

Pembelajaran Sosial dan Emosional pada Mata Pelajaran IPS: Pengalaman Siswa SMP dalam Aktivitas *Say Gratitude*

Hanif Nur Rokhim¹, Agustina Tri Wijayanti², Danang Ade Agustinova³

^{1,2,3} Departemen Pendidikan IPS, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Pembelajaran sosial dan emosional (PSE) makin sering dipadukan ke dalam mata pelajaran, tetapi penelitian tentang praktik rasa syukur di sekolah umumnya mengukur dampak jurnal syukur secara kuantitatif dan jarang menanyakan pengalaman siswa sendiri. Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman siswa SMP mengikuti aktivitas *Say Gratitude*, yaitu kegiatan mengungkapkan terima kasih, permintaan maaf, dan perasaan secara langsung kepada teman sekelas, yang dipadukan guru ke dalam pembelajaran IPS. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur dengan dua siswa yang mengikuti aktivitas tersebut. Transkrip tiap siswa dianalisis secara tematik, kemudian dibandingkan, pada empat fokus: persepsi terhadap pendekatan guru, pengalaman emosional selama aktivitas, perubahan cara memahami dan memperlakukan teman, serta harapan siswa. Hasil menunjukkan empat temuan. Pertama, kedua siswa memandang pembelajaran IPS menarik karena guru memadukan penjelasan dengan praktik, permainan, dan kuis digital, serta menempatkan diri sejajar dengan siswa. Kedua, siswa menggambarkan *Say Gratitude* sebagai ruang yang aman dan privat; rasa canggung, takut, dan gengsi pada awal kegiatan berganti menjadi lega, meskipun kecanggungan terhadap teman lawan jenis masih bertahan. Ketiga, siswa menuturkan bahwa mereka mulai mempertimbangkan keadaan teman sebelum menilai, lebih menghargai perbedaan pendapat dalam kerja kelompok, dan pada satu kasus mencoba menengahi konflik teman. Keempat, siswa berharap kegiatan dilakukan lebih sering dan lebih bervariasi, sedangkan salah satu siswa berharap ungkapan berbalas. Temuan ini memberi gambaran awal bahwa ungkapan syukur yang disampaikan langsung dan terlindungi privasinya dapat menjadi pintu masuk PSE dalam pembelajaran IPS di SMP. Karena hanya bersumber dari penuturan dua siswa yang dipilih atas rekomendasi guru karena antusias mengikuti kegiatan, temuan ini perlu diuji dengan partisipan yang lebih beragam, observasi kelas, dan sudut pandang guru. Penelitian ini menyumbang suara siswa pada kajian PSE dan menawarkan pertimbangan praktis bagi guru IPS yang ingin merancang kegiatan serupa.

Kata Kunci: pembelajaran sosial dan emosional; rasa syukur; empati; pembelajaran IPS; siswa SMP

Abstract

Social and emotional learning (SEL) is increasingly integrated into subject teaching, yet research on gratitude practices in schools mostly measures the effects of gratitude journaling quantitatively and rarely asks students about their own experience. This study explores how junior high school students experienced Say Gratitude, an activity in which student express thanks, apologies, and feelings directly to classmates, which a teacher integrated into social studies (IPS) lessons. The study used an exploratory qualitative approach. Data were collected through semi-structured interviews with two students who took part in the activity and were analysed thematically across four focus areas: perceptions of the teacher's approach, emotional experience during the activity, changes in how students understand and treat their peers, and students' hopes. Four findings emerged. First, both students found social studies engaging because the teacher combined explanation with practice, games, and digital quizzes, and related to students as an equal. Second, students described Say Gratitude as a safe and private space; the awkwardness, fear, and reluctance to lose face they felt at first gave way to relief, although awkwardness toward classmates of the other gender remained. Third, students reported that they had begun to consider a peer's circumstances before judging, to respect differing opinions in group work, and, in one case, to mediate a conflict between classmates. Fourth, students hoped the activity would be held more often and with more variety, and one student hoped that expressions of gratitude would be reciprocated. These findings offer an initial picture of how gratitude that is expressed directly and protected by privacy can serve as an entry point for SEL in junior high school social studies. Because they rest on the accounts of two students selected on the teacher's recommendation for their enthusiasm, the findings need to be tested with more diverse participants, classroom observation, and the teacher's perspective. The study adds student voice to SEL research and offers practical considerations for social studies teachers who wish to design similar activities.

Keywords: social and emotional learning; gratitude; empathy; social studies; junior high school students

Corresponding Author

Hanif Nur Rokhim,
Universitas Negeri
Yogyakarta, Indonesia
Email:
hanifnurrokhim@uny.ac.id

Article Information

Received : 8 March 2026
Accepted : 27 April 2026
Published : 30 April 2026

© 2026 Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini. This article is published under the Creative Commons Attribution–ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



1. Pendahuluan

Sekolah diharapkan membantu siswa mengelola emosi, memahami orang lain, dan menjalin hubungan yang sehat, di samping menguasai materi pelajaran. Kemampuan tersebut menjadi sasaran pembelajaran sosial dan emosional (PSE), yang dalam kerangka *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL) dirumuskan sebagai lima kompetensi: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

(Greenberg, 2023). Bukti manfaatnya kuat. Meta-analisis Cipriano et al. (2023) atas 424 studi dari 53 negara menemukan perbaikan keterampilan sosial-emosional, sikap, perilaku, iklim sekolah, dan prestasi akademik siswa. Tinjauan atas sejumlah meta-analisis juga sampai pada kesimpulan serupa (Durlak et al., 2022), dan survei internasional menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan emosional berkaitan dengan capaian akademik serta kepuasan hidup siswa (OECD, 2024).

Masa SMP memerlukan perhatian khusus baik oleh orang tua maupun guru. Survei OECD (2024), yang turut melibatkan pelajar di Indonesia, mencatat bahwa siswa berusia 15 tahun melaporkan keterampilan sosial dan emosional yang lebih rendah daripada anak berusia 10 tahun. Pada usia ini keterhubungan dengan teman sebaya dan orang dewasa turut menentukan kesejahteraan mental remaja (Oberle et al., 2024), dan persahabatan menjadi tempat remaja berlatih memberi serta menerima kepedulian (Stern et al., 2024). Keberhasilan program PSE bergantung pada rancangannya. Meta-analisis Shi dan Cheung (2024) menemukan bahwa program lebih berhasil ketika muatan kognitif dalam kurikulumnya dikurangi dan keterampilan sosial-emosional guru dilatih. Temuan ini memberi alasan untuk memadukan PSE ke dalam interaksi dan pembelajaran sehari-hari, tidak hanya mengajarkannya sebagai pelajaran terpisah.

Di Indonesia, arah ini sejalan dengan kebijakan kurikulum. Peraturan kurikulum terbaru mengarahkan pembelajaran pada pencapaian delapan dimensi profil lulusan, antara lain kewargaan, kolaborasi, dan komunikasi (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Kajian tentang penerapan dan asesmen PSE di sekolah juga berkembang (Widiastuti, 2022), termasuk tentang peran kompetensi sosial dan emosional guru di sekolah menengah (Firliandini et al., 2023). Mata pelajaran IPS menempati posisi yang menguntungkan karena materinya, seperti interaksi sosial, keberagaman, dan permasalahan sosial, bersinggungan langsung dengan kompetensi sosial dan emosional. Ruja et al. (2024) melaporkan bahwa metode bermain peran dalam pembelajaran IPS di sebuah SMP membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, kesadaran sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Pada mata pelajaran lain, Rahmawati dan Hidayah (2024) mencatat perkembangan kompetensi sosial dan emosional siswa kelas VII melalui pembelajaran berbasis proyek.

Salah satu praktik yang kerap dipakai untuk menumbuhkan kompetensi sosial dan emosional adalah latihan bersyukur. Penelitian terbaru menemukan bahwa intervensi syukur bermanfaat bagi kesehatan mental dan kesejahteraan, walaupun ukuran efeknya tergolong kecil (Diniz et al., 2023; Kirca et al., 2023). Pada remaja, menulis surat terima kasih meningkatkan kepuasan hidup dan dorongan untuk memperbaiki diri (Armenta et al., 2022), dan intervensi syukur dilaporkan menurunkan agresi siber (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2025). Rasa syukur juga memiliki fungsi relasional. Orang yang mengungkapkan terima kasih tampak tanggap dan peduli di mata penerima maupun orang yang menyaksikannya, sehingga terbentuk siklus saling tanggap dalam pasangan dan kelompok (Algoe & Chandler, 2024). Di Indonesia, Amalia et al. (2026) menemukan bahwa jurnal syukur selama sepuluh hari meningkatkan afek positif siswa SMP.

Literatur tersebut menyisakan tiga celah. Pertama, sebagian besar intervensi di sekolah berbentuk jurnal atau surat, yaitu kegiatan menulis yang dilakukan sendiri-sendiri. Wong et al. (2024) berpendapat bahwa remaja memperoleh manfaat lebih besar ketika rasa syukur diungkapkan, diterima, dan disaksikan dalam kelompok. Eksperimen pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa cara mengungkapkan menentukan hasil (Regan et al., 2023): ucapan terima kasih yang disampaikan langsung kepada orang yang dituju paling kuat meningkatkan rasa terhubung dan dukungan sosial (Walsh et al., 2023). Praktik semacam ini masih jarang diteliti pada siswa SMP. Kedua, penelitian yang ada bertumpu pada pengukuran kuantitatif atas kesejahteraan individu. Pengalaman siswa selama mengungkapkan syukur, termasuk rasa canggung yang kerap membuat orang enggan berterima kasih (Kumar, 2022), belum banyak tergali. Suara siswa penting karena siswalah yang menentukan apakah sebuah kegiatan terasa bermakna atau sekadar tugas. Telaah Schaefer et al. (2024) menunjukkan bahwa manfaat bagi siswa setingkat SMP lebih nyata ketika mereka dilibatkan secara aktif, dan kesempatan

mengekspresikan diri mendorong keterlibatan remaja dalam kegiatan PSE (Sarmiento et al., 2024). Ketiga, sepengetahuan penulis, belum ada kajian yang menelaah ungkapan syukur antarsiswa sebagai bagian dari pembelajaran IPS di SMP. Kajian PSE pada mata pelajaran di SMP yang tersedia berfokus pada metode guru dan capaian kompetensi siswa (Rahmawati & Hidayah, 2024; Ruja et al., 2024).

Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi pengalaman siswa SMP mengikuti *Say Gratitude*, sebuah aktivitas yang dipadukan guru ke dalam pembelajaran IPS. Dalam aktivitas ini siswa menyampaikan terima kasih, permintaan maaf, dan perasaan lain secara langsung dan privat kepada teman sekelas. Empat pertanyaan penelitian diajukan: (1) bagaimana siswa memandang pendekatan guru dalam pembelajaran IPS yang menjadi wadah aktivitas ini; (2) pengalaman emosional apa yang siswa rasakan selama *Say Gratitude*; (3) perubahan apa yang siswa tuturkan dalam cara mereka memahami dan memperlakukan teman; dan (4) apa harapan siswa terhadap kelanjutan kegiatan. Kebaruan penelitian terletak pada tiga hal: bentuk ungkapan syukur yang langsung dan privat, pemaduannya ke dalam mata pelajaran IPS, dan sudut pandang siswa sebagai sumber data utama. Hasilnya diharapkan memberi gambaran awal bagi guru IPS yang ingin merancang kegiatan serupa dan bagi peneliti yang ingin menguji praktik ini dengan desain yang lebih kuat.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami cara siswa mengalami dan memaknai sebuah kegiatan, sedangkan besarnya dampak kegiatan berada di luar cakupan penelitian. Penelitian tidak dirancang untuk menghasilkan generalisasi. Yang diupayakan adalah uraian yang cukup rinci agar pembaca dapat menilai relevansi temuan bagi konteks lain (Ahmed, 2024). Wawancara menjadi sumber data utama karena pengalaman emosional, seperti rasa canggung atau lega, paling mudah dijangkau melalui penuturan orang yang mengalaminya.

Penelitian berlangsung di sebuah SMP Negeri 3 Godean Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Di sekolah ini guru IPS kelas VIII memadukan PSE ke dalam pembelajaran melalui praktik, permainan, kuis digital, dan aktivitas *Say Gratitude*. Dalam *Say Gratitude*, siswa menyampaikan terima kasih, permintaan maaf, atau perasaan lain kepada teman sekelas dengan membisikkannya kepada teman yang matanya ditutup, sehingga hanya teman yang dituju yang mendengar pesan itu. Pasangan ditentukan secara acak agar semua siswa mendapat giliran secara merata. Aktivitas ini dilaksanakan dua kali setiap semester, yaitu pada awal dan akhir pembelajaran semester, dengan durasi 40 menit setiap sesi. Kedua partisipan telah mengikutinya secara rutin sejak kelas VII. Kegiatan dikaitkan dengan materi integrasi sosial. Capaian Pembelajaran IPS yang dirujuk adalah peserta didik memahami proses interaksi sosial, lembaga sosial, dinamika sosial, dan perubahan sistem sosial budaya dalam masyarakat yang majemuk. Karena kegiatan hanya berlangsung dua kali setiap semester, penelitian ini tidak memperlakukan *Say Gratitude* sebagai satu-satunya sumber perubahan yang dituturkan siswa. Kegiatan ini dipahami sebagai bagian dari praktik PSE yang dijalankan guru sehari-hari.

Partisipan penelitian adalah dua siswa dari kelas delapan yang mengikuti *Say Gratitude*. Dalam penelitian ini keduanya disebut Mawar dan Melati sebagai nama samaran. Keduanya dipilih secara purposif atas rekomendasi guru IPS dengan dua kriteria: telah mengikuti *Say Gratitude* sejak kelas VII dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Keduanya juga bersedia menceritakan pengalamannya. Cara pemilihan ini memudahkan peneliti memperoleh penuturan yang rinci, tetapi sekaligus menjadi keterbatasan utama penelitian. Siswa yang antusias dan direkomendasikan gurunya cenderung menilai kegiatan secara positif, sedangkan pengalaman siswa yang kurang antusias atau merasa tidak nyaman tidak terwakili. Jumlah partisipan yang kecil juga membatasi keragaman pengalaman yang terekam. Dalam analisis tematik, jumlah partisipan ditentukan oleh tujuan penelitian dan kekayaan data, tidak

semata-mata oleh kejenuhan data (Braun & Clarke, 2022). Meskipun demikian, telaah empiris menunjukkan bahwa kejenuhan tema umumnya baru tercapai pada 9–17 wawancara (Hennink & Kaiser, 2022). Atas pertimbangan itu, temuan penelitian ini diperlakukan sebagai gambaran awal dari dua kasus yang dipilih karena keaktifannya dan tidak mewakili pengalaman seluruh siswa di kelas tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian manusia secara ketat. Izin resmi pelaksanaan penelitian diperoleh dari pihak manajemen sekolah sebelum kegiatan pengumpulan data dimulai. Mengingat partisipan penelitian merupakan remaja berstatus di bawah umur, prosedur persetujuan etik dilakukan dua tahap: persetujuan tertulis dari orang tua atau wali (*informed consent*) serta lembar kesediaan tertulis dari siswa yang bersangkutan (*informed assent*). Peneliti memberikan penjelasan lisan dan tertulis bahwa keikutsertaan bersifat sepenuhnya sukarela. Partisipan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun, dan ditegaskan secara terbuka bahwa keterlibatan serta jawaban yang diberikan sama sekali tidak memengaruhi nilai akademik mata pelajaran IPS maupun evaluasi belajar di sekolah.

Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur perorangan. Bentuk perorangan dipilih agar setiap siswa leluasa menceritakan pengalaman yang bersifat pribadi tanpa dipengaruhi kehadiran teman. Pedoman wawancara memuat empat topik: pengalaman belajar IPS dan pandangan tentang cara guru mengajar, perasaan selama mengikuti *Say Gratitude*, perubahan dalam hubungan dengan teman dan kerja kelompok, serta saran untuk pembelajaran selanjutnya. Pertanyaan bersifat terbuka agar siswa dapat bercerita dengan bahasanya sendiri. Wawancara dilakukan secara langsung oleh peneliti utama, seorang dosen perguruan tinggi, sebagai pewawancara tunggal. Guru IPS pengampu kelas hadir saat wawancara berlangsung. Kehadiran guru perlu diperhitungkan ketika membaca temuan, karena siswa diminta berbicara tentang kegiatan dan cara mengajar guru yang sama.

Sesi wawancara tatap muka berlangsung di ruang kelas yang tenang di luar jam pelajaran, terpisah untuk setiap partisipan, dengan durasi 30 hingga 45 menit per sesi. Seluruh percakapan direkam dengan perekam audio digital atas persetujuan siswa, lalu ditranskripsikan secara verbatim agar keaslian tuturan dan konteks bahasa remaja terjaga. Transkrip dikonfirmasi kembali kepada partisipan untuk memastikan kecocokan antara pernyataan mereka dan catatan peneliti. Rumusan tema beserta pertanyaan penelitian juga disampaikan langsung kepada kedua partisipan untuk dikonfirmasi.

Transkrip dianalisis dengan analisis tematik reflektif (Braun & Clarke, 2022; Byrne, 2022) melalui tahapan berikut: membaca transkrip berulang-ulang, memberi kode pada pernyataan yang relevan, mengelompokkan kode menjadi tema, meninjau tema, lalu menamai dan menuliskannya. Analisis memadukan cara deduktif dan induktif (Byrne, 2022). Empat topik pedoman wawancara menjadi kerangka awal, sedangkan temuan dan indikator di dalam setiap topik diturunkan dari penuturan siswa. Analisis berjalan dalam dua tahap. Pada tahap pertama, transkrip setiap partisipan dianalisis terpisah sehingga menghasilkan tabel temuan dan indikator per partisipan. Pada tahap kedua, kedua tabel dibandingkan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan nuansa di antara keduanya. Dalam analisis tematik reflektif, tema dipahami sebagai hasil penafsiran peneliti, sehingga mutu analisis tidak diukur dengan kesepakatan antarpengode (Braun & Clarke, 2022).

Keterpercayaan temuan dijaga dengan mengacu pada empat kriteria, yaitu kredibilitas, keteralihan, kebergantungan, dan keterkonfirmasi (Ahmed, 2024). Peneliti berperan aktif dalam membentuk tema (Braun & Clarke, 2022), sehingga posisi peneliti perlu dinyatakan secara terbuka (Olmos-Vega et al., 2023). Tim peneliti berasal dari perguruan tinggi dan tidak memiliki hubungan mengajar, hubungan kekeluargaan, maupun wewenang memberi nilai kepada partisipan. Meskipun demikian, penelitian ini tidak sepenuhnya terpisah dari guru IPS pengampu kelas. Guru tersebut menjalankan *Say Gratitude*, merekomendasikan kedua partisipan, dan hadir saat wawancara. Kedua partisipan juga mengetahui bahwa wawancara membahas kegiatan gurunya. Kecenderungan memberi jawaban yang menyenangkan karena itu tidak dapat dikesampingkan. Implikasinya dibahas pada bagian keterbatasan.

3. Hasil

Analisis menghasilkan empat tema yang sejajar dengan empat pertanyaan penelitian. Tabel 1 merangkum temuan yang muncul pada kedua partisipan beserta penekanan masing-masing.

Tabel 1

Ringkasan tema dan temuan dari penuturan kedua partisipan

Tema	Temuan bersama	Penekanan Mawar	Penekanan Melati
Pendekatan guru dalam pembelajaran IPS	IPS dipandang menarik dan dekat dengan kehidupan sehari-hari	Praktik, permainan, dan kuis digital	Kedekatan guru dengan siswa
Pengalaman emosional dalam <i>Say Gratitude</i>	Kegiatan dirasakan aman untuk menyampaikan perasaan	Canggung dan gengsi berganti lega; masih canggung terhadap lawan jenis	Kelas lebih kompak dan saling mengenal
Cara memahami dan memperlakukan teman	Mempertimbangkan keadaan teman; menghargai perbedaan pendapat	Memaklumi masalah teman; introspeksi diri	Menghibur teman; menengahi konflik
Harapan siswa	Kegiatan dipertahankan	Variasi kegiatan baru	Kegiatan lebih sering; balasan dari teman yang menerima ungkapan

Catatan. Temuan bersumber dari wawancara perorangan dengan kedua partisipan.

3.1 Pendekatan guru dalam pembelajaran IPS

Kedua partisipan menggambarkan IPS sebagai pelajaran yang menarik. Mawar menyebut mata pelajaran IPS paling menarik karena guru tidak hanya menjelaskan materi. Ada praktik dan selingan permainan, sehingga ia tidak merasa bosan atau terus-menerus dituntut mengerjakan soal. Ia juga memaknai ulangan dengan Quizizz di ponsel sebagai latihan jujur, yaitu mengerjakan sesuai kemampuan sendiri tanpa menyontek. Mawar menuturkan: *"Pak Guru tuh cara ngajarnya beda banget, santai tapi tetap masuk ke materi. Beliau bisa menempatkan diri kayak teman sendiri, jadi kita nggak canggung. Pelajarannya juga nggak cuma nyatet atau dengerin ceramah doang, tapi sering diselingi game kayak Quizizz sama aktivitas refleksi gitu. Jadi kelas IPS tuh kerasa seru dan nggak bikin stres."* Melati menyoroti hal lain. Baginya mata pelajaran IPS dirasa cukup seru karena memberi bekal untuk kehidupan nyata, misalnya cara berinteraksi dan menyikapi perbedaan antarkelompok, dan karena guru menempatkan diri sejajar dengan siswa sehingga terasa seperti teman. Kedekatan guru ini juga disinggung Mawar dalam kutipan di atas.

3.2 Pengalaman emosional dalam *Say Gratitude*

Mawar menilai *Say Gratitude* asyik, seru, dan bermanfaat. Yang paling ia hargai adalah privasinya. Karena hanya teman yang dituju yang mengetahui isi pesan, ia merasa tenang dan leluasa untuk berterima kasih, meminta maaf, atau menceritakan masalah. Ia menuturkan perubahan perasaan yang jelas: sebelum berbicara ia canggung, takut, dan gengsi; setelahnya ia lega. Rasa canggung itu tidak hilang seluruhnya. Menurut Mawar, menyampaikan perasaan kepada teman lawan jenis, terutama tentang sikap, masih lebih sulit daripada kepada teman sesama jenis. Melati lebih banyak berbicara tentang dampak kegiatan bagi kelas. Ia merasa bisikan kepada teman yang matanya ditutup dapat mewakili perasaan yang ingin ia sampaikan. Menurutny, sesudah kegiatan itu kelas terasa lebih kompak, lebih bersaudara, dan saling mengenal lebih dalam. Ia juga merasa kubu-kubuan di kelasnya berkurang: *"Kelas jadi makin kompak sih, Pak. Berasa nggak ada kubu-kubuan lagi kayak dulu. Karena kita udah saling tahu perasaan masing-masing, jadi kalau pas diskusi kelompok atau ada kegiatan*

kelas tuh rasanya lebih rangkul-rangkul dan kompak aja semuanya." Penuturan tentang berkurangnya kubu-kubuan ini hanya berasal dari Melati.

3.3 Cara memahami dan memperlakukan teman

Kedua partisipan menuturkan bahwa mereka kini lebih mempertimbangkan keadaan teman. Mawar mulai berpikir bahwa teman yang bermasalah mungkin sedang menghadapi persoalan di keluarga atau di luar sekolah. Mengetahui bahwa teman-temannya peduli membuatnya berintrospeksi agar tidak berbuat buruk kepada orang lain. Melati menyebut bahwa bimbingan guru untuk melihat dari sudut pandang orang lain membuatnya berpikir dua kali sebelum menghakimi. Penuturannya memuat tindakan yang lebih konkret. Ketika ada teman yang murung, ia bertanya, mencoba menghibur, atau memberi ruang bila teman itu belum mau bercerita. Ia juga menceritakan upayanya menengahi dua teman laki-laki yang berselisih supaya mereka merenungkan kesalahan masing-masing sebelum guru dipanggil: *"Kalau misalnya ada teman yang lagi konflik atau berantem gitu, saya coba mediasi dulu, Pak. Saya tanyain baik-baik, 'Kamu maunya gimana, terus ini maunya gimana', biar nemu jalan tengahnya. Tapi kalau misalnya emang udah susah dan nggak bisa diselesaikan sendiri, baru saya panggil guru."* Upaya menengahi konflik ini hanya dituturkan oleh Melati. Dalam kerja kelompok, keduanya mengaku lebih mampu mendengarkan semua pendapat, merundingkannya, dan mencari jalan tengah tanpa saling menjatuhkan.

3.4 Harapan siswa

Kedua partisipan puas dan ingin kegiatan ini dipertahankan. Mawar menyarankan variasi kegiatan dan permainan baru agar siswa tidak bosan. Melati meminta *Say Gratitude* dilakukan lebih sering supaya kebiasaan merefleksi diri terjaga. Melati juga berharap ungkapan terima kasih dan permintaan maaf dibalas oleh teman yang menerimanya: *"Harapannya sih aktivitas Say Gratitude ini nggak cuma satu arah aja, Pak. Penginnya tuh dua arah, jadi nggak cuma kita doang yang ngucapin terima kasih atau minta maaf, tapi teman yang lain juga mau balik ngerespons dan buka diri. Biar sama-sama kerasa kalau kita tuh saling menghargai dan nggak ada yang ngerasa berjuang sendirian."* Kedua partisipan sempat menyinggung guru. Mawar ingin mengetahui pandangan dan perasaan guru terhadap siswa, sedangkan Melati ingin berterima kasih kepada guru yang sering mendengarkan masalah pribadinya. Keduanya menyampaikan hal ini secara singkat dan tampak malu serta grogi, sehingga tidak ada kutipan yang cukup utuh untuk ditampilkan. Harapan tentang guru ini karena itu tidak diperlakukan sebagai temuan utama.

4. Pembahasan

Dua siswa dalam penelitian ini menggambarkan *Say Gratitude* sebagai kesempatan yang aman untuk mengatakan hal yang biasanya mereka tahan. Mereka mengaitkan kegiatan itu dengan kelas yang lebih akrab dan dengan cara pandang yang lebih berhati-hati terhadap teman. Gambaran ini sejalan dengan penjelasan Algoe dan Chandler (2024) bahwa rasa syukur memicu siklus saling tanggap dalam pasangan maupun kelompok. Penuturan Mawar bahwa ia menjadi tahu teman-temannya peduli menggambarkan awal siklus itu, sedangkan kesan Melati tentang kelas yang lebih kompak menggambarkan hasilnya pada tingkat kelompok. Temuan ini juga mendukung argumen Wong et al. (2024) bahwa manfaat rasa syukur pada remaja bertambah ketika rasa itu diungkapkan dan diterima dalam kelompok.

Perubahan rasa canggung menjadi lega memperluas kajian Kumar (2022), yang merangkum bukti bahwa orang enggan berterima kasih karena melebihi-lebihkan kecanggungan dan meremehkan rasa senang penerima. Mawar menuturkan pola serupa pada usia SMP, dan penuturannya menunjuk pada satu ciri rancangan yang tampaknya membantu, yaitu privasi. Pesan yang dibisikkan menghilangkan

penonton, sehingga risiko ditertawakan atau dinilai teman lain berkurang. Hal ini bersesuaian dengan temuan Bono et al. (2023) bahwa rasa aman psikologis muncul sebagai tema dalam pertukaran ucapan terima kasih antarsiswa, dan dengan hasil Walsh et al. (2023) bahwa ucapan terima kasih yang disampaikan langsung kepada satu orang paling kuat meningkatkan rasa terhubung. Privasi membawa konsekuensi lain. Orang yang menyaksikan ungkapan terima kasih ikut memandang pengungkapannya sebagai sosok yang tanggap (Algoe & Chandler, 2024), dan Wong et al. (2024) menilai penyaksian itu sebagai salah satu sumber manfaat dalam kelompok. Bentuk bisikan melepaskan manfaat ini demi rasa aman, dan guru perlu menimbang keduanya sesuai kesiapan kelas.

Kecanggungan terhadap teman lawan jenis yang disebut Mawar dapat dipahami dari sisi perkembangan. Studi longitudinal Gawel et al. (2022) menunjukkan bahwa pada usia 11 tahun hubungan dengan teman lawan jenis masih jarang dan baru bertambah secara bertahap menjelang usia 13 tahun. Mengungkapkan perasaan kepada lawan jenis karena itu wajar terasa lebih berisiko bagi siswa SMP. Studi yang sama menemukan bahwa hadirnya teman lawan jenis dalam jaringan pertemanan berkaitan dengan rasa menyatu dengan teman sebaya yang lebih baik. Temuan pada penelitian ini berasal dari satu partisipan dan belum dapat disebut pola. Meskipun begitu, temuan ini menandai hal yang jarang dibahas dalam penelitian intervensi syukur dan layak diperhatikan guru ketika memasangkan siswa.

Penuturan tentang mempertimbangkan keadaan teman sebelum menilai menggambarkan pengambilan perspektif, yaitu sisi kognitif empati. Masa remaja merupakan periode penting bagi perkembangan empati, dan persahabatan menjadi tempat remaja berlatih memberi dukungan (Stern et al., 2024). Dalam kerangka CASEL (Greenberg, 2023), penuturan itu termasuk kesadaran sosial, sedangkan upaya Melati menengahi konflik teman termasuk keterampilan berelasi. Data penelitian ini tidak dapat memastikan bahwa *Say Gratitude* yang menimbulkan perubahan tersebut. Melati sendiri mengaitkannya dengan bimbingan guru, dan kedua siswa menggambarkan guru yang dekat dengan mereka. Aktivitas ini kemungkinan bekerja bersama iklim kelas yang dibangun guru. Literatur mendukung tafsiran tersebut. Hubungan guru dan siswa yang hangat berkaitan dengan emosi, motivasi, dan perilaku siswa yang lebih baik (Emslander et al., 2025). Kompetensi sosial dan emosional guru termasuk komponen yang menentukan keberhasilan program PSE (Shi & Cheung, 2024), dan kajian di Indonesia menekankan peran kompetensi itu dalam membangun kesejahteraan siswa sekolah menengah (Firliandini et al., 2023).

Ada penjelasan lain yang perlu dipertimbangkan. Kedua partisipan mengikuti *Say Gratitude* sejak kelas VII dan diwawancarai di kelas VIII, sehingga sebagian perubahan yang mereka tuturkan dapat berasal dari pertambahan usia. Empati dan kemampuan memberi dukungan berkembang sepanjang masa remaja (Stern et al., 2024), dan hubungan dengan teman lawan jenis bertambah secara bertahap pada rentang usia yang sama (Gawel et al., 2022). Selain itu, kegiatan ini hanya berlangsung dua kali setiap semester. Dengan frekuensi serendah itu, kelas yang terasa lebih kompak atau kebiasaan menengahi konflik sulit dikaitkan dengan *Say Gratitude* saja. Penuturan siswa menggambarkan makna kegiatan ini bagi mereka dan belum dapat dibaca sebagai keterangan tentang penyebab perubahan.

Dua temuan lain menunjukkan bahwa siswa aktif memberi makna pada pengalaman belajarnya. Mawar memaknai kuis digital, yang lazim dipandang sebagai alat penilaian, sebagai latihan jujur. Pemaknaan ini termasuk pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dalam kerangka CASEL (Greenberg, 2023). Melati juga berharap ungkapannya berbalas, dan kedua siswa sempat menyinggung keinginan untuk saling menyampaikan apresiasi dengan guru. Harapan ini sejalan dengan kajian suara siswa. Telaah Schaefer et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa memperoleh manfaat yang lebih nyata ketika dilibatkan sebagai mitra dalam memperbaiki pengalaman belajarnya, dan Sarmiento et al. (2024) menemukan bahwa kesempatan mengekspresikan diri mendorong keterlibatan remaja dalam kegiatan PSE.

Secara teoretis, temuan ini memberi ilustrasi dari sudut pandang siswa bagi dua gagasan. Pertama, PSE dapat dijalankan sebagai kegiatan singkat yang menyatu dengan pembelajaran mata pelajaran dan tidak bertumpu pada penjelasan guru (Shi & Cheung, 2024). Kedua, cara pengungkapan ikut menentukan pengalaman bersyukur (Regan et al., 2023; Walsh et al., 2023). Kajian mutakhir menyerukan penelitian tentang kondisi dan mekanisme yang membuat PSE berhasil (Durlak et al., 2022). Privasi dalam pengungkapan perasaan layak diuji sebagai salah satu kondisi tersebut.

Bagi guru IPS, penuturan siswa menyarankan empat hal: menjaga privasi pengungkapan, mengantisipasi kecanggungan antara siswa yang berbeda jenis kelamin, mengaitkan kegiatan dengan materi seperti interaksi sosial dan keberagaman, serta memberi ruang agar ungkapan siswa dapat berbalas. Kegiatan semacam ini singkat dan berbiaya rendah, sejalan dengan anjuran untuk memanfaatkan praktik syukur di sekolah (Amalia et al., 2026; Bono et al., 2023). Bagi sekolah dan pengambil kebijakan, temuan ini memberi contoh cara menumbuhkan dimensi kolaborasi dan komunikasi melalui mata pelajaran yang sudah ada (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025).

Siswa diminta menilai kegiatan dan cara mengajar guru di hadapan guru itu sendiri, sehingga jawaban yang menyenangkan lebih mungkin muncul dan hal yang kurang disukai lebih mungkin tidak terucap. Rasa malu siswa ketika membicarakan apresiasi kepada guru dapat berkaitan dengan keadaan ini. Ketiga, data berasal dari dua siswa dan satu jenis sumber, tanpa observasi kelas, wawancara guru, atau dokumen kegiatan. Semua perubahan yang dilaporkan merupakan penuturan siswa pada satu waktu, sehingga tidak dapat dibaca sebagai bukti perubahan perilaku atau hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam, terutama siswa yang kurang antusias atau merasa tidak nyaman dengan kegiatan ini, mewawancarai siswa tanpa kehadiran guru, menambahkan observasi dan sudut pandang guru, serta mengikuti siswa dalam waktu yang lebih lama. Desain kuasi-eksperimen dapat menguji apakah ungkapan syukur secara langsung memberi hasil yang berbeda dari jurnal syukur.

5. Simpulan

Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman dua siswa SMP mengikuti aktivitas *Say Gratitude* dalam pembelajaran IPS. Menjawab pertanyaan pertama, kedua siswa memandang pembelajaran IPS menarik karena guru memadukan penjelasan dengan praktik, permainan, dan kuis digital, serta menempatkan diri sejajar dengan siswa. Menjawab pertanyaan kedua, siswa mengalami *Say Gratitude* sebagai ruang yang aman dan privat. Rasa canggung, takut, dan gengsi pada awal kegiatan berganti menjadi lega, sementara kecanggungan terhadap teman lawan jenis masih dirasakan. Menjawab pertanyaan ketiga, siswa menuturkan bahwa mereka lebih mempertimbangkan keadaan teman sebelum menilai, lebih menghargai perbedaan pendapat dalam kerja kelompok, dan pada satu kasus mencoba menengahi konflik teman. Menjawab pertanyaan keempat, siswa berharap kegiatan dilakukan lebih sering dan lebih bervariasi, sedangkan salah satu siswa berharap ungkapannya berbalas.

Penelitian ini menyumbang suara siswa pada kajian PSE dan rasa syukur, yang selama ini bertumpu pada pengukuran kuantitatif atas kegiatan menulis perorangan. Penuturan siswa menunjukkan bahwa privasi dan kedekatan guru merupakan ciri yang mereka anggap penting ketika PSE dipadukan ke dalam mata pelajaran IPS. Bagi guru, temuan ini menawarkan pertimbangan praktis untuk merancang kegiatan ungkapan syukur antarsiswa. Temuan bersumber dari wawancara dengan dua siswa yang dipilih atas rekomendasi guru karena antusias dan diwawancarai dengan kehadiran guru, dan belum didukung observasi maupun sudut pandang guru, sehingga perlu dibaca sebagai gambaran awal yang cenderung positif. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak siswa dari beberapa kelas, termasuk siswa yang kurang antusias, memadukan wawancara dengan observasi dan dokumen kegiatan, serta membandingkan ungkapan syukur secara langsung dengan bentuk tertulis.

6. Daftar Pustaka

- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, Article 100051. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100051>
- Algoe, S. B., & Chandler, K. R. (2024). Experienced gratitude is a catalyst for upward spirals of perceived partner responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 55, Article 101764. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101764>
- Amalia, K. E., Pradipta, P. K., Aldilla, D. N., Srisayekti, W., Rubiyanti, Y., & Purnama, C. Y. (2026). Gratitude journaling practices influences positive affect among early adolescents: A study among junior high school students in a rural area Rancaekek Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 2764–2777. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8319>
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2022). Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*, 22(5), 1004–1016. <https://doi.org/10.1037/emo0000896>
- Bono, G., Duffy, T., & Merz, E. L. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Education Sciences*, 13(3), Article 320. <https://doi.org/10.3390/educsci13030320>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein (São Paulo)*, 21, Article eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11–12), 765–782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>
- Emslander, V., Holzberger, D., Ofstad, S. B., Fischbach, A., & Scherer, R. (2025). Teacher–student relationships and student outcomes: A systematic second-order meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 151(3), 365–397. <https://doi.org/10.1037/bul0000461>
- Firliandini, Waspada, I., Budiwati, N., & Susanto, S. (2023). Peran guru dengan kompetensi sosial emosional dalam implementasi pembelajaran berdiferensiasi untuk membangun student well-being pada sekolah menengah. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 6(1), 175–182.
- Gawel, A., Grygiel, P., Dolata, R., Łosiak-Pilch, J., Michel, M., & Ostafińska-Molik, B. (2022). The inclusion of other-sex peers in peer networks and sense of peer integration in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), Article 14971. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214971>

- Greenberg, M. T. (2023). *Evidence for social and emotional learning in schools*. Learning Policy Institute. <https://doi.org/10.54300/928.269>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, Article 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 13 Tahun 2025 tentang perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang kurikulum pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah*.
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Kumar, A. (2022). Some things aren't better left unsaid: Interpersonal barriers to gratitude expression and prosocial engagement. *Current Opinion in Psychology*, 43, 156–160. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.011>
- Oberle, E., Ji, X. R., Alkawaja, M., Molyneux, T. M., Kerai, S., Thomson, K. C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2024). Connections matter: Adolescent social connectedness profiles and mental well-being over time. *Journal of Adolescence*, 96(1), 31–48. <https://doi.org/10.1002/jad.12250>
- OECD. (2024). *Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>
- Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., & Kahlke, R. (2023). A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE Guide No. 149. *Medical Teacher*, 45(3), 241–251. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2057287>
- Rahmawati, A. F., & Hidayah, I. N. (2024). Analisis perkembangan kompetensi sosial emosional siswa SMP kelas 7 pada model project based learning. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), Article 3. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.3>
- Regan, A., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2023). Are some ways of expressing gratitude more beneficial than others? Results from a randomized controlled experiment. *Affective Science*, 4(1), 72–81. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00160-3>
- Ruja, I. N., Aliyah, E. Z., Khotimah, K., Nursuciana, H., Setya Dewi, Z. N., Arianti, A., & Haswin, A. (2024). Peningkatan kompetensi sosial emosional peserta didik melalui penerapan metode bermain peran pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 2 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(10), Article 22. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i10.2024.22>
- Sarmiento, P., Lobo, M., & Kirtikumar, K. (2024). The impact of adolescents' voice through an online school radio: A socio-emotional learning experimental project. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1197193. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1197193>
- Schaefer, M. B., Pennington, S. E., Divoll, K., & Tang, J. H. (2024). A systematic review of literature on student voice and agency in middle grade contexts. *Education Sciences*, 14(11), Article 1158. <https://doi.org/10.3390/educsci14111158>

- Shi, J., & Cheung, A. C. K. (2024). Effective components of social emotional learning programs: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 755–771. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01942-7>
- Stern, J. A., Bailey, N. A., Costello, M. A., Hellwig, A. F., Mitchell, J., & Allen, J. P. (2024). Empathy across three generations: From maternal and peer support in adolescence to adult parenting and child outcomes. *Child Development*, 95(5), 1628–1640. <https://doi.org/10.1111/cdev.14109>
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2025). Gratitude interventions reduce cyber-aggression in adolescents: Gender and disposition effects. *Scientific Reports*, 15, Article 14602. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97214-w>
- Walsh, L. C., Regan, A., Twenge, J. M., & Lyubomirsky, S. (2023). What is the optimal way to give thanks? Comparing the effects of gratitude expressed privately, one-to-one via text, or publicly on social media. *Affective Science*, 4(1), 82–91. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00150-5>
- Widiastuti, S. (2022). Pembelajaran sosial emosional dalam domain pendidikan: Implementasi dan asesmen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 964–972. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4427>
- Wong, Y. J., Pandelios, A. L., Carlock, K., & Thielmeyer, A. M. B. (2024). Stronger together: Perspectives on gratitude social processes in group interventions for adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1476511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476511>