

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada abad ke-21, siswa dituntut untuk menguasai beragam kompetensi guna mendukung kehidupan mereka. Kompetensi sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan organisme dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya, yang meliputi perpaduan pengetahuan, perilaku, sikap, serta keterampilan (Riastini dkk., 2020). Aspek perkembangan sosial-emosional pada siswa saat ini dianggap sangat signifikan dan krusial dalam menunjang pertumbuhan serta pembelajaran mereka untuk pengembangan kompetensi diri mereka. Perkembangan sosial dan emosional pada anak menjadi dimensi fundamental dalam proses pendidikan karena berperan signifikan terhadap kondisi serta kesejahteraan psikologis individu (Astuti dkk., 2024). Perkembangan sosial emosional anak merujuk pada suatu dinamika transformasi yang terjadi secara progresif dalam kemampuan anak untuk berinteraksi secara sosial serta meregulasi respons emosionalnya melibatkan aspek fisik dan psikologis, yang memunculkan berbagai respons emosional seperti rasa sedih, marah, bahagia, sikap kurang bertanggung jawab, serta hambatan dalam pengambilan keputusan. Dinamika tersebut memiliki kontribusi signifikan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Tazkia & Damayanti, 2024). Penguasaan aspek sosial-emosional menjadi salah satu dari enam kompetensi esensial pada anak yang perlu ditumbuhkembangkan secara sistematis.

Kemampuan berbicara, berinteraksi, serta berkolaborasi yang baik bersama individu lain dan menyelesaikan permasalahan secara efektif merupakan bagian

penting yang harus ditanamkan dari keterampilan sosial emosional kepada peserta didik sejak dini (Avandra dkk., 2023). Dengan menanamkan keterampilan sosial emosional sejak dini, peserta didik akan lebih siap menghadapi tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial, serta mampu berkembang menjadi pribadi yang percaya diri, empati, bertanggung jawab, serta mampu mengenali dan mengendalikan emosinya. Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu memfasilitasi perkembangan aspek sosial-emosional siswa pada jenjang sekolah dasar memerlukan perhatian yang sistematis dalam konteks pendidikan. Dukungan terhadap pencapaian tujuan tersebut dapat direalisasikan dengan mengintegrasikan pembelajaran sosial emosional ke dalam keseluruhan proses pembelajaran di sekolah dasar.

Penerapan strategi pembelajaran berbasis sosial-emosional pada siswa kelas VI di SDN 001 Samarinda Ulu berangkat dari permasalahan rendahnya perolehan nilai mata pelajaran IPA yang dicapai oleh siswa (Putri, 2024). Kemudian dilakukan pendekatan pembelajaran sosial emosional, sehingga mampu memungkinkan terjadinya penurunan intensitas kecemasan pada siswa dalam menjalani dan menyelesaikan aktivitas pembelajaran yang bersifat akademis terutama tugas IPAS. Pembelajaran sosial emosional diterapkan pada mata Pelajaran Pendidikan Pancasila di SD Al-Ishlah Sidoarjo dengan hasil mampu menumbuhkan empati, motivasi intinsik, keterampilan kolaborasi, serta siswa menunjukkan kemampuan dalam memnentukan keputusan secara reflektif dan akuntabel, dengan memperhatikan aspek etis serta dampak yang ditimbulkan dari setiap pilihan yang diambil sehingga terciptanya lingkungan belajar yang inklusif (Jannah dkk., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pembelajaran sosial emosional yang tidak tersentuh dalam pembelajaran memiliki dampak yakni siswa sulit berinteraksi dengan temannya maupun dengan guru, kesulitan dalam membangun hubungan dengan guru karena kurang memiliki kemampuan beradaptasi yang efektif, serta kesulitan dalam mengelola emosi karena tidak memiliki kemampuan mengelola emosi yang efektif dan tidak memiliki cara untuk menghadapi emosi yang tidak stabil (Miranda dkk., 2024). Dampak lain yang ditimbulkan menurut penelitian Ardillani (2022), siswa menjadi pendiam, memiliki pribadi yang tertutup, sulit berinteraksi dengan siswa lain, kurang peduli dengan keadaan di sekitarnya.

Hal serupa juga terjadi di SD Negeri 4 Bungkulan, yang berlokasi di Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Bali. Data yang dihimpun mengacu pada kegiatan observasi serta serangkaian pengamatan yang telah dilakukan secara sistematis menunjukkan adanya empiris yang mendukung analisis penelitian di SD Negeri 4 Bungkulan penerapan pembelajaran sosial emosional implementasi kegiatan tersebut belum terlaksana secara efektif. Hal ini dapat ditinjau berdasarkan saat proses pembelajaran berlangsung pada siswa kelas V, terdapat satu orang siswa yang menyendiri ketika teman lainnya sedang melakukan tugas kelompok. Sebagian siswa belum memperlihatkan rasa percaya diri yang optimal dalam memaparkan hasil diskusi dan kerja sama tim secara lisan di forum pembelajaran kelas secara menyeluruh. Pernyataan tersebut didukung lebih lanjut oleh data yang dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara sebagai metode penggalian informasi yang telah dilakukan kepada partisipan penelitian yakni Bapak Kepala Sekolah SD Negeri 4 Bungkulan bahwasanya masih ada beberapa siswa yang saling mengejek satu sama lain, kurang percaya diri dikarenakan takut salah dan takut

diejek oleh temannya. Dilihat dari hasil kuesioner yang telah disebar sebanyak 80% siswa kurang percaya diri, 75% siswa suka menyendiri di kelas, dan 85% siswa masih suka mengejek temannya. Dari permasalahan tersebut, SEL sangat berperan penting dalam keterampilan sosial emosional siswa.

Impelementasi pembelajaran yang berorientasi pada penguatan Social Emotional Learning (SEL) dapat difasilitasi melalui penerapan praktik yoga sebagai pendekatan pedagogis yang mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik. Yoga sebagai sebuah praktik holistik relevansi kuat dengan kaitannya dengan teori humanisme dalam upaya meningkatkan SEL pada peserta didik. Teori humanisme Maslow (1943), menyatakan bahwa setiap orang memiliki kebutuhan yang bertahap, dan pada akhirnya kebutuhan itu membuat seseorang ingin menjadi versi terbaik dari dirinya. Rogers (1969) juga menegaskan bahwa proses pendidikan seharusnya berpusat pada siswa dengan memberikan pengalaman belajar yang bermakna agar setiap individu mampu berkembang secara optimal.

Prinsip ini sejalan dengan yoga yang tidak terbatas pada penguatan dimensi fisik, tetapi juga menekankan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta keterhubungan dengan lingkungan sekitar. Dari perspektif humanistik, yoga memberi ruang bagi anak untuk mengeksplorasi potensi dirinya secara bebas, belajar dari pengalaman tubuh dan emosinya, serta pembentukan hubungan sosial yang didasari oleh kemampuan berempati dan penghormatan terhadap orang lain menjadi elemen esensial dalam dinamika sosial. Hal tersebut sejalan dengan Goleman (2000) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor dasar yang menentukan keberhasilan seseorang, baik dalam lingkungan akademik maupun dalam interaksi sosial sehari-hari sehingga integrasi yoga dalam

pembelajaran dapat dipandang sebagai implementasi nyata teori humanisme yang mendukung perkembangan sosial emosional siswa.

Sebagai suatu intervensi alternatif, yoga memiliki relevansi dalam mengoptimalkan kondisi kesehatan mental serta kebugaran jasmani anak-anak (Ayuningrum dkk., 2024). Yoga dipilih karena Yoga berkaitan dengan komponen SEL dari berbagai bentuk latihan, gerakan fisik, meditasi, teknik pernapasan, dan relaksasi yang semakin sering diterapkan pada anak-anak guna mendukung kesejahteraan mereka (Yoga, 2024). Tanpa di sadari, dengan melakukan gerakan yoga dan pernapasan tersebut anak-anak belajar mengenali emosi dan respon tubuh mereka (Bazzano dkk., 2023). Selain itu, pada anak-anak memberikan beberapa manfaat antara lain meningkatkan *body awareness*, meningkatkan kepercayaan diri, melepaskan ketakutan, kecemasan, serta mendukung perkembangan anak lebih optimal (Yoga & Kesehatan, 2024).

Secara tidak langsung, yoga juga berkaitan dengan komponen SEL yakni pengelolaan diri dan kesadaran sosial. Yoga yang dilaksanakan dengan konsisten berkontribusi terhadap kondisi psikologis siswa lebih tenang dan siswa dapat mengalihkan emosinya dengan tidak melukai diri sendiri maupun orang lain (Yulianti dkk., 2021). Yoga telah banyak diterapkan dalam dunia pendidikan karena memiliki banyak manfaat. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas yoga sangat penting karena implemntasinya tidak terbatas pada aspek fisik saja, tetapi turut memfasilitasi pertumbuhan serta kematangan kompetensi sosial-emosional secara terpadu mereka (Yuliantari dkk., 2024). Namun dalam implementasinya sebagian besar penerapannya di lingkungan sekolah dasar kurang diminati oleh siswa karena dianggap membosankan, monoton, dan kurang

interaktif. Di sisi lain siswa sekolah dasar dalam fase perkembangan yang aktif, eksploratif, serta menyukai aktivitas yang bersifat bermain.

Dari hal tersebut, penelitian ini menghadirkan pendekatan baru dalam yoga melalui media *Yoga Pretzel Games*, yaitu permainan kartu edukatif yang menggabungkan gerakan-gerakan yoga dengan unsur gamifikasi. Dikemas dalam bentuk kartu dikarenakan menurut Jean Piaget (1980) dalam konteks pengembangan kognitif di tingkat sekolah dasar, anak-anak termasuk dalam tahap operasional konkret, yang merefleksikan kapasitas untuk melakukan penalaran logis. Namun demikian, kemampuan tersebut masih bergantung pada objek atau pengalaman yang bersifat konkret dan belum sepenuhnya mampu menjangkau pemikiran abstrak terikat pada hal-hal konkret, menyukai aktivitas bermain, belajar lebih efektif dengan media yang bersifat visual dan disentuh, serta senang belajar dengan aturan sederhana. Hal ini sesuai dengan media cetak kartu yoga yang sesuai dengan karakteristik tahap operasional konkret karena anak dapat melihat gambar gerakan, membaca instruksi, dan langsung mempraktikkannya.

Melalui media permainan tersebut, para siswa melakukan lebih dari sekadar praktik gerakan yoga tetapi juga bermain sambil belajar, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan secara aktif pada aspek kognitif, afektif, psikomotorik secara seimbang. Kebaharuan penelitian ini adalah integrasi metode yoga dengan pendekatan gamifikasi berbasis kartu permainan, yang hingga saat ini belum banyak diterapkan pada kegiatan belajar di sekolah dasar. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada manfaat yoga dalam bentuk konvensional, strategi tersebut dirumuskan guna membangun pengalaman kegiatan belajar yang mendorong keterlibatan aktif dan interaksi dalam proses belajar,

sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta menghadirkan dinamika pembelajaran yang lebih positif dan atraktif. Menggabungkan manfaat yoga dan daya tarik permainan, diharapkan *Yoga Pretzel Games* berpotensi dijadikan alternatif pembelajaran yang inovatif, sekaligus memfasilitasi peningkatan kompetensi sosial dan emosional siswa, dengan demikian, kondisi tersebut bermuara dalam proses menciptakan kondisi pembelajaran yang mendukung, kondusif, nyaman, mendukung optimalisasi proses kegiatan belajar di sekolah dasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang berhasil diidentifikasi diuraikan sebagai berikut.

- 1) Proses pembelajaran yang berlangsung belum mengakomodasi dimensi sosial emosional secara memadai. Kondisi tersebut berdampak pada keterbatasan kemampuan peserta didik dalam menjalin hubungan dan berkomunikasi secara konstruktif dengan teman sebaya serta dengan guru.
- 2) Siswa masih kurang percaya diri, takut, kurang aktif berpartisipasi dalam kerja kelompok bersama teman kelasnya.
- 3) Siswa tantrum, menangis karena diejek oleh teman sebayanya dan beberapa siswa menyendiri tidak mempunyai teman.
- 4) Tidak ada media yang digunakan untuk mengatasi permasalahan perkembangan sosial emosional di sekolah dasar.
- 5) Belum ada pendekatan yang menggunakan modifikasi gamifikasi.
- 6) Belum terdapat pengembangan media yang menggabungkan antara yoga dan permainan, yang terintegrasi *Social Emotional Learning*.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini ada batasan yang luas sehingga tidak memungkinkan untuk dianalisis dan diselesaikan secara menyeluruh dalam satu studi. Dengan demikian, penerapan Batasan penelitian menjadi langkah metodologis yang penting guna menjaga ketajaman fokus kajian. Penelitian ini memusatkan perhatian pada rendahnya perkembangan sosial emosional siswa serta belum tersedianya media yang mengombinasikan aktivitas yoga dengan pendekatan permainan, yang terintegrasi *Social Emotional Learning*.

1.4 Rumusan Masalah

Merujuk pada paparan yang diuraikan sebelumnya dalam bagian latar belakang, dilakukan suatu analisis terhadap permasalahan yang diidentifikasi dan ruang lingkup pembatasan penelitian, dapat dirumuskan permasalahan penelitian yang menjadi fokus kajian sebagai berikut.

- 1) Bagaimana rancangan *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar?
- 2) Bagaimana validitas isi *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar?
- 3) Bagaimana respon pengguna *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar?

1.5 Tujuan Pengembangan

Sejalan terhadap permasalahan penelitian yang telah dijabarkan, studi ini diarahkan untuk memenuhi tujuan-tujuan berikut.

- 1) Untuk menyusun rancangan *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar.

- 2) Untuk menguji validitas isi *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar.
- 3) Untuk menguji respon pengguna *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk siswa Sekolah Dasar.

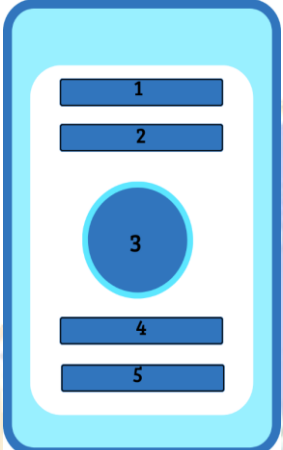
1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Hasil dari proses pengembangan yang dilakukan pada penelitian ini diwujudkan dalam sebuah perangkat media kartu *Yoga Pretzel Games*, berupa kartu petunjuk. Adapun karakteristik dan spesifikasi produk yang dijadikan pedoman dalam pengembangan akan dipaparkan secara sistematis pada uraian berikut.

- 1) Nama produk yakni *Yoga Pretzel Games* dengan kategori *games* edukatif dan interaktif. *Games* yang dimainkan oleh anak sekolah dasar dalam bentuk kelompok dengan jumlah pemain 2-4 pemain dengan durasi waktu 3-5 menit/sesi.
- 2) Pada produk berisi 50 kartu pose yoga anak yang berwarna dengan ukuran 8,89 cm x 5,70 cm, 1 panduan umum menggunakan bahasa Indonesia.
- 3) Produk mengimplementasikan yoga untuk anak dengan mengandung komponen dari *Social Emotional Learning* yaitu *self awareness* (kesadaran diri), *self management* (pengelolaan diri), *social awareness* (kesadaran sosial), *relationship skills* (keterampilan relasi), dan *responsible decision making* (pengambilan keputusan yang bertanggung jawab).
- 4) Produk ini memuat beberapa keunggulan seperti visual yang menarik dan ramah anak, pose yoga yang disesuaikan untuk anak sekolah dasar, dapat

digunakan di rumah, atau sekolah, mode permainan yang dapat dilakukan individu maupun kelompok, serta sesuai dengan kurikulum yang terintegrasi baik motorik maupun *mindfulness*. Rancangan tampilan pada produk dijabarkan pada tabel 1.1.

Tabel 1.1 Rancang Bangun Media Kartu *Yoga Pretzel Games*

Tampilan	Keterangan
Tampilan Kartu Yoga Terintegrasi SEL 	1. Nama yoga pose bahasa Inggris 2. Nama yoga pose bahasa Indonesia 3. Gambar yoga pose 4. Nama komponen SEL 5. Instruksi dari guru - untuk warna dasar pada kartu disesuaikan
Tampilan Pedoman Umum Penggunaan Media Kartu Yoga 	1. Judul Panduan Umum 2. Tujuan umum penggunaan media 3. Cara menggunakan media 4. Tips praktis penggunaan media 5. Jargon media

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan Media Pembelajaran Kartu *Yoga Pretzel Games* ini tidak terlepas dari beberapa kendala dan batasan, yang selanjutnya akan diuraikan pada bagian berikut.

1.7.1 Asumsi Pengembangan

- 1) Pengembangan Media Pembelajaran Kartu *Yoga Platzer Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* ini dapat meningkatkan pengembangan sosial emosional siswa.
- 2) Kartu games yang dikembangkan membantu siswa mengenali emosinya sendiri.

1.7.2 Keterbatasan Pengembangan

- 1) Pengembangan Media Pembelajaran Kartu *Yoga Platzer Games* ini dikembangkan berdasarkan kebutuhan pengembangan sosial emosional siswa.
- 2) Ruang lingkup penelitian pengembangan ini dibatasi pada tahap menghasilkan produk akhir yang diwujudkan dalam bentuk seperangkat kartu sebagai media *games* yang terintegrasi *Social Emotional Learning* untuk menunjang proses kegiatan belajar siswa di Sekolah Dasar.

1.8 Definisi Istilah

Guna mencegah terjadi perbedaan pemahaman terhadap terminologi kunci yang menjadi landasan penelitian, diperlukan penetapan definisi operasional terhadap setiap istilah dalam penelitian ini secara tegas guna menjadi pijakan konseptual yang terarah.

- 1) Pengembangan

Secara konseptual, pengembangan diartikan sebagai rangkaian kegiatan terencana yang diarahkan pada penciptaan dan validasi suatu produk pendidikan. Produk tersebut dapat berbentuk materi pembelajaran, media, alat bantu, ataupun pendekatan pembelajaran yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan.

2) *Yoga Platzer Games*

Yoga Platzer Games merupakan suatu perangkat permainan, yang terdiri dari buku pedoman dan kartu yang berisi pose pose yoga.

3) *Social Emotional Learning (SEL)*

Social Emotional Learning (SEL) merupakan proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan diimplementasikan dengan pendekatan yang terorganisasi, melibatkan partisipasi simultan antara pendidikan dan siswa dalam suatu proses yang terpadu dalam eksplorasi serta pengelolaan aspek emosional. Implementasi SEL bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berempati, membentuk hubungan sosial yang konstruktif, dan menanamkan perilaku yang bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

4) *Siswa Sekolah Dasar*

Siswa Sekolah Dasar merupakan anak-anak yang sedang menempuh pendidikan selama 6 tahun pada tingkat Sekolah Dasar.