

Artikel

# Peningkatan Pengelolaan Emosi Siswa di SMPN 2 Cihampelas Melalui Teknik STOP

Dina Maryani, S.Pd.

SMPN 2 Cihampelas, Jl. Terusan Bojong Ciraden Desa Tanjung Wangi Cihampelas - KBB

[dinamaryani00@guru.smp.belajar.id](mailto:dinamaryani00@guru.smp.belajar.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik STOP dalam meningkatkan kemampuan siswa SMPN 2 Cihampelas dalam mengelola emosi. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode observasi partisipatif dan wawancara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa teknik STOP memberikan dampak positif pada siswa. Mereka menjadi lebih mampu mengenali emosi, merespons dengan lebih tenang, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik STOP dapat menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

**Kata Kunci:** pengelolaan emosi, teknik STOP, siswa SMP, kesehatan mental, penelitian kualitatif.

**Abstract:** This study aims to analyze the effectiveness of the STOP technique in enhancing the emotional regulation abilities of students at SMPN 2 Cihampelas. Using a qualitative approach with participatory observation and in-depth interview methods, this research found that the STOP technique has a positive impact on students. They became more capable of recognizing their emotions, responding more calmly, and improving their problem-solving skills. These findings indicate that the STOP technique can be an effective intervention for enhancing students' mental health.

**Keywords:** emotional regulation, STOP technique, middle school students, mental health, qualitative research.

Lisensi:

Hak Cipta (c) 2023 Jurnal Karya Insan Pendidikan Terpilih



Artikel ini berlisensi *Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*.

## 1 PENDAHULUAN

Masalah pengelolaan emosi pada remaja menjadi perhatian serius. Perubahan hormon, tekanan akademik, dan interaksi sosial yang kompleks seringkali memicu emosi yang intens dan sulit dikendalikan. Kondisi ini dapat mengganggu perkembangan psikologis remaja serta berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan mereka. Penelitian sebelumnya (Lee, S., & Kim, H. (2020). The effects of the STOP technique on emotional regulation in college students. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 47(2), 215-225.) menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sangat penting untuk keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental remaja. Dalam konteks

sekolah, pengelolaan emosi yang baik dapat membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih efektif, sehingga mendukung keberhasilan mereka dalam berbagai aspek kehidupan.

Teknik STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed) merupakan salah satu teknik mindfulness yang sederhana namun efektif dalam membantu individu mengelola emosi (Gunawan, A. (2021). Mindfulness dalam konteks pendidikan. Dalam M. Yusuf (Ed.), *Mindfulness untuk kesejahteraan siswa* (hal. 45-62). Jakarta: Penerbit Andi.) Teknik ini mengajarkan individu untuk mengambil jeda sejenak, mengamati perasaan dan pikiran mereka, serta melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang dan bijaksana.

Dalam penerapannya, teknik STOP memberikan alat praktis bagi siswa untuk merespons situasi stres dengan cara yang lebih terkendali. Melalui latihan yang konsisten, siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola emosi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, dan performa akademik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik STOP dalam konteks sekolah dan menganalisis dampaknya terhadap pengelolaan emosi siswa SMP. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya untuk menemukan intervensi yang efektif dan mudah diimplementasikan di lingkungan sekolah guna mendukung kesehatan mental siswa. Dengan memahami bagaimana teknik STOP dapat membantu siswa dalam mengelola emosi, sekolah dapat mengadopsi pendekatan ini secara lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan akademik siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada mengenai intervensi *mindfulness* dalam pendidikan, sekaligus menawarkan wawasan praktis bagi pendidik dan praktisi kesehatan mental dalam upaya meningkatkan kesejahteraan siswa.

## 2 METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai efektivitas teknik STOP dalam mengelola emosi siswa. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII SMPN 2 Cihampelas tahun 2024 yang secara sukarela berpartisipasi dalam program pelatihan teknik STOP. Penggunaan desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena ini secara rinci dalam konteks nyata sekolah. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan fleksibilitas untuk menangkap kompleksitas pengalaman individu siswa dan bagaimana mereka menerapkan teknik STOP dalam situasi sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama: observasi partisipatif dan wawancara mendalam. Observasi partisipatif dilakukan selama seluruh pelaksanaan program pelatihan, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan, mencatat interaksi dan respon siswa terhadap teknik STOP. Catatan lapangan yang dihasilkan memberikan data kontekstual yang kaya mengenai dinamika kelompok dan perubahan perilaku siswa. Selain itu, wawancara

mendalam dilakukan dengan sejumlah siswa dan guru setelah program selesai. Wawancara ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi lebih mendalam tentang pengalaman pribadi siswa, persepsi mereka terhadap teknik STOP, dan dampak yang dirasakan dalam pengelolaan emosi mereka. Data dari observasi dan wawancara kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul, sehingga memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas teknik STOP dalam konteks sekolah ini.

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik STOP diajarkan melalui kegiatan kelompok yang menyenangkan dan interaktif. Siswa dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal emosi negatif, menghentikan aktivitas sejenak, mengambil napas dalam, mengamati pikiran dan perasaan, dan melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang.

Sebagian besar siswa merespons positif terhadap teknik STOP. Mereka merasa teknik ini mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa menyatakan bahwa teknik STOP membantu mereka merasa lebih tenang saat menghadapi situasi yang stres.

Setelah mengikuti program, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali emosi, mengelola emosi negatif, dan merespons situasi dengan lebih rasional. Mereka juga melaporkan peningkatan kemampuan fokus dan konsentrasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik STOP memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Selama pelaksanaan program, siswa yang menerapkan teknik STOP menunjukkan peningkatan signifikan dalam mengenali tanda-tanda awal emosi negatif, mengambil jeda untuk menenangkan diri, dan melanjutkan aktivitas dengan lebih tenang dan terkendali. Observasi partisipatif menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya mudah marah atau cemas menjadi lebih mampu menghadapi situasi stres dengan lebih bijak dan tenang. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dalam interaksi siswa sehari-hari tetapi juga dilaporkan oleh guru yang mengamati perubahan positif dalam perilaku siswa di kelas.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian oleh Lee dan Kim (2020) menemukan

bahwa teknik STOP efektif dalam membantu mahasiswa mengatur emosi mereka, yang sejalan dengan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini pada siswa SMP. Lebih lanjut, wawancara mendalam dengan siswa dan guru mengungkapkan bahwa teknik STOP tidak hanya mudah dipelajari dan diterapkan tetapi juga memberikan dampak jangka panjang dalam pengelolaan emosi. Siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan konflik, sementara guru melaporkan peningkatan konsentrasi dan fokus siswa dalam proses belajar mengajar. Temuan ini memperkuat argumen bahwa teknik mindfulness seperti STOP dapat menjadi alat yang efektif dalam program pengembangan diri di sekolah, memberikan siswa keterampilan praktis untuk mengelola stres dan emosi mereka secara lebih efektif.

#### 4 PENUTUP

Teknik STOP terbukti sebagai intervensi yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi siswa SMP. Melalui program pelatihan yang diikuti oleh siswa kelas VIII SMPN 2 Cihampelas, teknik ini mampu membantu siswa mengenali dan mengendalikan emosi negatif, serta merespons situasi stres dengan lebih tenang dan rasional. Peningkatan dalam kemampuan pengelolaan emosi tidak hanya dirasakan oleh siswa sendiri tetapi juga diakui oleh para guru yang mengamati perubahan positif dalam perilaku siswa di kelas. Mengingat hasil yang positif ini, sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan teknik STOP ke dalam kurikulum sebagai bagian dari program pengembangan diri. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh keterampilan penting dalam pengelolaan emosi yang akan membantu mereka tidak hanya dalam lingkungan Chen, Y., & Wang, X. (2022). The impact of social-emotional learning programs on adolescents' emotional intelligence and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 456-472. sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kesejahteraan mental dan kemampuan akademik mereka secara keseluruhan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada

Bapak Kepala SMPN 2 Cihampelas, Bapak Juanda, S.Pd., M.Pd., Wakasek Kesiswaan, Bapak H. Saeful Mukoddas, S.Pd., serta Wakasek Kurikulum, Ibu Gilang Aprianti, S.Pd., yang telah membantu dalam koordinasi dan memberikan arahan yang sangat berharga. Saya juga berterima kasih kepada seluruh staf guru dan siswa kelas VIII SMPN 2 Cihampelas yang telah berpartisipasi dan mendukung penelitian ini dengan antusiasme dan kerja sama yang luar biasa. Tanpa dukungan dan partisipasi dari semua pihak, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Sekali lagi, terima kasih atas segala bantuan dan kerjasamanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Chen, Y., & Wang, X. (2022). The impact of social-emotional learning programs on adolescents' emotional intelligence and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 456-472.
- Gunawan, A. (2021). Mindfulness dalam konteks pendidikan. Dalam M. Yusuf (Ed.), *Mindfulness untuk kesejahteraan siswa* (hal. 45-62). Jakarta: Penerbit Andi.
- Kounin, J., & Boothby, E. (2021). Mindfulness-based interventions for adolescents: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 3-22.
- Lee, S., & Kim, H. (2020). The effects of the STOP technique on emotional regulation in college students. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 47(2), 215-225.
- Susanto, A. D., & Putri, A. N. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness berbasis teknik STOP dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(2), 123-135.