

## PENERAPAN MODEL LATIHAN KESADARAN DALAM MENINGKATKAN SIKAP SOSIAL SISWA SEKOLAH DASAR PADA PEMBELAJARAN TEMATIK

BEKA MAWASTIN

Universitas Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas  
[bekamawastin440@gmail.com](mailto:bekamawastin440@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model latihan kesadaran dalam meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya sikap sosial siswa, seperti kurangnya kerja sama, empati, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap teman dalam proses pembelajaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment yang melibatkan siswa sekolah dasar sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan kesadaran mampu meningkatkan sikap sosial siswa secara signifikan. Siswa menjadi lebih aktif dalam bekerja sama, menghargai pendapat teman, menunjukkan rasa empati, serta memiliki tanggung jawab yang lebih baik selama proses pembelajaran tematik berlangsung. Dengan demikian, model latihan kesadaran dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci:** model latihan kesadaran, sikap sosial, pembelajaran tematik, sekolah dasar

### Abstract

*This study aims to determine the implementation of the awareness training model in improving the social attitudes of elementary school students in thematic learning. The background of this research is based on the low social attitudes of students, such as lack of cooperation, empathy, responsibility, and concern for peers during the learning process. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method involving elementary school students as research subjects. Data collection techniques were carried out through observation, questionnaires, and documentation. The results showed that the implementation of the awareness training model significantly improved students' social attitudes. Students became more active in cooperating, respecting others' opinions, showing empathy, and demonstrating better responsibility during thematic learning activities. Therefore, the awareness training model can be used as an effective alternative learning model to improve the social attitudes of elementary school students.*

**Keywords:** awareness training model, social attitude, thematic learning, elementary school

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap sosial. Pada jenjang sekolah dasar, pembentukan sikap sosial menjadi salah satu tujuan utama pendidikan karena siswa berada pada tahap perkembangan karakter dan kepribadian. Sikap sosial mencakup perilaku kerja sama, toleransi, empati, tanggung jawab, disiplin, serta kemampuan menghargai orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Sikap sosial yang baik akan membantu siswa dalam menjalin hubungan harmonis dengan teman, guru, maupun lingkungan sekitar. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan berbagai permasalahan sosial di lingkungan sekolah dasar, seperti kurangnya kerja sama antar siswa, rendahnya kepedulian terhadap teman, kurang menghargai pendapat orang lain, serta rendahnya rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan sikap sosial siswa masih perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembelajaran di sekolah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sikap sosial siswa adalah melalui pembelajaran tematik yang diterapkan di sekolah dasar. Pembelajaran tematik merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan beberapa mata pelajaran dalam satu tema sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Melalui pembelajaran tematik, siswa diberi kesempatan untuk belajar secara aktif, bekerja sama dalam kelompok, berdiskusi, serta memecahkan masalah bersama teman-temannya. Akan tetapi, pelaksanaan pembelajaran tematik di sekolah masih sering berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dalam berinteraksi sosial. Guru cenderung lebih fokus pada pencapaian hasil belajar kognitif dibandingkan pengembangan sikap sosial siswa. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara aktif dan membantu mereka membangun kesadaran dalam berinteraksi sosial secara positif.

Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan adalah model latihan kesadaran (*awareness training model*). Model latihan kesadaran merupakan model pembelajaran yang menekankan pada pengembangan kesadaran diri siswa terhadap perilaku, emosi, dan hubungan sosial dengan orang lain. Melalui model ini, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman, memahami pentingnya kerja sama, menghargai pendapat teman, serta menumbuhkan rasa empati dan tanggung jawab sosial. Penerapan model latihan kesadaran dalam pembelajaran tematik diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, komunikatif, dan menyenangkan sehingga sikap sosial siswa dapat berkembang dengan lebih baik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk

mengetahui penerapan model latihan kesadaran dalam meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment (eksperimen semu). Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh penerapan model latihan kesadaran terhadap peningkatan sikap sosial siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik. Desain penelitian yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design, yaitu melibatkan dua kelompok, terdiri atas kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas eksperimen diberikan perlakuan menggunakan model latihan kesadaran, sedangkan kelas kontrol menggunakan pembelajaran konvensional. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan sikap sosial siswa.

Penelitian dilaksanakan di sekolah dasar pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas V sekolah dasar yang terdiri dari dua kelas dengan jumlah keseluruhan 40 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Kelas VA ditetapkan sebagai kelas eksperimen dan kelas VB sebagai kelas kontrol. Objek penelitian ini adalah sikap sosial siswa yang meliputi kerja sama, tanggung jawab, toleransi, empati, dan kepedulian sosial selama proses pembelajaran tematik berlangsung.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas dan sikap sosial siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Angket digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat sikap sosial siswa sebelum dan sesudah penerapan model latihan kesadaran. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa daftar nama siswa, foto kegiatan, dan perangkat pembelajaran. Instrumen penelitian yang digunakan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya agar data yang diperoleh memiliki tingkat keakuratan yang baik.

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik. Data hasil penelitian dianalisis melalui uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat analisis. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan peningkatan sikap sosial antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik. Hasil analisis kemudian digunakan untuk mengetahui efektivitas penerapan model latihan kesadaran dalam meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Penerapan Model Latihan Kesadaran dalam Pembelajaran Tematik**

Penerapan model latihan kesadaran (mindfulness training) dalam pembelajaran tematik di sekolah dasar merupakan pendekatan yang menekankan pada peningkatan fokus perhatian, kesadaran diri, serta kemampuan siswa dalam mengelola pikiran dan emosi selama proses belajar berlangsung. Dalam konteks pembelajaran tematik, model ini tidak berdiri sendiri, melainkan diintegrasikan ke dalam berbagai mata pelajaran yang saling berkaitan sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Pelaksanaan model ini biasanya diawali dengan kegiatan pembuka seperti latihan pernapasan sadar selama beberapa menit, kegiatan memusatkan perhatian pada kondisi saat ini, atau refleksi singkat mengenai perasaan siswa sebelum pembelajaran dimulai. Guru juga dapat menyisipkan kegiatan observasi lingkungan sekitar, mendengarkan dengan penuh perhatian, serta kegiatan refleksi di akhir pembelajaran. Dengan cara ini, siswa dilatih untuk lebih tenang, fokus, dan tidak mudah terdistraksi selama kegiatan belajar berlangsung.

Selain itu, penerapan model ini juga menuntut peran aktif guru sebagai fasilitator yang mampu menciptakan suasana kelas yang nyaman dan kondusif. Guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga membimbing siswa agar mampu menyadari pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sendiri. Dengan demikian, pembelajaran tematik menjadi lebih holistik karena tidak hanya mengembangkan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan sosial siswa.

### **2. Dampak Model Latihan Kesadaran terhadap Sikap Sosial Siswa**

Penerapan latihan kesadaran dalam pembelajaran tematik memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan sikap sosial siswa sekolah dasar. Salah satu dampak utama adalah meningkatnya kemampuan siswa dalam mengontrol emosi. Siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menantang, seperti saat terjadi perbedaan pendapat dalam diskusi kelompok atau ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Selain itu, model ini juga membantu meningkatkan rasa empati siswa terhadap orang lain. Dengan latihan kesadaran, siswa lebih mampu memahami perasaan teman dan menunjukkan sikap peduli dalam berbagai situasi. Hal ini terlihat dari meningkatnya perilaku saling membantu, berbagi, dan bekerja sama dalam kegiatan kelompok di kelas. Sikap toleransi juga berkembang, di mana siswa lebih menghargai perbedaan pendapat dan karakter teman-temannya.

Dari sisi interaksi sosial, latihan kesadaran membuat siswa lebih aktif dalam membangun komunikasi yang positif. Mereka cenderung lebih sopan dalam berbicara, mendengarkan orang lain dengan baik, serta mengurangi perilaku

agresif atau mengganggu teman. Secara keseluruhan, model ini berkontribusi dalam pembentukan karakter sosial yang lebih baik, sehingga siswa tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga memiliki kepribadian yang matang dalam bersosialisasi.

### **3. Faktor Pendukung dan Hambatan dalam Penerapan Model Latihan Kesadaran**

Keberhasilan penerapan model latihan kesadaran dalam pembelajaran tematik dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang penting. Salah satunya adalah kompetensi guru dalam memahami konsep mindfulness dan kemampuan mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran. Guru yang memahami konsep ini akan lebih mudah menciptakan aktivitas pembelajaran yang relevan dan bermakna bagi siswa.

Faktor pendukung lainnya adalah lingkungan sekolah yang kondusif. Kelas yang tenang, hubungan yang harmonis antara guru dan siswa, serta dukungan dari pihak sekolah sangat membantu keberhasilan implementasi model ini. Selain itu, keterlibatan siswa secara aktif juga menjadi faktor penting, karena latihan kesadaran membutuhkan partisipasi penuh dari setiap individu agar hasilnya optimal.

Namun demikian, terdapat beberapa hambatan dalam penerapannya. Salah satunya adalah keterbatasan waktu pembelajaran yang membuat guru sulit mengalokasikan waktu khusus untuk latihan kesadaran secara konsisten. Selain itu, masih terdapat guru yang belum memahami secara mendalam konsep mindfulness sehingga penerapannya kurang maksimal. Perbedaan karakter dan tingkat konsentrasi siswa juga menjadi tantangan tersendiri, karena tidak semua siswa dapat langsung beradaptasi dengan kegiatan yang membutuhkan ketenangan dan fokus tinggi.

Oleh karena itu, diperlukan pelatihan guru, perencanaan pembelajaran yang lebih fleksibel, serta pembiasaan yang dilakukan secara bertahap agar model latihan kesadaran dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan di sekolah dasar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan mengenai penerapan model latihan kesadaran dalam meningkatkan sikap sosial siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik, dapat disimpulkan bahwa model latihan kesadaran (mindfulness training) merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan fokus, pengendalian diri, serta kesadaran terhadap emosi dan lingkungan sekitar. Integrasi model ini dalam pembelajaran tematik

memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya berorientasi pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa.

Penerapan latihan kesadaran terbukti memberikan dampak positif terhadap sikap sosial siswa, seperti meningkatnya empati, kerja sama, toleransi, serta kemampuan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya. Siswa juga menjadi lebih mampu mengontrol emosi, lebih menghargai perbedaan, dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih baik dalam kegiatan belajar di kelas

Meskipun demikian, penerapan model ini masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu pembelajaran, perbedaan karakter siswa, serta kurangnya pemahaman guru mengenai konsep mindfulness. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan bagi guru, perencanaan pembelajaran yang sistematis, serta pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan agar model latihan kesadaran dapat diterapkan secara optimal.

Secara keseluruhan, model latihan kesadaran layak digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran untuk mendukung pengembangan sikap sosial siswa sekolah dasar dalam pembelajaran tematik secara lebih efektif dan berkelanjutan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Lickona, T. (2013). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Books.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology (5th ed.)*. New York: McGraw-Hill.