

PERAN BOTOL EKSPRESI DALAM MENDUKUNG KESIAPAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK SEBELUM PEMBELAJARAN: KAJIAN LITERATUR

Maisarah Mufti¹, Veni Kartika², Neza Agusdianita³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Guru (PPG), Universitas Bengkulu

¹muftimaisarah@gmail.com , ²kartikaveni3@gmail.com ,

³nezaagusdianita@unib.ac.id

ABSTRACT

Emotional readiness is an essential prerequisite for students to engage optimally in learning. The expression bottle is a simple visual medium that helps students recognize and communicate their feelings before a lesson begins. This study examines the role of the expression bottle in supporting students' emotional readiness through a narrative literature review of 20 sources published between 2018 and 2026, most of them Indonesian journal articles and textbooks on social-emotional learning, emotional literacy and regulation, affect labeling, and visual media for emotion recognition. The findings suggest that the expression bottle may contribute in three ways: (1) facilitating emotional awareness through feeling labeling, (2) providing a safe space for expression, and (3) helping teachers map classroom emotional conditions before instruction. Direct evidence on expression bottles for school students remains very limited; the available support comes from similar media such as emotion bottles, emotion boxes, and emotion picture boards. Its effectiveness is expected to depend on consistent use, teacher follow-up, and a safe classroom climate. Further empirical research is needed to test its impact on elementary school students.

Keywords: *expression bottle, emotional readiness, social-emotional learning, emotion regulation, students*

ABSTRAK

Kesiapan emosional merupakan prasyarat penting bagi peserta didik untuk dapat terlibat secara optimal dalam pembelajaran. Botol ekspresi adalah media visual sederhana yang membantu peserta didik mengenali dan menyampaikan perasaannya sebelum pembelajaran dimulai. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran botol ekspresi dalam mendukung kesiapan emosional peserta didik melalui kajian literatur. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur naratif terhadap 20 sumber yang terbit pada tahun 2018–2026, sebagian besar berasal dari jurnal dan buku ajar di Indonesia, mengenai pembelajaran sosial emosional, literasi dan regulasi emosi, pelabelan emosi, serta media visual pengenalan emosi. Hasil kajian menunjukkan bahwa botol ekspresi berpotensi berperan dalam tiga hal: (1) memfasilitasi kesadaran emosi melalui pelabelan perasaan, (2) menyediakan ruang

ekspresi yang aman, dan (3) membantu guru memetakan kondisi emosional kelas sebelum pembelajaran. Bukti yang secara langsung meneliti botol ekspresi pada peserta didik masih sangat terbatas; dukungan yang ada berasal dari media sejenis, seperti botol emosi, kotak emosi, dan papan gambar emosi. Efektivitasnya diperkirakan bergantung pada konsistensi penggunaan, tindak lanjut guru, dan iklim kelas yang aman. Penelitian empiris lanjutan diperlukan untuk menguji dampaknya pada peserta didik sekolah dasar.

Kata kunci: botol ekspresi, kesiapan emosional, pembelajaran sosial emosional, regulasi emosi, peserta didik

A. Pendahuluan

Pembelajaran tidak hanya melibatkan proses kognitif, tetapi juga proses emosional. Immordino-Yang dkk. (2019) menjelaskan bahwa perkembangan otak dan pembelajaran yang dimungkinkannya sangat bergantung pada pengalaman sosial emosional. Dengan demikian, kondisi emosional peserta didik ketika memasuki kelas turut menentukan kualitas keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Di Indonesia, pembelajaran sosial emosional (PSE) menjadi bagian dari upaya penguatan Kurikulum Merdeka dengan lima kompetensi sosial emosional, yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Moningka, 2022). Majidah dan Ahmadi (2024)

melaporkan bahwa penerapan PSE di sebuah kelas SMP memunculkan kelima komponen tersebut dan berdampak positif pada perilaku dan hasil belajar. Secara global, tinjauan Durlak dkk. (2022) atas 12 meta-analisis yang mencakup 523 laporan dan sekitar satu juta peserta didik menemukan efek positif yang konsisten pada keterampilan sosial emosional, sikap, perilaku prososial, dan prestasi akademik, serta penurunan masalah perilaku dan tekanan emosional.

Meskipun demikian, kesadaran diri emosional peserta didik sekolah dasar belum selalu memadai. Nailiah dkk. (2023) menemukan bahwa peserta didik mengetahui emosi yang dirasakannya, tetapi belum mengetahui cara mengungkapkannya agar tidak berdampak negatif, dan sebagian mengekspresikannya secara spontan melalui ekspresi wajah dan gestur yang

negatif. Humeiroh dkk. (2025) menambahkan bahwa prosedur terstruktur untuk mengidentifikasi kondisi emosional siswa sebelum pembelajaran masih terbatas. Kedua temuan ini menunjukkan perlunya cara yang praktis bagi guru untuk membantu peserta didik mengenali dan menyampaikan perasaannya di awal pembelajaran.

Salah satu cara yang semakin sering dijumpai adalah botol ekspresi, yaitu media visual berupa botol yang merepresentasikan berbagai perasaan, yang digunakan peserta didik untuk menunjukkan perasaannya sebelum pembelajaran, misalnya dengan memasukkan token, manik, atau kertas ke botol yang sesuai. Kajian ilmiah yang secara langsung membahas botol ekspresi pada peserta didik masih sangat terbatas. Literatur terdekat mencakup penggunaan botol emosi untuk edukasi pengelolaan emosi pada mahasiswa (Kharisma & Kusumastuti, 2025), pengembangan kotak emosi (Azi & Partiwi, 2026) dan papan gambar emosi (Fauzia dkk., 2026) pada anak usia dini, serta kajian tentang pelabelan emosi (Torre & Lieberman, 2018). Karena itu, artikel ini mensintesis literatur yang berdekatan untuk

menjawab pertanyaan: bagaimana peran botol ekspresi dalam mendukung kesiapan emosional peserta didik sebelum pembelajaran, dan faktor apa yang memengaruhi efektivitasnya?

B. Metode Penelitian

Kajian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur naratif (*narrative literature review*), yang sesuai untuk mensintesis pengetahuan dari berbagai sumber guna membangun pemahaman konseptual atas suatu topik (Snyder, 2019). Sumber ditelusuri secara daring melalui portal jurnal nasional dan internasional dengan kata kunci "botol ekspresi", "botol emosi", "kesiapan emosional", "pembelajaran sosial emosional", "literasi emosi", "regulasi emosi", dan "*affect labeling*". Kriteria seleksi meliputi: (1) terbit pada tahun 2018–2026, (2) relevan dengan kesadaran, pelabelan, regulasi, atau ekspresi emosi dalam konteks pendidikan, dan (3) berupa artikel jurnal, buku ajar, atau dokumen ilmiah yang dapat ditelusuri. Sebanyak 20 sumber dianalisis, 12 di antaranya berasal dari Indonesia. Sintesis dilakukan secara tematik.

Keterbatasan kajian ini adalah tidak dilakukannya penelusuran sistematis dengan protokol inklusi-eksklusi yang

baku, dan bahwa sebagian sumber memiliki konteks berbeda dari pembelajaran di sekolah dasar (misalnya mahasiswa dan anak usia dini). Hasil kajian karenanya bersifat konseptual dan bukan penilaian efektivitas secara empiris.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kesiapan Emosional sebagai Prasyarat Pembelajaran

Kesiapan emosional dapat dipahami sebagai kondisi ketika peserta didik mampu mengenali, menerima, dan mengelola perasaannya sehingga siap terlibat dalam pembelajaran. Sujarwo dan Yuniarsa (2026) menyebut bahwa regulasi emosi pada siswa sekolah dasar berpengaruh terhadap fokus, kesiapan belajar, serta hubungan dengan teman sebaya dan guru. Dalam kegiatan edukasi berbasis pengalaman yang mereka laksanakan pada siswa kelas V dan VI, yang meliputi penyampaian materi emosi, video, kegiatan mewarnai, dan permainan bertema emosi, terjadi peningkatan kemampuan mengenali emosi, mengekspresikan perasaan secara tepat, dan menggunakan strategi sederhana untuk menenangkan diri.

Humeiroh dkk. (2025) memetakan kondisi sosial emosional siswa kelas rendah berdasarkan penilaian guru dan menemukan bahwa kesadaran diri termasuk dimensi yang paling kuat, sedangkan manajemen diri menjadi aspek yang paling membutuhkan perhatian. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta didik telah mampu mengenali emosi, tetapi kemampuan tersebut belum optimal. Perkembangan emosi anak usia sekolah dasar yang masih berlangsung (Hairani dkk., 2021) menegaskan perlunya pembiasaan yang dilakukan guru secara terencana.

2. Botol Ekspresi dan Pelabelan Emosi

Peran pertama botol ekspresi adalah membantu peserta didik memberi nama pada perasaannya. Torre dan Lieberman (2018) menguraikan bahwa pelabelan afek (*affect labeling*), yaitu menyatakan perasaan dengan kata-kata, dapat meredakan pengalaman emosional dan berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi implisit. Dalam konteks kelas, botol ekspresi menerjemahkan prinsip ini ke dalam bentuk konkret: dengan memilih botol yang sesuai dengan perasaannya, peserta didik melakukan

pelabelan tanpa harus menjelaskan panjang lebar.

Kebutuhan akan media yang konkret didukung oleh sejumlah penelitian pengembangan di Indonesia. Fauzia dkk. (2026) mengembangkan papan gambar emosi karena emosi merupakan konsep yang abstrak bagi anak usia 5–6 tahun, sehingga diperlukan media visual yang membantu anak mengenali dan mengelola emosi. Azi dan Partiwi (2026) mengembangkan Emobox (kotak emosi) untuk anak usia 4–5 tahun dan melaporkan kelayakan rata-rata 96,40% dari uji coba lapangan (kategori sangat layak), dengan manfaat berupa dukungan bagi anak untuk mengenali dan mengelola emosi secara mandiri melalui aktivitas bermain yang konkret. Perlu dicatat bahwa kedua penelitian tersebut menilai kelayakan media pada anak usia dini, bukan efek pada kesiapan belajar di sekolah dasar.

Pada sisi praktik sekolah, Hoffmann dkk. (2020) menunjukkan bahwa pengajaran regulasi emosi dapat diterjemahkan dari riset ke praktik kelas melalui pendekatan RULER, yang dijelaskan Brackett dkk. (2019) sebagai pendekatan sistemik berbasis teori

untuk pembelajaran sosial, emosional, dan akademik. Botol ekspresi dapat dipandang sebagai versi sederhana dari upaya serupa yang dapat diterapkan guru tanpa sumber daya besar.

3. Ruang Ekspresi yang Aman

Peran kedua adalah menyediakan saluran ekspresi yang aman. Nailiah dkk. (2023) mencatat bahwa sebagian peserta didik mengekspresikan emosi secara spontan dengan cara yang negatif, sehingga mereka memerlukan cara lain yang lebih tepat untuk menyalurkan perasaan. Botol ekspresi bersifat privat sekaligus sederhana: peserta didik dapat menunjukkan perasaannya tanpa berbicara di depan kelas, yang dapat mengurangi tekanan bagi mereka yang pemalu.

Bukti paling dekat berasal dari Kharisma dan Kusumastuti (2025), yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan "botol emosi" sebagai media kreatif bagi mahasiswa. Sebagian besar peserta merasa lebih terhubung secara emosional, mampu mengidentifikasi emosi yang sebelumnya terabaikan, dan menilai media tersebut menarik, mudah diterapkan, serta murah. Karena sasarannya mahasiswa dan bentuknya

kegiatan sosialisasi, temuan ini baru menunjukkan kelayakan konsep dan belum dapat digeneralisasi pada peserta didik sekolah dasar. Pendekatan SEL yang efektif juga perlu dipromosikan secara sistemik bagi seluruh peserta didik (Mahoney dkk., 2021), sehingga botol ekspresi sebaiknya menjadi bagian dari budaya kelas, bukan kegiatan yang berdiri sendiri.

4. Sumber Informasi bagi Guru

Peran ketiga bersifat pedagogis. Melalui botol ekspresi, guru memperoleh gambaran cepat tentang kondisi emosional kelas sebelum pembelajaran. Humeiroh dkk. (2025) menyoroti keterbatasan prosedur terstruktur untuk mengidentifikasi kondisi emosional siswa sebelum pembelajaran, dan mengusulkan EmotioNotes, yaitu refleksi harian yang berkelanjutan, sebagai sarana penguatan pengelolaan emosi. Informasi dari botol ekspresi dapat digunakan untuk menyapa peserta didik yang tampak terbebani, memilih kegiatan pembuka yang menenangkan, dan menyesuaikan ritme pembelajaran. Hal ini sejalan dengan upaya mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional ke dalam pembelajaran

di sekolah dasar (Nuraeni dkk., 2023) serta kajian tentang efektivitas pembelajaran berbasis sosio-emosional terhadap pencapaian belajar (Asdhar & Yoenanto, 2024).

5. Faktor yang Memengaruhi Efektivitas

Berdasarkan sintesis literatur, efektivitas botol ekspresi diperkirakan dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut.

- 1. Konsistensi dan pembiasaan.** Efek positif SEL dilaporkan pada program yang dirancang dan dijalankan secara terstruktur (Durlak dkk., 2022; Mahoney dkk., 2021). Penggunaan sesekali kecil kemungkinannya membentuk kebiasaan mengenali emosi.
- 2. Tindak lanjut guru.** Botol ekspresi hanya berfungsi sebagai alat pengumpul data jika tidak diikuti respons. Refleksi yang berkelanjutan (Humeiroh dkk., 2025) perlu disertai tanggapan empatik, misalnya percakapan singkat atau strategi menenangkan diri.
- 3. Iklim kelas yang aman.** Peserta didik hanya akan jujur jika yakin perasaannya tidak

dihakimi atau ditertawakan. Hal ini merupakan bagian dari penciptaan iklim kelas dalam PSE (Moningka, 2022).

4. Kekayaan kosakata emosi.

Peserta didik yang mengenali emosinya belum tentu mampu mengungkapkannya dengan tepat (Nailiah dkk., 2023; Cyntia dkk., 2019). Pilihan perasaan perlu diperkaya secara bertahap.

5. Kesesuaian dengan tahap perkembangan.

Bentuk, warna, dan jumlah pilihan perlu disesuaikan dengan usia peserta didik, sebagaimana media yang dikembangkan khusus untuk anak usia dini (Azi & Partiw, 2026; Fauzia dkk., 2026).

6. Keterbatasan dan Kehati-hatian

Botol ekspresi bukan intervensi klinis dan tidak dapat menggantikan layanan konseling bagi peserta didik yang mengalami masalah emosional serius. Alat ini sebaiknya dipandang sebagai sarana pembiasaan dan skrining ringan, bukan diagnosis. Selain itu, hasil pengamatan dari botol ekspresi perlu diperlakukan dengan menjaga privasi peserta didik. Perlu

dicatat pula bahwa dukungan pada kajian ini bersifat tidak langsung karena berasal dari media sejenis, literatur pelabelan emosi, dan PSE, bukan dari uji efektivitas botol ekspresi pada peserta didik sekolah dasar.

4. Implikasi Praktis

Bagi guru, botol ekspresi dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas pembuka pembelajaran selama 2–5 menit. Langkah yang disarankan adalah: (1) mengenalkan makna setiap botol perasaan, (2) mempersilakan peserta didik memilih secara sukarela dan privat, (3) mengamati sebaran perasaan kelas, (4) memberikan respons singkat yang sesuai, misalnya menarik napas bersama atau menyapa individu, dan (5) melanjutkan pembelajaran dengan penyesuaian seperlunya. Bagi sekolah, praktik ini dapat menjadi bagian dari penguatan PSE. Bagi peneliti, diperlukan penelitian tindakan kelas atau studi eksperimen untuk menguji dampaknya terhadap kesiapan belajar, keterlibatan, dan perilaku peserta didik sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Kajian literatur ini menyimpulkan bahwa botol ekspresi berpotensi

mendukung kesiapan emosional peserta didik sebelum pembelajaran melalui tiga peran: memfasilitasi pelabelan dan kesadaran emosi, menyediakan ruang ekspresi yang aman, dan memberi guru informasi untuk menyesuaikan pembelajaran. Potensi tersebut bersandar pada literatur tentang pelabelan emosi, PSE, dan media visual pengenalan emosi, bukan pada uji langsung botol ekspresi di sekolah dasar. Efektivitasnya diperkirakan bergantung pada konsistensi penggunaan, tindak lanjut guru, dan iklim kelas yang aman. Penelitian empiris lanjutan sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asdhar, H. J., & Yoenanto, N. H. (2024). Efektivitas pembelajaran berbasis sosio-emosional terhadap pencapaian belajar pada siswa sekolah dasar: A literature review. *Maharsi: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Sosiologi*, 6(3), 115–125. <https://doi.org/10.33503/maharsi.v6i3.29>
- Azi, M. O. P. I., & Partiwi, A. P. (2026). Pengembangan Emobox (kotak emosi) sebagai media regulasi emosi pada anak usia 4–5 tahun. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 3(7), 512–519.
- <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/1724>
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). *CASEL's SEL framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* CASEL.
- Cyntia, Apriliya, S., & Respati, R. (2019). Literasi emosi peserta didik sekolah dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(2), 308–317.
- 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>
- Fauzia, W., Kaenah, K., & Nurkholifah, S. (2026). Pengembangan papan gambar emosi sebagai media pengenalan dan pengelolaan diri anak usia 5–6 tahun. *AKADEMIK: Jurnal*

- Mahasiswa Humanis*, 6(2), 627–639.
- Hairani, S., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Ruang lingkup perkembangan emosi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1829–1835.
- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*, 20(1), 105–109.
- Humeiroh, N. A., Azzahra, N. S., Fadila, N. D., Mawaddah, N. A., Kamelia, N. D., & Iskandar, S. (2025). Peran guru dalam mengidentifikasi emosi siswa sekolah dasar dan implementasi EmotioNotes sebagai strategi pengelolaan kelas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 6(2), 4. <https://doi.org/10.17977/um065.v6.i2.2026.4>
- Immordino-Yang, M. H., Darling-Hammond, L., & Krone, C. R. (2019). Nurturing nature: How brain development is inherently social and emotional, and what this means for education. *Educational Psychologist*, 54(3), 185–204. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1633924>
- Kharisma, D. S., & Kusumastuti, A. D. (2025). Sosialisasi dan edukasi pengelolaan emosi melalui media botol emosi kepada mahasiswa. *Kolaborasi: Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.62383/kolaborasi.v3i2.491>
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., Schlinger, M., Schlund, J., Shriver, T. P., VanAusdal, K., & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *American Psychologist*, 76(7), 1128–1142. <https://doi.org/10.1037/amp0000701>
- Majidah, I. Z., & Ahmadi, A. (2024). Pembelajaran sosial emosional: Menghadirkan pendidikan yang berpihak kepada siswa melalui Kurikulum Merdeka. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*, 8(4), 579–596. <https://doi.org/10.30872/jbssb.v8i4.15224>
- Moningka, C. (2022). *Buku ajar mata kuliah inti pembelajaran sosial emosional*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nailiah, I. M., Apriliya, S., & Mulyadiprana, A. (2023). Saya senang, tapi sedih juga.... Studi literasi emosi peserta didik

sekolah dasar dalam pembelajaran. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(5), 908–916.

<https://doi.org/10.22460/collase.v6i5.18354>

Nuraeni, I., Kholillah, M. K., Ani, N., Lestari, R., & Rostika, D. (2023). Mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional pada pembelajaran di sekolah dasar. *Cermin: Jurnal Penelitian*, 7(2), 449–458.

<https://doi.org/10.36841/cermin.unars.v7i2.3901>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Sujarwo, S., & Yuniarsa, R. (2026). Strategi peningkatan regulasi emosi peserta didik melalui metode experiential learning di SD Negeri 20 Tanjung Lago. *Journal of Community Development*, 6(2), 1100–1109.

<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i2.1847>

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124.

<https://doi.org/10.1177/1754073917742706>