



## ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN KOLABORATIF BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SMP DI PEMALANG

Amalia Sari Dewi<sup>1\*</sup>, Basukiyatno<sup>2</sup>, Dewi Amaliah Nafiati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Magister Pedagogi, Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

\*Email korespondensi : [amaliasaridewi44@gmail.com](mailto:amaliasaridewi44@gmail.com)<sup>1</sup>,

Diterima Maret 2025; Disetujui Juni 2025; Dipublikasi 31 Juli 2025

**Abstract:** *This article discusses the need for a collaborative learning model based on mindfulness to improve the social skills of junior high school students in Pemalang Regency. The study aims to evaluate the expectations and needs of students and teachers regarding a learning approach that integrates collaboration and mindfulness practices into the learning process. This research employed a Research and Development (R&D) method, involving 30 students and 6 teachers as the sample, selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires, in-depth interviews, and classroom observations of collaborative learning activities. The data were analyzed using thematic qualitative analysis for interview and observation results, and descriptive quantitative analysis for questionnaire data. The findings indicate a strong interest in a learning model that not only promotes teamwork but also helps students become more aware of themselves and their social environment. These results confirm that a collaborative learning model integrated with mindfulness can effectively enhance students' social abilities, such as communication, empathy, cooperation, and conflict management.*

**Keywords :** *Collaborative learning, mindfulness, social skills, junior high school, R&D.*

**Abstrak:** Artikel ini membahas kebutuhan akan model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* guna meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP di Kabupaten Pemalang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi harapan dan kebutuhan siswa serta guru terhadap pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan kolaborasi dan kesadaran diri (*mindfulness*) dalam proses belajar. Penelitian dilakukan dengan metode *Research and Development* (R&D) yang melibatkan 30 siswa dan 6 guru sebagai sampel, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data mencakup penyebaran kuesioner, wawancara mendalam, dan observasi kegiatan pembelajaran kolaboratif. Data dianalisis secara kualitatif (tematik) untuk hasil wawancara dan observasi, serta kuantitatif deskriptif untuk data kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya minat yang kuat terhadap model pembelajaran yang tidak hanya mendorong kerja sama, tetapi juga membantu siswa lebih sadar terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Temuan ini memperkuat bahwa model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* dapat secara efektif meningkatkan kemampuan sosial siswa, seperti komunikasi, empati, kerja sama, dan pengelolaan konflik.

**Kata kunci :** *Pembelajaran kolaboratif, mindfulness, keterampilan sosial, SMP, R&D.*

### PENDAHULUAN

Di zaman pendidikan saat ini, pengembangan keterampilan sosial bagi siswa semakin menjadi suatu keharusan, terutama di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Keterampilan sosial meliputi kemampuan Analisis Kebutuhan Model Pembelajaran Kolaboratif...

berinteraksi, berkomunikasi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Di Kabupaten Pematang Jaya, upaya untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP menghadapi berbagai tantangan, terutama dengan adanya masalah sosial yang berpengaruh terhadap perilaku dan interaksi mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan keterampilan sosial ini.

Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah model pembelajaran kolaboratif yang berbasis *mindfulness*. Dengan pembelajaran kolaboratif, siswa dapat bekerja dalam kelompok untuk berbagi gagasan dan belajar dari satu sama lain, sedangkan *mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan di sekitar mereka, serta meningkatkan kemampuan fokus dan empati. Penelitian yang dilakukan oleh Yıldırım (2020) menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan dapat berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional siswa.

Menggabungkan kedua pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif untuk pengembangan keterampilan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan siswa dan guru terkait dengan model pembelajaran kolaboratif yang mengintegrasikan praktik *mindfulness*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan (R&D), dimana data akan dikumpulkan melalui survei, wawancara, dan observasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini akan mampu memberikan wawasan tentang harapan dan kebutuhan akan pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP di Kabupaten Pematang Jaya.

Pertanyaan utama yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah: Apa saja kebutuhan dan harapan siswa serta guru terhadap model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness*, serta bagaimana menciptakan lingkungan pembelajaran yang ideal untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa? Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terungkap model pembelajaran yang sesuai dan efektif untuk mencapai tujuan tersebut.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Kajian pustaka ini menyajikan teori-teori dan literatur yang mendasari penelitian tentang penerapan model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Beberapa sub-bab dalam kajian pustaka ini meliputi pembelajaran kolaboratif, penerapan *mindfulness* dalam pendidikan, serta pentingnya keterampilan sosial bagi siswa.

### **Pembelajaran Kolaboratif**

Pembelajaran kolaboratif merupakan metode pengajaran yang menekankan kerjasama di antara siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dalam konteks ini, Johnson dan Johnson (2019) menjelaskan bahwa pembelajaran kolaboratif tidak hanya meningkatkan partisipasi siswa tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan sosial yang esensial. Melalui interaksi yang terjadi di dalam kelompok, siswa terlatih untuk saling mendengarkan, menghargai pendapat orang lain, dan bekerja sama secara efektif (Slavin, 2018). Hal ini sangat penting karena pembelajaran kolaboratif menciptakan pengalaman belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa.

### **Mindfulness dalam Pendidikan**

*Mindfulness* adalah sebuah praktik yang mengajarkan individu untuk berada dalam momen sekarang dengan penuh kesadaran dan tanpa penilaian terhadap pikiran dan perasaan yang muncul (Kabat-Zinn, 1990). Penerapan *mindfulness* dalam sektor pendidikan telah menunjukkan hasil yang mengesankan dalam hal peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa. Penelitian oleh Lambert (2021) menunjukkan bahwa siswa yang menjalani pelatihan *mindfulness* mengalami peningkatan kemampuan dalam berinteraksi sosial dan penurunan tingkat stres. Ini dikarenakan praktik *mindfulness* membantu siswa untuk lebih fokus dan aktif dalam proses belajar, yang juga berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih baik (Wilson & Dyer, 2020). Dengan cara ini, *mindfulness* bukan hanya meningkatkan keterampilan sosial, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap keseluruhan pengalaman belajar siswa.

### **Keterampilan Sosial Siswa**

Keterampilan sosial adalah kemampuan yang vital bagi siswa dalam berinteraksi secara positif dan produktif dengan rekan-rekan mereka dan orang lain di lingkungan sosial. Goleman (1995) menjelaskan bahwa keterampilan sosial mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, menjalin kerjasama, dan membangun hubungan yang sehat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elffers et al. (2021), keterampilan sosial yang baik berkontribusi signifikan terhadap kesuksesan siswa tidak hanya dalam konteks akademik tetapi juga dalam perkembangan emosional mereka. Keterampilan ini sangat penting, tidak hanya untuk keberhasilan di sekolah, tetapi juga untuk integrasi sosial yang lebih baik di masyarakat. Dengan demikian, pengembangan keterampilan sosial melalui model pembelajaran yang relevan dapat memfasilitasi pencapaian tujuan ini.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development - R&D*) yang bertujuan untuk menganalisis kebutuhan model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP di Kabupaten Pemalang. Pendekatan R&D memungkinkan pengembangannya dan evaluasi efektivitas model pembelajaran yang baru (Borg & Gall, 2015).

Penelitian ini dilakukan di beberapa SMP yang berada di wilayah Kabupaten Pemalang. Sebagai subjek penelitian, dipilih sebanyak 30 siswa dan 6 guru menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan berdasarkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran kolaboratif. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga jenis instrumen: kuesioner, wawancara, dan observasi. Kuesioner digunakan untuk menggali persepsi dan kebutuhan siswa serta guru terhadap model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* (Creswell, 2014). Wawancara dilaksanakan untuk memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai ekspektasi dan tantangan yang dihadapi dalam proses belajar-mengajar. Sementara itu, observasi dilakukan secara langsung di kelas untuk mengamati dinamika sosial dan pola interaksi siswa selama mengikuti pembelajaran kolaboratif (Angrosino, 2016). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif tematik untuk hasil wawancara dan observasi, serta analisis kuantitatif deskriptif untuk data dari kuesioner.

Langkah-langkah penelitian, identifikasi masalah: Mengidentifikasi tantangan dalam keterampilan sosial

yang dihadapi siswa serta efektivitas metode pembelajaran yang ada saat ini (Gonzalez, 2019). Pengumpulan Data Kebutuhan: Menyebarkan kuesioner kepada siswa dan guru untuk mengetahui harapan mereka terkait model pembelajaran. Melakukan wawancara dengan beberapa siswa dan guru untuk mendapatkan pandangan yang lebih dalam.

Pengembangan Model Pembelajaran: Mengembangkan model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* berdasarkan data yang diperoleh. Model ini akan mencakup elemen kerjasama dan praktik *mindfulness* dalam proses pembelajaran (Zein, 2020). Uji Coba Model Pembelajaran: Melaksanakan uji coba model yang dikembangkan di beberapa kelas SMP dan melakukan observasi untuk menilai efektivitas model dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Evaluasi dan Umpan Balik: Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan guru mengenai penerapan model pembelajaran. Menilai dampak penerapan model pembelajaran terhadap keterampilan sosial siswa dengan menggunakan alat ukur yang telah disiapkan.

Metode analisis, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari kuesioner dan wawancara akan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola serta kebutuhan yang muncul (Merriam & Tisdell, 2016). Analisis observasi akan mengevaluasi perubahan dalam interaksi sosial siswa sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness*. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan wawasan mengenai efektivitas model yang dikembangkan dan dampaknya terhadap keterampilan sosial siswa SMP di Kabupaten Pematang.

Melalui metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai kebutuhan akan model pembelajaran yang inovatif dan adaptif untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* terhadap keterampilan sosial siswa SMP di Kabupaten Pematang. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan model ini berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa.

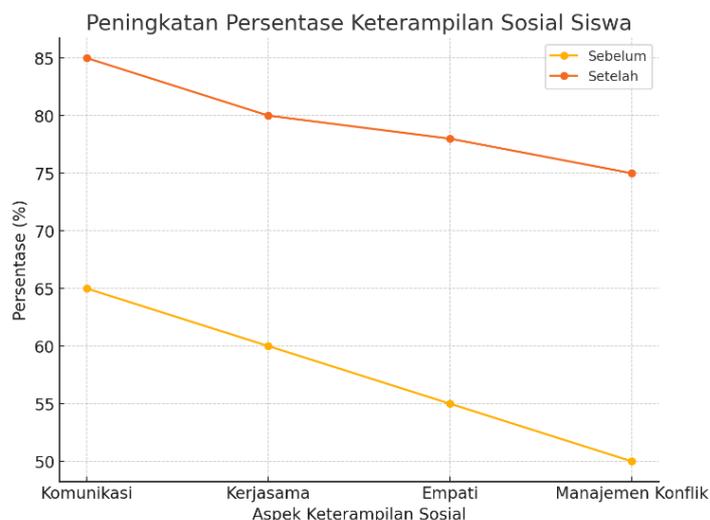
**Tabel 1. Perbandingan Keterampilan Sosial Siswa Sebelum dan Setelah Penerapan Model Pembelajaran Kolaboratif Berbasis *Mindfulness***

No.	Aspek Keterampilan Sosial	Sebelum (n=30)	Setelah (n=30)
1	Komunikasi	65%	85%
2	Kerjasama	60%	80%
3	Empati	55%	78%
4	Manajemen Konflik	50%	75%

Sumber: Analisis Data Penelitian (2023)

Dari tabel di atas terlihat peningkatan yang signifikan dalam semua aspek keterampilan sosial. Misalnya, kemampuan komunikasi mengalami peningkatan dari 65% menjadi 85% setelah penerapan model pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa siswa lebih mampu berkomunikasi secara efektif setelah terlibat

dalam aktivitas pembelajaran yang mendorong kerjasama dan mempraktikkan *mindfulness*



**Gambar 1. Peningkatan Persentase Keterampilan Sosial Siswa**

Gambar ini menggambarkan peningkatan signifikan dalam berbagai aspek keterampilan sosial siswa setelah penerapan model pembelajaran berbasis *mindfulness*. Salah satu temuan utama adalah peningkatan keterampilan komunikasi, yang meningkat dari 65% menjadi 85%, sementara keterampilan kerjasama dan empati juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dari 60% menjadi 80%, dan dari 55% menjadi 78%, masing-masing.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa model pembelajaran kolaboratif berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan yang mendorong kolaborasi, komunikasi, serta praktik *mindfulness* terbukti memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan sosial mereka. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan interaksi sosial serta kesejahteraan emosional siswa (Lambert, 2021).

Penerapan model ini juga menunjukkan dampak positif pada kemampuan siswa dalam mengelola konflik. Dengan keterampilan manajemen konflik yang lebih baik, siswa dapat menjalani interaksi sosial yang lebih sehat dan produktif (Zein, 2020). Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* dalam kurikulum dapat memberikan manfaat tidak hanya dalam aspek akademis tetapi juga dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa baik siswa maupun guru di SMP Kabupaten Pematang Alam memiliki kebutuhan dan harapan terhadap model pembelajaran kolaboratif yang mengintegrasikan *mindfulness*. Model ini dianggap mampu menciptakan suasana belajar yang mendukung pengembangan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama, empati, dan pengelolaan konflik. Siswa dan guru berharap pembelajaran yang lebih interaktif dan penuh kesadaran dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial serta fokus belajar. Oleh karena itu,

penerapan model pembelajaran kolaboratif berbasis mindfulness terbukti efektif dan sesuai untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa di SMP tersebut.

### **Saran**

Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan sampel yang lebih luas dan memperpanjang durasi penerapan model untuk melihat dampak jangka panjang pada keterampilan sosial siswa. Selain itu, pengembangan panduan dan pelatihan untuk guru perlu dilakukan agar penerapan mindfulness dalam pembelajaran kolaboratif dapat berjalan dengan lebih efektif sesuai dengan kebutuhan siswa dan guru.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angrosino, M. V. (2016). *Doing ethnographic and observational research*. SAGE Publications.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2015). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4<sup>th</sup> ed.). Sage Publications
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. *Springer Science & Business Media*
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Elffers, L., Oort, F., Karsten, S., & Prinsen, F. (2021). Social skills and academic achievement: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, *113*(5), 912–926. <https://doi.org/10.1037/edu0000481>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gonzalez, M. (2019). Challenges in social skills development in adolescents. *Journal of Adolescent Research*, *34*(2), 120–135.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). Cooperative learning: The foundation for active learning. *Active Learning in Higher Education*, *20*(1), 9–19. <https://doi.org/10.1177/1469787417740200>
- Lambert, L. (2021). The effects of mindfulness on social skills and emotional well-being in schools: A meta-analysis. *Mindfulness*, *12*(3), 450–465.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th

ed.). Jossey-Bass.

Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson

Wilson, S., & Dyer, J. (2020). Mindfulness in education: Enhancing social and emotional skills. *Educational Review, 72*(4), 431–445.

Yıldırım, M. (2020). Mindfulness practices and their effects on social skills development among adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior, 8*(2), 1–7.

Zein, M. (2020). Developing a collaborative learning model integrated with mindfulness for junior high school students. *Indonesian Journal of Educational Research, 3*(1), 45–57.

---

▪ *How to cite this paper :*

Dewi, A.M., Basukiyatno., & Nafiati, D.A. (2025). Analisis Kebutuhan Model Pembelajaran Kolaboratif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP Di Pematang. *Jurnal Dedikasi Pendidikan, 9*(2), 799–806.