

## **PERAN EMOSI POSITIF PADA SISWA MENGGUNAKAN TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT PERSPEKTIF NEUROSAINS**

Widya Faridhatul Jannah<sup>1</sup>, Suyadi<sup>2</sup>, Anniza Wiwied Rahayu Hadiyanto<sup>3</sup>, Suyoto<sup>4</sup>

MPAI FAI Universitas Ahmad Dahlan,<sup>1,2,3</sup>

PGSD FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo,<sup>4</sup>

[indhawfj@gmail.com](mailto:indhawfj@gmail.com), [suyadi@fai.uad.ac.id](mailto:suyadi@fai.uad.ac.id), [hadiyantoannz@gmail.com](mailto:hadiyantoannz@gmail.com),

[suyoto.ump@gmail.com](mailto:suyoto.ump@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study reviewed the role of positive emotions in elementary school students that can be used to optimize the use of positive reinforcement techniques in learning. The research method used is the study of libraries using a qualitative approach. Methods of data collection related to theoretical surveys and references related to cultures, values, and norms relevant to the situation being studied. Data collection method using electronic books, scientific journals, and other scientific literature. In the context of neuroscience, positive emotions of students can affect the activity and balance of the limbic system, including parts of the brain that are associated with emotions, motivation, and learning. Positive emotions have a beneficial effect on the nerve pathways involved in mood regulation, motivation and cognitive function. A good mood such as being happy, confident, proud, building a positive learning environment can be formed from a variety of positive reinforcement techniques that teachers give to students. The use of this positive reinforcement technique is able to highlight the motivation, and student learning achievement because this technique can cultivate positive emotions of students.*

*Keywords: positive emotions, positive reinforcement, neuroscience*

### **ABSTRAK**

*Studi ini meninjau peran emosi positif pada siswa sekolah dasar yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan penggunaan teknik penguatan positif dalam pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah studi perpustakaan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang berkaitan dengan survei teoritis dan referensi yang terkait dengan budaya, nilai, dan norma yang relevan dengan situasi yang dipelajari. Metode pengumpulan data menggunakan buku elektronik, jurnal ilmiah, dan literatur ilmiah lainnya. Dalam konteks ilmu saraf, emosi positif siswa dapat mempengaruhi aktivitas dan keseimbangan sistem limbik, termasuk bagian otak yang terkait dengan emosi, motivasi, dan pembelajaran. Emosi positif memiliki efek menguntungkan pada jalur saraf yang terlibat dalam regulasi suasana hati, motivasi dan fungsi kognitif. Suasana yang baik seperti bahagia, percaya diri, bangga, membangun lingkungan belajar yang positif dapat terbentuk dari berbagai teknik penguatan positif yang*

diberikan guru kepada siswa. Penggunaan teknik penguat positif ini mampu menyoroti motivasi, dan pencapaian belajar siswa karena teknik ini dapat memupuk emosi positif siswa.

*Kata kunci: emosi positif, penguatan positif, neurosains*

## **A. Pendahuluan**

Aspek emosional siswa menjadi semakin penting dalam proses pendidikan. Emosi positif sangat penting untuk kesejahteraan mental, keberhasilan akademik, dan perkembangan sosial siswa. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk membangun emosi positif pada siswa adalah dengan menggunakan teknik penguatan positif, yang dilihat dari sudut pandang neurosains. Emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan keyakinan diri yang mereka peroleh dari pengalaman yang mereka alami sangat penting untuk perkembangan mereka. Siswa yang senang dan termotivasi cenderung lebih terbuka untuk belajar, melihat diri mereka dengan lebih positif, dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih optimis.

Emosi positif memiliki peran penting dalam pembelajaran, namun belum banyak guru yang mengakomodir emosi positif dalam pembelajaran. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa. Hal ini sejalan dengan perkembangan pendidikan yang dewasa ini menunjukkan bahwa tidak hanya aspek kognitif yang penting dalam pembelajaran, tetapi juga peran emosi siswa. Emosi positif seperti kegembiraan, antusiasme, dan kepuasan memiliki pengaruh yang

kuat terhadap motivasi belajar, interaksi sosial, dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Namun, dalam praktik sehari-hari di kelas, guru sering kali fokus pada aspek kognitif semata dan kurang memperhatikan peran emosi positif dalam meningkatkan hasil belajar dan pengalaman siswa.

Keberadaan pendidikan memiliki peranan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia. Hal itu dikarenakan kehidupan menjadi proses yang memungkinkan individu untuk mengembangkan diri dan melangsungkan kehidupannya (Yayan Alpian, 2019). Menjadi seorang yang terdidik sangat penting karena semua orang di Indonesia memiliki hak untuk memperoleh pendidikan dan diharapkan dapat terus berkembang melalui proses pendidikan tersebut. Saat ini, banyak pihak yang memperhatikan proses pembelajaran sebagai bekal masa depan dan generasi penerus yang tidak hanya unggul dalam aspek kognitif, tetapi juga dalam aspek emosional (Apri Wulandari, 2019). Perkembangan individu, sejak masa balita hingga lansia tidak pernah terlepas dari proses berkembangnya otak sebagai pusat pengendali perilaku, pengendali emosi dan proses mental. Pembahasan mengenai emosi dalam pembelajaran tentunya dapat dikorelasikan dalam

realita saat ini, apabila setiap pendidikan mempelajari disiplin ilmu neurosains.

Pendidikan mengacu pada upaya untuk memaksimalkan segala potensi dan kecerdasan individu. Otak berperan sebagai pusat dari semuapotensi yang dimiliki oleh masing-masing individu (Anis Syifaul Qolbiyah & Eka Ismaya Indra Purnamanita, 2022). Neurosains adalah cabang ilmu pengetahuan yang mengkaji hubungan antara otak dan perilaku manusia. Belakangan ini, teknologi neurosains telah digunakan untuk mempelajari bagaimana otak manusia merespons berbagai rangsangan dan bagaimana rangsangan tersebut dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Dalam konteks pendidikan, neurosains dapat digunakan untuk mengoptimalkan pembelajaran dan meningkatkan emosi positif siswa, karena belajar melibatkan peran aktif siswa dan kondisi emosional dapat mempengaruhi aktivitas tersebut. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung berlangsungnya transfer ilmu, menyenangkan dan nyaman (miftah ulya, 2019). Akan tetapi, pada kenyataannya sebagian guru tidak mampu menumbuhkan emosi positif siswa. Banyak guru yang kurang demokrasi di kelas dan bersikap otoriter sehingga membuat siswa kurang mampu meluapkan emosi positifnya.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Apri Wulandari,

fenomena yang terjadi saat ini, sebagian besar siswa merasa bahwa sekolah sekedar tuntutan rutinitas. Pagi berangkat ke sekolah, jika siswa ramai di kelas akan ditegur guru supaya duduk tenang dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga waktu ke kantin dan waktu pulang sekolah sangat mereka nantikan. Menuntut ilmu di sekolah yang seharusnya menyenangkan menjadi tekanan tersendiri bagi sebagian siswa. Hal itu akan menyebabkan pembelajaran di kelas kurang menyenangkan dan transfer ilmu tidak dapat berjalan dengan baik. Fenomena ini berdampak pada suasana kelas yang tidak kondusif dan memberikan kesan bahwa pembelajaran di sekolah hanya sebagai tugas formal yang harus dipenuhi. Dampaknya, peserta didik sulit mengekspresikan emosi mereka secara tepat, yang dapat berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Apri Wulandari, 2019). Guru perlu menerapkan kiat-kiat mengelola emosi positif agar sekolah tidak hanya sekedar tuntutan rutinitas, diantaranya memberi prioritas pada unsur dan aspek psikologis. Aspek psikologis memainkan peran penting dalam dunia pendidikan terutama dalam proses mentransfer ilmu karena kegiatan belajar banyak melibatkan intensitas emosi. Siswa yang memiliki emosi stabil sangat membantu dalam proses belajar, sehingga perasaan yang mendominasi saat gejolak emosi negatif muncul tidak akan mempengaruhi transfer ilmu tersebut. Oleh karena itu, guru harus memahami kondisi peserta didiknya

agar dapat mencapai target belajar (miftah ulya, 2019).

Banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya target belajar, diantaranya motivasi siswa harus ditingkatkan dan guru harus mampu mengelola kecerdasan emosional siswa. Pengukuran target belajar bisa dilihat dari perubahan tingkah laku dan kemampuan siswa selama kegiatan belajar mengajar. Dalam proses pembelajaran, pengembangan kecerdasan emosional sangat penting agar hasil belajar maksimal. Melalui metode atau keunggulan motivasi berbasis otak, penting untuk mengenali emosi peserta didik sehingga siswa dapat senang dalam belajar (Apri Wulandari, 2019). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perasaan positif pada guru, seperti lingkungan sekitar, rasa bersyukur, keagamaan, mampu beradaptasi, responsif terhadap tantangan, bersikap terbuka terhadap setiap masalah yang dihadapi, dan peduli terhadap kesehatan fisik (Diponegoro et al., 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti sependapat bahwa emosi positif berperan penting dalam kelancaran dan keberhasilan proses pembelajaran. Sehingga peneliti mengembangkannya dengan menggunakan teknik penguatan positif. *positive reinforcement* sebagai salah satu alternatif penguatan emosi positif. Penerapan teknik penguatan positif (*positive reinforcement*) dapat berperan sebagai sarana untuk

meningkatkan kemampuan berinteraksi sosial pada siswa (Karina Kandhi Krisnawardhani, 2020). Selain itu, teknik *positive reinforcement* dapat digunakan untuk memperkuat perilaku positif siswa dan meningkatkan emosi positif mereka dalam konteks pembelajaran. Teknik ini dilakukan dengan memberikan penguatan positif terhadap perilaku yang diinginkan siswa. Contohnya, guru dapat memberikan apresiasi kepada siswa yang berhasil menyelesaikan latihan soal atau memahami materi dengan baik. Penelitian di bidang neurosains menunjukkan bahwa teknik *positive reinforcement* dapat mempengaruhi aktivitas otak dan meningkatkan pembelajaran siswa.

Banyak peneliti telah melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa suasana hati yang positif/emosi positif seperti perasaan senang dan santai sebelum dan saat belajar memiliki dampak positif terhadap efektivitas belajar. Banyak guru sering kali mengabaikan pentingnya penciptaan lingkungan belajar yang menyenangkan. Meskipun guru memberikan penjelasan yang luar biasa, siswa hanya akan menerima sebagai kebenaran ketika emosinya merasakan bahwa hal tersebut benar (Suyadi, 2020). Dengan demikian, seseorang hanya akan menyadari kebenaran atau pentingnya sesuatu ketika sistem limbik yang terdapat pada otak manusia menerima hal tersebut sebagai kebenaran dan penting. Untuk itulah ketika

meyakinkan siswa, guru seharusnya menggunakan suara lantang dinamis dan ekspresi kuat penuh perasaan. Kecerdasan emosional didasarkan pada hubungan yang terjalin antara perasaan/emosi, watak, dan naluri moral (Apri Wulandari, 2019). Oleh karena itu, peneliti tertarik membahas bagaimana emosi positif pada siswa sekolah dasar dapat digunakan untuk mengoptimalkan penggunaan teknik *positive reinforcement* dalam pembelajaran. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metode studi pustaka dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Study pustaka memiliki peran yang penting dalam menalakan penelitian dan tidak dapat dipisahkan dari literatur ilmiah yang ada (Sugiyono, 2014). Jenis studi pustaka yang diterapkan pada penelitian ini yaitu studi pustaka teknik menyimak dan mencatat. Melalui prosedur mengumpulkan data dengan mengumpulkan data dari jurnal ilmiah, buku elektronik, dan literatur ilmiah lainnya. Dari hasil data yang didapat kemudian peneliti mencatat dengan cara mengutip pendapat berbagai ahli untuk memperkuat landasan teori penelitian.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Kata 'Emosi' berasal dari kata *'emetus'* atau *'emouere'* bermakna *to still up* yakni suatu dorongan terhadap sesuatu yang lain. Menurut L.A. Sroufe via artikel Emosi Positif Manusia Perspektif Al Quran

mengartikan emosi, emosi ialah reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan melalui perubahan fisiologi dan tingkah laku (Miftah Ulya, 2019). Menurut Lazarus dalam artikel Jin Wan emosi positif merupakan respons yang timbul saat seseorang berhasil mencapai suatu tujuan atau saat penilaian terhadap dirinya bersifat positif (Jin Wan et al., 2022). Kecerdasan emosional melibatkan pengendalian diri, motivasi, dan ketekunan, serta keterampilan dalam memotivasi diri sendiri dan mengatasi frustrasi, serta kemampuan untuk mengendalikan dorongan emosional. Dalam penerapannya dorongan emosional seperti tidak berlebihan dalam menikmati hal-hal menyenangkan, mengatur suasana hati dan menjaga bahwa tekanan stres tidak menghalangi kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalem orang lain (empati) dan berdoa. Menurut Sudarsono yang ditulis ulang oleh Apri Wulandari, emosi adalah kondisi kompleks pada organisme yang melibatkan perasaan yang mengalami perubahan dalam organ tubuh secara luas. Emosi seringkali ditandai dengan perasaan kuat yang dapat mengarah pada tingkah laku tertentu. Emosi juga terkait erat dengan kondisi fisik tubuh seperti detak jantung, sirkulasi darah, dan pernapasan. Emosi dapat diekspresikan melalui tindakan seperti tersenyum, menangis, tertawa, serta dapat merasakan perasaan kebahagiaan atau kekecewaan (Wulandari, 2019). Segala wujud emosi positif ini dapat diterapkan

dalam pembelajaran agar siswa mampu menerima tranfer ilmu dari guru.

Pengembangan emosi positif memegang peranan penting dalam proses transfer ilmu agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan mencapai hasil belajar maksimal. Dengan mengenali emosi siswa melalui cara - cara atau keunggulan motivasi berbasis otak siswa akan merasa senang belajar. Rasa senang timbul karena pendekatan pembelajaran berbasis otak dapat merangsang aktivitas otak saat memulai proses belajar, seperti saklar lampu pada posisi "on" yang menandaan aktivitas otak untuk menerima infirmasi. Proses belajarnya disesuaikan dengan preferensi otak (emosi/ sistem limbik). sehingga menghasilkan respon positif terhadap pembelajaran rasa senang belajar dan senang dengan guru yang mengajarkan/mentransfer ilmu. Hal ini membuat proses pembelajaran alamiah terjadi seperti air mengalir (Pengembangan Emosi Positif, n.d.).

Berdasarkan paparan mengenai pengertian emosi positif di atas, peneliti sangat setuju. Emosi positif merupakan kondisi/reaksi seseorang terhadap pengalaman yang dapat mempengaruhi perubahan perasaan dan tingkah laku. Emosi yang ditimbulkan dapat bersifat positif seperti tersenyum, gembira, semangat, dll. Selain itu, juga dapat menimbulkan emosi negatif, seperti ketakutan, kekecewaan, perasaan benci, dll. Dalam pembelajaran emosi

positif sangat mempengaruhi proses pembelajaran. Ketika guru dapat bersikap menyenangkan maka siswa akan lebih senang dan mudah menerima pelajaran. Begitupun sebaliknya, guru yang kurang tersenyum, dapat menurunkan semangat belajar siswa kemudian siswa akan bosan dan tidak suka dengan mata pelajaran tersebut.

### **Karakteristik Emosi Positif**

Dalam memahami kebahagiaan, diperlukan kekuatan dan kebijakan yang dipahami oleh setiap individu secara pribadi. Kekutan dan kebajikan merupakan sifat positif yang menyebabkan perasaan puas dan senang. Dengan menggali dan mengembangkan kekuatan pribadi, individu dapat mencapai kebahagiaan yang murni dan berfungsi optimal dalam hidupnya, baik pada dirinya sendiri, keluarga, masyarakat, maupun negara.

Dalam kegiatan pembelajaran, seorang guru sebaiknya bersikap baik, lembut, dan menyejukkan. Guru yang dapat membangun sikap positif dalam pembelajaran mampu memunculkan emosi positif pada siswa. Sehingga berdampak pada lancarnya transfer ilmu antara guru dengan siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Muhammad Diponegoro (2020) yang menyatakan bahwa sikap dan perilaku seseorang yang positif terbentuk dari emosi positif yang dimilikinya. Guru yang memiliki emosi positif akan terjaga emosinya agar tetap stabil,

bahkan jika orang-orang di sekelilingnya bersikap dan perilakunya negatif. Berbagai bentuk emosi positif yang dimunculkan guru akan tertranser positif pula kepada siswa, seperti rasa senang, gembira, sikap optimis, dan sikap positif lainnya (Diponegoro et al., n.d.).

Pada buku yang ditulis oleh Iyulen Pebry Zuanny, Cole mengemukakan bahwa emosi dibagi menjadi 4 jenis (Iyulen Pebry Zuanny, 2020). Pertama, emosi yang lebih mudah timbul adalah emosi marah. Banyak hal yang dapat menyebabkan emosi marah ini muncul, antara lain dipermalukan, dipojokan oleh teman-teman mereka, direndahkan dan dihina baik dirinya atau keluarganya. Terkadang akibat dari emosi marah dapat membuat mereka melampiaskannya dengan tindakan kekerasan, walaupun di hati kecil mereka ada rasa untuk menekan tindakan tersebut. Kedua, emosi negatif yang sering muncul yaitu takut. Emosi takut diklasifikasikan menjadi beberapa hal, antara lain: emosi takut yang timbul akibat ketidakadilan yang dirasakan oleh siswa terhadap sikap orang tua mereka, rasa takut akan dipandang tidak baik oleh orang lain baik teman maupun keluarga, emosi takut akan ketidaksesuaian antar pilihan *study* yang dipilih apakah akan bisa menjalankannya atau sesuai dengan cita-citanya atau tidak, serta rasa takut akan ancaman yang menimpa dirinya baik dari lingkungan pertemanan ataupun keluarga. Semakin beranjak usia siswa akan semakin banyak pula ketakutan-

ketakutan yang muncul. Ketakutan tersebut dapat muncul dari faktor eksternal maupun internal. Mulai dari kecemasan yang berhubungan dengan finansial, pekerjaan, pandangan politik, kepercayaan yang dianutnya, perkawinan hingga tentang keluarga yang menuntut atau keinginan diri anak yang takut tak mampu melakukan yang terbaik untuk diri dan keluarganya bahkan tentang percintaan. Ketiga, emosi yang menggambarkan kasih sayang yaitu emosi cinta. Jenis emosi ini telah ada sejak masih masa bayi dan semakin bertambah usia rasa cinta ini semakin berkembang.

Rasa cinta dan sayang ialah emosi cinta yang diberikan sejak bayi kepada keluarganya. Ketika beranjak dewasa rasa cinta itu mulai bertambah kepada lawan jenis. Perempuan menyalurkan rasa cintanya pada laki-laki, begitu pula sebaliknya. Hal itu merupakan emosi cinta yang normal dialami baik laki-laki maupun perempuan. Keempat, bentuk emosi yang terakhir adalah gembira. Memori-memori menyenangkan yang terjadi di masa lalu dapat diingat dengan baik. Apabila seorang individu diminta untuk menceritakan dengan lengkap mengenai kejadian menyenangkan di masa lalu pastinya tak akan ada habisnya. Emosi gembira ini selalu memotivasi siswa untuk dapat melaksanakan aktivitas dengan lancar. Begitupun sebaliknya, jika emosi gembira ini tidak ada pada diri siswa maka aktiitasnya tidak maksimal. Misalnya, sebelum berangkat sekolah siswa sudah

memiliki emosi positif, siap, dan semangat menjalani sekolah hari itu. Tentunya, materi apapun yang diberikan guru akan dengan mudah diterima siswa.

Keempat bentuk emosi di atas sering dijumpai di setiap kondisi kegiatan belajar mengajar. Kegiatan transfer ilmu aan bermakna dan berkesan ketika emosi positif dalam konteks akademik terwujud. Terdapat tiga emosi positif dalam konteks akademik. Pertama, emosi akademik diukur dalam berbagai kondisi, seperti sebelum, selama, dan setelah kegiatan belajar di kelas, belajar mandiri, bahkan saat ujian. Kedua, emosi positif-aktivasi yaitu emosi yang paling banyak dirasakan oleh siswa sebelum belajar di kelas dan saat ujian. Sebelum belajar, siswa menunjukkan rasa percaya diri dan harapan yang tinggi untuk berhasil memahami materi, serta memotivasi mereka untuk berusaha maksimal agar mendapat nilai baik saat menghadapi ujian. Ketika siswa melaksanakan ujian, mereka cenderung merasa bangga atas pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengerjakan ujian, dan memiliki harapan untuk sukses. Hal itu, menjadi motivasi mereka untuk memberikan usaha terbaik. Ketiga, emosi positif-aktivasi dalam situasi akademik mencakup kebahagiaan, rasa bangga, dan harapan terhadap mata pelajaran yang dipelajari. Emosi positif-aktivasi ini menjadi emosi yang dominan muncul dalam semua kondisi pembelajaran. Ketiga kategori emosi positif dalam akademik sangat

berdampak pada emosi positif siswa terhadap pembelajaran (Mega Citrandini, 2016).

Berdasarkan uraian mengenai tiga kategori emosi positif dalam akademik di atas, dapat dipahami bahwa emosi positif sangat berdampak pada siswa. Emosi positif yang dapat menimbulkan emosi positif dalam pembelajaran antara lain asa gembira, percaya diri, harapan untuk mampu memahami materi pembelajaran dan motivasi yang dimiliki siswa. Seorang guru tentunya harus mengupayakan berbagai macam cara agar dapat mempertahankan atau menumbuhkan emosi positif pada siswa agar siswa merasa senang belajar di kelas dan materi yang mereka pelajari dapat dengan mudah dipahami.

### **Teknik *Positive Reinforcement***

*Operant conditioning* (pengkondisian operan) merupakan proses terapi yang menggunakan teori belajar berupa pemberian ganjaran (konsekuensi) kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya yang diharapkan. Pengkondisian operan ini juga dikenal dengan sebutan pengkondisian instrumental. Pengkondisian operan ini diciptakan oleh *Skinner*, yang kemudian mengembangkan prinsip-prinsip penguatan sebagai upaya memperoleh perilaku atau tingkah laku tertentu yang dipelajari. Salah satu prosedur pengkondisian operan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penguatan positif (*positive reinforcement*). Contoh *Positive*

*reinforcement* ialah pujian atau pemberian hadiah. Gelgel, Nengah (2002) menyatakan penguatan positif merupakan respon terhadap suatu tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku yang diharapkan. Pendapat Skinner yang ditulis pada artikel Rofiqah Al Munawwarah teori *Operan Conditioning* menyatakan bahwa: Peserta didik akan belajar lebih bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Dorongan belajar, menurut Skinner tidak hanya muncul karena penguatan yang menyenangkan, akan tetapi juga terdorong oleh penguatan yang tidak menyenangkan, dengan kata lain penguatan positif dan negatif dapat memperkuat belajar (Karina Kandhi Krisnawardhani, 2020).

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada penguatan positif sebagai pendongkrak emosi positif siswa. Pertama, apresiasi dan pengakuan yang diberikan guru kepada siswa yang mampu berkontribusi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Guru memberikan apresiasi dan pengakuan kepada siswa ketika siswa berhasil melakukan tugas dengan baik atau mencapai prestasi akademik yang memuaskan. Misalnya, guru dapat memberikan pujian kepada siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar di depan kelas atau mengakui prestasi siswa yang berhasil mencapai nilai tinggi dalam ujian. Kedua, penghargaan yang dilakukan dengan mengimplementasikan suatu sistem penghargaan seperti menggunakan

stiker, atau poin untuk menghargai prestasi dan perilaku positif siswa. Sebagai contoh, siswa yang berhasil mencapai target sesuai kompetensi dasar dapat diberikan stiker atau poin. Respon positif yang guru berikan kepada siswa sebagai bentuk apresiasi ketika siswa melakukan hal positif, mampu mengerjakan soal maupun ketika siswa berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Bentuk respon positif yang dapat guru berikan seperti, senyuman, ucapan terima kasih, atau jabat tangan. Guru dapat memberikan respon positif kepada siswa dengan memberikan tanggapan yang baik atau berkontribusi secara aktif dalam diskusi. Ketiga, proyek kolaboratif di mana siswa bekerja sama dengan kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Pada akhir proyek penguatan positif dapat diberikan kepada seluruh kelompok sebagai penghargaan atas hasil kerja yang baik. Sistem *reward*, menggunakan sistem hadiah untuk mendorong siswa dalam mencapai tujuan tertentu. Contohnya, guru dapat memberikan hadiah kepada siswa yang mampu mencapai target belajar yang telah ditetapkan. Keempat ialah waktu santai atau istirahat dapat diberikan guru kepada siswa sebagai bentuk penguatan positif kepada siswa yang berhasil menyelesaikan tugas atau proyek dengan baik. Hal ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk bersantai dan menikmati waktu luang sebagai penghargaan atas usaha mereka. Beberapa contoh penerapan *positive reinforcement* ini dapat membantu meningkatkan

motivasi, keterlibatan, dan prestasi akademik siswa dalam konteks pendidikan. Tentunya berbagai strategi ini akan sempurna terlaksana apabila guru mampu mentransfer emosi positif selama kegiatan belajar mengajar di kelas.

### **Intervensi Emosi Positif dengan *Positive Reinforcement* dalam Pembelajaran**

Intervensi emosi positif adalah upaya untuk memperbaiki atau meningkatkan suasana emosional seseorang agar lebih positif. Emosi positif kegembiraan, kebahagiaan, dan cinta memiliki potensi positif yang dapat mendorong siswa untuk menunjukkan perilaku yang positif (Nurul Azmi, 2015). Salah satu metode yang digunakan dalam intervensi ini adalah *positive reinforcement* atau penguatan positif. *Positive reinforcement* adalah pemberian hadiah atau *reward* positif sebagai respon terhadap perilaku positif terhadap perilaku yang telah dilakukan. *positive reinforcement* juga mampu membantu mengasosiasikan perilaku dengan emosi positif, sehingga meningkatkan kecenderungan individu untuk mengulangi perilaku tersebut. Para siswa yang memiliki harapan akademik yang positif, seperti target nilai, motivasi dan tantangan intelektual cenderung lebih menunjukkan peningkatan kognitif melalui ketekunan ketika dihadapkan dengan tugas-tugas akademi yang menantang (Permata Sari, 2022). Keinginan siswa tersebut sebagai

bentuk emosi positif yang sangat penting sebagai modal suksesnya transfer ilmu antara guru dengan siswa. Guru pun hendaknya memiliki emosi positif agar kelas menjadi kondusif dan komunikatif.

Kegiatan belajar mengajar yang kondusif dan komunikatif terbentuk salah satunya dengan adanya kondisi emosi yang stabil dan positif antara guru dengan siswa. Idealnya siswa yang dari rumah sudah terpancar emosi positif maka kegiatan belajar mengajar nya juga akan lancar hingga akhir. Misalnya, ketika dari rumah anak sudah sarapan, peralatan yang dibawa ke sekolah lengkap, sikap orang tua positif kepada siswa. Hal ini, tentunya akan membuat anak memiliki modal positif untuk mengawali harinya di sekolah.

Di sekolah anak akan gembira semangat dan optimis dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Materi yang guru sampaikan akan mentransfer dengan mudahnya kepada siswa. Apabila siswa mampu dengan mudah menerima materi dari guru akan memudahkan akan untuk mengerjakan tugas dari guru, aktif di kelas, dan senang belajar di kelas. Kondisi ini tentunya sangat mendukung guru untuk mampu memberikan *positive reinforcement* seperti memberikan *reward* poin, pujian, dan bentuk-bentuk *positive reinforcement* yang lainnya.

*Positive reinforcement* dengan berbagai bentuk dapat dengan mudah diberikan guru ketika siswa dapat

berpartisipasi dengan baik di kelas. Siswa yang semangat dan gembira di kelas akan berperan aktif di kelas. Ketika guru memberikan pertanyaan siswa dengan semangat mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan guru. Selain itu, siswa selalu percaya diri ketika menghadapi ujian. Ketika transfer ilmu berjalan dengan lancar maka guru dengan mudah memberikan *positive reinforcement* kepada siswa.

### **Hubungan Antara Emosi Positif Siswa dengan Respon Neurosains**

Manusia memiliki sistem saraf yang terdiri dari dua bagian, yaitu saraf pusat yang meliputi otak dan sumsum tulang belakang, serta saraf tepi yang menjalar ke seluruh tubuh dari sistem saraf pusat. Otak manusia terdiri dari tiga komponen utama, yaitu otak besar (*cortex*), otak kecil (*cerebellum*), dan *batang otak (pons)*. Setiap komponen ini terdiri dari beberapa sub-bagian yang memiliki peran yang lebih spesifik. Menurut Marian Damond yang dikutip oleh Slamet Suyanto, seorang peneliti otak dari Universitas California di Barkley, otak dapat dibagi menjadi sembilan bagian yang berbeda. Bagian-bagian tersebut meliputi: a) *Prefrontal Cortex*: Merupakan bagian penting yang berperan dalam berpikir, memproses, dan menyimpan memori. b) *Temporal Lobe*: Merupakan pusat bagi fungsi bicara. c) *Motor Cortex*: Bertanggung jawab dalam mengatur aktivitas organ tubuh untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi. d) *Parietal Lobe*: Berperan dalam mengatur gerakan

tangan dan kemampuan spasial. e) *Occipital Lobe*: Berfungsi dalam mengatur aspek visual. f) *Cerebellum* (Otak kecil): Bertanggung jawab dalam mengatur keseimbangan, koordinasi secara dinamis, dan berperan sebagai pengendali otomatis. g) *Medulla*: Melibatkan pengaturan kerja jantung dan paru-paru. h) Sistem *limbik*: Berperan dalam mengendalikan emosi, seks, cinta, dan kesabaran. i) Hipotalamus: Berfungsi sebagai perantara, dimana semua rangsangan dari indera menuju otak melalui Hipotalamus sebelum dilanjutkan ke cortex dan bagian lainnya.

Secara bahasa, kata "limbik" mengacu pada batas, namun secara istilah, "sistem limbik" mengacu pada rangkaian saraf yang memiliki hubungan langsung. Sistem limbik ini terletak di puncak batang otak dan tepat di bawah otak besar (*cerebrum*). Setiap struktur otak memiliki fungsi yang berbeda, termasuk dalam menghasilkan emosi dan memproses memori emosional. Letaknya antara otak besar dan batang otak memungkinkan pertukaran emosi dengan perasaan. Bagian-bagian sistem limbik terkait dengan proses pembelajaran. Terdapat empat sistem limbik yang berperan langsung dalam memori dan pembelajaran. Keempat sistem limbik tersebut adalah thalamus, *hipotalamus*, *hippocampus*, dan *amigdala*. Setiap sistem limbik memiliki peran masing-masing. Informasi sensorik pertama kali masuk ke thalamus, kecuali informasi penciuman. Kemudian, hipotalamus,

yang berada di bawah thalamus, memantau informasi yang masuk dari luar tubuh dan mempertahankan keseimbangan tubuh. Sistem limbik selanjutnya adalah *hippocampus*, yang terletak dekat dengan area limbik dasar. Hippocampus berfungsi sebagai pengkonsolidasian pembelajaran dan mentransfer informasi dari memori belajar ke penyimpanan jangka panjang. Sedangkan, amigdala adalah sistem limbik yang mengatur emosi dan terletak di ujung hipotalamus. Struktur otak ini memiliki peran dalam pengaturan emosi (Suyadi, 2020). Otak emosional yang berpusat di dalam sistem limbik merupakan bagian otak yang pertama muncul. Hal ini, menunjukkan bahwa perkembangan otak manusia dimulai dari pikiran emosional sebelum pikiran rasional berfungsi. Atas dasar ini, pembelajaran yang efektif digunakan untuk siswa terutama siswa SD adalah stimulus emosional, seperti memberi rasa gembira, semangat, antusias, dan lain-lain. Oleh karena itu, adanya emosi positif yang merespon oleh sistem limbik akan memunculkan suasana hati yang positif seperti kegembiraan, semangat dan rasa optimis yang tinggi. Peran sistem limbik ini sangat penting untuk diterapkan dalam pembelajaran di kelas, terutama siswa SD.

Siswa SD yang mana perkembangan otaknya masih dominan pada pikiran emosional, tentunya akan siap menerima pembelajaran ketika sistem limbik mereka sudah terkondisikan untuk

merespon emosi positif. Perasaan senang dan gembira yang mereka rasakan ketika melihat senyum guru saat memasuki kelas menjadi modal sederhana dalam memunculkan emosi positif. Sistem limbik akan menerima rangsangan dari luar berupa senyuman dan sapaan penyemangat yang di berikan oleh guru. Perasaan senang dan gembira yang dirasakan siswa dapat membuat siswa siap, senang, semangat, dan menanamkan *mindset* bahwa materi yang disampaikan guru penting dan benar adanya.

Pembelajaran menyenangkan sedang banyak diterapkan di berbagai sekolah. Pembelajaran menyenangkan dapat terbentuk dengan menerapkan *positive reinforcement* dalam pembelajaran. Terdapat banyak cara yang sudah diterapkan guru untuk memunculkan emosi positif dengan teknik *positive reinforcement* seperti memberikan pujian, menambah skor, acungan jempol, senyuman, apresiasi, dan masih banyak lagi. Akan tetapi, emosional guru juga berperan penting dalam penerapan *positive reinforcement*. Sepintar apapun guru apabila tidak mampu menumbuhkan emosi positif siswa maka materi yang disampaikan guru tidak dapat diterima dengan baik oleh siswa. Oleh karena itu, guna mensukseskan transfer ilmu tersebut, guru sebaiknya pandai mencari inovasi teknik *positive reinforcement* untuk memunculkan emosi positif siswa. Apresiasi dalam berbagai bentuk guna meningkatkan emosi positif didapat dari usaha siswa.

Ketika siswa mengerjakan soal dengan benar, siswa mampu menyelesaikan tulisannya, mengerjakan PR, membawa buku pelajaran yang sesuai, berperilaku baik, melaksanakan sholat dhuha di sekolah, dan masih banyak alat positif lainnya yang telah dilakukan siswa, maka siswa akan mendapat *Positive reinforcement*.

### **E. Kesimpulan**

Sebagaimana yang telah disampaikan pada kajian pembahasan dan hasil. Penelitian peran emosi positif siswa menggunakan teknik *positive reinforcement* sangat penting dalam mensukseskan transfer ilmu antara guru dengan siswa. Dalam konteks neurosains, emosi positif siswa dapat berdampak pada aktivitas dan keseimbangan sistem limbik, termasuk bagian otak yang terkait dengan emosi, motivasi, dan pembelajaran. Emosi positif memiliki efek yang menguntungkan pada jalur syaraf yang terlibat dalam pengaturan suasana hati, motivasi dan fungsi kognitif. Suasana hati yang baik seperti gembira, percaya diri, bangga, membangun lingkungan belajar yang positif dapat terbentuk dari berbagai teknik *positive reinforcement* yang guru berikan kepada siswa. Penggunaan teknik *positive reinforcement* ini mampu mendorong motivasi, dan prestasi belajar siswa karena teknik ini dapat menumbuhkan emosi positif siswa. Sehingga ketika siswa sering kali mendapat pengalaman *positive reinforcement*, mereka cenderung

mengasosiasikan pembelajaran dengan hal-hal yang menyenangkan dan bermanfaat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anis Syifaul Qolbiyah, & Eka Ismaya Indra Purnamanita. (2022). Teori Pemrosesan Informasi dan Neurosains dalam pengembangan Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Eduatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4.
- Apri Wulandari. (2019). Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains. *Tadrib*, 5.
- Diponegoro, A. M., Rohaeni, E., Universitas, F. P., Dahlan, A., Diastu, N. R., Ali, K., & Marsha, G. C. (2020). Peran Emosi Positif pada Guru Pembimbing Khusus di Masa Pandemi Covid-19 Ayu Meryka Santoso Endah Siti Nurjannah. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1–7.
- Iyulen Pebry Zuanny. (2020). *Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan* (marty M. H. N. A. Riana Sahrani, Ed.). Syiah Kuala University.
- Jin Wan, Kun ting Pan, Yuan Peng, & Ling qiang Meng. (2022). *The Impact of Emotional Leadership on Subordinates' Job Performance: Meditation of Positive Emotional and Moderation of susceptibility to Positif Emotions*. *Frontiers in Psychology*.
- Karina Kandhi Krisnawardhani. (2020). Teknik Penguatan Positif sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Remaja dengan Skizofrenia Hebefrenik. *Proceedings of The ICECRS*.

Mega Citrandini. (2016). *Emosi Akademik, Strategi Belajar, Dan Prestasi Akademiksiswa Sma Di Wilayah PerdesaaN. 9.*

miftah ulya. (2019). *Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur'an.*

Nurul Azmi. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *Sosial Horizontal, 2.*

*pengembangan emosi positif.* (n.d.).

Permata Sari. (2022). Reinforcement positif : Teknik untuk Meningkatkan Academic Engagement Siswa pada Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4.*

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.* Alfabeta.

Suyadi. (2020). *Pendidikan Islam dan Neurosains Menelusuri Jejak dan Otak dalam Al-Qur'an Hingga Pengembangan Neurosains dalam Pendidikan Islam.* Prenada Media.

Wulandari, A. (2019). *Pengembangan Emosi Positif Dalam Pendidikan Islam Perspektif Neurosains. 5.*

Yayan Alpian. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian, 1.*