

# TEKNIK STOP SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL EMOSIAL FASE PONDASI

Oleh : Gede Danu Setiawan<sup>1</sup>

## Abstrak

Penelitian yang digunakan pada studi ini adalah metode kualitatif, Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penggunaan Teknik STOP untuk meningkatkan keterampilan social emosional khususnya pada kesadaran diri (*mindfulness*) siswa pada fase Pondasi. Subyek pada penelitian ini adalah siswa-siswa di TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita Kasih yang merupakan pelaksana program Sekolah Penggerak Angkatan pertama yang beberapa siswanya memiliki kesadaran diri (*mindfulness*) yang rendah seperti yang ditunjukkan dari beberapa hal seperti siswa yang kurang konsentrasi dalam pembelajaran, tidak focus dalam pembelajaran, suka melamun didalam kelas, setelah waktu peralihan dari makan siang menuju pembelajaran/permainan berikutnya kadang tidak focus, dan perilaku lainnya. Setelah diberikan Teknik STOP pada jeda makan siang menuju permainan/pembelajaran selanjutnya yang dilakukan secara berkesinambungan selama tiga bulan berturut turut Guru-guru merasa ada perubahan konsentrasi pada siswa-siswa setelah jeda makan siang, anak-anak semakin bersemangat seperti awal mereka datang kesekolah. Hal ini diperkuat dengan kolaborasi yang dilakukan bersama dengan orang tua, orang tua dijelaskan tujuan dari pemberian treatmen ini. Orang tua merasa hal ini sangat penting karena kehadiran sepenuhnya (*mindfulness*) sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Namun masih ada beberapa anak yang perlu penanganan khusus saat-saat muncul kondisi seperti diawal. Hal ini masih terus diterapkan pada satuan Pendidikan fase pondasi khususnya pada TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita Kasih.

**Kata Kunci:** Teknik STOP, Keterampilan Sosial Emosional, Kesadaran Diri (*MindFullness*)

---

<sup>1</sup>Gede Danu Setiawan adalah seorang dosen di FKIP UNIPAS Singaraja

## **PENDAHULUAN**

Kurikulum Merdeka yang diluncurkan pada tahun 2021 merupakan upaya untuk pemulihan Pendidikan pasca pandemi covid-19. Setelah berjalan kurang lebih 3 tahun banyak yang merasakan hal-hal positif dalam penerapan kurikulum Merdeka salah satunya adalah keberpusatan pada siswa. Sesuai yang sudah dimandatkan pada tujuan Pendidikan Indonesia dalam Undang-undang sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 secara eksplisit menyatakan tujuan Pendidikan Indonesia adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menitik beratkan pada aspek perkembangan potensi, dalam kurikulum Merdeka para pendidik diharapkan mampu mengenal siswanya secara lebih mendalam, bukan hanya sekedar nama, tempat tinggal tapi mengenal kepribadiannya, karakteristik, kemampuan akademik hingga apa kebutuhan belajarnya. Dengan mengenal siswa lebih dalam guru mampu menghadirkan pembelajaran yang berpusat pada siswa yang dimana disebutkan mengembalikan pada kodrat alam dan kodrat zamannya sebagai siswa. Implementasi hal tersebut dalam kurikulum Merdeka Kemendikbud membuat sebuah fase dalam pembelajarannya yaitu disebut fase pondasi untuk jenjang TK, fase A untuk jenjang SD kelas 1 dan 2, fase B untuk jenjang SD kelas 3 dan 4, fase C untuk jenjang SD kelas 5-6, fase D untuk jenjang SMP, fase E untuk jenjang SMA kelas 10 dan fase F untuk jenjang SMA kelas 11 dan 12. Pada setiap fasenya memiliki masing-masing capaian pembelajarannya yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Focus pada salah satu fase yaitu fase Pondasi dimana fase ini merupakan fase awal dari fase setelahnya. Fase pondasi sering disebut sebagai fase yang sangat kritis karena guru melatih siswa tidak hanya dari segi kognitif melainkan dari segi social emosionalnya. Pendidikan fase pondasi merupakan fase dasar dalam pembentukan merdeka belajar pada kurikulum merdeka. Pendidikan fase pondasia ini lebih menekankan pada pembentukan karakter, pemahaman mengenai nilai-nilai kehidupan sehari-hari hal ini disebabkan karena perkembangan otak sangatlah

pesat untuk menangkap hal-hal yang harusnya lebih bersifat mendasar untuk mengenalkan peranan dirinya dan lingkungan disekitarnya (Sri, 2022).

Gagasan kurikulum merdeka yang telah dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, memiliki ciri-ciri yang berkaitan terhadap cara untuk meningkatkan profil pelajar Pancasila dan juga capaian pembelajaran yang harus dipenuhi dalam tiga elemen yaitu: identitas diri, fondasi literasi dan STEAM, serta nilai dan karakter religious yang menjadi kesatuan dari anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sehari-hari (Chairun & Hibana, 2022). Orang tua dan guru dituntut untuk kreatif untuk merangsang minat anak untuk menanamkan nilai, agama dan social emosional yang tepat pada dirinya (Oktarina & Latipah, 2021). Perkembangan social emosional sangat penting dikembangkan selama fase pondasi ini. Ini dikaitkan dengan pertumbuhan intelektual yang sehat dan dianggap sebagai dasar untuk pencapaian sekolah di masa depan. Perkembangan sosial emosional yang buruk dapat menyebabkan masalah perilaku yang mengganggu yang menurut penelitian sangat stabil di masa kanak-kanak dan remaja. Perubahan sosial baru-baru ini telah meningkatkan penekanan pada pengembangan keterampilan ini pada anak kecil (Webster et al., 2013). Banyaknya studi yang melihat bahwa aspek perkembangan anak, khususnya sosial dan emosional memiliki perbedaan terutama berdasarkan jenis kelamin (Abdi, 2010; Chaplin, 2015; Maleki et al., 2019; Vejjalainen et al., 2021

Peran guru dalam pembelajaran berpendekatan merdeka belajar yaitu berperan dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna, memfasilitasi, dan mengarahkan anak (Nisna, 2022). Namun berdasarkan analisis metadata yang dilakukan masih banyak guru Fase Pondasi yang belum memahami betul mengenai konsep merdeka belajar. Mereka masih terpaku pada pembelajaran untuk menyiapkan anak sesuai dengan kriteria kemampuan yang dimiliki anak pada jenjang Pendidikan di atasnya. Seperti hasil temuan (Rukhaini, 2022) yang menyatakan para guru masih belum memiliki gambaran yang jelas ataupun belum ada contoh nyata pembelajaran di PAUD yang menerapkan kurikulum merdeka. Ditambah ancaman hal-hal negative akibat perkembangan di era digital semakin menantang nyata (Mansir, 2022). Untuk itu, pentingnya kesiapan lembaga dalam memaksimalkan peran guru dalam pemahaman dan mengimplementasikan konsep

kurikulum merdeka belajar pada Pendidikan Anak Usia Dini (Elly et al., 2022), guru memiliki sikap yang positif dalam paradigma terkait Implementasi Kurikulum Merdeka (IKM), peran kepala sekolah untuk memperluas wawasan terkait

Kurikulum Merdeka dan implementasinya, serta membangun koordinasi dengan pihak-pihak terkait, dan juga kesiapan perangkat dan sarana serta prasarna pendukung IKM (Apriatni et al., 2023; Sabrina, 2021). Perlu adanya pendampingan untuk dilakukan implementasi kurikulum merdeka agar apabila ditemukan hambatan dapat segera diperoleh solusi jalan keluarnya (Nita et al., 2022). Pelatihan Merdeka belajar bagi guru untuk mewujudkan capaian kebijakan merdeka belajar yang terarah dan sistematis dari pihak pemerintah, institusi sekolah, stekholder adalah Langkah yang tepat (Daga, 2021) guna meningkatkan kemampuan dan profesionalitas para guru di PAUD.

Kegiatan pengembangan yang dilakukan di sekolah, mengintegrasikan setiap aspek perkembangan diantaranya sosial untuk terus dipantau dan distimulasi. Keterampilan sosial membantu anak-anak berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka melalui pengembangan hubungan, komunikasi verbal, dan bahasa tubuh. Perangkat keterampilan sosial yang tepat akan memudahkan anak untuk berteman, berbagi dengan teman sekelasnya, dan bekerja sama dalam lingkungan sosial. Keterampilan sosial yang berkembang dengan baik juga mengarah pada peningkatan kemampuan kognitif dan kesehatan mental yang lebih baik (Beam et al., 2020). Perkembangan emosi pada anak usia dini, bila dilihat dari perspektif sosial, peran lingkungan serta situasi dimana anak berada akan berdampak pada ekspresi emosi anak seperti anak perempuan yang cenderung feminim serta ekspresi kemarahan yang dominan bagi anak laki-laki (Chaplin, 2015). Dalam konteks ini pula, termasuk di dalamnya peran orang tua yang menyajikan peran berbeda namun saling melengkapi sehingga berdampak pada emosi anak (Root & Rubin, 2010) dan juga peran teman sebaya yang berpengaruh pada kegiatan sosial anak seperti memilih teman yang cenderung memiliki perilaku yang sama (Qian et al., 2021).

Untuk meningkatkan keterampilan social emosional banyak cara yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan menggunakan Teknik STOP. Teknik STOP merupakan kepanjangan dari “ *Stop, Take breath, Observe, Proceed*”.

Pengenalan emosi seperti ini dapat membantu baik guru maupun siswa untuk dapat merespon terhadap kondisinya sendiri secara lebih tepat. Itu sebabnya penting untuk menerapkan latihan keterampilan social emosional khususnya keterampilan berkesadaran penuh (*mindfulness*).

Untuk mencapai pemahaman kesadaran diri dan mampu mengenali emosinya, dapat mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*). Teknik STOP adalah salah satu teknik *mindfulness* yang dapat digunakan untuk mengembalikan diri pada kondisi saat ini dengan kesadaran penuh. STOP yang merupakan akronim dari: Stop/ Berhenti. Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan. Take a deep Breath/ Tarik napas dalam. Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Napas masuk, napas keluar. Observe/ Amati. Amati apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempes saat Anda membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat Anda lakukan. Proceed/ Lanjutkan. Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas Anda dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada studi ini adalah metode kualitatif. Menurut Moeleong (2006:4) metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Menurut pandangan dari ahli lain seperti Supardi (2005:28) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang menggambarkan semua data atau keadaan subjek atau objek penelitian kemudian dianalisis dan dibandingkan berdasarkan kenyataan yang sedang berlangsung pada saat ini dan selanjutnya mencoba untuk memberikan pemecahan masalahnya dan dapat memberikan informasi yang mutakhir sehingga bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta lebih banyak dapat diterapkan pada berbagai masalah. penelitian deskripsi secara garis besar merupakan kegiatan penelitian yang hendak membuat gambaran atau mencoba mencandra suatu peristiwa atau gejala secara sistematis, faktual dengan penyusunan yang akurat.

Lokasi penelitian bertempat di TK Negeri Desa Banjar tegeha dan TK Pelita Kasih yang merupakan pelaksana program sekolah penggerak Angkatan pertama. Sumber data menurut Suharsimi Arikunto adalah subjek dari mana data itu diperoleh. Sumber data meliputi dua jenis : pertama sumber data primer, yaitu data yang diambil dari sumber pertama yang ada di lapangan. Atau data yang diperoleh langsung dari objek penelitian yang berasal dari observasi dan juga wawancara, dalam penelitian ini data primer diperoleh dari hasil belajar dan catatan anekdot dari lokasi penelitian yaitu TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita Kasih tentang siswa yang kesadaran penuh (*mindfulness*) yang masih rendah. Dan data yang kedua data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari buku-buku dan situs-situs internet yang berisi tentang kesadaran penuh (*mindfulness*) dan Teknik STOP. Data sekunder juga merupakan data yang bersumber dari hasil observasi dan wawancara di TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita Kasih. Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, serta instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih mudah. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai instrumen sekaligus sebagai pengumpul data. Prosedur yang dipakai dalam pengumpulan data yaitu : (1) Observasi dan (2) Wawancara.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini menggunakan tiga tahapan penelitian yaitu 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) Tahap pelaporan. Pada tahap persiapan peneliti mulai mengumpulkan bukubuku atau teori-teori yang berkaitan dengan pembahasan penelitian mengenai kesadaran penuh (*mindfulness*). Pada tahap ini dilakukan pengecekan data terkait dengan kesadaran penuh (*mindfulness*) siswa di TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita kasih dari asesmen yang dimiliki oleh guru-guru yaitu asesmen catatan anekdot.

Berdasarkan hasil beberapa asesmen guru-guru terlihat terdapat siswa yang memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) yang rendah, itu ditunjukkan dari beberapa hal seperti siswa yang kurang konsentrasi dalam pembelajaran, tidak focus dalam pembelajaran, suka melamun didalam kelas, setelah waktu peralihan dari makan

siang menuju pembelajaran/permainan berikutnya kadang tidak focus, dan perilaku lainnya.

Pada tahap pelaksanaan guru diajak untuk mengatur waktu kegiatan pembelajaran yaitu setelah jam makan anak-anak diajak untuk duduk tenang, diputarkan music rileksasi dan diatas untuk melakukan Teknik STOP. Teknik STOP yang dilakukan secara berkesinambungan sehingga menjadi kebiasaan untuk siswa-siswa dilakukan. Penjabaran Teknik STOP dilakukan sebagai berikut:

### **Latihan teknik STOP – berhenti, amati napas, amat perasaan, pikiran, dan lanjutkan kembali aktivitas**

*Mari kita **stop sejenak** dari kegiatan apapun yang dilakukan saat ini,*

*Mari istirahatkan sejenak fisik dan mental selama kurang lebih 3 menit saja.*

*Sebelum mulai, silahkan Bapak Ibu, duduk senyaman mungkin. Bapak ibu bisa menggeser posisi agar duduk dengan lebih nyaman*

*Usahkan tidak membungkuk, tubuh tegak tetapi kedua bahu dan leher tetap rileks*

*Rasakan kursi yang menopang tubuh Anda*

*Rasakan kedua telapak kaki bertumpu pada lantai*

*Silahkan letakkan tangan pada pangkuan atau di atas meja, rileks*

*Silahkan pejamkan mata jika merasa nyaman atau cukup arahkan pandangan ke bawah, rileks*

*Amati napas masuk dan keluar, bernapaslah seperti biasa*

*(Jeda)*

*Saat bernapas, rasakan udara masuk dan keluar melalui lubang hidung. Rasakan abdomen yang turun naik saat bernapas.*

*(Jeda)*

*Jika pikiran mengembara, perlahan kembali pada jalur napas Anda sebagai jangkar untuk hadir di sini dan sekarang*

*Mari napas lebih pelan dan dalam, rasakan perut mengembang dan mengempis saat bernapas.*

*(Jeda)*

*Bernapas dalam 4 hitungan, menghembuskan dalam 4 hitungan juga*

*(Jeda)*

*Amati tubuh yang terasa lebih rileks saat mengeluarkan napas, mulai dari otot wajah (jeda), sekitar dahi (jeda), kelopak mata (jeda), pipi (jeda), rahang dan dagu (jeda)*

*Kemudian, kedua bahu, lengan atas dan jari jemari Anda.*

*Amati napas yang lebih tenang dan pelan*

*Amati perasaan Anda saat ini (jeda)*

*Amati pikiran Anda saat ini. Apakah yang Anda pikirkan saat ini? Apakah pilihan yang akan Anda lakukan setelah ini? (jeda)*

*Mari kita akhiri lagi dengan satu kali napas yang lebih panjang dan perlahan,*

*Silahkan lanjutkan kembali kegiatan dengan membawa perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih fokus, dan tubuh yang lebih rileks.*

Teknik STOP dilakukan berulang kali selama tiga bulan, siswa-siswa diajak sambil mendengarkan alunan instrumen rileksasi yang bisa didownload di youtube. Pada awal-awal siswa-siswa memang banyak bercanda tidak mendengarkan gurunya bahkan ada yang mengganggu teman-temannya. Namun guru-guru tidak menyerah sampai disana guru-guru menggunakan strategi berbeda dengan melakukan penempatan atau mengatur jarak pada siswa-siswa. Hal ini dirasakan mulai efektif pada dua bulan bertam. Guru-guru merasa ada perubahan konsentrasi pada siswa-siswa setelah jeda makan siang, anak-anak semakin bersemangat seperti awal mereka datang kesekolah. Hal ini diperkuat dengan kolaborasi yang dilakukan bersama dengan orang tua, orang tua dijelaskan tujuan dari pemberian treatment ini. Orang tua merasa hal ini sangat penting karena kehadiran sepenuhnya (*mindfulness*) sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Namun masih ada beberapa anak yang perlu penanganan khusus saat-saat muncul kondisi seperti diawal. Hal ini masih terus diterapkan pada satuan Pendidikan fase pondasai khususnya pada TK Negeri Desa Banjar Tegeha dan TK Pelita Kasih.

Tahap terakhir yang dilakukan pada penelitian ini adalah tahap pelaporan. Tahap ini merupakan tahap terakhir dari tahapan penelitian yang peneliti lakukan. Tahap ini dilakukan dengan membuat laporan tertulis dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, laporan ini akan ditulis dalam bentuk laporan skripsi secara sistematis. Tahap ini merupakan tahap penjabaran melihat hasil asesmen awal dan akhir dari guru-guru apakah masih terdapat siswa yang seperti itu, ternyata masih

terdapat beberapa siswa yang memiliki *mindfulness* yang rendah namun tidak begitu banyak seperti sebelum diterapkannya Teknik STOP. Teknik STOP ini menjadi agenda rutin pada dua satuan Pendidikan ini bahkan berencana untuk melakukan *In House Training* kepada orang tua sehingga dapat diterapkan di rumah masing-masing.

## **SIMPULAN**

Teknik STOP merupakan salah satu Teknik rileksasi yang dapat diimplementasikan kepada siswa-siswa khususnya pada siswa fase pondasi. Siswa pada fase pondasi merupakan fase yang sangat kritis karena guru memiliki peran untuk mengenalkan dan melatih pada tahap awal tidak hanya dari segi kognitif saja melainkan seluruh aspek yaitu afektif dan psikomotorik. Dengan menggunakan Teknik STOP yaitu yang merupakan akronim dari: *Stop/ Berhenti*. Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan. *Take a deep Breath/ Tarik napas dalam*. Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara segar yang masuk melalui hidung. Rasakan udara hangat yang keluar dari lubang hidung. Lakukan 2-3 kali. Napas masuk, napas keluar. *Observe/ Amati*. Amati apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda? Amati perut yang mengembang sebelum membuang napas. Amati perut yang mengempes saat Anda membuang napas. Amati pilihan-pilihan yang dapat Anda lakukan. *Proceed/ Lanjutkan*. Latihan selesai. Silahkan lanjutkan kembali aktivitas Anda dengan perasaan yang lebih tenang, pikiran yang lebih jernih, dan sikap yang lebih positif. Dengan Latihan Teknik STOP ini dirasakan dapat meningkatkan kemampuan social emosional siswa fase pondasi khususnya pada keterampilan kesadaran diri (*mindfulness*).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdi, B. (2010). *Gender differences in social skills, problem behaviours and academic competence of Iranian kindergarten children based on their parent and teacher ratings. Procedia - Social and Behavioral Sciences*
- Chairun, N. F., & Hibana. (2022). Analisis Kurikulum Merdeka Belajar Mandiri Dalam Satuan Pendidikan Anak Usia Dini. *Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 9(2), 120–127.

- Daga, A. T. (2021). Makna Merdeka Belajar dan Penguatan Peran Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*
- Dini (PAUD). *PEDAGOGY: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(2), 36–41.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.51747/jp.v9i2.107>
- Nisna, N. (2022). Meningkatkan Kualitas Pendidikan Anak Usia Dini melalui Pembelajaran Kontekstual dengan Pendekatan Merdeka Belajar. *Journal Ashil: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 38–51
- Oktarina, A., & Latipah, E. (2021). Perkembangan Agama Anak Usia Dini (Usia 0-6 Tahun) Beserta Stimulusnya. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 137–149
- Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003