

Dampak Kecerdasan Emosional terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa SDN

Dinar Ayu Hardiani¹, Elok Farida¹, Annisa Fitriana¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Quran

Dinarayuu934@gmail.com¹, elokfaridaa12@gmail.com¹, annisafitriana1994@gmail.com¹

ABSTRACT

This study aims to synthesize previous research on the impact of emotional intelligence and self-regulation on the academic and affective learning outcomes of primary school students, specifically within the context of SDN. The continuous development of student competence in the modern era requires a balanced combination of cognitive capabilities and psychological stability. Utilizing a descriptive qualitative literature review method, data were gathered from reputable national and international databases, such as Google Scholar, Garuda, Sinta, and ScienceDirect, spanning the publication years 2020 to 2025. The strict inclusion and exclusion criteria were applied to screen textual documents regarding emotional intelligence and primary school achievements. The results indicate that self-regulated learning acts as a cognitive filter that significantly enhances students' attention focusing and reduces academic anxiety. Furthermore, internal psychological factors, such as self-efficacy and metacognitive awareness, serve as the primary drivers for autonomous learning. The findings also reveal that high levels of empathy and social skills foster inclusive learning environments and positive affective outcomes. Ultimately, a strong synergy among external support systems namely parents, teachers, and peers accelerates the internalization of discipline and emotional resilience. In conclusion, integrating emotional intelligence and self-regulation into the pedagogical framework is essential to cultivating sustainable academic focus and comprehensive affective character development in primary school students.

KEYWORDS: Affective outcomes; Emotional intelligence; Primary school; Self-regulated learning; Student focus.

Korespondensi:

Michael A. Thompson, dkk

Departemen of Research and Development, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: michael.thompson@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan di era modern tidak lagi sekadar berfokus pada transfer pengetahuan atau pencapaian aspek kognitif semata. Menurut Khoerunnisa dkk. (2021), keberhasilan belajar siswa yang komprehensif sangat dipengaruhi oleh dimensi afektif dan psikologis yang berkembang di dalam diri mereka, termasuk kemampuan regulasi diri (self-regulated learning). Kemampuan psikologis ini berjalan beriringan dengan aspek afektif seperti empati yang secara langsung membentuk karakter serta ketahanan mental siswa di lingkungan sekolah. Melalui pengelolaan emosi dan penetapan tujuan belajar yang tepat, siswa akan memiliki kesiapan mental yang jauh lebih stabil dalam menghadapi tantangan akademik harian mereka.

Kemandirian dalam mengatur ritme belajar mandiri memegang peran krusial terhadap performa akademik peserta didik secara berkelanjutan. Pramesti dan Suryadi (2025) menegaskan bahwa siswa yang menerapkan self-regulated learning secara konsisten cenderung meraih capaian prestasi yang jauh lebih tinggi karena mereka mampu mengarahkan pikiran dan tindakan secara mandiri. Ketika kemampuan regulasi diri ini tertanam dengan kuat, siswa akan lebih cakap dalam mengontrol atensi mereka di tengah distraksi digital. Kemandirian tersebut pada akhirnya membentuk kebiasaan belajar yang teratur, disiplin, dan berorientasi penuh pada target pencapaian kompetensi yang jelas.

Selain kemampuan regulasi diri, kestabilan emosi dan penguatan aspek sosial-emosional juga menjadi fondasi utama dalam memelihara konsentrasi belajar di kelas. Ginting dkk. (2025) mengungkapkan bahwa kemampuan siswa dalam mengontrol perhatian (attention focusing) dan mengelola kecemasan berbanding lurus dengan ketahanan fokus mereka saat menyelesaikan tugas-tugas abstrak. Penurunan daya konsentrasi sering kali dipicu oleh ketidakmampuan siswa dalam mereduksi tekanan emosional harian mereka. Oleh karena itu, pengondisian regulasi emosi yang stabil dari dalam diri siswa sangat dibutuhkan agar perhatian mereka tetap terkunci sepenuhnya pada penjelasan guru.

Di sisi lain, perkembangan ranah afektif seperti kecerdasan sosial dan empati tidak boleh dikesampingkan dalam ekosistem pembelajaran modern. Menurut Rahmawati (2020), indikator hasil belajar afektif yang matang tercermin dari tingginya rasa empati, sikap menghargai orang lain, serta kebiasaan membangun hubungan sosial yang sehat di sekolah. Siswa yang memiliki kepekaan empati tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar dan kedisiplinan yang jauh lebih baik selama pembelajaran tatap muka. Penguatan kualitas afektif

ini bertindak sebagai benteng psikologis yang meminimalkan risiko stres akademik serta perilaku menyimpang antarpeserta didik.

Namun, fenomena di lapangan sering kali menunjukkan adanya tantangan besar terkait rendahnya kemandirian belajar serta penurunan fokus belajar siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Masalah konsentrasi ini mengindikasikan perlunya tinjauan teoritis yang mendalam untuk merumuskan solusi berbasis data empiris. Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya komprehensif untuk memetakan solusi melalui peninjauan terhadap literatur-literatur terdahulu. Melalui kajian kepustakaan (literature review) yang mendalam, sintesis teori dan temuan empiris dari berbagai riset dapat diintegrasikan guna memberikan pemahaman konseptual yang utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana tinjauan literatur mengenai pengaruh regulasi diri, empati, faktor internal, dan dukungan eksternal terhadap proses pembelajaran siswa? Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyintesis temuan dari berbagai studi terdahulu. Melalui langkah sintesis ini, kontribusi regulasi diri, empati, faktor internal, dan dukungan eksternal dalam membentuk konsentrasi dan hasil belajar afektif siswa dapat dianalisis secara mendalam. Pembagian fokus kajian di dalam artikel ini diharapkan mampu memberikan pemetaan teoretis yang jelas bagi pembaca..

2. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik telaah pustaka melalui metode kualitatif deskriptif. Tujuan penelitian tersebut untuk menganalisis, membandingkan, dan menggabungkan beberapa penelitian tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan pencapaian belajar anak sekolah dasar. Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dokumen sekunder dari jurnal.

Persyaratan inclusion pada penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian belajar anak sekolah dasar; (2) jurnal nasional yang sudah mendapatkan akreditasi atau jurnal internasional dengan reputasi baik; (3) artikel ilmiah dengan rentang tahun penulisan dari tahun 2020 sampai 2025; (4) artikel ilmiah yang tersedia dalam bentuk dokumen tekstual; dan (5) artikel ilmiah berbahasa Indonesia atau berbahasa Inggris. Persyaratan exclusionnya yaitu: (1) artikel ilmiah yang tidak membahas kecerdasan emosional atau pencapaian belajar anak sekolah dasar; (2) artikel

ilmiah yang tidak memiliki akses penuh; dan (3) prosiding seminar, skripsi, tesis, disertasi, beserta artikel ahli.

Sumber data penelitian diperoleh dari media database pustaka online seperti Google Scholar, Garuda, Sinta, dan ScienceDirect. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti kecerdasan emosional, prestasi, prestasi akademik, siswa sekolah dasar, dan operator Boolean lainnya (AND dan OR) untuk mengidentifikasi artikel-artikel yang relevan.

Analisis data akan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: (1) mengidentifikasi dan mengumpulkan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian; (2) menyaring berdasarkan judul, abstrak, dan isi artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi; (3) reduksi data dengan mengekstrak informasi yang relevan dengan tujuan penelitian; (4) membandingkan temuan setiap studi untuk mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, dan pola hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik; serta (5) mensintesis temuan penelitian secara sistematis untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap peningkatan prestasi akademik siswa sekolah dasar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1

Sintesis Temuan Kajian Pustaka Mengenai Faktor Psikologis Yang Memengaruhi Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar

Tema	Sintesis Temuan
Kecerdasan emosional	Kecerdasan emosional membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sehingga mendukung proses pembelajaran serta meningkatkan hasil belajar..
Regulasi diri	Kemampuan regulasi diri memungkinkan peserta didik untuk merencanakan sasaran, metode, serta tindakan belajar yang diperlukan guna menjaga atensi tetap stabil saat menuntut ilmu..
Motivasi belajar	Semangat belajar yang kuat mendorong siswa untuk menjadi lebih proaktif, gigih, dan mandiri dalam meraih tujuan pembelajaran.
Dukungan lingkungan	Dukungan orang tua, guru, dan teman sebaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan belajar.

Keterangan: Tabel disusun berdasarkan hasil sintesis berbagai literatur yang membahas hubungan faktor psikologis dengan hasil belajar siswa sekolah dasar.

3.1 Dampak Regulasi Diri terhadap Fokus dan Konsentrasi Belajar Siswa

Kemampuan seorang siswa untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi di tengah gempuran distraksi era digital saat ini menjadi salah satu determinan utama keberhasilan akademik (Nurbasari, 2023). Dalam lanskap pendidikan modern, tantangan terbesar siswa bukan lagi keterbatasan akses informasi, melainkan bagaimana mengelola perhatian mereka di hadapan begitu banyak stimulus non-akademik. Di sinilah regulasi diri atau *self-regulated learning* (SRL) memegang peranan yang sangat krusial. Regulasi diri bukanlah sekadar kemampuan pasif untuk mematuhi aturan kelas, melainkan sebuah proses aktif dan bersiklus di mana siswa secara sadar menetapkan tujuan belajar, memonitor proses berpikir kognitif mereka, serta mengontrol motivasi dan perilaku demi mencapai target yang telah ditentukan. Ketika seorang siswa memiliki regulasi diri yang matang, mereka tidak lagi menjadi objek pasif yang hanya menerima materi dari guru, melainkan bertindak sebagai subjek aktif atau *dirigen* utama bagi proses belajarnya sendiri. Hubungan antara kemampuan meregulasi diri dan tingkat konsentrasi ini bersifat kausalitas yang kuat; tanpa adanya sistem kendali internal yang solid, konsentrasi belajar akan sangat rapuh dan mudah terfragmentasi oleh hal-hal sepele di lingkungan sekitar.

Dampak positif dari regulasi diri terhadap peningkatan intensitas fokus belajar ini sejalan dengan argumen dan temuan empiris yang dikemukakan oleh Matahari dan Kristiana (2020). Mereka menjelaskan bahwa siswa yang menerapkan strategi regulasi diri secara konsisten cenderung memiliki ketahanan yang jauh lebih tinggi terhadap distraktor lingkungan, karena mereka mampu mengarahkan atensi mereka secara sadar (*deliberate attention*) pada tugas yang sedang dihadapi. Dalam perspektif psikologi kognitif, regulasi diri ini bertindak seperti sebuah perisai atau filter kognitif yang menyaring informasi yang tidak relevan. Ketika filter ini berfungsi dengan baik, kapasitas memori kerja (*working memory*) siswa tidak akan kelebihan beban (*cognitive overload*), sehingga dapat dioptimalkan sepenuhnya untuk memproses dan memahami materi pelajaran yang kompleks. Dengan demikian, siswa yang regulatif tidak hanya mampu berkonsentrasi, tetapi juga mampu mempertahankan durasi konsentrasi tersebut secara stabil (*sustained attention*), yang pada akhirnya berimplikasi langsung pada kedalaman pemahaman akademis mereka.

Selain menyaring distraksi fisik maupun digital, mekanisme regulasi diri juga berdampak besar pada pengelolaan aspek psikologis internal yang sering kali mengacaukan fokus siswa, yaitu kecemasan akademik dan fluktuasi emosi negatif. Terkait fenomena ini, Latipah (2017) menegaskan dalam kajiannya bahwa penerapan strategi regulasi diri berkontribusi signifikan dalam membantu siswa mengelola kecemasan belajar sekaligus menumbuhkan keyakinan

atas kemampuan mereka sendiri atau efikasi diri (self-efficacy). Secara psikologis, siswa yang didera kecemasan akut atau ketidakpastian biasanya akan mengalami pemecahan konsentrasi karena kapasitas kognitif mereka habis digunakan untuk memikirkan ketakutan akan kegagalan. Melalui tahapan regulasi diri yang dimulai dari perencanaan yang terstruktur (forethought), kontrol performa (performance control), hingga refleksi mandiri (self-reflection) siswa dilatih untuk memecahkan beban tugas yang besar menjadi target-target kecil yang lebih rasional. Pendekatan ini membuat kondisi emosional siswa menjadi lebih tenang, adaptif, dan terhindar dari stres akademik, sehingga mereka dapat mempertahankan konsistensi fokus tanpa terdistraksi oleh tekanan mental internal.

Jika dianalisis secara lebih makro, dampak regulasi diri terhadap konsentrasi ini pada akhirnya akan merombak total kebiasaan belajar siswa secara berkelanjutan. Konsentrasi yang lahir dari regulasi diri bukanlah konsentrasi yang bersifat situasional atau karena paksaan eksternal (seperti takut dihukum guru atau karena menjelang ujian), melainkan manifestasi dari motivasi intrinsik yang telah terinternalisasi. Siswa yang regulatif mampu melakukan monitoring secara real-time terhadap kualitas konsentrasi mereka; ketika mereka merasa fokusnya mulai menurun, mereka akan secara sadar mencari strategi pemulihan, seperti mengambil jeda istirahat sejenak yang teratur atau mengubah metode belajar menjadi lebih interaktif. Fleksibilitas strategi inilah yang membuat daya konsentrasi mereka tidak mudah jenuh. Ekosistem belajar mandiri yang tercipta berkat regulasi diri ini membuktikan bahwa ketajaman fokus di kelas maupun di rumah merupakan produk langsung dari kemandirian psikologis siswa yang terkelola dengan baik.

3.2 Peran Empati dan Keterampilan Sosial dalam Hasil Belajar Afektif

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Hasil Belajar Afektif

Kecerdasan emosional, khususnya empati, memainkan peran penting dalam memengaruhi hasil belajar afektif siswa. Hasil belajar afektif terdiri dari sikap, minat, dan nilai-nilai yang berkembang selama proses pendidikan (Berti, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menunjukkan tingkat empati yang tinggi cenderung lebih terlibat dalam kegiatan pendidikan, memiliki sikap positif terhadap pembelajaran, dan menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dalam interaksi sosial di kelas.

Empati memungkinkan siswa untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Hal ini tidak hanya berguna untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang baik, tetapi juga membantu menumbuhkan toleransi dan saling menghormati di antara teman sebaya. Dalam

konteks pendidikan, kemampuan siswa untuk berempati dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar karena mereka merasa terhubung dengan teman sebaya dan guru.

Interaksi sosial yang sehat antara teman sebaya berkontribusi pada pembentukan iklim belajar yang inklusif. Penelitian menunjukkan bahwa kelas yang mendukung interaksi sosial yang positif cenderung menghasilkan siswa dengan hasil belajar afektif yang lebih baik.

Interaksi sosial yang sehat di antara sesama teman sebaya membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Lingkungan belajar yang inklusif memberikan ruang bagi semua anak untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar, terlepas dari latar belakang sosial atau emosional mereka. Penelitian menunjukkan bahwa ruang kelas yang menumbuhkan interaksi sosial yang positif cenderung menghasilkan anak-anak yang mencapai hasil belajar afektif yang lebih baik.

Anak-anak yang mampu berempati dan memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung membangun hubungan yang lebih kuat dengan teman sebayanya. Hal ini membantu mengurangi konflik dan meningkatkan kerja sama di antara anak-anak, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan sosial dan empati di dalam kelas harus menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan hasil belajar afektif anak-anak.

Mengintegrasikan empati dan keterampilan sosial ke dalam proses pembelajaran di SDN sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar afektif anak-anak. Keduanya tidak hanya memperkuat hubungan di antara anak-anak, tetapi juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk merancang strategi pembelajaran yang menumbuhkan kecerdasan emosional anak-anak.

3.3 Pengaruh Faktor Internal Siswa dalam Meregulasi Proses Belajar

Proses regulasi diri dalam belajar (self-regulated learning) pada hakikatnya tidak terjadi secara otomatis atau mekanis di ruang hampa. Keberhasilan seorang siswa untuk secara mandiri mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas akademiknya sangat ditentukan oleh interaksi dinamis dari berbagai karakteristik psikologis yang melekat di dalam dirinya. Faktor internal yang mencakup aspek kognitif seperti kesadaran metakognitif, aspek afektif seperti regulasi emosi, hingga aspek motivasional seperti efikasi diri (self-efficacy) menjadi determinan utama yang menggerakkan seluruh mekanisme belajar mandiri. Ketika seorang siswa dihadapkan pada materi kuliah atau sekolah yang kompleks, faktor-faktor internal inilah yang bertindak sebagai mesin penggerak sekaligus navigator utamanya. Tanpa adanya kesiapan dan kematangan dari dalam diri siswa, stimulasi ataupun fasilitas eksternal yang

mewah sekalipun tidak akan mampu menciptakan proses belajar yang otonom dan berkelanjutan.

Salah satu pilar internal yang paling krusial dalam arsitektur regulasi belajar adalah efikasi diri, yakni derajat keyakinan personal siswa terhadap kapasitas mereka dalam mengorganisasi tindakan demi mencapai target akademik yang diinginkan. Sebagaimana yang disoroti oleh Aulia dan Khairani (2020), keyakinan personal ini berdampak langsung dan signifikan pada bagaimana siswa menetapkan orientasi tujuan (goals orientation) serta memilih strategi kognitif yang relevan. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mempersepsikan tugas yang sulit sebagai sebuah tantangan yang harus ditundukkan, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Rasa percaya diri yang proporsional ini memicu mekanisme regulasi diri untuk bekerja lebih keras, menjaga ketekunan (persistence) saat menghadapi kegagalan, dan meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik. Kesadaran akan kemampuan diri ini membuat mereka mampu mengelola waktu dan sumber daya belajar secara jauh lebih taktis dan efisien.

Selain dimensi keyakinan dan motivasi, keberhasilan regulasi diri juga sangat bergantung pada kapasitas kognitif siswa, khususnya kemampuan metakognitif atau kesadaran terhadap proses berpikir diri sendiri. Dalam konteks ini, Suryaningtyas dkk. (2021) menjelaskan bahwa regulasi belajar yang efektif hanya dapat tercipta apabila siswa mampu mengenali secara mendalam kekuatan dan kelemahan cara belajar mereka sendiri. Kemampuan metakognitif ini berperan sebagai fungsi kontrol kualitas internal (internal quality control); misalnya, ketika seorang siswa menyadari bahwa metode membaca cepat tidak efektif untuk memahami konsep sains atau logika yang abstrak, kesadaran metakognitifnya akan mendorong mereka untuk menghentikan proses tersebut dan beralih ke strategi yang lebih adaptif, seperti pembuatan peta konsep (mind mapping) atau diskusi kelompok. Tanpa adanya kesadaran kognitif internal ini, regulasi belajar hanya akan menjadi rutinitas mekanis yang kehilangan arah, di mana siswa belajar tanpa tahu apakah mereka benar-benar telah menguasai materi tersebut atau tidak.

Tidak kalah penting, dimensi afektif berupa kemampuan regulasi emosi dan bertumbuhnya motivasi intrinsik juga memegang kendali penuh atas bagaimana siswa bertahan dalam situasi pembelajaran yang monoton atau penuh tekanan. Menurut analisis yang dipaparkan oleh Latipah (2017), siswa yang mampu meregulasi kondisi emosionalnya dari dalam diri akan memiliki tingkat kecemasan akademik yang jauh lebih rendah dan mampu menumbuhkan ketahanan psikologis (resilience) yang kuat. Ketika rasa jenuh atau frustrasi muncul akibat beban tugas yang menumpuk, siswa dengan kontrol internal yang

baik dapat menerapkan strategi self-consequating (memberikan penghargaan atau konsekuensi pada diri sendiri) dan mengarahkan kembali fokus mereka pada tujuan jangka panjang. Faktor internal ini memastikan bahwa proses regulasi diri tidak terhenti di tengah jalan akibat hambatan psikologis, sehingga konsistensi belajar dapat tetap terjaga dengan stabil.

Secara akumulatif, dapat disimpulkan bahwa faktor internal siswa merupakan fondasi paling fundamental dan motor penggerak utama yang menentukan hidup atau matinya regulasi diri dalam belajar. Struktur kurikulum yang komprehensif atau instruksi guru yang sistematis di kelas tidak akan memberikan dampak optimal jika tidak dibarengi dengan pengelolaan motivasi, keyakinan diri, kapasitas metakognitif, dan kematangan emosional yang bersumber dari dalam diri siswa itu sendiri. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa, intervensi pedagogis tidak boleh hanya berfokus pada perbaikan faktor eksternal, melainkan harus menyentuh penguatan aspek-aspek psikologis internal. Hal ini penting agar siswa dapat bertransformasi menjadi pembelajar sepanjang hayat (lifelong learners) yang memiliki kendali penuh atas arah dan masa depan akademik mereka.

3.4 Sinergi Dukungan Eksternal dari Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya

Proses pembentukan kemampuan regulasi diri dan capaian hasil belajar afektif siswa tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan terdekat di sekitar mereka. Saputra dkk. (2019) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif orang tua di rumah memegang pengaruh yang sangat mendasar terhadap kondisi psikologis dan pembentukan regulasi belajar mandiri anak. Dukungan dari kedua orang tua ini berfungsi sebagai prediktor utama pembentuk perilaku belajar positif sebelum siswa berinteraksi di sekolah. Melalui pengawasan yang konsisten namun tetap demokratis, anak akan terbiasa menyusun jadwal aktivitas harian mereka secara teratur.

Perhatian yang intensif dari keluarga juga terbukti menjadi jangkar utama dalam meminimalkan hambatan adaptasi psikologis anak di kelas. Menurut Wardani dan Setiawati (2025), interaksi positif dan dukungan emosional yang konsisten dari orang tua dapat mereduksi tingkat kecemasan akademik secara signifikan. Siswa yang merasa didukung oleh keluarganya memiliki motivasi intrinsik yang jauh lebih stabil untuk bertahan menyelesaikan tugas-tugas sulit. Rasa aman dari rumah ini memberikan energi psikologis bagi siswa untuk mengelola emosi negatif mereka secara mandiri. Penataan emosi yang matang tersebut secara bertahap mendorong terbentuknya kedisiplinan belajar yang konsisten.

Selain faktor keluarga, peran lingkungan sekolah formal yang dikomandoi oleh tenaga pendidik juga memegang kendali yang tidak kalah penting. Laili dkk. (2024) menegaskan bahwa kolaborasi perhatian orang tua di rumah secara linier harus diimbangi oleh stimulasi peningkatan minat belajar anak oleh guru di sekolah. Ketika pola komunikasi dua arah antara pihak sekolah dan rumah terbangun dengan baik, stabilitas emosional siswa akan terbentuk dengan optimal. Keselarasan program pembiasaan ini membuat anak tidak mengalami gegar peran ketika berpindah lingkungan belajar. Dampak positifnya langsung terlihat pada peningkatan kepatuhan siswa terhadap aturan akademis.

Di dalam ruang kelas sendiri, implementasi model pembelajaran yang bervariasi menjadi kunci utama untuk merangsang keterlibatan aktif peserta didik. Menurut Utami dkk. (2020), implementasi teknik pengajaran yang interaktif dan berfokus pada solusi di kelas mampu memicu peningkatan self-regulated learning siswa secara signifikan. Guru yang menerapkan pendekatan pembelajaran aktif (active learning) akan membuat siswa merasa lebih dihargai selama proses belajar berlangsung. Rasa dihargai ini menumbuhkan motivasi internal yang mendorong siswa untuk menetapkan target pencapaian materi mereka sendiri tanpa perlu dipaksa.

Apresiasi terhadap usaha dan performa sekecil apa pun yang ditunjukkan oleh anak di sekolah juga memegang pengaruh besar pada ketahanan atensi mereka. Wibowo (2015) menambahkan bahwa pemberian reinforcement berupa penguatan positif dan apresiasi verbal dari guru terbukti efektif mengunci fokus belajar siswa. Strategi penguatan ini menstimulus regulasi emosi positif siswa sehingga atmosfer belajar terasa menyenangkan. Melalui pujian yang objektif, siswa didorong untuk mengulangi perilaku baiknya dan tetap mempertahankan konsentrasi penuh ke arah penjelasan materi.

Keterbukaan iklim komunikasi di sekolah juga menjadi faktor akselerasi dalam penanaman nilai-nilai karakter luhur pada peserta didik. Lestari dkk. (2025) mengungkapkan bahwa keterbukaan guru dalam memberikan ruang diskusi yang demokratis mampu melejitkan rasa percaya diri serta kemandirian berpikir siswa. Guru yang bertindak sebagai fasilitator inklusif akan mempermudah siswa dalam menyerap materi pelajaran tanpa merasa tertekan secara psikologis. Hubungan interpersonal yang hangat antara guru dan murid ini memicu peningkatan atensi belajar secara berkelanjutan sehingga potensi akademik anak tergali maksimal.

Di luar hubungan dengan guru, dinamika interaksi sosial horizontal antarsiswa ikut melengkapi komponen pembentuk karakter anak. Temuan dari Nisa dkk. (2018) membuktikan bahwa dukungan teman sebaya (peer support) memiliki korelasi positif yang

sangat kuat dengan tingkat regulasi diri belajar siswa. Melalui interaksi sosial yang sehat seperti metode kelompok atau tutor sebaya, siswa dilatih untuk menurunkan ego serta menumbuhkan sikap empati. Lingkungan pertemanan yang saling mendukung terbukti mampu mereduksi tekanan akademis yang dialami siswa saat menghadapi ujian berat.

Solidaritas dan iklim pertemanan yang sehat di sekolah juga memegang peranan besar dalam membentuk ketahanan mental seorang pelajar. Kurniawan (2024) mengemukakan bahwa penerimaan sosial dari kelompok teman sebaya secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa di sekolah. Ketika seorang anak merasa diterima dan dihargai oleh teman-temannya, mereka akan lebih bersemangat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas. Dorongan moral dari sahabat terdekat bertindak sebagai motivator eksternal yang merangsang siswa untuk bersaing secara sehat serta menjauhkan risiko stres.

4. KESIMPULAN

Kajian kepustakaan ini berhasil memetakan kontribusi kecerdasan emosional dan regulasi diri dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar secara komprehensif. Menurut Pramesti dan Suryadi (2025), penerapan self-regulated learning yang konsisten terbukti berkorelasi positif dengan capaian prestasi akademik yang tinggi karena siswa mampu mengarahkan tindakan belajarnya secara otonom. Sintesis ini menegaskan bahwa kemandirian psikologis tersebut bertindak sebagai perisai kognitif yang meminimalkan distraksi digital serta mengunci atensi peserta didik di kelas. Ditinjau dari aspek psikologis, kondisi ini memicu lahirnya motivasi intrinsik yang kuat sehingga konsentrasi yang terbentuk bukan karena paksaan melainkan kesadaran diri. Melalui optimalisasi kendali internal ini, kapasitas memori kerja siswa akan terjaga dan terhindar dari beban kognitif berlebih. Oleh karena itu, metode telaah pustaka ini sangat adaptif untuk merumuskan landasan teoretis yang kuat dalam mengatasi fenomena penurunan fokus belajar siswa di era modern.

Di sisi lain, penguatan ranah afektif tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial di sekitar lingkungan belajar siswa. Rahmawati (2020) mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat empati yang tinggi menunjukkan keterlibatan sosial yang lebih baik serta memiliki benteng psikologis yang kuat terhadap stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa ruang kelas yang harmonis lahir dari sinergi dukungan demokratis orang tua, stimulasi metode pengajaran aktif oleh guru, hingga penerimaan positif dari teman sebaya. Kolaborasi horizontal dan vertikal ini terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan belajar sekaligus melejitkan rasa

percaya diri anak di sekolah. Berdasarkan dampak positif tersebut, para pendidik disarankan untuk mulai mengintegrasikan latihan regulasi emosi ke dalam perangkat pembelajaran harian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas kajian literatur ini ke ranah penelitian tindakan kelas guna menguji efektivitas intervensi kecerdasan emosional secara empiris di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akpur, U. (2020). A systematic review and meta-analysis on the relationship between emotional intelligence and academic achievement. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(4), 51–64. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.4.004>,.
- Darmawan, D., & Wijayanti, E. (2026). Lingkungan sekolah dan dukungan orang tua dalam pembentukan karakter disiplin siswa. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 197–223. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v4i2.5484>,.
- Ginting, A. B., Vemilia, R., & Anindya, Z. (2025). Analisis peran regulasi diri dalam mengatasi hambatan pemecahan masalah matematis siswa pada materi invers matriks. *Pedagogy*, 10(4), 2183–2202..
- Irfan. (2025). The influence of academic resilience on academic achievement of Arabic language education study program students. *International Journal of Education and Social Research (IJESR)*, 3(2), 12–17. <https://doi.org/10.62017/ijesr.v3i2.85>.
- Latipah, E. (2010). Strategi self regulated learning dan prestasi belajar: Kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi: Indonesian Journal of Psychology*, 37(1), 110–129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>,.
- Lestari, S. A. A. (2024, November 7). Teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/sriarumanjanlestari/672cb6aaed64154f605b4d82/teori-daniel-goleman-dalam-perkembangan-kecerdasan-emosi-anak-usia-dini>,.
- Maharani, N. Z., Ibtayani, B., & Suparmi. (2025). Kecerdasan emosional dalam prestasi

- belajar. *Jurnal Bahusacca: Jurnal Pendidikan Dasar dan Manajemen Pendidikan*, 6(2), 143–151..
- Pramesti, D., & Suryadi, B. (2025). Systematic literature review: Faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulated learning pada siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520–530. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8067>,.
- Putri, F. M., & Nurcahyono, N. A. (2025). A meta-analysis of the correlation between emotional intelligence and mathematics learning outcomes among junior high school students. *Journal of Educational Innovation and Technology (JEIT)*, 1(1), 12–20..
- Salsabila, A. Z., Maharani, R., & Fitriyana, A. Q. Z. (2025). Analisis self regulated learning terhadap academic achievement pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner (JPIM)*, 2(01), 881–888. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/393>,.
- Salsabylla, W. O. N. C., Ahmad, & Jalal, N. M. (2023). Pengaruh efikasi diri terhadap self-regulated learning. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 111–123..
- Syahrapi, R. B., & Juliansyah, Y. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar. *Advances in Education Research*, 1(1), 78–81..
- Tazky, A., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Resiliensi akademik mahasiswa MBKM: Bagaimana peranan self regulated learning dan efikasi diri? *Innovative: Journal of SocialScienceResearch*, 5(1), 7301–7308. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.17924>,.
- Zakiah, L. (2020). Hubungan kecerdasan sosial dan hasil belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Parameter*, 32(1), 30–52. <https://doi.org/10.21009/parameter.321.03>,.
- Aini, R., Mulyono, A., & Jannah, R. (2025). Peran guru dalam mengembangkan kecerdasan emosional siswa kelas II di SDN 7 Sambik Bangkol Kecamatan Gangga Kabupaten Lombok Utara Tahun Pelajaran 2024/2025. *Arus Jurnal Pendidikan*, 5(2), 61–67.

<https://doi.org/10.57250/ajup.v5i2.1413>

- Arifiani, H. (2025). Efikasi diri dan motivasi belajar sebagai prediktor keberhasilan belajar matematika. *Polynom: Journal in Mathematics Education*, 5(1), 31-40. <http://dx.doi.org/10.14421/polynom.2025.51.31-40>
- Armianti, A., Susanti, D., Dalimunthe, H. L., & Rahmidani, R. (2026). From emotional intelligence and digital mindset to academic achievement: The mediating role of self-regulated learning and the moderating effects of technology acceptance and digital resilience. *Journal of Pedagogical Research*, 10(1), 159-175. <https://doi.org/10.33902/JPR.202639628>
- Husnunnisa, I. A. (2026, 26 Juni). Pentingnya emotional intelligence di dunia kerja. Ruangkerja. <https://www.ruangkerja.id/blog/pentingnya-emotional-intelligence-di-dunia-pekerjaan>
- Rohinsa, M., & Manurung, R. T. (2026). Parental support, emotional intelligence, and academic buoyancy in a collectivistic context: Evidence from Indonesian university students. *Jurnal Eduscience*, 13(2). <https://doi.org/10.36987/jes.v13i2.9087>
- Afriani, G., & Zaman, N. (2025). Developing emotional intelligence as a key to academic success among high school students. *Global Education Journal*, 3(3), 621–631. <https://doi.org/10.59525/gej.1197>.
- Anilon, B. J., Zainal Abidin, A. T., Syafii, M. H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2026). Kecerdasan emosional sebagai prediktor prestasi belajar siswa SMA: Kajian sistematis terhadap dimensi pengaturan dan motivasi diri. *AL IRFAN: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Penelitian*, 2(1), 93–102. <https://doi.org/10.64877/alirfan.v1i1.71>.
- Fauzi, M. A., & Raihana, P. A. (2023). Hubungan kecerdasan emosi dan dukungan sosial orang tua dengan prestasi belajar siswa SMAN 02 Karanganyar [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. UMS ETD-db. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117227>.

- Fuadi, A. (2020). Prestasi akademik siswa sekolah menengah pertama (SMP) ditinjau dari konsep diri akademik dan kecerdasan emosi. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 19(2), 18–32.
- Helyanan, M. A., & Seveningsih, M. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2022 STPK St. Yohanes Rasul Jayapura. *Kariwari: Jurnal Pendidikan Agama Katolik dan Pastoral*, 2(2), 67–80.
- Herdiansyah, D., Fauziah, M., & Khadafi, K. N. M. (2025). Prevalence of emotional intelligence among junior high students: Implications for guidance and counseling. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 9(2), 55–66. <https://doi.org/10.30631/jigc.v9i2.4987>.
- Maryani, L., Yogaswara, M., & Hidayat, N. A. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi (survey kelas XI IIS di SMA Negeri 1 Padalarang). *Oikos: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 7(2), 330–343.
- Nurbasari, E. S. A. (2023). Pengaruh disiplin diri dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi dengan moderasi kompetensi guru (Survei pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1, 5, dan 7 Kota Tasikmalaya) [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI.
- Othman, N. R., & Teh, C. S. (2025). The role of students' and parents' emotional intelligence in academic self-efficacy. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 11(2), 53–72. <https://doi.org/10.33736/jcshd.8640.2025>.
- Pratama, R. S., Solihat, A. N., & Gumilar, G. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan orang tua terhadap motivasi belajar serta implikasinya terhadap hasil belajar. *Jurnal Akademik Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 513–522. <https://doi.org/10.61722/jaem.v2i1.4195>.

Zakiah, L. (2020). Hubungan kecerdasan sosial dan hasil belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 32(1), 30-52.