Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan
Volume 11, Nomor 4, November 2026
ISSN (Print): 2502-7069; ISSN (*Online*): 2620-8326

Teknik Stop untuk Mereduksi Perilaku Impulsif dan Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Kelas II SD

Dela Ari Widianty[1]*, Widi Wulansari[1], Nurul Mubarokah[2]
[1]PPG PGSD FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
[2]SDN Sukorame 2, Indonesia
*Corresponding Author: delaaw303@gmail.com

Article History
Received : September 30th, 2026
Revised : October 15th, 2026
Accepted : October 25th, 2026

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku impulsif peserta didik kelas II A SDN Sukorame 2 Kota Kediri yang langsung bertanya kepada guru tanpa membaca petunjuk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) secara utuh, sehingga mengindikasikan lemahnya regulasi diri dalam belajar. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan Teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) dalam mereduksi perilaku impulsif dan meningkatkan regulasi diri peserta didik pada pembelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model John Elliot ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing tiga tindakan, terhadap 26 peserta didik. Data dikumpulkan melalui lembar observasi perilaku *self-regulation* siswa, lembar observasi praktik pembelajaran guru, dan pedoman wawancara guru, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil menunjukkan bahwa perilaku impulsif menurun dari kategori sedang (60,0%) pada Siklus I menjadi rendah (43,1%) pada Siklus II, penggunaan Teknik STOP meningkat dari sedang (64,0%) menjadi tinggi (83,1%), dan regulasi diri meningkat dari sedang (65,2%) menjadi tinggi (82,4%). Seluruh indikator keberhasilan tercapai pada akhir Siklus II. Dengan demikian, Teknik STOP efektif mereduksi perilaku impulsif dan meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas rendah sekolah dasar pada muatan pelajaran yang berbeda.

Keywords: Perilaku impulsif, Regulasi diri, Teknik STOP.

PENDAHULUAN

Pembelajaran pada jenjang Sekolah Dasar, khususnya kelas II, berada pada fase penting dalam membentuk sikap belajar yang mandiri. Kurikulum Merdeka melalui pendekatan pembelajaran mendalam menempatkan kemandirian, kemampuan memahami instruksi, dan regulasi diri sebagai kompetensi yang perlu ditumbuhkan sejak kelas rendah, sejalan dengan karakteristik peserta didik SD yang berada pada tahap operasional konkret dan masih membutuhkan bimbingan bertahap menuju kemandirian (Yunaini & Yuyun Winingsih, 2022). Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) pada jenjang ini dirancang bukan semata-mata sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih peserta didik membaca petunjuk dan menyelesaikan tugas secara bertahap sebelum bertanya kepada guru. Pendekatan pembelajaran mendalam sendiri bertumpu pada tiga pilar, yaitu pembelajaran yang berkesadaran (mindful), bermakna (meaningful), dan menyenangkan (joyful) (Azzahra & Jaya, 2025) ; (Rahmandani et al., 2025); (Widyastuti et al., 2025), sehingga latihan berkesadaran seperti Teknik STOP relevan untuk dikembangkan sejak kelas rendah.

Kenyataan di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda dari harapan tersebut. Berdasarkan pengamatan peneliti selaku guru kelas II A SDN Sukorame 2 Kota Kediri, sebagian besar peserta didik langsung bertanya kepada guru begitu menerima tugas atau LKPD, meskipun petunjuk pengerjaan sudah tercantum secara jelas di dalamnya. Sejumlah peserta didik lain hanya membaca soal secara sekilas, tanpa berusaha memahami maksud soal terlebih dahulu. Kecenderungan bertindak cepat tanpa proses berpikir yang matang tersebut merupakan salah satu bentuk perilaku impulsif, yaitu perilaku yang muncul secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi maupun tuntutan tugas yang dihadapi (Wakhaj & Rofiah, 2018). Pola bertanya secara terburu-buru dan mengabaikan petunjuk yang sudah tersedia juga mencerminkan lemahnya regulasi diri dalam belajar, yaitu kemampuan peserta didik untuk mengelola aspek kognitif, motivasi, dan perilakunya sendiri secara

mandiri dalam mencapai tujuan belajar (Chumdari et al., 2024).

Permasalahan tersebut diamati secara konsisten pada dua muatan pelajaran yang berbeda karakteristik materinya, yaitu Bahasa Indonesia dengan materi mengenal tanda baca dan bacaan fiksi, serta Matematika dengan materi mengurutkan bilangan 1–100. Apabila kondisi ini dibiarkan, dikhawatirkan kemandirian belajar peserta didik terhambat, muncul ketergantungan berlebihan terhadap bimbingan guru, dan waktu pembelajaran menjadi kurang efisien karena guru harus memberikan penjelasan berulang kepada peserta didik yang sebenarnya mampu memahami instruksi tertulis apabila diberi kesempatan untuk membaca dan berpikir terlebih dahulu. Penguatan regulasi diri sejak kelas rendah menjadi penting karena kemampuan ini turut berkontribusi pada kemandirian belajar pada jenjang pendidikan selanjutnya (Purwaningsih & Herwin, 2020; Widodo et al., 2021). Survei terhadap 100 peserta didik di Sekolah Dasar Indonesia Bangkok juga menunjukkan bahwa tingkat regulasi belajar berada pada kategori sedang, dengan aspek manajemen waktu dan strategi belajar yang masih perlu ditingkatkan (Chumdari et al., 2024).

Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk melatih peserta didik berhenti sejenak, berpikir, dan mengamati sebelum bertindak adalah Teknik STOP, yaitu strategi kesadaran diri (*mindfulness*) sederhana yang melatih seseorang untuk berhenti sejenak (*Stop*), mengambil napas atau jeda (*Take a breath*), mengamati situasi yang dihadapi (*Observe*), kemudian melanjutkan tindakan secara lebih terarah (*Proceed*). (Setiawan, 2024) menemukan bahwa penerapan Teknik STOP secara berkesinambungan mampu meningkatkan kesadaran diri peserta didik sehingga konsentrasi belajar menjadi lebih baik setelah masa transisi antaraktivitas. (Minarto et al., 2024) menunjukkan bahwa pembiasaan Teknik STOP berkontribusi pada peningkatan fokus belajar peserta didik. Kedua penelitian tersebut dilaksanakan pada jenjang pendidikan yang berbeda dari penelitian ini (fase fondasi dan SMA), sehingga penerapannya pada peserta didik kelas II SD memerlukan adaptasi kontekstual, antara lain penyederhanaan instruksi verbal, penggunaan isyarat visual/gestur sebagai penanda "STOP", serta pendampingan lebih intensif dari guru pada tahap *Observe* mengingat keterbatasan kosakata emosi anak usia 7–8 tahun (Nuraeni et al., 2023). Pada jenjang SD, pendekatan serupa mulai dilaporkan. (Aqilah et al., 2025) menyebutkan bahwa mindfulness melalui Teknik STOP yang diintegrasikan pada tahap perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi membantu peserta didik kelas VI mengendalikan diri dan mengarahkan fokus belajar. Salshabila dan Fiteriani (2025) melaporkan meningkatnya fokus dan ketenangan serta berkurangnya kecemasan belajar pada peserta didik kelas V setelah empat sesi latihan STOP. Pada jenjang SMP, (Prasetyawan et al., 2024) mengaitkan pembelajaran sosial emosional dengan Teknik STOP pada peningkatan hasil belajar melalui PTK dua siklus. Kajian yang lebih luas menyimpulkan bahwa pembelajaran sosial emosional berdampak positif pada keterlibatan akademik dan keterampilan sosial peserta didik (Cholis et al., 2024), sementara praktik mindfulness di SD mulai dikaji dalam pembelajaran, termasuk kaitannya dengan kemampuan membaca pemahaman (Saputro et al., 2023; Saputro et al., 2024).

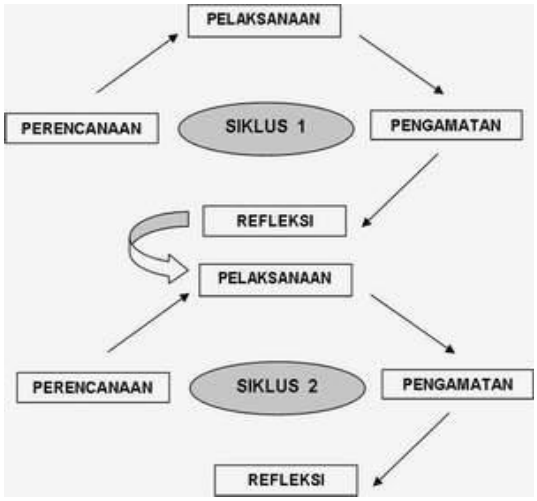
Kajian-kajian tersebut umumnya berfokus pada konsentrasi, kecemasan belajar, atau hasil belajar, sedangkan, sepengetahuan penulis, penerapan Teknik STOP untuk menekan kebiasaan bertanya tergesa-gesa saat mengerjakan LKPD pada peserta didik kelas II SD masih terbatas dilaporkan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian Teknik STOP dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika di kelas II SD untuk mereduksi perilaku impulsif dalam mengerjakan LKPD dan meningkatkan regulasi diri, dengan desain PTK model John Elliot dalam dua siklus. Model ini dipilih karena menekankan kerincian langkah tindakan pada setiap siklus, yang umumnya terdiri atas beberapa tindakan sesuai submateri yang diajarkan (Norlaila & Hermina, 2025).

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana penerapan Teknik STOP dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika (1) mereduksi perilaku impulsif dan (2) meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas II A. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hal tersebut, dengan hipotesis tindakan bahwa penerapan Teknik STOP dapat mereduksi perilaku impulsif dan meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas II A SDN Sukorame 2 Kota Kediri. Secara teoretis, hasilnya diharapkan memperkaya kajian penerapan Teknik STOP pada pendidikan dasar. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi peserta didik dalam membiasakan diri berhenti sejenak dan membaca petunjuk sebelum bertanya, bagi guru sebagai

alternatif strategi menumbuhkan kemandirian dan regulasi diri, bagi sekolah sebagai referensi peningkatan mutu pembelajaran kelas rendah, dan bagi peneliti lain sebagai rujukan penelitian sejenis.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2026 di SDN Sukorame 2 Kota Kediri dalam dua siklus, dengan tiga pertemuan pada setiap siklus. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh peserta didik kelas II A yang berjumlah 26 orang berusia 7-8 tahun. Objek penelitian adalah penerapan Teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) dalam pembelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika, serta perubahan perilaku impulsif dan regulasi diri peserta didik. Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model John Elliot (Norlaila & Hermina, 2025) sebagaimana tampak pada Gambar 1, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan dan pengamatan, serta refleksi pada setiap siklus. Hasil refleksi Siklus I menjadi dasar perbaikan tindakan pada Siklus II. Peneliti berperan sebagai guru sekaligus pelaksana tindakan, dibantu satu observer yang merupakan rekan sejawat guru. Data dikumpulkan melalui lembar observasi perilaku *self-regulation* peserta didik, lembar observasi praktik pembelajaran guru, dan pedoman wawancara guru yang telah divalidasi oleh ahli dan praktisi. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari lembar observasi diolah menjadi persentase dan dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, kemudian dibandingkan antara Siklus I dan Siklus II, sedangkan data kualitatif dari wawancara dan catatan observasi dianalisis untuk menjelaskan perubahan perilaku peserta didik dan efektivitas tindakan. Keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan pencapaian indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Desain PTK John Elliot

Setiap tindakan mengikuti empat tahap. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun modul ajar dan LKPD yang mengintegrasikan langkah Teknik STOP, serta menyiapkan instrumen dan indikator keberhasilan. Pada tahap pelaksanaan, peneliti membiasakan Teknik STOP melalui isyarat visual, membimbing peserta didik mengambil napas dan menyebutkan perasaan atau dorongannya (Nuraeni et al., 2023), lalu mengarahkan mereka membaca kembali petunjuk dan memilih tindakan yang sesuai sebelum bertanya. Pada tahap pengamatan, peneliti dan observer mencatat perilaku impulsif, penggunaan langkah STOP, dan indikator regulasi diri. Pada tahap refleksi, hasil observasi dianalisis di akhir setiap siklus sebagai dasar perbaikan siklus berikutnya. Penelitian dihentikan jika indikator keberhasilan tercapai atau setelah dua siklus.

Data dikumpulkan menggunakan empat instrumen yang divalidasi oleh satu dosen dan satu guru/praktisi, yaitu lembar observasi perilaku *self-regulation* siswa, lembar observasi praktik pembelajaran guru, pedoman wawancara guru, dan lembar validasi ahli. Lembar observasi siswa terdiri atas 11 butir dengan skala 1–4 yang mencakup perilaku impulsif (5 butir), penggunaan Teknik STOP (4 butir), dan regulasi diri (2 butir), yang diadaptasi dari (Gian Selima & Sugiana, 2026), (Minarto et al., 2024), serta (Arifiyah et al., 2026). Lembar observasi praktik guru terdiri atas

20 deskriptor dengan skala 1–4 (skor maksimal 80). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur terhadap guru kelas dengan 15 pertanyaan mengenai kondisi awal, pelaksanaan tindakan, perubahan perilaku, serta kendala dan dukungan.

Data observasi siswa dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan rumus,

$$\text{Capaian} = (\text{Skor Perolehan}/\text{Skor Maksimum}) \times 100\%$$

pada masing-masing aspek, kemudian diinterpretasikan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Interpretasi Capaian Perilaku Self-Regulation Siswa

Persentase Capaian	Kategori
75%–100%	Tinggi
51%–74%	Sedang
25%–50%	Rendah
0%–24%	Sangat rendah

Sumber: Arikunto (2021, p. 18)

Pada aspek impulsif, persentase yang lebih rendah menunjukkan kondisi yang lebih baik. Nilai praktik guru dihitung dengan rumus,

$$\text{Nilai} = (\Sigma \text{ skor perolehan} / \text{Skor Maksimum}) \times 100\%$$

sedangkan data wawancara dan catatan kejadian dianalisis secara kualitatif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tindakan dinyatakan berhasil apabila secara klasikal aspek penggunaan Teknik STOP dan regulasi diri berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek perilaku impulsif berada pada kategori rendah atau sangat rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus mengikuti model PTK John Elliot, masing-masing terdiri atas tiga tindakan yang diakhiri refleksi. Pada Siklus I, guru memperkenalkan dan membiasakan langkah Teknik STOP sebelum dan selama peserta didik mengerjakan LKPD Bahasa Indonesia (tanda baca dan bacaan fiksi) dan Matematika (mengurutkan bilangan 1–100), dibantu isyarat visual/gestur "STOP". Hasil observasi terhadap 26 peserta didik menunjukkan bahwa ketiga aspek berada pada kategori sedang pada Siklus I dan bergerak ke kategori yang lebih baik pada Siklus II (Tabel 2).

Tabel 2. Rata-Rata Capaian Perilaku Self-Regulation Siswa Siklus I dan Siklus II

Aspek	Siklus I	Siklus II
Perilaku impulsif	60,0% (Sedang)	43,1% (Rendah)
Penggunaan Teknik STOP	64,0% (Sedang)	83,1% (Tinggi)
Regulasi diri	65,2% (Sedang)	82,4% (Tinggi)

Pada Siklus I, perilaku seperti menjawab sebelum giliran, memotong antrean, atau meninggalkan tempat duduk tanpa izin masih cukup sering muncul pada sebagian besar peserta didik. Capaian penggunaan Teknik STOP mengindikasikan bahwa peserta didik mulai mengikuti langkah STOP tetapi masih memerlukan arahan guru berulang. Pada aspek regulasi diri, sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, sedangkan sisanya tersebar pada kategori tinggi dan rendah (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Kategori Perilaku Self-Regulation Siswa

Aspek/kategori	Siklus I		Siklus II	
	n	%	n	%
Perilaku impulsif				
Sedang	26	100%	0	0%
Rendah	0	0%	26	100%
Penggunaan Teknik STOP				
Sedang	26	100%	0	0%
Tinggi	0	0%	26	100%
Regulasi diri				
Rendah	2	7,7%	0	0%
Sedang	17	65,4%	2	7,7%
Tinggi	7	26,9%	24	92,3%

Praktik pembelajaran guru pada Siklus I berada pada kategori sangat baik (Tabel 4). Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan telah terlaksana sesuai perencanaan, khususnya pada penggunaan metode yang mendorong keaktifan dan kolaborasi, ketepatan materi, serta refleksi dan penilaian di akhir pembelajaran. Dengan demikian, belum tercapainya kategori tinggi pada perilaku peserta didik lebih disebabkan oleh kebiasaan yang memerlukan pembiasaan berulang, bukan oleh kelemahan pelaksanaan pembelajaran.

Tabel 4. Hasil Observasi Praktik Pembelajaran Guru

Komponen	Siklus I	Siklus II
Jumlah skor (maks. 80)	74	77
Nilai pelaksanaan pembelajaran	92,5	96,25
Kategori	Sangat baik	Sangat baik

Karena ketiga aspek masih berkategori sedang, indikator keberhasilan belum tercapai. Refleksi peneliti bersama observer mengidentifikasi tiga kendala, yaitu (1) sebagian peserta didik masih memerlukan pengingat verbal berulang untuk memulai langkah STOP secara mandiri; (2) isyarat visual/gestur "STOP" belum dikenali sepenuhnya pada tindakan awal; dan (3) tahap *Observe* masih memerlukan pendampingan intensif karena keterbatasan kosakata emosi anak usia 7–8 tahun. Tindakan kemudian disempurnakan pada Siklus II melalui penguatan pemodelan langkah STOP oleh guru, penggunaan kartu bantu STOP secara konsisten pada setiap tindakan, dan pendampingan yang lebih intensif pada tahap *Observe*, dengan submateri Bahasa Indonesia dan Matematika yang disesuaikan.

Pada Siklus II, ketiga aspek menunjukkan perbaikan (Tabel 2 dan Tabel 3). Perilaku impulsif turun ke kategori rendah pada seluruh peserta didik, dan penggunaan Teknik STOP naik ke kategori tinggi pada seluruh peserta didik. Pada regulasi diri, hampir seluruh peserta didik berkategori tinggi, sedangkan dua peserta didik yang pada Siklus I berkategori rendah meningkat ke kategori sedang (dari 50% menjadi 63%). Secara klasikal, perilaku impulsif menurun 16,9 poin persentase, sedangkan penggunaan Teknik STOP dan regulasi diri meningkat masing-masing 19,1 dan 17,2 poin persentase.

Praktik pembelajaran guru pada Siklus II juga meningkat dan tetap berkategori sangat baik (Tabel 4). Dari 20 deskriptor, 17 memperoleh skor 4 dan tiga memperoleh skor 3, yaitu transisi antarkegiatan, penggunaan media secara efektif dan efisien, serta pengorganisasian waktu, yang menjadi catatan perbaikan bagi guru. Seluruh deskriptor pada apersepsi, ketepatan materi/konsep, serta refleksi dan penilaian memperoleh skor maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa perbaikan hasil refleksi Siklus I dapat dilaksanakan sesuai perencanaan, sehingga peningkatan capaian perilaku peserta didik berlangsung seiring meningkatnya kualitas pelaksanaan pembelajaran.

Dengan demikian, seluruh indikator keberhasilan tercapai pada akhir Siklus II sehingga penelitian dihentikan setelah dua siklus sesuai rencana. Meskipun demikian, dua peserta didik masih berkategori sedang pada regulasi diri sehingga memerlukan pendampingan lanjutan dari guru kelas.

Wawancara dengan guru kelas dilaksanakan pada akhir tindakan dan dirangkum dalam empat fokus. Pada kondisi awal, perilaku impulsif yang paling sering tampak adalah menjawab sebelum ditunjuk, memotong pembicaraan teman, berebut alat saat kerja kelompok, serta berdiri atau berjalan tanpa izin, terutama saat kegiatan kelompok dan saat menunggu giliran. Peserta didik cenderung berhenti sesaat setelah diingatkan, tetapi mengulangi perilaku yang sama beberapa saat kemudian, yang menunjukkan bahwa mereka memahami kekeliruannya tetapi masih sulit mengendalikan diri secara mandiri.

Pada pelaksanaan, guru memahami Teknik STOP sebagai cara sederhana agar peserta didik berhenti sejenak, tenang, mengamati situasi, dan memilih tindakan yang lebih baik. Langkah STOP diperkenalkan bertahap dengan bahasa sederhana dan contoh langsung dari guru, digunakan secara kondisional saat peserta didik mulai terbawa emosi, sulit menunggu giliran, atau mengganggu teman, dengan penguatan berupa pujian sederhana. Guru melaporkan bahwa peserta didik mulai mampu berhenti sebelum bertindak, misalnya menunggu giliran sebelum menjawab, dan menenangkan diri ketika kesal tanpa langsung berebut atau marah. Salah satu contohnya adalah peserta didik yang semula hendak merebut alat temannya, setelah diingatkan untuk STOP, mampu berhenti, menarik napas, menyebutkan perasaannya, lalu memilih menunggu giliran.

Kendala utama yang disebutkan guru adalah perbedaan kecepatan pemahaman antarpeserta didik dan kecenderungan lupa

melakukan langkah STOP saat kelas ramai. Faktor pendukungnya adalah konsistensi guru dalam mengingatkan dan memberi contoh, penggunaan kartu bantu STOP, dan suasana kelas yang tenang. Guru menyarankan agar Teknik STOP dilanjutkan secara rutin dan dikemas dalam kegiatan yang menyenangkan agar peserta didik tidak merasa sedang diberi aturan. Hasil wawancara ini memperkuat data observasi, khususnya dalam menjelaskan proses di balik penurunan perilaku impulsif dan peningkatan regulasi diri.

Pembahasan

Penurunan perilaku impulsif dari kategori sedang pada Siklus I menjadi rendah pada Siklus II sejalan dengan pendapat (Wakhaj & Rofiah., 2018) bahwa perilaku impulsif dapat direduksi melalui intervensi yang melatih peserta didik mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Pembiasaan berhenti sejenak (*Stop*) dan mengambil napas (*Take a breath*) secara berulang tampaknya memberi ruang bagi peserta didik untuk memproses instruksi tugas sebelum bereaksi secara spontan, sebagaimana tergambar dari wawancara guru bahwa peserta didik mulai menunggu giliran dan tidak langsung merebut alat temannya. Temuan ini juga sejalan dengan (Aqilah et al., 2025) serta (Salshabila & Fiteriani., 2025) yang melaporkan bahwa peserta didik SD lebih mampu mengendalikan diri, tenang, dan fokus setelah dibiasakan berlatih Teknik STOP. Pengamatan guru bahwa peserta didik berhenti sesaat setelah diingatkan, tetapi mengulangi perilaku yang sama, menunjukkan perlunya strategi pengendalian diri yang sesuai bagi anak usia SD (Mahmud & Fajri, 2021).

Peningkatan regulasi diri, yang tampak dari bertambahnya peserta didik berkategori tinggi secara tajam dari Siklus I ke Siklus II, sejalan dengan (Purwaningsih & Herwin, 2020) bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap kemandirian belajar peserta didik SD, serta dengan (Widodo et al., 2021) bahwa regulasi diri peserta didik SD dapat ditumbuhkan melalui pembiasaan dan pendampingan yang tepat. Tahap *Observe*, yaitu menyebutkan perasaan atau dorongan, tampaknya melatih peserta didik mengenali kondisi dirinya sebelum memilih tindakan. Hal ini selaras dengan gagasan bahwa kosakata emosi perlu dikenalkan secara eksplisit pada kelas awal agar anak dapat mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaannya (Nuraeni et al., 2023). Capaian awal peserta didik yang berada pada kategori sedang juga mirip dengan gambaran regulasi belajar peserta didik SD pada survei (Chumdari et al., 2024), sehingga penguatan melalui pembiasaan memang diperlukan.

Ketercapaian seluruh indikator pada akhir Siklus II menunjukkan bahwa hipotesis tindakan dapat diterima, dan konsistensi perubahan pada dua muatan pelajaran menunjukkan bahwa Teknik STOP dapat diterapkan lintas muatan di kelas rendah. Temuan ini memperkuat hasil (Setiawan, 2024) tentang peningkatan kesadaran diri dan (Minarto et al., 2024) tentang peningkatan fokus belajar, meskipun keduanya dilakukan pada jenjang berbeda. Adaptasi berupa penyederhanaan instruksi, isyarat visual, dan pendampingan pada tahap *Observe* tampak sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas II SD yang berada pada tahap operasional konkret (Yunaini & Winingsih, 2022). Saran guru agar Teknik STOP dikemas dalam kegiatan yang menyenangkan sejalan dengan pilar mindful, meaningful, dan joyful dalam pembelajaran mendalam (Azzahra & Jaya, 2025); (Widyastuti et al., 2025).

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Penelitian dilakukan pada satu kelas tanpa kelas pembanding sehingga perubahan yang teramati tidak sepenuhnya terlepas dari faktor kematangan peserta didik, dan peneliti berperan sebagai guru sekaligus pengamat sehingga bias pengamatan tidak dapat dihindari sepenuhnya meskipun dibantu satu observer. Selain itu, dua peserta didik masih berkategori sedang pada regulasi diri sehingga memerlukan pendampingan individual. Pendampingan lanjutan tersebut sebaiknya melibatkan orang tua, sebagaimana direkomendasikan (Aqilah et al., 2025), agar manfaat latihan dapat berlanjut di luar kelas.

KESIMPULAN

Penerapan Teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*) pada pembelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika efektif mereduksi perilaku impulsif dan meningkatkan regulasi diri peserta didik kelas II A SDN Sukorame 2 Kota Kediri. Seluruh indikator keberhasilan tercapai pada akhir Siklus II sehingga hipotesis tindakan dapat diterima. Konsistensi perubahan pada dua muatan pelajaran menunjukkan bahwa Teknik STOP dapat diterapkan lintas muatan di kelas rendah Sekolah Dasar, meskipun dampaknya belum sepenuhnya merata karena dua peserta didik masih berkategori

sedang pada regulasi diri. Guru disarankan melanjutkan penerapan Teknik STOP secara rutin pada pembelajaran sehari-hari, tidak terbatas pada Bahasa Indonesia dan Matematika, dengan tetap menggunakan kartu bantu STOP dan isyarat visual/gestur, memberikan pendampingan individual bagi peserta didik yang regulasi dirinya masih sedang, serta mengemas penerapannya dalam kegiatan yang menyenangkan. Sekolah disarankan mendukung penyebarluasan Teknik STOP sebagai strategi pembiasaan kemandirian belajar di kelas rendah, misalnya melalui pelatihan internal bagi guru dan penyediaan kartu bantu STOP serta media visual. Kebutuhan pelatihan guru ini sejalan dengan temuan kajian bahwa minimnya sumber daya dan pelatihan menjadi tantangan dalam implementasi pembelajaran sosial emosional (Cholis et al., 2024). Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan kelas pembanding dan observer independen, mengembangkan pendampingan individual yang lebih terstruktur, serta memperluas penerapan Teknik STOP pada muatan pelajaran dan jenjang kelas rendah yang berbeda.

REFERENSI

Aqilah, L. A., Setiawan, R., Fakhrudin, A., & Ummah, F. S. (2025). Implementasi pendekatan mindfulness berbasis teori regulasi diri Zimmerman dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas VI di SDN Manukan Kulon II/499 Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 13*(11), 3014–3028. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/73436

Arifiyah, M. F., Setiawan, D., Formen, A., & Waluyo, E. (2026). Perspektif Guru terhadap Regulasi Diri Anak dalam Transisi PAUD-SD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 10*(2), 1190–1197. https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i2.7855

Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azzahra, Y., & Jaya, C. A. (2025). Pendekatan deep learning: Transformasi mindful, meaningful, dan joyful dalam pembelajaran holistik. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies, 5*(3), 769–776. https://doi.org/10.47467/edu.v5i3.9245

Cholis, N., Wasino, Raharjo, T. J., Sumartiningsih, S., Yuwono, A., & Wardhani, A. K. (2024). Implementasi pembelajaran sosial emosional (PSE) dalam domain pendidikan terhadap motivasi peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9*(4), 221–235. https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20697

Chumdari, C., Atmojo, I. R. W., Matsuri, M., Adi, F. P., Ardiansyah, R., & Saputri, D. Y. (2024). Analisis tingkat self regulated learning peserta didik di Sekolah Dasar Indonesia Bangkok. *Jurnal Pendidikan Dasar, 12*(2), 142–147. https://doi.org/10.20961/jpd.v12i2.94880

Gian Selima, S., & Sugiana, S. (2026). Perilaku Impulsif dan Konsentrasi Perhatian Anak Usia 5-6 Tahun: Kajian Korelasional Berbasis Regulasi Diri. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(2), 613–625. https://doi.org/10.37985/murhum.v7i2.2454

Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi pengendalian emosi pada anak usia sekolah dasar untuk mendukung kecerdasannya. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, 4*(1), 44–54. https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479

Minarto, T., Listiyani, I., & Sunarto. (2024). Pengaruh teknik "STOP" terhadap peningkatan fokus belajar siswa di kelas X-MIPA 3 SMAN 1 Rejoso. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9*(4), 292–302. https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.21656

Norlaila, & Hermina, D. (2025). Penelitian Tindakan Kelas: Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2*(6), 41–42.

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

Prasetyawan, J. I., Erman, & Sulastri. (2024). Penerapan pembelajaran sosial emosional dengan menggunakan teknik STOP terhadap hasil belajar siswa SMP materi ekologi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9*(4), 10–19. https://doi.org/10.23969/jp.v9i4.17765

Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu*

Pendidikan, 13(1), 22–30. https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662

Rahmandani, F., Hamzah, M. R., Handayani, T., & Kurniawan, M. W. (2025). Integrasi pembelajaran mendalam (deep learning) dalam mewujudkan pembelajaran yang bermutu dan bermakna bagi peserta didik. *Inovasi: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan, 4*(3), 769–781. https://doi.org/10.55606/inovasi.v4i3.4896

Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya mengurangi kecemasan belajar melalui pendekatan mindfulness pada peserta didik kelas V di SDN 1 Beringin Raya Bandar Lampung: Kualitatif deskriptif. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(3), 241–257. https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33062

Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis penerapan mindfulness dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(2), 1214–1219. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630

Saputro, U. G., Suyitno, I., Basuki, I. A., & Kusumaningrum, S. R. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap kemampuan membaca pemahaman kreatif pada siswa sekolah dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13*(2), 1861–1870. https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/696

Setiawan, G. D. (2024). Teknik Stop Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial Emosional Fase Pondasi. *Daiwi Widya, 10*(2), 10–19. https://doi.org/10.37637/dw.v10i3.1775

Wakhaj, N. I. U., & Rofiah, N. H. (2018). Perilaku Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd) Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Peserta Didik) Di Kelas Iv Sd Negeri Gejayan. *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar), 1*(1), 64. https://doi.org/10.12928/fundadikdas.v1i1.71

Widodo, L. S., Prayitno, H. J., & Widyasari, C. (2021). Kemandirian Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar melalui Daring dengan Model Pembelajaran Flipped Classroom. *Jurnal Basicedu, 5*(5), 4120–4126. http://www.jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1347

Widyastuti, W., Widyasari, C., Rahmawati, F. P., & Minsih, M. (2025). Implementasi prinsip pengelolaan meaningful, mindful, dan joyful learning dalam proses pembelajaran mendalam: Studi kasus di sekolah dasar Islam terpadu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(5), 2172–2181. https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/7339

Yunaini, N., & Winingsih, D. Y. (2022). Implikasi perkembangan kognitif dalam pembelajaran di sekolah dasar. *Cendekiawan, 4*(2), 78–86. https://doi.org/10.35438/cendekiawan.v4i2.257