

**Pengaruh Penerapan Metode PSE (Pembelajaran Sosial Emosional)  
Melalui Strtegi Teknik Stop Terhadap Kecerdasan Sosial Emosional  
Siswa Kelas 2 Mi Persis 96 Lempong**

***THE EFFECT OF IMPLEMENTING THE PSE METHOD (SOCIAL  
EMOTIONAL LEARNING) THROUGH THE STOP TECHNIQUE  
STRATEGY ON THE SOCIAL EMOTIONAL INTELLIGENCE OF  
GRADE 2 STUDENTS OF MI PERSIS 96 LEMPONG***

**Indah Fauziah<sup>1</sup>, Abdul Mugni<sup>2</sup>**

Institut Agama Islam Persatuan Islam Garut, Indonesia<sup>12</sup>

[indahfauziah3012@gmail.com](mailto:indahfauziah3012@gmail.com)<sup>1</sup>

Naskah diterima: 09-09-2025 revisi : 12-09-2025 disetujui: 15-09-2025

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) melalui strategi teknik STOP terhadap kecerdasan sosial emosional siswa kelas 2 MI Persis 96 Lempong. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh siswa MI Persis 96 Lempong sebanyak 160 siswa. Sampel dipilih secara purposive sampling, yaitu satu kelas (kelas 2). Penelitian dilakukan selama lima kali pertemuan. Empat pertemuan awal digunakan untuk menerapkan pembelajaran sosial emosional melalui strategi teknik STOP, dan pada pertemuan kelima dilakukan pengisian angket. Analisis data dilakukan dengan uji Spearman Rho dan regresi. Hasil uji menunjukkan nilai p hitung sebesar 0.999 ( $> 0.05$ ) dan nilai signifikan-f sebesar 0.909 ( $> 0.05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan atau pengaruh signifikan antara penerapan metode PSE melalui strategi teknik STOP terhadap kecerdasan sosial emosional siswa. Persamaan regresi yang diperoleh yaitu  $Y = 49.977 + 0.041X$ .

**Kata kunci:** Metode PSE, Strategi Teknik STOP, Kecerdasan Sosial Emosional.

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of the Social Emotional Learning (SEL) method, known as PSE, through the STOP technique strategy on the social-emotional intelligence of 2nd-grade students at MI Persis 96 Lempong. The research employed a quantitative descriptive method with a population of all 160 students at MI Persis 96 Lempong. The sample was selected using purposive sampling, focusing on one class (2nd grade). The study was conducted over five sessions. The first four sessions involved implementing social-emotional learning using the STOP technique strategy, while the fifth session involved the distribution of questionnaires. Data were analyzed using Spearman Rho correlation and regression tests. The results showed a*

*p-value of 0.999 ( $> 0.05$ ) and a significance-f value of 0.909 ( $> 0.05$ ), indicating no significant relationship or effect between the implementation of the PSE method using the STOP technique and students' social-emotional intelligence. The regression equation obtained was  $Y = 49.977 + 0.041X$ .*

**Keywords:** *PSE Method, STOP Technique Strategy, Social-Emotional Intelligence.*

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) merupakan pendekatan pendidikan yang berakar pada teori Emotional Intelligence (EI) dan Social Intelligence (SI) yang dikembangkan oleh Daniel Goleman. PSE berperan penting dalam membentuk keterampilan, sikap, dan perilaku siswa agar mampu memahami dan mengelola emosi, menetapkan tujuan positif, membangun empati, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Proses ini sangat relevan diterapkan dalam konteks pendidikan dasar guna menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan (Natanti et al., 2024).

Hasil observasi awal di MI Persis 96 Lempong menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas 2 mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan bersosialisasi. Dari 25 siswa, sekitar 40% menunjukkan kecerdasan sosial emosional yang rendah, seperti mudah marah, menarik diri, dan kurang berpartisipasi dalam pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan perlunya penerapan metode pembelajaran yang mampu menunjang aspek sosial emosional siswa secara efektif.

Salah satu strategi yang potensial dalam meningkatkan kecerdasan sosial emosional adalah penerapan metode PSE melalui teknik STOP. Teknik ini memberikan jeda reflektif bagi siswa untuk mengenali dan mengelola emosinya secara mandiri. Studi sebelumnya oleh Kusnindya (2022) menunjukkan bahwa penerapan teknik STOP secara konsisten mampu mengurangi stres belajar dan meningkatkan sikap reflektif siswa dalam pengambilan keputusan sosial. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode PSE melalui strategi teknik STOP terhadap kecerdasan sosial emosional siswa kelas II di MI Persis 96 Lempong.

## **2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Kecerdasan Sosial Emosional Siswa Kelas 2 MI Persis 96 Lempong?, Bagaimana Penerapan Metode PSE Melalui Strategi Teknik STOP Pada Siswa kelas 2 MI Persis 96 Lempong?, Bagaimana Pengaruh Penerapan Metode PSE Melalui Strategi Teknik STOP Pada Siswa kelas 2 MI Persis 96 Lempong?

## **3. Metode Penelitian**

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Kasiram (2008) Penelitian kuantitatif dapat didefinisikan sebagai suatu proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan tentang apa yang ingin diketahui. Metode penelitian ini menerjemahkan data menjadi angka untuk menganalisis hasil temuannya. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. jenis penelitian ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experiment) untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) melalui strategi teknik STOP terhadap kecerdasan sosial emosional siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MI Persis 96 Lempong yang berjumlah 160 siswa dari enam kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan mengambil satu kelas, yaitu kelas 2, yang terdiri dari 25 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis instrumen utama untuk mengumpulkan data, yaitu observasi dan angket (kuesioner).

### **Observasi**

Observasi dilakukan pada awal pertemuan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal kecerdasan sosial emosional siswa kelas 2 MI Persis 96 Lempong sebelum diberikan perlakuan. Teknik observasi yang digunakan bersifat terstruktur, dengan pedoman observasi yang telah disusun berdasarkan indikator-indikator kecerdasan sosial emosional. Adapun indikator yang diamati meliputi:

- Kemampuan siswa mengelola emosi saat pembelajaran,
- Partisipasi aktif dalam kelas,
- Fokus dan konsentrasi belajar,
- Respon siswa terhadap tekanan belajar,
- Motivasi belajar siswa.

Data dari hasil observasi digunakan sebagai data awal (pra-treatment) untuk dibandingkan dengan hasil setelah perlakuan.

### **Angket (Kuesioner)**

Setelah pelaksanaan pembelajaran dengan metode PSE melalui strategi teknik STOP selama empat pertemuan, pada pertemuan kelima siswa diberikan angket untuk menilai perubahan kecerdasan sosial emosional mereka. Angket ini terdiri dari 20 item pernyataan yang disusun berdasarkan indikator-indikator kecerdasan sosial emosional menurut Daniel Goleman, yaitu:

- Kesadaran diri,
- Pengelolaan emosi,
- Motivasi diri,
- Empati,
- Keterampilan sosial.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Pembelajaran Sosial Emosional (PSE)**

Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) adalah pendekatan pendidikan yang bertujuan mengembangkan kompetensi sosial dan emosional peserta didik melalui pengalaman belajar yang sistematis dan terstruktur. Menurut Goleman (2006), kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan

mengelola emosi diri serta menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. PSE juga berlandaskan pada kerangka kompetensi yang dikembangkan oleh CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*), yang meliputi lima domain utama: kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan hubungan sosial (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*) (CASEL, 2005).

Pembelajaran Sosial Emosional juga sebuah teori pembelajaran yang mengacu kepada teori yang dikembangkan oleh Daniel Goleman, yaitu Emotional Intelligence (EI) atau Kecerdasan Emosional dan Social Intelligence (SI) atau Kecerdasan Sosial. Pembelajaran Sosial emosional ini adalah hal yang sangat penting proses di mana individu mempelajari dan menerapkan serangkaian keterampilan, sikap, perilaku, dan nilai-nilai sosial, emosional, dan terkait yang membantu mengarahkan peserta didik

Melalui pembelajaran sosial emosional, siswa tidak hanya dibentuk secara akademik, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan sikap empati, tanggung jawab, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, PSE menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter dan kompetensi sosial peserta didik sejak usia dini.

## **2. Strategi Teknik STOP**

Strategi STOP merupakan metode sederhana namun efektif dalam pembelajaran sosial emosional, yang bertujuan membantu peserta didik berhenti sejenak, mengenali perasaannya, dan membuat keputusan yang lebih reflektif sebelum merespons suatu situasi. STOP merupakan akronim dari Stop (berhenti), Take a breath (tarik napas), Observe (amati situasi dan perasaan), dan Proceed (lanjutkan dengan keputusan yang bijak). Teknik ini dikembangkan untuk melatih keterampilan regulasi emosi dan kontrol diri, terutama dalam menghadapi tekanan atau konflik sosial (Kusnindya, 2022).

Strategi STOP dinilai efektif dalam lingkungan pembelajaran karena dapat

dengan mudah dipraktikkan oleh siswa dan guru. Praktik ini menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan reflektif yang merupakan inti dari pengembangan kecerdasan emosional dan sosial.

### 3. Kecerdasan Sosial Emosional

Kecerdasan sosial emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Kecerdasan ini terdiri dari dua aspek utama: kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial. Goleman (2006) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan sosial emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang kuat, empati terhadap orang lain, serta mampu bekerja sama dalam tim. Berdasarkan Daniel Goleman juga mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Dalam konteks pendidikan dasar, pengembangan kecerdasan sosial emosional sangat penting karena berdampak langsung pada perilaku siswa dalam kelas, kemampuan belajar, serta hubungan antar teman sebaya. Tanpa kecerdasan ini, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi hasil belajar secara keseluruhan (Natanti et al., 2024).

### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang dilakukan, diketahui bahwa penerapan metode Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) melalui strategi teknik STOP tidak menunjukkan hubungan ataupun pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan sosial emosional siswa kelas II MI Persis 96 Lempong.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
model	.155	21	.200 <sup>*</sup>	.922	21	.093

kecerdasan	.254	21	.001	.893	21	.025
------------	------	----	------	------	----	------

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.010 < 0.05$ , yang berarti data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan menggunakan uji Spearman Rho, yaitu teknik statistik non-parametrik yang tepat untuk data dengan distribusi non-normal dan berskala ordinal.

Hasil uji korelasi Spearman Rho memperoleh nilai  $p = 0.999$ , jauh di atas taraf signifikansi  $0.05$ , yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara perlakuan dan hasil.

			Metode	Kecerdasan
Spearman's rho	Metode	Correlation Coefficient	1.000	.000
		Sig. (2-tailed)	.	.999
		N	21	21
	Kecerdasan	Correlation Coefficient	.000	1.000
		Sig. (2-tailed)	.999	.
		N	21	21

Hal ini diperkuat oleh uji regresi linier sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi  $0.909$ , juga di atas batas yang ditentukan, yang berarti bahwa variabel independen (PSE dengan teknik STOP) tidak memengaruhi variabel dependen (kecerdasan sosial emosional siswa) secara statistik.

Secara teoritis, hasil ini tampaknya bertolak belakang dengan kerangka konseptual yang mendasari penelitian. Pembelajaran sosial emosional, sebagaimana dikembangkan oleh Goleman (2006) dan diformalkan oleh CASEL (2005), menyatakan bahwa kecerdasan sosial emosional dapat dilatih dan dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur dan berkelanjutan. Strategi STOP, dengan tahapan "Stop, Take a Breath, Observe, Proceed", diyakini

mampu membangun kesadaran diri, mengatur emosi, dan mendorong pengambilan keputusan sosial yang positif. Akan tetapi, dalam konteks penelitian ini, keberfungsian strategi tersebut tampaknya belum mampu mencapai tujuannya.

Salah satu argumen kuat atas ketidakefektifan perlakuan ini adalah keterbatasan durasi intervensi. Perlakuan hanya dilakukan dalam empat kali pertemuan, yang tergolong terlalu singkat untuk membentuk perubahan perilaku dan kebiasaan baru pada anak. Pendekatan pembelajaran sosial emosional pada siswa usia dasar memerlukan waktu, repetisi, dan penguatan kontekstual yang konsisten (Humphrey et al., 2011). Pembiasaan strategi STOP baru akan berdampak apabila menjadi bagian dari rutinitas belajar, bukan sekadar kegiatan sesekali.

Selain itu, keterbatasan dari sisi perkembangan kognitif dan emosional siswa juga menjadi faktor penting. Siswa kelas II yang masih berada pada usia 7–8 tahun umumnya masih dalam tahap transisi dalam mengenali emosi dan mengelola reaksi.

Teknik STOP, meskipun sederhana, tetap menuntut kemampuan metakognisi dan refleksi diri yang belum matang pada rentang usia ini. Maka, dapat dikatakan bahwa strategi ini belum dapat berdiri sendiri sebagai metode tunggal untuk membentuk kecerdasan sosial emosional siswa usia dini, melainkan harus dikombinasikan dengan pendekatan lain yang lebih kontekstual.

Lebih lanjut, keakuratan data yang digunakan dalam pengujian statistik turut menentukan kesimpulan akhir. Dalam penelitian ini, instrumen angket yang digunakan mengalami kelemahan validitas, di mana hanya sebagian item yang memenuhi kriteria kelayakan. Hal ini tentu berdampak terhadap kualitas data yang dianalisis, dan berpotensi melemahkan hubungan antara data empiris dengan realitas psikologis siswa. Oleh karena itu, meskipun secara statistik tidak ditemukan pengaruh, hal ini belum tentu menafikan potensi strategi STOP itu sendiri, melainkan mengindikasikan bahwa pelaksanaannya perlu disempurnakan secara metodologis dan teknis. Argumen lain yang mendukung lemahnya pengaruh adalah kurangnya keterlibatan guru kelas dalam penerapan strategi STOP.

Dalam praktiknya, teknik ini dilaksanakan oleh peneliti, bukan oleh guru



yang sehari-hari berinteraksi dengan siswa. Padahal menurut penelitian Kusnindya (2022), penerapan STOP yang berhasil adalah yang dilakukan secara terus-menerus oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar harian. Ketika guru memegang peran sebagai fasilitator emosional dalam kelas, penguatan strategi sosial emosional dapat terinternalisasi lebih efektif.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan temuan dan keterbatasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode PSE melalui teknik STOP dalam bentuk intervensi jangka pendek dan pelaksanaan terbatas belum cukup untuk membentuk kecerdasan sosial emosional secara signifikan. Strategi ini memerlukan waktu, keterlibatan guru, serta integrasi dalam budaya kelas agar mampu memberikan hasil yang optimal. Maka, hasil penelitian ini bukanlah sanggahan terhadap pentingnya strategi STOP, melainkan refleksi atas perlunya perencanaan dan pelaksanaan yang lebih mendalam dan sistematis.

### **C. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Pembelajaran Sosial Emosional (PSE) melalui strategi teknik STOP tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan sosial emosional siswa kelas II MI Persis 96 Lempong. Meskipun observasi harian selama pelaksanaan menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih positif, hasil pengujian kuantitatif tidak mendukung adanya hubungan atau pengaruh yang signifikan secara statistik antara kedua variabel.

Pertama, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa memiliki kecerdasan sosial emosional yang tergolong rendah, yang ditunjukkan melalui perilaku impulsif, kesulitan bersosialisasi, dan kurangnya kemampuan mengenali emosi. Kedua, selama proses penerapan strategi STOP, siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif, meskipun efek positif tersebut tampaknya lebih bersifat situasional dan tidak berdampak jangka panjang terhadap perkembangan kecerdasan sosial emosional mereka. Ketiga, hasil uji normalitas

menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis hubungan menggunakan uji Spearman Rho, yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.999, menunjukkan tidak adanya hubungan antara metode PSE dengan kecerdasan sosial emosional siswa. Uji regresi linier sederhana juga menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0.909.

Dengan demikian, penerapan metode PSE melalui strategi teknik STOP dalam jangka pendek dan dalam konteks pelaksanaan terbatas belum mampu menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kecerdasan sosial emosional siswa secara signifikan. Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi yang lebih intensif, berjangka panjang, serta dilakukan oleh guru sebagai fasilitator utama dalam lingkungan kelas yang konsisten. Diperlukan pula instrumen evaluasi yang lebih komprehensif serta pendekatan yang mempertimbangkan aspek-aspek sosial dan emosional siswa secara holistik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- CASEL. (2005). *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Humphrey, N., Lendrum, A., & Wigelsworth, M. (2011). *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) Programme in Secondary Schools: National Evaluation*. Department for Education UK.
- Kusnindya, E. (2022). Terapan Pembelajaran Sosial Emosional dengan Teknik STOP dalam Mengembangkan Kemampuan Refleksi Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 73–84. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i1.37521>
- Natanti, N., Fauziah, I., & Hidayati, N. (2024). Penguatan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Berbasis Teknik STOP. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 112–119.
- Nurul Hadi Mustofa dan Bambang Sumardjoko, "Magister Pendidikan Dasar" (Tesis,

Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023)  
Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:  
Alfabeta.