merefleksi, dan saling menguatkan, sekolah tidak hanya menjadi tempat kerja, tetapi *rumah profesional yang menyembuhkan dan menghidupkan kembali makna mendidik.*

Pilar Pembelajaran Sepanjang Hayat untuk Guru

Menjadi guru bukanlah peran yang selesai dengan lulus kuliah atau mencapai sertifikasi. Profesi ini adalah **perjalanan panjang yang menuntut pembelajaran berkelanjutan—baik secara intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual.** Dalam konteks pendidikan vokasi yang selalu bergerak cepat mengikuti kebutuhan industri, teknologi, dan generasi muda, guru SMK dituntut untuk tidak hanya update kompetensi teknis, tetapi juga memperkuat **kecakapan reflektif dan kematangan emosional.**

Social Emotional Learning (SEL) menjadi salah satu *pilar utama* dalam membangun karakter guru sebagai pembelajar sepanjang hayat. SEL menekankan kesadaran diri, pengelolaan emosi, hubungan antar manusia, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab—semua ini adalah **keterampilan dasar yang menopang sikap belajar sepanjang hayat (lifelong learning attitude).**

1. SEL sebagai Pintu Pembelajaran yang Lebih Dalam
SEL mendorong guru untuk belajar **dari dalam ke luar.** Guru tidak lagi hanya fokus pada peningkatan kemampuan mengajar, tetapi juga pada:
 - a. Bagaimana saya belajar dari kegagalan?
 - b. Bagaimana saya bereaksi terhadap kritik atau tekanan?
 - c. Bagaimana saya memaknai perubahan sebagai peluang, bukan ancaman?

Pembelajaran emosional ini menciptakan *kesadaran reflektif yang berkelanjutan*, menjadikan setiap pengalaman—baik yang menyenangkan maupun menantang—sebagai bahan bakar untuk tumbuh.

2. Pembelajaran Sejati Adalah Mereka yang Sadar Diri

Salah satu karakter kunci guru pembelajar sepanjang hayat adalah **self-awareness**. Guru yang menyadari kekuatan dan keterbatasannya akan:

- a. Lebih terbuka terhadap pelatihan dan masukan.
- b. Tidak malu mengakui belum tahu, dan mau belajar dari siapa saja.
- c. Mampu memisahkan ego pribadi dari kebutuhan untuk berkembang.

Guru semacam ini mampu menyelaraskan nilai pribadi dengan kebutuhan zaman. Ia tidak terjebak nostalgia masa lalu, tetapi juga tidak kehilangan akar identitas saat zaman berubah.

3. SEL Membentuk Kesiapan Mental untuk Belajar Terus-Menerus

Pembelajaran sepanjang hayat membutuhkan ketahanan mental, fleksibilitas, dan motivasi intrinsik. SEL memperkuat ketiganya melalui:

- a. **Self-management**: mengelola stres, menetapkan tujuan belajar pribadi, dan menjaga motivasi.
- b. **Responsible decision-making**: membuat pilihan-pilihan pembelajaran yang relevan dan berdampak.
- c. **Relationship skills**: membangun jejaring profesional dan belajar dari komunitas sejawat.

Dengan SEL, guru tidak belajar karena disuruh atau dikejar angka kredit, melainkan karena merasa bahwa belajar adalah bentuk penghargaan terhadap dirinya sendiri dan siswanya.

4. Pilar Pembelajaran Sepanjang Hayat Guru SMK

Ada empat pilar yang menopang lifelong learning bagi guru SMK, yang dapat diperkuat melalui SEL:

- a. Belajar untuk mengetahui (learning to know)
→ Mengembangkan pengetahuan dan literasi baru, termasuk di bidang vokasi, digital, dan pedagogi adaptif.
- b. Belajar untuk melakukan (learning to do)
→ Menguasai keterampilan praktis dan metodologi mengajar baru, termasuk project-based learning dan pembelajaran diferensiasi.

- c. Belajar untuk menjadi (learning to be)
→ Menumbuhkan kedewasaan emosi, integritas, dan karakter sebagai pendidik sejati.
- d. Belajar untuk hidup bersama (learning to live together)
→ Membangun relasi harmonis dengan siswa, rekan sejawat, pimpinan, dan masyarakat sekitar sekolah.

Keempat pilar ini menjadi lebih kuat ketika guru menjadikan SEL sebagai kerangka pembelajaran personalnya.

5. Membangun Ekosistem Pembelajaran Guru yang Berkelanjutan
Agar guru dapat menjalani pembelajaran sepanjang hayat secara konsisten, sekolah dan pemerintah perlu menciptakan sistem pendukung yang memadai, seperti:
 - a. Akses terhadap pelatihan reflektif berbasis SEL.
 - b. Mentoring profesional yang tidak menilai, tetapi mendampingi.
 - c. Komunitas guru lintas sekolah untuk dialog dan berbagi praktik.
 - d. Pengakuan terhadap pembelajaran informal sebagai bagian dari pengembangan profesi.

Pembelajaran sepanjang hayat guru bukan proyek individu, tetapi tanggung jawab kolektif yang harus difasilitasi oleh sistem pendidikan yang manusiawi.

Menjadi guru berarti menjadi pembelajar yang tidak pernah selesai. Social Emotional Learning bukan hanya metode mendidik siswa, melainkan cara *menjadi* guru yang utuh—yang sadar, kuat, terbuka, dan rendah hati untuk terus bertumbuh. Karena pada akhirnya, guru yang terus belajar bukan hanya mengubah muridnya, tetapi juga menghidupkan sekolah dan memperkuat masa depan bangsanya.

B. Rekomendasi Strategis dan Kebijakan

Penerapan Social Emotional Learning (SEL) dalam pendidikan vokasi bukan hanya tugas individu guru, melainkan sebuah agenda strategis yang memerlukan dukungan sistemik dari seluruh ekosistem pendidikan—mulai

dari guru, kepala sekolah, manajemen sekolah, hingga pemerintah dan asosiasi profesi guru. Setelah membahas secara mendalam aspek konseptual, implementatif, dan reflektif dari SEL, Bab 10 hadir untuk menjembatani antara praktik lapangan dan arah kebijakan yang berkelanjutan.

Bab ini disusun sebagai *peta jalan kolaboratif*, yang menawarkan rekomendasi strategis berbasis praktik dan hasil refleksi bagi tiga kelompok utama pemangku kepentingan:

1. Guru sebagai pelaku utama di kelas,
2. Kepala sekolah dan tim manajemen sebagai fasilitator budaya sekolah yang mendukung SEL, dan
3. Pemerintah serta asosiasi profesi guru sebagai pengarah kebijakan dan pembuat regulasi pendidikan nasional.

Rekomendasi yang diuraikan bukanlah formula kaku, tetapi panduan fleksibel yang bisa diadaptasi berdasarkan konteks masing-masing sekolah dan daerah. Rekomendasi ini mencakup langkah-langkah praktis harian untuk guru, inisiatif struktural di level sekolah, dan peta integrasi jangka panjang dalam pengembangan profesi guru vokasi.

Bab ini ditutup dengan penyusunan Roadmap Integrasi SEL dalam Pembinaan Guru SMK—sebuah arah strategis menuju ekosistem pendidikan vokasi yang lebih manusiawi, resilien, dan inklusif. Roadmap ini dirancang untuk mendorong keberlanjutan, bukan sekadar program jangka pendek. Ia menjadi *komitmen moral dan institusional* bahwa pendidikan yang memanusiakan tidak berhenti di kelas, tetapi meluas ke kebijakan dan tata kelola pendidikan nasional.

Dengan demikian, Bab 10 bukan hanya penutup secara struktur, melainkan *awal dari gerakan bersama untuk mengarusutamakan SEL dalam revitalisasi pendidikan vokasi Indonesia*.

Untuk Guru: Langkah Nyata Penguatan SEL Harian

Guru adalah aktor utama dalam keberhasilan penerapan Social Emotional Learning (SEL). Meski dukungan sistem dan kebijakan sangat dibutuhkan,

perubahan paling berdampak justru dimulai dari ruang kelas, dari sikap, pilihan kata, dan keputusan yang diambil guru setiap hari. Oleh karena itu, penting bagi setiap guru SMK untuk memiliki panduan langkah konkret dan realistis dalam menghidupkan SEL di tengah kesibukan mengajar, membina siswa, dan menjalankan berbagai tanggung jawab administratif.

Bagian ini menyajikan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan secara rutin oleh guru SMK untuk memperkuat SEL, baik dalam pengelolaan diri sendiri maupun dalam membangun relasi positif dengan siswa dan rekan kerja.

1. Memulai Hari dengan Kesadaran Emosional (Self Check-in)
Sebelum memasuki kelas, luangkan 1–3 menit untuk bertanya pada diri sendiri:
 - a. “Bagaimana perasaanmu hari ini?”
 - b. “Apa yang bisa aku lakukan agar hadir dengan utuh di hadapan siswa?”

Langkah kecil ini melatih kesadaran diri (self-awareness) dan membantu guru memasuki ruang kelas dengan emosi yang lebih stabil dan terkelola.
2. Menyisipkan Momen Reflektif dalam Pembelajaran
Di akhir sesi atau setiap pekan, guru dapat mengajak siswa menulis atau berdiskusi ringan:
 - a. “Apa hal paling menantang hari ini?”
 - b. “Apa yang membuatmu bangga?”
 - c. “Apa yang kamu pelajari tentang dirimu minggu ini?”

Kegiatan ini membantu siswa mengembangkan refleksi dan kesadaran emosional, sekaligus memperkuat hubungan antara guru dan siswa.
3. Menanggapi Perilaku Siswa dengan Empati dan Afirmasi
Ketika menghadapi siswa yang bermasalah, hindari reaksi impulsif. Gunakan pendekatan seperti:

- a. “Saya perhatikan kamu gelisah hari ini. Apa yang terjadi?”
- b. “Saya tahu kamu bisa lebih baik dari ini. Apa yang bisa saya bantu?”

Respons seperti ini memperkuat relationship skills dan membuka ruang dialog alih-alih konfrontasi.

4. Mengembangkan Ritual Kelas yang Menumbuhkan Bangun rutinitas kelas sederhana yang membentuk iklim positif, misalnya:

- a. Sesi “*How do you feel today?*” 3 menit di awal kelas.
- b. “Kata bijak harian” yang dibaca bergiliran oleh siswa.
- c. Jurnal emosi mingguan yang ditinjau secara sukarela.

Ritual-ritual ini memperkuat budaya emosi yang sehat di kelas dan membiasakan siswa berbagi tanpa takut.

5. Menjadikan Kesalahan sebagai Bahan Pembelajaran
Ketika siswa atau guru melakukan kesalahan, ubahlah menjadi momen reflektif:

- a. “Apa yang bisa kita pelajari dari situasi ini?”
- b. “Bagaimana kita bisa memperbaiki dan tumbuh bersama?”

Dengan ini, guru mencontohkan responsible decision-making dan membentuk kelas sebagai ruang yang aman untuk belajar dari kegagalan.

6. Merawat Diri Sendiri sebagai Guru
Guru tidak bisa memberikan kehadiran emosional penuh jika dirinya sendiri kelelahan. Langkah sederhana perawatan diri (self-care) harian antara lain:

- a. Memberi jeda 5 menit tanpa layar di sela waktu mengajar.
- b. Menulis jurnal pribadi setiap akhir pekan.
- c. Menceritakan hal positif hari itu kepada rekan kerja.

Self-management guru adalah fondasi dari keteladanan sosial-emosional.

7. Membangun Dialog Kecil dengan Rekan Sejawat
SEL juga hidup dalam komunitas guru. Ajak satu rekan sejawat untuk:

- a. Saling berbagi refleksi setiap minggu.
 - b. Memberikan afirmasi atau umpan balik empatik.
 - c. Menciptakan “peer check-in” sebelum rapat atau mengajar.
Koneksi emosional ini memperkuat kesehatan sosial guru, sekaligus menjadi contoh kolaborasi sehat bagi siswa.
8. Mengintegrasikan SEL dalam Perencanaan Mengajar
Saat menyusun RPP, tambahkan satu tujuan afektif, seperti:
 - a. “Siswa mampu menunjukkan sikap empati saat kerja kelompok.”
 - b. “Siswa dapat mengelola frustrasi ketika mengalami kesulitan teknis.”
 Hal ini menjadikan SEL sebagai bagian dari *intensi pedagogis*, bukan tambahan administratif.
9. Mengakui dan Merayakan Pertumbuhan Emosional
Sama seperti pencapaian akademik, guru perlu memberi ruang untuk:
 - a. Mengapresiasi siswa yang belajar mengelola emosinya,
 - b. Menyadari perubahan kecil dalam interaksi sosial siswa,
 - c. Menyampaikan: “*Saya bangga kamu memilih untuk tetap tenang meski tadi kamu kecewa.*”
 Dengan begitu, guru menegaskan bahwa pertumbuhan emosi adalah keberhasilan yang layak dirayakan.
10. Menutup Hari dengan Refleksi Singkat
Sebelum pulang, luangkan 3 menit untuk bertanya:
 - a. “Apa yang paling membuat saya merasa hidup hari ini di kelas?”
 - b. “Apa yang bisa saya perbaiki besok?”

Refleksi harian ini memperkuat pembelajaran dari pengalaman dan menjaga semangat mengajar tetap menyala.

Langkah-langkah di atas mungkin tampak kecil, tetapi jika dilakukan secara konsisten, mereka membentuk karakter dan kepemimpinan emosional guru yang kuat dan otentik. Guru tidak harus menunggu perubahan sistem besar-besaran—perubahan besar dimulai dari tindakan kecil yang dilakukan dengan kesadaran dan kasih setiap hari.

Untuk Kepala Sekolah dan Tim Manajemen

Penerapan Social Emotional Learning (SEL) secara menyeluruh tidak akan berhasil jika hanya bertumpu pada inisiatif guru individu. Ia memerlukan dukungan struktural, kepemimpinan visioner, dan tata kelola yang berpihak pada kesejahteraan sosial-emosional seluruh warga sekolah. Dalam konteks SMK yang kompleks dan sarat tekanan—baik dari kurikulum, DUDI, hingga harapan masyarakat—peran kepala sekolah dan tim manajemen menjadi kunci dalam menciptakan iklim institusional yang kondusif bagi pertumbuhan emosional guru dan siswa.

Bab ini menyajikan rekomendasi strategis yang dapat diimplementasikan oleh kepala sekolah, waka kurikulum, waka kesiswaan, dan manajemen lainnya, guna memastikan bahwa SEL tidak hanya menjadi pendekatan di dalam kelas, tetapi menjadi budaya kepemimpinan dan pengembangan sekolah secara menyeluruh.

1. **Menjadikan SEL sebagai Pilar Visi dan Budaya Sekolah**
Kepala sekolah perlu memasukkan SEL dalam visi, misi, dan kebijakan sekolah. Hal ini dapat dilakukan melalui:
 - a. Penegasan nilai-nilai SEL (empati, tanggung jawab, refleksi, kolaborasi) dalam dokumen strategis.
 - b. Penyelarasan program sekolah dengan lima kompetensi SEL.
 - c. Memastikan bahwa semua aktivitas sekolah—rapat, upacara, pelatihan, bahkan sanksi—dilandasi oleh nilai-nilai pembinaan sosial dan emosional.
2. **Membangun Iklim Aman secara Psikologis bagi Guru dan Siswa**
Kepala sekolah dan tim manajemen perlu memastikan bahwa sekolah menjadi tempat yang aman untuk bertumbuh dan berbuat salah, melalui:
 - a. Pendekatan pembinaan yang bersifat reflektif dan bukan menghukum semata.
 - b. Membuka ruang curhat dan dialog bagi guru maupun siswa.
 - c. Menanggapi kesalahan guru/siswa dengan fokus pada pembelajaran, bukan hanya koreksi.

Iklim aman ini mendorong munculnya keberanian guru untuk berinovasi dan siswa untuk belajar dengan utuh.

3. Menjadwalkan Ruang Refleksi, Coaching, dan Dukungan Emosional Manajemen sekolah dapat memberikan struktur waktu dan sistem untuk mendukung SEL, seperti:
 - a. Refleksi mingguan antarguru (co-reflection).
 - b. Sesi coaching emosional antar guru (peer coaching).
 - c. Forum refleksi siswa pasca kegiatan besar (class recovery circle).
 - d. Jadwal “check-in emosional” untuk tim guru di masa-masa sibuk (Ujian, PPDB, Akreditasi, dll).

Kegiatan ini dapat dijadikan bagian dari kalender akademik dan bukan sekadar tambahan.

4. Memberdayakan Guru Sebagai Agen Budaya SEL
Manajemen perlu mengidentifikasi dan mendukung guru-guru inspiratif yang telah mengimplementasikan SEL. Strategi ini mencakup:
 - a. Menunjuk “Duta SEL” atau “Tim Penggerak SEL Sekolah”.
 - b. Memberi ruang kepada guru untuk menyusun modul atau program berbasis SEL.
 - c. Mendorong peer mentoring dan komunitas praktik guru lintas mata pelajaran.

Dengan pendekatan ini, transformasi nilai tidak digerakkan dari atas ke bawah, tetapi dari dalam komunitas guru sendiri.

5. Mengintegrasikan SEL dalam Supervisi dan Pengembangan Guru
Supervisi pembelajaran tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga:
 - a. Gaya komunikasi guru dengan siswa.
 - b. Kemampuan mengelola konflik di kelas secara sosial-emosional.
 - c. Keterampilan guru dalam membina etika dan karakter siswa.

Hasil supervisi dapat menjadi dasar untuk coaching pribadi, pelatihan yang relevan, atau penguatan motivasi kerja guru.

6. Menyediakan Pelatihan dan Pengembangan Profesional tentang SEL Kepala sekolah dapat bekerja sama dengan dinas, LPPKS, atau mitra eksternal untuk:
 - a. Mengadakan pelatihan dasar SEL bagi guru baru.
 - b. Memberikan workshop lanjutan tentang coaching, mindfulness, atau manajemen stres guru.
 - c. Menjadikan SEL sebagai tema utama dalam In-House Training tahunan.

Pelatihan ini perlu bersifat aplikatif, berbasis pengalaman, dan bukan hanya wacana konseptual.

7. Menata Ulang Program Sekolah agar Mewadahi Penguatan Emosional Program sekolah dapat direstrukturisasi agar memuat aspek SEL, seperti:
 - a. Program OSIS, Pramuka, dan ekstrakurikuler dengan misi memperkuat empati, kerja sama, dan tanggung jawab.
 - b. Pelayanan BK yang fokus pada pemulihan dan refleksi, bukan sekadar pelaporan pelanggaran.
 - c. Minggu refleksi sekolah, yang menjadi jeda emosional dan ruang pembinaan karakter setelah masa-masa padat.
8. Menyusun Indikator dan Evaluasi Implementasi SEL Sekolah Manajemen sekolah dapat menyusun indikator keberhasilan implementasi SEL seperti:
 - a. Keterlibatan siswa dalam kegiatan sosial-emosional.
 - b. Penurunan konflik siswa/guru.
 - c. Peningkatan motivasi dan kesejahteraan kerja guru.
 - d. Frekuensi dialog reflektif yang terjadi dalam komunitas sekolah.

Evaluasi dilakukan bukan untuk menilai individu, melainkan untuk *menyempurnakan sistem dan budaya yang mendukung pertumbuhan emosional seluruh warga sekolah*.

Kepala sekolah bukan hanya administrator, tetapi pemimpin emosional yang menentukan arah budaya sekolah. Dengan menjadikan SEL sebagai fondasi kebijakan dan kepemimpinan, manajemen sekolah menciptakan

ekosistem yang tidak hanya menghasilkan lulusan siap kerja, tetapi juga manusia muda yang sehat emosinya, matang hubungannya, dan bijak dalam memilih arah hidupnya.

Untuk Pemerintah dan Asosiasi Profesi Guru

Penguatan kompetensi sosial-emosional guru tidak bisa hanya bergantung pada inisiatif sekolah atau guru secara individual. Ia memerlukan kerangka kebijakan nasional yang terstruktur, terarah, dan berkelanjutan. Pemerintah, baik melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Dinas Pendidikan Provinsi/ Kabupaten, maupun asosiasi profesi guru seperti PGRI, IGI, atau Asosiasi Kejuruan, memiliki peran strategis dalam menjadikan SEL sebagai komponen integral dalam sistem pendidikan vokasi Indonesia.

Bab ini menyajikan rekomendasi bagi para pembuat kebijakan dan pemangku kepentingan nasional untuk mengarusutamakan SEL ke dalam regulasi, pelatihan, dan pembinaan karier guru SMK, agar implementasinya tidak bersifat sporadis, melainkan menjadi budaya profesional yang sistemik dan nasional.

1. Memasukkan SEL dalam Standar Kompetensi Guru
Pemerintah melalui Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan Ditjen GTK perlu:
 - a. Mengintegrasikan kompetensi SEL ke dalam Standar Nasional Pendidikan Guru (SNPG), khususnya dalam dimensi kepribadian, sosial, dan pedagogik.
 - b. Menetapkan indikator kemampuan sosial-emosional guru, seperti pengelolaan emosi, empati dalam interaksi, kemampuan reflektif, dan komunikasi relasional.
 - c. Menyelaraskan Pedoman Penilaian Kinerja Guru (PKG) dan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) dengan prinsip SEL.

2. Menyediakan Program Pendidikan dan Pelatihan Guru yang Berbasis SEL

Pemerintah dan Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP) dapat menyusun program seperti:

- a. Diklat nasional tentang SEL untuk guru SMK, baik daring maupun luring.
- b. Integrasi topik-topik seperti *mindfulness*, *emotional coaching*, *classroom relationship building*, dan *restorative practices* dalam pelatihan fungsional guru.
- c. Modul pembelajaran mandiri tentang SEL yang tersedia di platform seperti Merdeka Mengajar.

Pendidikan profesi guru (PPG) juga perlu merevisi kurikulum agar mengakomodasi pembelajaran sosial-emosional sebagai bagian dari pembentukan kepribadian guru.

3. Mendorong Penelitian dan Inovasi Pendidikan Vokasi berbasis SEL
Pemerintah dapat memberikan insentif dan dukungan untuk:

- a. Penelitian tindakan kelas guru SMK tentang penerapan SEL.
- b. Hibah riset kolaboratif antara perguruan tinggi, sekolah, dan asosiasi profesi.
- c. Kompetisi inovasi pembelajaran berbasis SEL yang menjangkau sekolah-sekolah vokasi.

Inovasi yang lahir dari lapangan perlu difasilitasi agar berkembang menjadi model yang dapat direplikasi secara nasional.

4. Menyusun Panduan Operasional Integrasi SEL di SMK

Dinas Pendidikan dan Asosiasi Profesi Guru dapat menyusun:

- a. Panduan implementasi SEL lintas jurusan di SMK, mencakup kurikulum, asesmen, penguatan budaya sekolah, dan pengembangan profesional guru.
- b. Contoh RPP, modul pembelajaran, dan perangkat asesmen SEL untuk semua mata pelajaran produktif dan adaptif.
- c. Pedoman integrasi SEL dalam kegiatan sekolah seperti Prakerin, ekstrakurikuler, dan Bimbingan Konseling.

5. Menyediakan Sistem Dukungan Psikososial Terstruktur untuk Guru Pemerintah daerah dapat menyediakan:
 - a. Layanan konseling dan pelatihan penguatan mental bagi guru SMK yang mengalami kelelahan emosional (burnout).
 - b. Pusat layanan kesejahteraan guru yang terintegrasi dengan Puskesmas atau lembaga psikologi terdekat.
 - c. Program “*Emotional Wellbeing for Teachers*” yang menyasar sekolah-sekolah non-perkotaan dan daerah 3T.
6. Menjamin Inklusi dan Pemerataan Akses Program SEL
Asosiasi profesi dan dinas perlu menjamin bahwa:
 - a. Guru-guru di sekolah swasta, sekolah pinggiran, dan daerah tertinggal juga mendapatkan akses terhadap pelatihan dan pembinaan berbasis SEL.
 - b. Pelatihan tidak hanya menyasar guru mapel adaptif, tetapi juga guru produktif, pembimbing prakerin, serta instruktur DUDI.
 - c. Materi SEL disampaikan dengan pendekatan *kontekstual dan aplikatif*, sesuai kebutuhan dunia vokasi.
7. Menyusun Kebijakan Insentif untuk Sekolah Penggerak SEL
Pemerintah dapat memberikan penghargaan atau insentif untuk:
 - a. SMK yang berhasil mengintegrasikan SEL ke dalam kurikulum dan budaya sekolah.
 - b. Guru yang aktif mengembangkan dan membagikan praktik baik SEL ke komunitas profesional.
 - c. Sekolah yang menurunkan angka konflik dan meningkatkan partisipasi siswa melalui strategi berbasis sosial-emosional.
8. Membangun Kemitraan Strategis dalam Misi SEL Nasional
Implementasi SEL akan lebih kuat dengan kolaborasi lintas lembaga, antara lain:
 - a. Kemendikbudristek, Kemenaker, dan Kemenkes untuk mengarusutamakan SEL dalam pendidikan vokasi dan kesehatan mental.
 - b. Kolaborasi dengan perguruan tinggi dalam mengembangkan riset dan pelatihan.

- c. Kerja sama dengan DUDI untuk menyelaraskan SEL dengan budaya kerja dan soft skills industri.

Pemerintah dan asosiasi profesi guru memegang peran penting sebagai pengarah ekosistem pendidikan yang sehat secara emosional. Jika SEL dijadikan sebagai komitmen strategis nasional, maka yang dihasilkan bukan hanya lulusan SMK yang terampil, tetapi juga guru yang tahan banting, sekolah yang menyembuhkan, dan masyarakat yang lebih manusiawi.

Roadmap Integrasi SEL dalam Pembinaan Guru SMK

Untuk menjadikan Social Emotional Learning (SEL) sebagai bagian dari praktik profesional guru SMK secara menyeluruh, diperlukan sebuah roadmap yang sistematis, berjangka, dan terukur. Roadmap ini bertujuan untuk memastikan bahwa SEL tidak hanya menjadi jargon atau proyek sesaat, melainkan *tertancap dalam kurikulum pelatihan, praktik reflektif harian, evaluasi kinerja, dan tata kelola pendidikan vokasi secara nasional*.

Roadmap ini disusun dengan pendekatan multi-level (individu, institusi sekolah, dan kebijakan nasional), serta terbagi dalam tiga fase waktu: jangka pendek (1–2 tahun), jangka menengah (3–5 tahun), dan jangka panjang (5–10 tahun).

A. Jangka Pendek (1–2 Tahun): Fase Fundamentalisisasi dan Internalisasi Awal

Tujuan: Membangun kesadaran, pelatihan dasar, dan ekosistem awal untuk implementasi SEL oleh guru SMK.

Strategi:

1. Mengadakan *pelatihan dasar SEL* bagi guru melalui program PKB, IHT, dan komunitas guru.
2. Menyusun *modul pengantar SEL* yang dapat diakses secara mandiri (buku panduan, video pembelajaran, microlearning).
3. Mengintegrasikan *tujuan afektif berbasis SEL dalam RPP* dan perangkat ajar guru.

4. Memulai *refleksi mingguan* dan *peer reflection* antar guru di sekolah.
5. Melibatkan kepala sekolah dalam *pendampingan budaya sekolah suportif*.

Hasil yang diharapkan:

1. Tumbuhnya *kesadaran dan kemampuan dasar SEL* pada guru SMK.
2. Terbentuknya *komunitas awal guru pelopor SEL* di sekolah.

B. Jangka Menengah (3–5 Tahun): Fase Konsolidasi dan Pelembagaan Praktik

Tujuan: Menjadikan SEL sebagai bagian dari praktik rutin profesional guru dan budaya sekolah vokasi.

Strategi:

1. Menyelaraskan *standar kinerja guru SMK* dengan indikator kompetensi SEL.
2. Menyediakan *program coaching emosional dan wellbeing untuk guru berbasis daerah*.
3. Menyusun *kurikulum pelatihan fungsional* yang mengintegrasikan SEL.
4. Mengembangkan *praktik reflektif dan portofolio emosional* sebagai bagian dari supervisi guru.
5. Melakukan *asesmen iklim emosi sekolah secara berkala* dan merancang intervensi berbasis data.

Hasil yang diharapkan:

1. Terintegrasinya *SEL dalam pengembangan karier dan peningkatan kompetensi guru*.
2. Sekolah mulai menjadi *lingkungan belajar emosional yang berfungsi*, tidak hanya teknis.

C. Jangka Panjang (5–10 Tahun): Fase Integrasi Sistemik dan Transformasi Budaya

Tujuan: Menjadikan SEL sebagai standar nasional pembinaan guru SMK dan bagian dari reformasi pendidikan vokasi Indonesia.

Strategi:

1. Menerapkan *kebijakan nasional yang mewajibkan penguatan SEL dalam pendidikan guru vokasi* (PPG, sertifikasi, promosi jabatan).
2. Menjadikan *kesejahteraan emosional guru* sebagai indikator utama kualitas sekolah.
3. Membangun *Pusat Pengembangan SEL* di tingkat provinsi/kabupaten sebagai resource center.
4. Mengintegrasikan SEL dengan *pendekatan manajemen mutu sekolah dan evaluasi kelembagaan*.
5. Mengadopsi *teknologi pendukung* (dashboard emosi guru, refleksi digital, asesmen relasi kelas) untuk monitoring dan penguatan sistemik.

Hasil yang diharapkan:

1. SEL menjadi *budaya profesional dan kepemimpinan guru* di sekolah-sekolah vokasi.
2. Lulusan SMK tidak hanya unggul dalam keterampilan, tetapi juga kuat dalam ketangguhan emosional dan relasi sosial.

D. Prasyarat Kunci Keberhasilan Roadmap

Untuk menjamin roadmap ini berjalan efektif dan berkelanjutan, dibutuhkan:

1. Komitmen lintas level: dari guru, kepala sekolah, dinas pendidikan, hingga Kemdikbudristek.
2. Anggaran khusus pembinaan emosional guru, termasuk pelatihan dan dukungan psikososial.
3. Penguatan asosiasi profesi dan komunitas guru sebagai pelaksana utama di lapangan.
4. Evaluasi berkala dan sistem reflektif institusional, agar roadmap dapat disesuaikan secara dinamis.

Roadmap ini bukan sekadar peta kerja, tetapi manifesto pendidikan yang mengakui bahwa guru juga manusia—yang berpikir, merasa, dan bertumbuh. Dengan komitmen yang kuat dan langkah yang terukur, kita

dapat menjadikan SEL sebagai jantung dari pengembangan profesi guru SMK di Indonesia, dan membangun sistem pendidikan yang bukan hanya mencetak tenaga kerja, tetapi *melahirkan pribadi-pribadi kuat yang siap hidup dan memanusiakan dunia kerja itu sendiri.*



PENUTUP

Mendidik dengan Emosi, Memimpin dengan Hati

Menjadi guru SMK di era kompleksitas sosial, tekanan industri, dan ketidakpastian masa depan bukanlah tugas yang ringan. Di balik perencanaan pembelajaran, target capaian kompetensi, dan tuntutan administratif, terdapat tantangan yang jauh lebih halus namun mendasar: menjaga keutuhan emosi dan kemanusiaan dalam proses mendidik.

Buku ini hadir sebagai wujud keyakinan bahwa pendidikan vokasi tidak hanya soal keterampilan kerja, tetapi juga pembentukan pribadi yang utuh—dan semua itu bermula dari guru. Social Emotional Learning (SEL) bukan sekadar pendekatan pedagogis, melainkan cara menjadi, menghadirkan diri, dan memimpin secara manusiawi di dalam kelas dan komunitas sekolah.

Kita telah membahas bahwa SEL bukanlah proyek tambahan, melainkan inti dari pendidikan yang menyentuh sisi terdalam manusia: emosi, hubungan, nilai, dan kesadaran diri. Guru yang sadar emosi, mengelola dirinya dengan sehat, membangun hubungan positif, dan mengambil keputusan secara etis bukan hanya akan mencetak lulusan yang cerdas, tapi juga manusia muda yang kuat secara psikologis dan matang secara sosial.

Lebih dari itu, buku ini juga menegaskan bahwa perjalanan SEL tidak bisa ditempuh sendiri. Ia memerlukan dukungan struktural dari kepala sekolah, komunitas sejawat, hingga kebijakan publik. Oleh karena itu, setiap guru, manajer sekolah, dan pengambil kebijakan diundang untuk menjadikan SEL sebagai komitmen kolektif, bukan hanya narasi personal.

Kini, saatnya kita tidak lagi hanya bertanya “Bagaimana saya mengajar?”, tetapi juga “Bagaimana saya hadir sebagai manusia yang membangun karakter, menyehatkan relasi, dan menjadi teladan emosional di tengah dunia pendidikan yang sering kali kering dari empati?”

Karena pada akhirnya, pembelajaran terbaik tidak selalu datang dari materi, tetapi dari kehadiran seorang guru yang utuh—yang tidak hanya mengajar dari buku, tetapi mendidik dari hatinya.



GLOSARIUM

Afeksi

Respons emosional atau perasaan seseorang terhadap suatu objek, situasi, atau pengalaman. Dalam konteks pendidikan, afeksi berkaitan dengan sikap, minat, dan nilai yang terbentuk selama proses pembelajaran.

Burnout

Kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang berkepanjangan akibat tekanan kerja terus-menerus. Pada guru, burnout dapat berdampak pada menurunnya motivasi dan kualitas pengajaran.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)

Organisasi terkemuka yang mengembangkan kerangka lima kompetensi inti dalam SEL: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasional, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Coaching Emosional

Pendampingan profesional yang berfokus pada pengembangan kesadaran dan regulasi emosi individu. Dalam konteks guru, coaching emosional membantu memperkuat refleksi dan ketangguhan sosial-emosional.

Emotional Check-in

Praktik sederhana untuk mengenali dan mengekspresikan emosi saat ini, biasanya dilakukan secara verbal, tulisan, atau simbolik, sebagai bagian dari pembelajaran atau interaksi sosial.

Emotional Literacy

Kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Empati

Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain dari sudut pandang mereka. Empati menjadi dasar relasi sosial yang sehat dalam pembelajaran dan kepemimpinan edukatif.

Jurnal Reflektif

Catatan pribadi yang digunakan oleh guru atau siswa untuk merefleksikan pengalaman, emosi, tantangan, dan pembelajaran selama proses pendidikan berlangsung.

Kepemimpinan Edukatif

Gaya kepemimpinan yang mengedepankan relasi positif, penguatan karakter, dan pembinaan emosional sebagai bagian dari transformasi pendidikan.

Kesejahteraan Emosional (Emotional Wellbeing)

Kondisi ketika seseorang mampu mengelola emosi dengan baik, merasa terhubung dengan lingkungan sosial, dan memiliki makna serta tujuan hidup yang jelas.

Komunitas Belajar Guru (Learning Community)

Kelompok guru yang secara teratur berbagi praktik, refleksi, dan pengembangan profesional dalam suasana kolaboratif dan saling mendukung.

Mindfulness

Kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi. Dalam pembelajaran, mindfulness digunakan untuk meningkatkan fokus, pengelolaan emosi, dan ketenangan pikiran.

Portofolio Emosi

Kumpulan dokumen reflektif yang merekam perjalanan emosional siswa atau guru, seperti jurnal, catatan perasaan, umpan balik sosial, dan proyek berbasis emosi.

Refleksi Emosional Terstruktur

Proses sadar untuk mengevaluasi dan memahami pengalaman emosional secara sistematis, sebagai sarana pembelajaran diri dan peningkatan profesionalisme.

Relationship Skills (Keterampilan Relasional)

Kemampuan untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial yang sehat, termasuk mendengarkan, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan membangun kepercayaan.

Responsible Decision-Making

Kemampuan mengambil keputusan yang bijaksana dengan mempertimbangkan etika, dampak sosial, dan kesejahteraan diri maupun orang lain.

Self-Awareness (Kesadaran Diri)

Kemampuan mengenali emosi, pikiran, nilai, dan kekuatan pribadi serta bagaimana semuanya itu memengaruhi perilaku.

Self-Management (Pengelolaan Diri)

Kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam berbagai situasi, termasuk mengelola stres dan memotivasi diri.

SEL (Social Emotional Learning)

Proses pembelajaran sistematis yang membantu individu mengembangkan kompetensi sosial dan emosional untuk berhasil dalam kehidupan pribadi, akademik, dan profesional.

Social Awareness (Kesadaran Sosial)

Kemampuan memahami perspektif orang lain, menunjukkan kepedulian, dan menghargai keragaman dalam interaksi sosial.



DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *SEL competencies and indicators*. Retrieved from <https://casel.org>
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: The Guilford Press.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: ASCD.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The revolutionary new science of human relationships*. Bantam Books.
- Hermawan, A., Rocha, T., & Lima, R. (2025). Analysis of teachers' perceptions on the implementation of Ki Hajar Dewantara's educational philosophy in the Independent Learning Curriculum.

International Journal of Educational Narrative, 3(1), 76. <https://doi.org/10.70177/ijen.v3i1.2144>

- Hermawan, A., Alwi, M., & Alhamdan, L. S. (2025). Strategy to decision making effectiveness through strengthening digital leadership, creativity, knowledge management and organizational support. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 6(2), 1480–1491. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2025.6.2.1480-1491>
- Hermawan, A., Sintesa, N., & Alhamdan, L. S. (2025). Leadership development modeling serving school principals. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 9(1), 2025. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v9i1.2534>
- Hermawan, A., Alhamdan, L. S., & Kholili, A. (2025). Improving the effectiveness of Islamic religious education learning through transformational leadership, implementation of cooperative learning models, and learning motivation. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 9(9), 38–55. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v9i1.2533>
- Hermawan, A., Hidayat, D., & Kasih, A. M. (2025). Enhancing the quality of mathematics learning through strengthening pedagogical competencies, effectiveness of project-based learning (PjBL), creativity and achievement motivation. *International Journal of Arts and Social Science*, 2(2), 74–90. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14899904>
- Hermawan, A. (2025). Enhancing the quality of mathematics learning through strengthening pedagogical competencies, effectiveness of project-based learning creativity and achievement motivation. *USA International Journal of Social Sciences and English Literature*, 9(2), 2576–683. <https://doi.org/10.55220/2576683x.v9.277>
- Hermawan, A., Kasih, A. M., & Sintesa, N. (2025). Smart strategy to increasing teacher engagement through strengthening self-efficacy, interpersonal communication, organizational culture and job

- satisfaction. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 9(1), 2025. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v9i1.2525>
- Hermawan, A., Sintesa, N., & Wardani, A. K. (2025). Improving the quality of vocational school teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *American International Journal of Business Management*, (), 37–51. www.aijbm.com
- Hermawan, A. (2025). Enhancing quality of teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.37012/jipmht.v9i1.2460>
- Hermawan, A. (2025). Enhancing quality of teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *USA Asian Business Research Journal*, 10(1), 11–22. <https://doi.org/10.55220/25766759.245>
- Hermawan, A, Wardani, A. K., B. S. (2024). Enhancing the quality of teacher services through strengthening personality and organizational justice. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 5(6), 397–406. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2025.6.1.397-406>
- Hermawan, A, Wardani, A. K., (2024). Strategy to improve organizational image through personality, servant leadership, organizational culture and service quality. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*, 156(12), 51–63. http://rjoas.com/issue-2024-12/article_06.pdf
- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2024). Strategies to improve teacher engagement through strengthening self-efficacy, interpersonal communication, organizational culture and job satisfaction. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*, 156(12), 38–50. http://rjoas.com/issue-2024-12/article_05.pdf

- Wardani, A. K., Hermawan, A., & Setyaningsih, S. (2024). Optimization of improving teacher organizational citizenship behavior (OCB) through strengthening transformational leadership and self-efficacy. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 5(6), 1348–1355. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2024.5.6.1348-1355>
- Hermawan, A. (2024). Improving quality of teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *International Journal of Social Science and Economics Invention*, 10(4), 43–54. <https://doi.org/10.23958/ijssci/vol10-i04/374>
- Hermawan, A. (2024). A combined Path-SITOREM analysis to investigate effective Islamic instructional strategies through transformational leaderships, motivation, and cooperative learning method. *International Journal*, 3(1), 1–17. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.61436/rietm>
- Hermawan, A., Ghozali, A. F., & Sayuti, M. A. (2023). Modeling strengthening teacher creativity. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 25(10), 42–52. <https://doi.org/10.9790/487X-2510044252>
- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2024). Strategies to improve teachers' organizational citizenship behavior through strengthening transformational leadership and self-efficacy. *International Journal of Business and Applied Social Science*, 10(11), 34–43. <https://doi.org/10.33642/ijbass.v10n11p4>
- Hermawan, A., & Wardani, A. K. (2024). Strategy to improve organizational image through personality, servant leadership, organizational culture and service quality. *PPSDP International Journal of Education*, 3(2).
- Hermawan, A., Wardani, A. K., Susilowati, E., & Hanum, U. (2024). Strategy for optimal efforts to improve the quality of teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *International Research Journal of Economics and Management Studies*

(IRJEMS), 13(3), 106–118. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I11P111>

Susilowati, E., & Hermawan, A. (2024). Optimal strategy for improving teachers' organizational citizenship behavior (OCB) through strengthening transformational leadership and self-efficacy. *International Research Journal of Economics and Management Studies (IRJEMS)*, 11(3), 119–129. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I11P112>

Hanum, U., & Hermawan, A. (2024). Strategies and efforts to improve teacher engagement through strengthening self-efficacy, interpersonal communication, organizational culture and job satisfaction. *International Research Journal of Economics and Management Studies (IRJEMS)*, 13(3), 130–142. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I11P113>

Wardani, A. K., Hermawan, A. (2024). Strategy to improve the quality of teacher services through strengthening personality and organizational justice. *International Research Journal of Economics and Management Studies (IRJEMS)*, 11(3), 143–153. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I11P114>

Hermawan, A. (2024). Modeling strengthening teacher creativity. *International Research Journal of Economics and Management Studies (IRJEMS)*, 11(3), 154–164. <https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I11P115>

Farid, S. S., & Ahmad, H. H. A. (2024). Strategy to improve teachers' professional commitment through strengthening transformational leadership, organizational climate, job satisfaction, and trust in private vocational schools in Lebak District, Indonesia. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences (RJOAS)*, 17(11(155)), 43–60. <https://rjoas.com/issue-2024-11>

Hermawan, A., Indrati, B., & Rohmah, M. S. (2023). Optimasi organizational citizenship behaviour (OCB) guru sekolah menengah kejuruan (SMK) melalui penguatan knowledge management, kecerdasan

- adversitas, efikasi diri, budaya organisasi dan motivasi kerja. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(11), 2048–2062. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i11.777>
- Hermawan, A., Murdiono, S., Indrati, B., & Rusnadi, S., & Sujai, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan olahan makanan di Kelurahan Abadijaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 2316–2326. <https://doi.org/10.30596/ihsan.v%vi%i.18452>
- Hermawan, A., Pratama, S. A., & Riyadi, M. T. (2023). Strategi dan cara peningkatan kualitas pembelajaran mata pelajaran matematika. *Syntax Idea*, 5(10), 1862–1877. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/3011>
- Hermawan, A., Setyaningsih, S., & Hardhienata, S. (2022). Modeling and strengthening of servant leadership. *Edunity: Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 1(03). <https://doi.org/10.57096/edunity.v1i03.12>
- Radnawati, D., Hermawan, A. (2023). The optimal solution for strengthening the quality of teacher services through personality development and organizational justice. *International Journal of Social Science Research and Review*, 6(12), 161–173. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v6i12.1749>
- Hermawan, A., Setyaningsih, S., & Hardhienata, S. (2022). Pemodelan penguatan kepemimpinan melayani kepala sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1008–1016. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3050>
- Rusnadi, S., & Hermawan, A. (2023). Strategi optimal peningkatan kualitas layanan guru sekolah menengah kejuruan (SMK) melalui penguatan knowledge management, komunikasi interpersonal, dukungan organisasi dan kepuasan kerja. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(11), 2127–2146. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i11.778>
- Hermawan, A. (2022). Peningkatan organizational citizenship behavior (OCB) guru. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication>

- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2023). Optimal strategies for improving organizational image through personality, service leadership, organizational culture and service quality. *International Journal of Economics, Business and Management Research*, 7(11), 267–284. <https://doi.org/10.51505/ijebmr.2023.71117>
- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2024). Optimization to increase work productivity through strengthening organizational culture, interpersonal communication, task interdependence, job satisfaction and work motivation. *Journal of Research in Business and Management*, 12(2), 59–76. www.questjournals.org
- Hermawan, A. (2022). Permodelan dan optimasi penguatan kepemimpinan melayani (studi empiris menggunakan pendekatan POP-SDM pada kepala sekolah SMK Swasta di Kabupaten Bogor). *Repository Universitas Pakuan*. https://lib-pasca.unpak.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14851&keywords=andi+hermawan
- Hermawan, A., Muhammadi, A. M., & Gozali, A. F. (2023). Optimasi peningkatan engagement guru melalui penguatan efikasi diri, komunikasi interpersonal, budaya organisasi dan kepuasan kerja. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(10), 2104–2117. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i10.943>
- Hermawan, A., Sunaryo, W., & Hardhienata, S. (2022). Optimal solution for OCB improvement through strengthening of servant leadership, creativity, and empowerment. *IJMIE: International Journal of Management, Innovation, and Education*, 1(1), 17–30. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/ijmie/article/view/9275>
- Hermawan, A. (2021). Penguatan kepemimpinan melayani kepala sekolah. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication>
- Hermawan, A., Indrati, B., & Rohmah, M. S. (2023). Optimizing organizational citizenship behavior (OCB) of vocational high school teachers through strengthening knowledge management, adversity intelligence, self-efficacy, organizational culture and work motivation.

International Journal of Education, Business and Economics Research (IJEBER). <https://doi.org/10.59822/IJEBER.2023.3605>

- Wardani, A. K., Hermawan, A., & Setyaningsih, S. (2024). Strategy to increase teachers' professional commitment through strengthening transformational leadership, personal value and job satisfaction. *Special Casting and Nonferrous Alloys*, July. <https://doi.org/10.15980/j.tzzz.2024.03.09>
- Hermawan, A., Elsaudi, F., & Alwi, M. (2023). Optimasi peningkatan efektivitas pembelajaran pendidikan agama Islam. *Syntax Idea*, 5(9), 1877–1892. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i9.3010>
- Alwi, M., Hermawan, A., & Elsaudi, F. (2024). Optimization to increase learning effectiveness Islamic Religious Education through transformational leadership, implementation of cooperative learning models, and learning motivation. *Tsaqila: Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 4(1), 11–22. <https://doi.org/10.30596/tjpt.v4i1.507>
- Hermawan, A., Murdiono, S., Indrati, B., Rusnadi, S., & Sujai, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui revitalisasi kegiatan kemasyarakatan di Kelurahan Abadijaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. *Syntax Idea*, 5(10), 1774–1786. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i10.2890>
- Rusnadi, S., Sumiati, S., & Hermawan, A. (2023). Optimal strategy to improve the quality of vocational teacher services through knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *International Journal of Social Science and Human Research*, 6(11), 6888–6899. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i11-42>
- Alwi, M., & Hermawan, A. (2023). Optimasi penguatan kualitas layanan guru melalui pengembangan kepribadian dan keadilan organisasi. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(7), 1064–1075. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i7.914>
- Koro, B., Hermawan, A., & Hardhienata, S. (2023). Organizational culture through the development of management knowledge, pedagogical

competence, work ethics, organizational commitment and work motivation. *IJMIE: International Journal of Management, Innovation and Education*, 2(1), 123–138. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/ijmie/article/view/9779>

Hermawan, A., Gozali, A. F., & Muhammadi, A. M. (2023). Optimasi penguatan komitmen profesi guru melalui pengembangan kecerdasan adversitas, komunikasi interpersonal, interdependensi tugas dan kepuasan kerja. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(9), 2180–2193. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i9.944>

Indrati, B., & Hermawan, A. (2023). Output dan mutu pendidikan. *Karimiyah*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.59623/karimiyah.v3i1.30>

Hermawan, A. (2023). Model kepemimpinan melayani kepala sekolah. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/376481958_Kepemimpinan_Melayani_Kepala_Sekolah_Andi_Hermawan

Siregar, U. R., Hermawan, A., & Setyaningsih, S. (2024). Increasing teacher work productivity through strengthening organizational culture, interpersonal communication, tasks interdependence, job satisfaction and work motivation. *Indonesian Journal of Education and Mathematical Science*, 5(3), 165–178. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/IJEMS/article/view/19034>

Subandi, S., & Hermawan, A. (2023). Strategi dan cara menurunkan stres kerja melalui penguatan kecerdasan adversitas, komunikasi interpersonal, interdependensi tugas dan kualitas layanan. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(7), 1076–1088. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i7.915>

Rusnadi, S., Hermawan, A., & Indrati, B. (2024). Optimal strategy for improving the quality of teacher services through strengthening knowledge management, interpersonal communication, organizational support and job satisfaction. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(2), 184–194. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i2.19023>

- Hermawan, A., Indrati, B., & others. (2024). Improving the quality of mathematics learning through strengthening pedagogical competencies, effectiveness of project-based learning, creativity and achievement motivation. *Education Journal of Indonesia*, 5(1), 9–23. <https://publication.umsu.ac.id/index.php/eji/article/view/4104>
- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2023). Optimization for reducing work stress through strengthening adversity intelligence, interpersonal communication, tasks interdependence and service quality. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(11), 5296–5310. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i11-38>
- Edowai, Y., Hermawan, A., & Hardhienata, S. (2024). Optimization of increasing teacher engagement through strengthening self-efficacy, interpersonal communication, organizational culture and job satisfaction. *Indonesian Journal of Education and Mathematical Science*, 5(2), 105–117. <https://doi.org/10.30596/ijems.v5i2.19029>
- Hermawan, A., & Radnawati, D. (2024). Improving teacher organizational citizenship behavior (OCB) through strengthening transformational leadership and self-efficacy. *Krisnadwipayana International Journal of Management Studies*, 4(1), 162–176. <https://doi.org/10.35137/kijms.v4i1.348>
- Hermawan, A., Murdiono, S., Indrati, B., Rusnadi, S., & Sujai, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan olahan makanan di Kelurahan Abadijaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. *Syntax Idea*, 5(11), 2316–2326. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i11.2891>
- Siregar, U. R., & Hermawan, A. (2024). Strategies and ways to improve organizational culture through strengthening management knowledge, pedagogical competence, work ethic, organizational commitment and work motivation. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 7(2), 716–732. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i02-38>

- Hermawan, A. (2023). Pemodelan kepemimpinan melayani kepala sekolah. *Dialektika Orid*, 1(1), 1–290. <https://dialektika.or.id/publikasi/pemodelan-kepemimpinan-melayani-kepala-sekolah/>
- Hermawan, A., Murdiono, S., Indrati, B., Rusnadi, S., Sumiati, S., & Muhammadi, A. M. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui revitalisasi kegiatan kemasyarakatan di Kelurahan Abadijaya Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 5(1), 68–77. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i1.18449>
- Hermawan, A., & Susanti, E. (2023). Pemodelan dan optimasi penguatan kepemimpinan melayani. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 4(3), 232–250. <https://doi.org/10.30596/jppp.v4i3.16828>
- Hermawan, A., Setyaningsih, S., & Hardhienata, S. (2022). Servant leadership strengthening modeling. *IJMIE: International Journal of Management, Innovation, and Education*, 1(1), 42–50. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/ijmie/article/view/9277>
- Hermawan, A., Setyaningsih, S., & Hardhienata, S. (2021). Exploratory sequential analysis of servant leadership reviewing from adversity intelligence, proactive personality, team work, organizational commitment and work motivation. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(4), 969–986. <https://www.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/477>
- Hermawan, A., Muhammadi, A. M., & Indrati, B. (2023). Modeling and optimization of service investigation services: Empirical study using POP-HRM approach at head of private SMK school in Bogor District, Indonesia. *International Journal of Business and Social Science Research*, 4(9), 15–28. <https://doi.org/10.47742/ijbssr.v4n9p2>
- Hermawan, A., Sunaryo, W., & Hardhienata, S. (2023). Optimal solution for OCB improvement through strengthening of servant leadership, creativity, and empowerment. *Aptisi Transactions on*

Technopreneurship (ATT), 5(1Sp), 11–21. <https://doi.org/10.34306/att.v5i1Sp.307>

- Hermawan, A., Ghozali, A. F., & Sayuti, M. A. (2023). Optimization for increasing teacher performance through strengthening teamwork, interpersonal communication, adversity intelligence, and work motivation. *Valley International Journal Digital Library*, 11(10), 5239–5248. <https://doi.org/10.18535/ijssrm/v11i10.em06>
- Hermawan, A., Indrati, B., & Susanti, E. (2023). Optimal solutions to improve teachers' organizational citizenship behavior (OCB) by strengthening personality, interpersonal communication and organizational justice. *Indonesian Journal of Education and Mathematical Science*, 4(3), 159–169. <https://doi.org/10.30596/ijems.v4i3.16840>
- Hermawan, A., & Susanti, E. (2022). Optimization of improving organizational citizenship behaviour (OCB) through personality strengthening, interpersonal communication, and organizational justice. *Indonesian Journal of Education and Mathematical Science*, 3(3), 118–125. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/IJEMS/article/view/12105>
- Hermawan, A., Susanti, E., & Indrati, B. (2023). Teacher performance improvement optimization through teamwork strengthening, interpersonal communication, adversity quotient and work motivation. *Indonesian Journal of Education and Mathematical Science*, 4(1), 18–26. <https://doi.org/10.30596/ijems.v4i1.13305>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62–65. <https://doi.org/10.1177/003172171309400815>

- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (Eds.). (2014). *International handbook of emotions in education*. Routledge.
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0007>
- Sugai, G., Simonsen, B., Freeman, J., & La Salle, T. (2016). Capacity development and multi-tiered systems of support: Guiding principles. *Australasian Journal of Special Education*, 40(2), 80–98. <https://doi.org/10.1017/jse.2016.11>
- Tim Kemdikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila: Panduan implementasi pada kurikulum merdeka*. Jakarta: Direktorat Jenderal GTK, Kemendikbudristek.
- UNESCO. (2021). *Social and emotional learning: An approach for inclusive education in South-East Asia*. Bangkok: UNESCO Regional Office for Education.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. In Zins, J. E., & Elias, M. J. (Eds.), *Educating for social and emotional development* (pp. 45–62). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

LAMPIRAN

Template Jurnal Refleksi Guru

Tanggal:

.....

Mata Pelajaran / Kelas:

.....

1. Apa yang terjadi hari ini di kelas?

Tuliskan secara singkat situasi atau momen yang paling menonjol (positif atau menantang).

.....

.....

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?

- ☐ Tenang
- ☐ Bahagia
- ☐ Frustrasi
- ☐ Cemas
- ☐ Kecewa
- ☐ Marah
- ☐ Bersyukur
- ☐ Lainnya: _____

Mengapa saya merasakan emosi tersebut?

.....

.....

3. Bagaimana saya merespons situasi tersebut?

- ☐ Reaktif spontan
- ☐ Diam/menarik diri
- ☐ Mengalihkan topik
- ☐ Menerapkan dialog terbuka
- ☐ Memberikan

dukungan emosional ☐ Lainnya: _____

Apa dampaknya terhadap suasana kelas dan siswa?

.....

.....

4. Apa yang saya pelajari tentang diri saya hari ini sebagai seorang guru?

.....

.....

5. Apa yang akan saya pertahankan dan perbaiki ke depan?

(1 hal kecil yang bisa saya coba ubah atau lanjutkan esok hari)

.....

.....

6. Kutipan reflektif atau afirmasi diri hari ini:

(Tuliskan kalimat yang menguatkan Anda sebagai guru yang bertumbuh.)

“ ”

Catatan Tambahan (Opsional)

- Interaksi emosional yang paling membekas:
- Umpan balik dari siswa yang menyentuh hati:
- Situasi yang memerlukan tindak lanjut esok:

Tips penggunaan:

- Gunakan jurnal ini di akhir hari/minggu atau setelah sesi mengajar yang emosional.
- Simpan secara digital atau cetak untuk digunakan dalam sesi refleksi bulanan atau pelatihan guru.
- Dapat dijadikan bahan dialog peer-coaching atau supervisi reflektif.

LAMPIRAN

Format Check-in Emosi Siswa

Tujuan: Menumbuhkan kesadaran emosi (self-awareness), memperkuat hubungan guru-siswa, dan menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis.

Hari / Tanggal:

.....

Nama Siswa:

.....

1. Perasaan saya saat ini adalah...

(Pilih satu atau lebih yang paling menggambarkan suasana hati Anda hari ini.)

- ☐ Senang
- ☐ Tenang
- ☐ Termotivasi
- ☐ Khawatir
- ☐ Cemas
- ☐ Kesepian
- ☐ Marah
- ☐ Sedih
- ☐ Tidak tahu
- ☐ Lainnya:

2. Saya merasa seperti ini karena...

(Tuliskan penyebab atau hal yang sedang kamu pikirkan saat ini.)

.....

.....

3. Apa yang saya butuhkan hari ini agar bisa belajar dengan lebih baik?

(Pilih lebih dari satu jika perlu)

- ☐ Waktu untuk menenangkan diri
- ☐ Teman bicara
- ☐ Penjelasan ulang materi
- ☐ Diberi ruang untuk belajar dengan tenang
- ☐ Dukungan dari guru
- ☐ Tidak ingin berbicara saat ini
- ☐ Lainnya:

4. Apa satu hal positif yang saya harapkan terjadi hari ini?

.....

.....

(Opsional) Apakah Anda ingin guru menanggapi check-in ini secara pribadi?

- ☐ Ya ☐ Tidak ☐ Tidak perlu saat ini

Catatan Guru (diisi setelah sesi, jika diperlukan):

.....

.....

Cara Penggunaan Format Ini:

- Dicitak sebagai *lembar individual* atau *kartu check-in* di awal minggu.
- Bisa disesuaikan menjadi format digital (Google Form, Padlet, Microsoft Forms).
- Gunakan hasilnya untuk **memahami pola emosi siswa, menyusun intervensi kecil, atau memberi perhatian khusus** kepada siswa yang membutuhkannya.

LAMPIRAN

Rubrik Penilaian Kompetensi SEL

Aspek Kompetensi SEL	Level 4 (Sangat Baik)	Level 3 (Baik)	Level 2 (Cukup)	Level 1 (Perlu Dibina)
1. Self-Awareness (Menegal dan mema- hami emosi diri)	Dapat mengidentifikasi emosi diri secara tepat, mereflesi penyebabnya, dan mengungkapkannya secara terbuka dan bijak.	Mampu mengenali sebagian besar emosinya dan mengungkapkan secara verbal dengan bantuan panduan.	Kadang menyadari emosi diri tetapi sulit mengungkapkan atau menyalahkan pihak lain.	Tidak mengenali emosinya sendiri, menunjukkan reaksi emosional yang impulsif atau tertutup.
2. Self-Management (Mengelola emosi dan perilaku)	Mengelola stres, emosi negatif, dan tanggung jawab akademik secara mandiri dengan strategi yang sehat.	Mampu mengatur emosi dan menyelesaikan tugas, meskipun kadang membutuhkan arahan.	Sering kali terbawa emosi dalam tugas atau konflik; menyelesaikan tugas dengan banyak pengingat.	Mudah terbawa emosi, sering mengalami ledakan marah, atau menolak tugas saat tekanan.
3. Social Awareness (Memahami dan menghargai orang lain)	Menunjukkan empati, menghargai keberagaman, dan responsif terhadap perasaan orang lain tanpa diminta.	Umumnya peduli terhadap teman dan bersikap sopan; sesekali menunjukkan empati dalam situasi tertentu.	Menyadari orang lain tetapi kurang menunjukkan perhatian secara aktif.	Tidak peka terhadap perasaan teman; kadang membuat komentar yang menyakiti.
4. Relationship Skills (Menjalin dan menjaga hubungan positif)	Aktif berkolaborasi, menyelesaikan konflik secara damai, dan berkontribusi positif dalam tim.	Dapat bekerja sama dan menjaga hubungan baik; kadang memerlukan bimbingan saat konflik.	Cenderung pasif dalam kelompok; menghindari konflik daripada menyelesaikannya.	Sering memicu konflik atau kesulitan membangun relasi dengan teman.

Aspek Kompetensi SEL	Level 4 (Sangat Baik)	Level 3 (Baik)	Level 2 (Cukup)	Level 1 (Perlu Dibina)
5. Responsible Decision-Making (Pengambilan keputusan yang etis dan konstruktif)	Membuat keputusan dengan mempertimbangkan nilai, dampak sosial, dan jangka panjang; mampu mengevaluasi pilihan.	Umumnya mampu mengambil keputusan yang baik untuk diri dan kelompok.	Kadang membuat keputusan impulsif atau ikut-ikutan tanpa berpikir.	Mengambil keputusan tanpa pertimbangan; mudah terpengaruh tekanan negatif.

Petunjuk Penggunaan:

- **Skala nilai per aspek:** 1 – 4
- **Total nilai maksimum:** 20 poin
- **Interpretasi:**
 - 17–20 = Sangat Kuat
 - 13–16 = Perlu Dikuatkan
 - 9–12 = Perlu Pendampingan Intensif
 - <9 = Intervensi Khusus Diperlukan

Konteks Penggunaan Rubrik:

- Digunakan saat penilaian proyek kolaboratif, praktik kerja kelompok, kegiatan OSIS/ekskul, atau refleksi mingguan.
- Hasil rubrik dapat dipadukan dengan **jurnal reflektif siswa**, **catatan observasi guru**, dan **peer evaluation** untuk memberi gambaran utuh.

LAMPIRAN

Contoh RPP berbasis SEL

Mata Pelajaran: Simulasi dan Komunikasi Digital

Kelas / Semester: X / Genap

Topik: Presentasi Digital Interaktif

Durasi Waktu: 3 JP (135 menit)

Mode: Kolaboratif dan Praktik Langsung

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa mampu:

1. Menyusun presentasi digital secara kreatif dan terstruktur.
2. Menunjukkan kemampuan bekerja sama dan berkomunikasi dalam kelompok.
3. Mampu mengenali dan mengelola emosi saat presentasi kelompok berlangsung. *(Tujuan SEL)*
4. Memberikan dan menerima umpan balik secara konstruktif. *(Tujuan SEL)*

B. Profil Pelajar Pancasila

- ✔ Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME
- ✔ Berkebhinekaan global
- ✔ Bergotong royong
- ✔ Bernalar kritis
- ✔ Mandiri
- ✔ Kreatif

C. Kompetensi SEL yang Diintegrasikan (berdasarkan CASEL Framework)

- **Self-Awareness:** Siswa mengenali emosi saat berbicara di depan umum.
- **Self-Management:** Siswa mengelola kecemasan dan mempersiapkan diri untuk presentasi.
- **Social Awareness:** Siswa menunjukkan empati terhadap anggota kelompok yang gugup.
- **Relationship Skills:** Siswa bekerja sama dan berkomunikasi sehat selama tugas berlangsung.
- **Responsible Decision-Making:** Siswa memilih bahasa, desain, dan sikap presentasi yang tepat.

D. Kegiatan Pembelajaran

Fase	Aktivitas Pembelajaran	Strategi SEL
<i>Pembukaan</i> (15 menit)	- Guru melakukan <i>check-in emosi</i> sederhana: “Apa yang kamu rasakan hari ini?” (dengan kartu emosi atau ekspresi tangan). - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menekankan pentingnya kerja sama dan saling menghargai dalam proses.	- Kesadaran diri - Regulasi emosi awal - Penciptaan iklim aman

Fase	Aktivitas Pembelajaran	Strategi SEL
<i>Inti</i> (90 menit)	- Siswa dibagi ke dalam kelompok, menyusun presentasi digital tentang topik pilihan. - Tiap siswa memegang peran (desain, narator, timer, pengamat emosi). - Guru mengamati dinamika kelompok menggunakan lembar observasi SEL. - Sesi presentasi dilakukan dan dicatat oleh kelompok lain.	- Keterampilan relasional - Empati dan kolaborasi - Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab
<i>Penutup</i> (30 menit)	- Siswa mengisi <i>Jurnal Refleksi Emosional</i>: “Bagaimana perasaanmu saat presentasi? Apa yang kamu pelajari dari temanmu?” - Guru memberi umpan balik bukan hanya pada konten, tapi juga <i>etika komunikasi dan kerja tim</i>.	- Refleksi diri - Penguatan nilai dan kebiasaan SEL

E. Penilaian Pembelajaran

Aspek Dinilai:

1. Kualitas isi dan desain presentasi (kognitif)
2. Performa kerja sama dalam kelompok (afektif – SEL)
3. Refleksi individu dalam jurnal (afektif – SEL)
4. Kemampuan memberi/menerima umpan balik (sosial-emosional)

Instrumen:

- Rubrik presentasi
- Rubrik kompetensi SEL (lihat lampiran Bab 10.3)
- Jurnal refleksi
- Observasi partisipasi kelompok

F. Sumber Belajar & Media

- Laptop & LCD
- Template presentasi (Canva, Google Slides)
- Kartu emosi (check-in)
- Lembar refleksi
- Rubrik dan panduan presentasi

G. Catatan Guru

- Jika ada siswa dengan tekanan emosi tinggi, beri waktu istirahat atau tawarkan coaching ringan.
- Dorong semua siswa untuk mencatat kekuatan dan tantangan pribadi saat evaluasi kelompok.

LEMBAR SELF-ASSESSMENT KOMPETENSI SEL

Nama :
Kelas / Posisi :
Tanggal :

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Bersikaplah jujur dan reflektif. Hasil ini tidak dinilai, tetapi digunakan untuk **menumbuhkan kesadaran diri dan arah pengembangan pribadi.**

Kompetensi SEL	Deskripsi Perilaku	Sering (✓)	Kadang (✓)	Jarang (✓)
Self-Awareness	Saya bisa mengenali emosi saya sendiri saat belajar/mengajar.			
	Saya memahami situasi yang membuat saya cemas, marah, atau semangat.			
Self-Management	Saya bisa mengelola stres saat menghadapi tekanan tugas.			
	Saya tetap tenang dan fokus ketika terjadi hal yang tidak sesuai harapan.			
Social Awareness	Saya bisa memahami perasaan orang lain walau mereka tidak mengatakannya langsung.			
	Saya menghargai perbedaan latar belakang, kebiasaan, dan cara berpikir orang lain.			
Relationship Skills	Saya bekerja sama dengan baik dalam kelompok atau tim.			
	Saya mampu menyelesaikan konflik tanpa menyakiti pihak lain.			
Responsible Decision-Making	Saya mempertimbangkan dampak keputusan saya terhadap orang lain.			

Kompetensi SEL	Deskripsi Perilaku	Sering (✓)	Kadang (✓)	Jarang (✓)
	Saya berpikir sebelum bertindak, terutama dalam situasi sulit.			

Refleksi Diri Singkat

1. Kompetensi mana yang paling saya kuasai? Mengapa?

.....

2. Kompetensi mana yang ingin saya tingkatkan? Apa tantangannya?

.....

3. Langkah kecil apa yang bisa saya lakukan minggu ini untuk tumbuh secara sosial-emosional?

.....

Cara Penggunaan:

- Dapat digunakan di akhir pembelajaran proyek, mingguan, atau triwulan.
- Guru dapat menggunakannya sebagai refleksi mandiri atau dalam sesi *coaching sesama guru*.
- Siswa dapat menggunakannya sebagai bahan refleksi pribadi atau dalam sesi *mentoring siswa*.

CHECKLIST IMPLEMENTASI BUDAYA SEL DI SEKOLAH SMK

Nama Sekolah :
Tim Penilai :
Tanggal Penilaian :

 Petunjuk:

Beri tanda ✓ pada kolom yang sesuai untuk setiap item berikut.
Tambahkan catatan atau rencana tindak lanjut di kolom keterangan.

Aspek Budaya SEL Sekolah	Sudah Dilaksanakan	Sedang Berproses	Belum Dilaksanakan	Keterangan / Catatan
1. Kepemimpinan dan Visi Sekolah				
SEL tercantum dalam visi, misi, atau nilai inti sekolah.	☐	☐	☐	
Kepala sekolah aktif mempromosikan pentingnya SEL dalam forum internal dan eksternal.	☐	☐	☐	
Ada kebijakan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional guru dan siswa.	☐	☐	☐	
2. Pengembangan Guru dan Tenaga Kependidikan				
Guru telah menerima pelatihan dasar tentang Social Emotional Learning.	☐	☐	☐	

Aspek Budaya SEL Sekolah	Sudah Dilaksanakan	Sedang Berproses	Belum Dilaksanakan	Keterangan / Catatan
Sekolah memfasilitasi refleksi dan coaching emosional untuk guru.	☐	☐	☐	
Ada komunitas belajar atau peer-coaching yang fokus pada SEL.	☐	☐	☐	
3. Praktik Pembelajaran Berbasis SEL				
Guru mengintegrasikan kompetensi SEL dalam RPP dan proses belajar.	☐	☐	☐	
Ada kegiatan check-in/check-out emosi secara rutin di kelas.	☐	☐	☐	
Siswa diberi ruang untuk refleksi emosi dan sosial melalui jurnal, portofolio, atau diskusi.	☐	☐	☐	
4. Kegiatan Non-Kelas yang Mendukung SEL				
OSIS dan ekstrakurikuler didorong menanamkan nilai SEL (kerja sama, empati, kepemimpinan positif).	☐	☐	☐	

Aspek Budaya SEL Sekolah	Sudah Dilaksanakan	Sedang Berproses	Belum Dilaksanakan	Keterangan / Catatan
Kegiatan upacara, apel, atau program harian menyisipkan muatan nilai-nilai emosi dan karakter.	☐	☐	☐	
Kegiatan prakerin / DUDI mengandung refleksi sosial-emosional siswa.	☐	☐	☐	
5. Sistem Dukungan dan Iklim Sekolah				
BK berperan aktif sebagai pendamping emosi, bukan hanya penegak disiplin.	☐	☐	☐	
Siswa merasa aman menyampaikan perasaan kepada guru atau staf sekolah.	☐	☐	☐	
Sistem reward/ sanksi berbasis pendekatan restoratif, bukan hanya hukuman.	☐	☐	☐	
6. Evaluasi dan Penguatan Berkelanjutan				
Sekolah memiliki indikator untuk menilai keberhasilan implementasi SEL.	☐	☐	☐	

Aspek Budaya SEL Sekolah	Sudah Dilaksanakan	Sedang Berproses	Belum Dilaksanakan	Keterangan / Catatan
Hasil refleksi guru/ siswa digunakan untuk menyusun kebijakan atau program.	☐	☐	☐	
Sekolah menyusun roadmap atau rencana strategis jangka panjang berbasis budaya SEL.	☐	☐	☐	

Skor Implementasi (Opsional)

- 16–20 ✓ di kolom “Sudah”: Budaya SEL cukup kuat, lanjutkan dan perluas
- 10–15 ✓: Budaya SEL sedang berkembang, perlu penguatan di area tertentu
- <10 ✓: Budaya SEL masih awal, perlu perencanaan dan intervensi sistemik

Rencana Tindak Lanjut:

1. Prioritas penguatan jangka pendek:
.....
2. Kolaborasi yang perlu dibangun:
.....
3. Sumber daya yang dibutuhkan:
.....

GURU YANG TUMBUH SECARA EMOSIONAL



Menyadari dan mengelola emosinya dengan bijak



Jujur pada diri sendiri dan terbuka untuk belajar



Tumbuh dari keterbatasan dan bersikap pantang menyerah



Kami mampu memupuk empati dan terhubung dengan siswa



BIOGRAFI PENULIS



Dr. Andi Hermawan, M.Pd, Lahir di Malang, Jawa Timur pada tanggal 29 April 1977. Beliau adalah anak pertama dari tiga bersaudara dalam keluarga yang menjunjung tinggi nilai pendidikan dan tanggung jawab. Sejak kecil, dikenal sebagai pribadi yang tekun, disiplin, dan memiliki minat yang tinggi terhadap ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang akuntansi dan matematika.

Menamatkan pendidikan dasar dan menengah di kota kelahirannya, dan melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Dampit, Kabupaten Malang, yang diselesaikannya pada tahun 1995. Minat yang kuat dalam bidang ekonomi dan akuntansi membawanya untuk melanjutkan studi pada Program Sarjana Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Gajayana Malang, dan berhasil meraih gelar Sarjana Ekonomi (S.E., Ak.) pada tahun 1999. Pada tahun 2014, ia berhasil menyelesaikan Program Sarjana Matematika di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Timbul Nusantara – IBK Jakarta, dan memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si.).

Kecintaannya terhadap dunia pendidikan mengantarkannya untuk mengambil jalur kepemimpinan dan manajemen pendidikan. Ia menyelesaikan Program Magister Administrasi Pendidikan di Sekolah Pascasarjana Universitas Pakuan Bogor pada tahun 2019 dan meraih gelar Magister Pendidikan (M.Pd.). Konsistensinya dalam mengembangkan kapasitas akademik dan profesional dibuktikan dengan pencapaian tertinggi berupa gelar Doktor (Dr.) dalam bidang Manajemen Pendidikan dari institusi yang sama pada tahun 2022.

Dalam karier profesional telah mengabdikan sebagai Guru pada SMK PGRI 2 Cibinong, Kabupaten Bogor sejak tahun 1999 dan dipercaya menjabat sebagai Wakil Kepala Sekolah. Selain itu, beliau juga aktif di dunia akademik sebagai Dosen NIDK pada Program Doktor (S3) Sekolah Pascasarjana Universitas Pakuan Bogor, tempat beliau berbagi pengalaman dan keilmuan kepada para mahasiswa pascasarjana.

Dalam kehidupan pribadi, beliau menikah dengan Amalia Feryanti Salasa dan dikaruniai seorang putri yang bernama Azizah Luckyana Mawadda. Keluarga kecil ini menjadi sumber inspirasi dan dukungan utama dalam perjalanan hidup dan kariernya. Selain aktif mengajar, juga dikenal sebagai penulis buku, peneliti, dan pembicara dalam berbagai forum ilmiah, baik nasional maupun internasional. Fokus keilmuannya meliputi manajemen pendidikan, kepemimpinan pendidikan, pendidikan vokasi, dan literasi digital guru. Publikasinya telah banyak tersebar di jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi (terindeks Scopus), dengan lebih dari 1.000 sitasi Google Scholar dan h-index 15 per 17 April 2025.

Komitmennya untuk terus berkontribusi dalam pengembangan pendidikan Indonesia, terutama dalam memperkuat mutu SMK dan mendorong kepemimpinan digital di sekolah, menjadi semangat utama dalam perjalanan akademik dan pengabdianya hingga kini..

Perubahan sosial, disrupsi teknologi, serta tantangan VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) telah menggeser peran guru ke arah yang lebih multidimensional. Tidak cukup menjadi pengajar yang cakap, guru masa kini—terutama di SMK—perlu memiliki kecakapan sosial dan emosional yang kuat agar mampu membentuk siswa tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Social Emotional Learning (SEL) menjadi pendekatan yang tidak hanya berbicara tentang peserta didik, tetapi juga sangat relevan untuk pengembangan diri guru. Kompetensi seperti kesadaran diri, regulasi emosi, empati, keterampilan relasional, hingga pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, merupakan fondasi utama dari sosok guru SMK yang inspiratif.

Didalam buku ini memuat materi sebagai berikut.

- Landasan Konseptual Dan Urgensi
- Sel Dan Pengembangan Diri Guru
- Sel Untuk Interaksi Dan Kepedulian
- Implementasi Sel Dalam Praktek Mengajar
- Refleksi, Penguatan, Dan Kebijakan

Social Emotional Learning

untuk
Guru
SMK



**INSIGHT
PUSTAKA**

Anggota IKAPI No. 019/LPU/2025

• www.insightpustaka.com

☎ 0851-5086-7290

Pendidikan

+17

ISBN 978-634-04-1471-4



9 786340 414714