

**PENERAPAN PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL DENGAN  
MENGUNAKAN TEKNIK STOP TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA SMP  
MATERI EKOLOGI**

Irvan Junaidi Prasetyawan<sup>1</sup>, Erman<sup>2</sup>, Sulastri<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>PPG Prajabatan IPA Universitas Negeri Surabaya,  
<sup>2</sup> Universitas Negeri Surabaya,  
<sup>3</sup> SMP Negeri 1 Grogol,  
<sup>1</sup>irvan.prasetya55@gmail.com, <sup>2</sup>erman@unesa.ac.id,  
<sup>3</sup>sulastri25@gmail.com

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the improvement in student learning outcomes through the use of Social Emotional learning by implementing the STOP method for Ecology material at SMP Negeri 1 Grogol. This research was carried out using a Classroom Action Research (PTK) approach which was carried out in two periods (cycles) where each period consisted of four levels, namely: planning, implementation, observation and reflection. The subjects in this research were 34 students in class VII C at SMP Negeri 1 Grogol. Data sources were collected from students, teachers, and documents. The data collection process was carried out through direct technical written tests. The results of this research show that the implementation of Social Emotional learning using the STOP Technique can improve student learning outcomes. This increase can be shown through the learning results for period (cycle) 1 with an average pre-test score of 48 having a learning completeness percentage of 3% and an average post-test score of 68 having a learning completeness percentage of 29%. Apart from that, for period (cycle) II, the average pre-test score was 79 with a learning completeness percentage of 65% and the average post-test score was 89 with a learning completeness percentage of 92%. Based on these results, it can be said that in cycle II, the student learning mastery indicator was achieved with a percentage of more than 85% with an average score above  $KKM \geq 75$ , so it can be said that the cycle was successful and stopped.*

*Keywords: learning outcomes, social emotional, STOP technique.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui pemanfaatan pembelajaran Sosial Emosional dengan penerapan metode STOP materi Ekologi di SMP Negeri 1 Grogol. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua periode (siklus) dimana setiap periode terdiri dari empat tingkatan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek pada penelitian ini merupakan 34 siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Grogol. Sumber data dikumpulkan dari siswa,

guru, hingga dokumen. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknis tes tulis secara langsung. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa implementasi pembelajaran Sosial Emosional dengan menggunakan Teknik STOP dapat menaikkan hasil belajar siswa. Peningkatan ini bisa ditunjukkan melalui hasil belajar periode (siklus) 1 dengan rata-rata nilai pre test 48 memiliki persentase ketuntasan belajar 3% dan nilai rata-rata post-test 68 memiliki persentase ketuntasan belajar 29%. Selain itu, untuk periode (siklus) II mendapatkan nilai rata-rata pre-test 79 memiliki persentase ketuntasan belajar 65% dan rata-rata nilai post-test 89 memiliki persentase ketuntasan belajar 92%. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pada siklus II telah berhasil mencapai indikator ketuntasan belajar siswa dengan persentase lebih dari 85% dengan nilai rata-rata diatas KKM $\geq$ 75, maka bisa dikatakan bahwa siklus berhasil dan berhenti.

**Kata Kunci:** *hasil belajar, sosial emosional, teknik STOP*

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan mempunyai andil yang cukup besar bagi kemajuan suatu bangsa. Hal ini dikarenakan pendidikan yang baik akan menciptakan generasi penerus yang baik dan berkualitas (Syukur and Rafiqoh 2022). Pendidikan di era modern mengalami perubahan yang signifikan karena perkembangan teknologi, dinamika sosial, dan kebutuhan pasar kerja yang terus berubah. Pendidikan di era modern lebih mengedepankan teknologi, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan sosial. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan dan informasi, tetapi juga untuk menyiapkan siswa menjadi individu yang adaptif dan mampu hidup dalam masyarakat.

Pembelajaran sosial dan emosional menjadi sangat penting untuk meningkatkan keterampilan sosial agar siswa menjadi individu yang mampu beradaptasi dengan baik dalam masyarakat (Nasution Wahyudi Nur 2017). *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)* mengemukakan bahwa pembelajaran sosial-emosional (PSE) merupakan proses yang membantu seseorang untuk memperoleh ketrampilan dasar dalam menjalani kehidupan yang baik. Dimana seseorang bukan hanya fokus pada dirinya sendiri maupun kemampuan mereka, tetapi juga fokus pada hubungan sosial terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya (Kusumardi 2024).

Kegiatan belajar IPA pada jenjang SMP dirancang sebagai mata pelajaran *integrative science* bukan sebagai pembelajaran disiplin ilmu. Meskipun keduanya didasari secara aplikatif untuk mengembangkan ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan belajar mandiri, menciptakan rasa keingintahuan atas segala sesuatu, dan membangun sikap toleransi. Selain itu, belajar IPA di Sekolah Menengah masih dikelompokkan sebagai mata pelajaran yang identik dengan pengetahuan teoritis (Miftia and Widiyanti 2023). Hal tersebut ditunjukkan dengan banyaknya rumus-rumus yang dihadapkan kepada siswa. Oleh sebab itu, mata pelajaran IPA dikategorikan sebagai kegiatan belajar yang sulit dipahami dan membutuhkan lebih banyak tingkat kefokusian dalam memahaminya.

Gary A. Davis dan Margareth A Thomas dalam (Nasution Wahyudi Nur 2017) menyebutkan bahwa ciri-ciri pendidik yang efektif adalah dapat menghadapi dan menangani siswa yang tidak tertarik terhadap materi pelajaran dan mampu mentransfer substansi materi ke dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, konten yang dikemukakan oleh guru, bisa dipahami siswa dengan cara

yang menyenangkan dan tidak mempersulit siswa.

Berdasarkan kegiatan observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perkembangan emosi dalam diri siswa masih kurang stabil dan percaya diri. Hal tersebut dapat ditunjukkan ketika pembelajaran bahwa siswa masih sering malu dan takut salah ketika berpendapat atau ketika bertanya kepada guru. Selain itu, dari segi sosial, hubungan guru dan siswa juga bisa dikatakan kurang. Hal itu membuktikan bahwa masih terdapat siswa yang mempunyai perasaan takut kepada guru sehingga siswa kurang suka mata pelajaran IPA dan kurang aktif ketika pembelajaran di kelas. Sedangkan hubungan siswa dengan siswa juga kurang baik. Hal ini dapat dilihat dengan pembentukan kelompok di kelas. Siswa kebanyakan ingin memilih kelompok sendiri karena mereka hanya ingin berkelompok dengan teman akrabnya sehingga beberapa siswa tidak mendapat kelompok.

Penerapan pembelajaran sosial dan emosional dapat dilakukan pada kegiatan ice breaking dengan strategi mindfulness. Mindfulness adalah kemampuan seseorang yang sadar akan pengalaman yang

dipunyai yang menyebabkan mau menerima segala keadaan apa pun tanpa menyalahkan diri sendiri (Keng, Smoski, and Robins 2021). Ketrampilan ini bisa diperlihatkan dengan melakukan tindakan seperti meditasi atau merefleksikan diri yang dianggap mampu menurunkan bias dan perilaku negatif (Keng et al. 2021). Strategi ini dapat diimplementasikan pada saat para siswa sudah mengalami kelelahan dalam pembelajaran atau dapat juga di laksanakan pada kondisi dimana para siswa sudah mulai bosan, gerah pada kondisi pembelajaran disiang hari. Mindfulness ini dapat digunakan dengan metode STOP (Stop, Take a breath, Observe, Proceed) (Kusumardi 2024). Langkah dalam penerapan pembelajaran sosial dan emosional dengan teknik STOP yaitu pertama, S (stop/berhenti). Menyuruh semua siswa untuk menghentikan sejenak semua kegiatan. Selanjutnya minta siswa duduk dengan posisi yang rileks, tegak, dan kedua tangan diletakkan di paha bagian atas. Kedua, T (take a deep breath/ tarik napas dalam). Menyuruh semua siswa untuk mengambil napas udara yang segar masuk ke hidung mereka, kemudian dihembuskan sebanyak 2-3

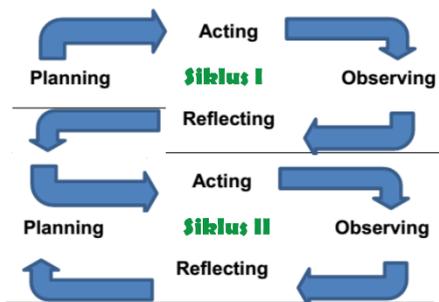
kali. Ketiga, O (observe/amati). Menyuruh semua siswa melihat sensasi pada tubuh mereka. Lihatlah perut yang membesar dan anggota tubuh lainnya sebelum membuang napas. Pastikan tubuh dalam keadaan rileks. Keempat, P (proceed/lanjutkan). Pada tahap ini, meneruskan kegiatan pembelajaran pada tahap inti (Isnaini, Indaryanti, and Dakim 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dilakukan penelitian “Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional dengan Menggunakan Teknik STOP terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Materi Ekologi”. Tujuan dari penelitian ini untuk membuat perasaan siswa menjadi lebih tenang, pikirannya menjadi lebih jernih, dan bersikap lebih positif. Hal tersebut secara tidak langsung bisa meningkatkan hasil belajar siswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk penelitian dimana guru memberikan sebuah tindakan yang direncanakan sehingga nantinya diterapkan pada kegiatan pembelajaran di kelas (Isnaini et al.

2024). Implementasi dilakukan dalam dua periode (siklus) dimana setiap periode terdiri dari empat tingkatan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.



Gambar 1 Model Tahapan PTK (Pegawai and Kebudayaan 2017)

Pada tahap perencanaan, peneliti merencanakan pembelajaran IPA dengan menerapkan pembelajaran sosial emosional. Tahap pelaksanaan merupakan tahap penerapan pembelajaran sosial emosional dalam pembelajaran IPA materi Ekologi dan Keanekaragaman Hayati di Indonesia. Pada tahap ini siswa disuruh untuk mengerjakan pre-test dan post-test. Selanjutnya pada tahap pengamatan, peneliti mengamati hasil data yang didapatkan dari pre-test dan post-test. Pada tahap evaluasi, peneliti menganalisis hasil data yang telah didapat dan melakukan evaluasi untuk mengetahui pengaruh dari pendekatan pembelajaran sosial emosional. Data yang dikumpulkan

mengenai kekurangan atau inefisiensi kegiatan pembelajaran di kelas untuk siklus I dapat digunakan sebagai referensi untuk rencana perbaikan perencanaan di langkah berikutnya dalam siklus.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Grogol selama semester dua pada tahun ajaran 2023/2024. Subjek penelitian yang dipilih merupakan siswa kelas VII C sebanyak 34 siswa.

Proses pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana datanya didapatkan dari hasil belajar siswa setelah dilakukan tes pendidikan yaitu pre-test dan post-test pada materi ekologi dan keanekaragaman hayati di Indonesia pada siklus I dan siklus II. Data diperoleh dari guru, siswa, dan dokumen lainnya. Teknik pengumpulan data menggunakan tes tulis secara langsung. Teknik tes tulis merupakan teknik mengumpulkan data melalui pemberian soal-soal atau tugas kepada subjek penelitian. Pelaksanaan Pre-test dan post-test dilaksanakan dalam II siklus. Hasil rata-rata nilai post-test I dan post-test II di perbandingkan untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar siswa.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Implementasi pembelajaran Sosial Emosional dengan menggunakan Teknik STOP yang sudah dilakukan memperlihatkan adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Grogol. Hal ini bisa ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase hasil rata-rata belajar IPA yang didapat melalui kegiatan pre-test dan post-test pada siklus I dan siklus II.

**Tabel 1 Rata-rata Hasil Tes Diagnostik Siswa dalam Pra Siklus**

Jenis Tes	Rata-rata	Ketuntasan		Presentase Ketuntasan
		Tuntas	Tidak Tuntas	
Diagnostik	48	1	33	3%

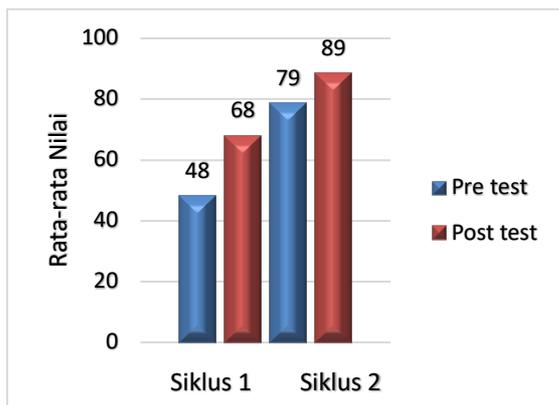
**Tabel 2 Rata-rata Hasil Belajar Siswa dalam Siklus I**

Jenis Tes	Rata-rata	Ketuntasan		Presentase Ketuntasan
		Tuntas	Tidak Tuntas	
Pre Test	48	1	33	3%
Post Test	68	10	24	29%

**Tabel 3 Rata-rata Hasil Belajar Siswa dalam Siklus II**

Jenis Tes	Rata-rata	Ketuntasan		Presentase Ketuntasan
		Tuntas	Tidak Tuntas	
Post Test	68	10	24	29%
Pre Test	79	22	12	65%
Post Test	89	31	3	92%

Berdasarkan data dari hasil tes diatas, pada kegiatan pra-siklus diperoleh nilai hasil belajar siswa dengan rata-rata 48 dengan ketuntasan hanya 1 siswa dari 34 siswa atau hanya sebesar 3%. Hasil tersebut termasuk dalam nilai yang rendah dengan batas KKM lebih dari sama dengan 75 dan presentase ketuntasan diatas 85%. Selain itu, siswa masih kesulitan memahami materi dan kurang aktif dalam pembelajaran di kelas. Oleh sebab itu, pada kegiatan pembelajaran siklus 1 dan II, peneliti menerapkan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP. Teknik ini mengacu pada kompetensi mindfulness dalam pembelajaran sosial emosional yang mana adalah kemampuan seseorang untuk sadar akan pengalaman. Oleh sebab itu dapat memberikan rasa aman dalam menghadapi situasi apa pun yang sedang dialami. Adapun hasil pengamatan yang telah dilakukan disajikan pada grafik berikut ini.



Grafik 1 Rata-rata Hasil Belajar Siswa dalam Setiap Siklus

Berdasarkan gambar tabel diatas, memperlihatkan bahwa hasil nilai rata-rata pada pre-test siklus I sebanyak 48 dengan ketuntasan 1 dari 34 siswa atau hanya sebesar 3%. Nilai Rata-rata ini sama seperti hasil nilai rata-rata pada pra-siklus, walaupun beberapa siswa mendapatkan nilai yang berbeda. Hanya 1 siswa yang mampu mencapai batas KKM, yang mana tingkat kemampuannya termasuk tinggi dibandingkan siswa lainnya. Hal ini dikarenakan belum ada tindakan dari penerapan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP sebelum pre-test dilakukan sehingga belum terjadi adanya perbedaan nilai yang terlalu besar. Oleh sebab itu, pada hasil post-test siklus I dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pre-test sebanyak 68 dengan ketuntasan 10 siswa dan tidak tuntas

24 siswa. Dari data tersebut menunjukkan adanya kenaikan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test sebanyak 20. Hal ini dikarenakan sudah ada tindakan dari penerapan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP setelah pre-test dilakukan sehingga terjadi peningkatan nilai pada siswa. Namun, hasil akhir dari penerapan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP belum dikatakan berhasil dikarenakan masih 10 dari 34 siswa yang mencapai nilai batas KKM 75. Selain itu, presentase ketuntasan hanya 29% sehingga siklus I bisa dikategorikan belum berhasil mencapai indikator ketuntasan yakni 85%.

Selanjutnya, berdasarkan gambar tabel diatas menunjukan bahwa nilai rata-rata pre-test pada siklus II sebanyak 79 dengan ketuntasan 22 dari 34 siswa atau sebanyak 65%. Berdasarkan data tersebut terlihat adanya kenaikan nilai hasil belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 11. Hal itu terjadi dikarenakan mayoritas siswa antusias dan termotivasi dengan kegiatan belajar yang dilakukan pada siklus I. Sedangkan, hasil post-test siklus II menunjukan bahwa nilai rata-rata pre-

test sebanyak 89 dengan ketuntasan 31 siswa dan tidak tuntas hanya 3 siswa. Dari data tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post-test yang terjadi di siklus II sebanyak 10. Jika dilihat dari data tersebut dapat diketahui bahwa 31 dari 34 siswa mendapat nilai di atas KKM yaitu 75. Selain itu, presentase ketuntasan meningkat sebesar 63% dari siklus I yaitu mencapai 92%. Untuk siklus II sudah memenuhi indikator ketuntasan dengan nilai persentase ketuntasan lebih dari 85%, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran pada siklus II berhasil dan berhenti. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP terbukti bisa menaikkan nilai hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Grogol pada materi Ekologi dan Keanekaragaman Hayati di Indonesia.

Berdasarkan hasil siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa terjadi kenaikan hasil pre-test dan post-test pada kegiatan pembelajaran Sosial Emosional dengan menggunakan Teknik STOP lebih tinggi saat siklus I. Hal ini dikarenakan sebelum diterapkan kompetensi pembelajaran

sosial emosional yaitu mindfulness, mayoritas guru mengajar dengan cara konvensional sehingga siswa merasa jauh lebih termotivasi dan antusias ketika diterapkan pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan bagi mereka. Pada siklus I, mayoritas siswa aktif bertanya dan berdiskusi, serta siswa lebih cepat dalam menyerap materi dalam pembelajaran di kelas. Selain itu, Pada siklus II juga terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Namun, jika dibandingkan dengan peningkatan yang ada pada siklus I, siklus II cenderung lebih rendah. Hal tersebut karena peningkatan pada siklus I sudah cukup tinggi sehingga sebagai guru akan semakin sulit untuk mempertahankan hal tersebut. Pada siklus II, siswa yang tergolong kedalam tingkat kemampuan yang cukup tinggi cenderung lebih cepat menurun motivasi belajarnya jika dibandingkan siswa yang tergolong kedalam tingkat kemampuan yang rendah. Oleh karena itu, sebagai guru harus senantiasa meningkatkan motivasi belajar siswa dan terus berkreasi agar pembelajaran di kelas selalu dinantikan oleh siswa.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah

dilaksanakan oleh (Isnaini et al. 2024) yang mengemukakan bahwa penerapan pembelajaran Sosial Emosional membantu menaikkan motivasi belajar siswa kelas III.B SD Negeri 94 Palembang meningkat setiap siklusnya. Pengaruh signifikan pada penelitian ini dikarenakan penggunaan Teknik STOP. Dengan menggunakan teknik STOP, perasaan siswa menjadi lebih tenang, pikirannya menjadi lebih jernih, dan bersikap lebih positif sehingga dapat membantu menaikkan hasil belajar siswa.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data yang didapatkan selama kegiatan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian “Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional dengan Menggunakan Teknik STOP terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Materi Ekologi” terbukti dapat membuat perasaan siswa menjadi lebih tenang, pikirannya menjadi lebih jernih, dan bersikap lebih positif sehingga dapat membantu menaikkan hasil belajar siswa.

Dalam kegiatan penelitian ini, hasil belajar yang dimaksud merupakan adanya kenaikan nilai tes

formatif pada pre-test dan posttest pada materi Ekologi dan Keanekaragaman Hayati di Indonesia di SMP Negeri 1 Grogol. Pada siklus I diperoleh data rata-rata nilai pre test 48 memiliki persentase ketuntasan belajar 3% dan nilai rata-rata post-test 68 memiliki persentase ketuntasan belajar 29%. Sedangkan untuk siklus II diperoleh nilai rata-rata pre-test 79 memiliki persentase ketuntasan belajar 65% dan rata-rata nilai post-test 89 memiliki persentase ketuntasan belajar 92%.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Isnaini, Isnaini, Indaryanti Indaryanti, and Dakim Dakim. 2024. “Utilizing Social Emotional Learning to Increase the Learning Motivation of Elementary School.” *Cahaya Pendidikan* 9(2):135–44. doi: 10.33373/chypend.v9i2.5338.
- Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski, and Clive J. Robins. 2021. “Effects of Mindfulness on Psychological Health.” *Clin Psychol Rev* 31(6):1041–56. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.Effect s.
- Kusumardi, Adi. 2024. “Strategi Pembelajaran Sosial Emosional dalam Pencegahan Perundungan, Bullying pada Kurikulum Merdeka.” *LETERNAL: Learning and Teaching Journal* 5(1):10–26. doi:10.32923/lenternal.v5i1.4161.
- Miftia, Miftia Ainul Arifah, and Fenny Widiyanti. 2023. “Penerapan Pembelajaran TGT

- Menggunakan Media Monopoli IPA terhadap Hasil Belajar Siswa SMP Materi Tata Surya". *Jurnal Tadris IPA Indonesia* 3(1):93–98. doi: 10.21154/jtii.v3i1.1573.
- Nasution Wahyudi Nur. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Vol. 3.
- Pegawai, Tim Pusat Pendidikan dan Pelatihan, and Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Penelitian Tindakan Kelas)*.
- Syukur, Taufik Abdillah, and Siti Rafiqoh. 2022. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: CV. Patju Kreasi.