

## MODEL STEP (SPACE, TASK, EQUIPMENT, PEOPLE) UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN INTRAPERSONAL SISWA SEKOLAH DASAR

Edwin Nurillah Firdaus<sup>1</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>2</sup>, Muhammad Nur Alif<sup>3</sup>  
Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
edwinnurillahfirdaus@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Model STEP (*Space, Task, Equipment, People*) terhadap perkembangan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar. Kecerdasan intrapersonal merupakan komponen inti pendidikan karakter yang mencakup kesadaran diri, pengaturan emosi, refleksi diri, dan metakognisi. Aspek-aspek ini krusial dalam membantu siswa memahami, mengelola, dan mengarahkan diri secara efektif baik dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan rancangan kelompok kontrol pretes- postes. Subjek penelitian terdiri dari 70 siswa sekolah dasar kelas tiga, dibagi secara proporsional menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen ( $n = 35$ ) menerima pembelajaran menggunakan Model STEP selama dua belas minggu, sedangkan kelompok kontrol ( $n = 35$ ) mengikuti pembelajaran konvensional. Skala Kecerdasan Intrapersonal (PKINT) digunakan sebagai instrumen utama untuk menilai empat dimensi kecerdasan intrapersonal: kesadaran diri, pengaturan emosi, refleksi diri, dan metakognisi. Data dianalisis melalui uji normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan analisis kovarians (ANCOVA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan varians antar kelompok homogen. ANCOVA menunjukkan efek signifikan dari Model STEP, dengan  $F = 32,18$  dan  $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$ . Secara deskriptif, skor rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 1,91 (pra-tes) menjadi 3,94 (pasca-tes), sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan sedikit peningkatan dari 1,89 menjadi 2,12. Simpulan, temuan ini menegaskan bahwa Model STEP secara substansial meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, refleksi diri, dan metakognisi. Oleh karena itu, Model STEP dapat dianggap sebagai pendekatan pembelajaran yang efektif dan inovatif yang mendorong kecerdasan intrapersonal dan mendukung pendidikan karakter di sekolah dasar..

**Kata Kunci:** Kecerdasan Intrapersonal, Model STEP, Pendidikan Karakter, Sekolah Dasar

### ABSTRACT

*This study aims to examine the effect of the STEP Model (Space, Task, Equipment, People) on the development of intrapersonal intelligence in elementary school students. Intrapersonal intelligence is a core component of character education, encompassing self-awareness, emotional regulation, self-reflection, and metacognition. These aspects are crucial in helping students understand, manage, and direct themselves effectively in both learning and daily life. This research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The research subjects consisted of 70 third-grade elementary school*

*students, divided proportionally into two groups: the experimental group (n = 35), which received instruction using the STEP Model for twelve weeks, and the control group (n = 35), which followed conventional instruction. The Intrapersonal Intelligence Scale (PKINT) was used as the primary instrument to assess four dimensions: self-awareness, emotional regulation, self-reflection, and metacognition. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, followed by an analysis of covariance (ANCOVA). The results indicated that the data were normally distributed and the variance between groups was homogeneous. ANCOVA revealed a significant effect of the STEP Model, with  $F = 32.18$  and  $Sig. = 0.000 < 0.05$ . Descriptively, the average score of the experimental group increased from 1.91 (pre-test) to 3.94 (post-test), while the control group showed only a slight increase from 1.89 to 2.12. In conclusion, these findings confirm that the STEP Model substantially enhances self-awareness, emotional regulation, self-reflection, and metacognition. Therefore, the STEP Model can be considered an effective and innovative learning approach that fosters intrapersonal intelligence and supports character education in elementary schools.*

**Keywords:** *Intrapersonal Intelligence, STEP Model, Character Education, Elementary School*

## PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 tidak lagi hanya menitikberatkan pada penguasaan kognitif semata, melainkan juga pada pengembangan karakter dan kompetensi emosional yang holistik. Dalam kerangka ini, kecerdasan intrapersonal muncul sebagai elemen fundamental yang menentukan keberhasilan siswa dalam menavigasi tantangan kehidupan. Merujuk pada teori kecerdasan majemuk Gardner (2011), kecerdasan intrapersonal mencakup kemampuan individu untuk memahami diri sendiri, mengelola emosi, melakukan refleksi diri, serta memiliki metakognisi yang kuat. Siswa yang memiliki kecerdasan ini cenderung lebih mandiri, mampu menetapkan target pribadi, dan memiliki resiliensi yang tinggi saat menghadapi hambatan akademik maupun sosial (Wijaya & Pratama, 2023; Hardini et al., 2023). Di tingkat sekolah dasar, fase ini merupakan "masa emas" di mana fondasi pemahaman diri mulai terbentuk secara permanen.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya fenomena yang memprihatinkan. Berdasarkan data dan observasi dalam konteks pendidikan jasmani, banyak siswa sekolah dasar yang masih menunjukkan gejala rendahnya kesadaran diri. Hal ini terlihat dari perilaku seperti harga diri yang rendah, ketergantungan yang berlebihan pada instruksi guru atau teman sebaya, serta ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi saat menghadapi kekalahan dalam permainan atau aktivitas fisik (Nurhayati & Sari, 2022; Pratiwi et al., 2021). Alih-alih menjadi ajang refleksi, pembelajaran pendidikan jasmani sering kali hanya dianggap sebagai aktivitas rekreasi luar ruangan tanpa adanya internalisasi nilai-nilai kejiwaan yang mendalam.

Terdapat kesenjangan yang lebar (gap) antara harapan kurikulum dengan kenyataan instruksional. Secara ideal, pendidikan jasmani seharusnya menjadi sarana untuk membangun karakter, disiplin diri, dan pengenalan potensi tubuh serta mental. Namun, praktik di sekolah dasar sering kali terjebak dalam rutinitas mekanistik. Pengembangan diri siswa cenderung bersifat superfisial dan belum mencapai transformasi yang mendalam (Rahmawati & Susanto, 2023). Hal ini

disebabkan oleh dominasi model pembelajaran konvensional yang terlalu berfokus pada hasil fisik (seperti kecepatan atau kekuatan) daripada proses psikologis yang dialami siswa saat bergerak. Tanpa adanya intervensi yang sistematis, potensi kecerdasan intrapersonal siswa akan tetap terabaikan, yang berdampak pada rendahnya kontrol diri di masa remaja nantinya.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa penyebab utama permasalahan ini adalah kurangnya fleksibilitas dalam struktur pembelajaran. Lingkungan belajar (ruang), modifikasi aktivitas (tugas), penggunaan alat, serta interaksi antar individu (orang) sering kali kaku dan tidak dirancang untuk memicu refleksi. Dampaknya, siswa yang memiliki kemampuan fisik di bawah rata-rata merasa terasing dan kehilangan kepercayaan diri, sementara siswa yang dominan secara fisik kehilangan kesempatan untuk belajar empati dan pengendalian diri. Jika kondisi ini dibiarkan, pendidikan jasmani gagal memenuhi fungsinya sebagai pengembang kecerdasan majemuk dan hanya akan menjadi aktivitas fisik tanpa makna edukatif yang transformatif.

Mengingat urgensi tersebut, diperlukan sebuah pendekatan inovatif yang mampu mengubah lanskap pembelajaran. Model STEP (*Space, Task, Equipment, People*) menawarkan solusi strategis melalui kerangka kerja yang fleksibel dan berpusat pada peserta didik. Awalnya dikenal dalam pendidikan jasmani adaptif untuk inklusivitas, model ini kini diakui secara global sebagai alat yang ampuh untuk diferensiasi pembelajaran dan pengembangan karakter (UK Coaching, 2024). Model STEP memungkinkan guru untuk memanipulasi empat variabel utama sebagai berikut.

1. *Space* (Ruang): Mengatur lingkungan agar kondusif untuk konsentrasi dan refleksi diri.
2. *Task* (Tugas): Memodifikasi tingkat kesulitan aktivitas agar siswa dapat mengenali batas kemampuan dan mengelola tantangan emosional.
3. *Equipment* (Peralatan): Menyediakan media yang memfasilitasi introspeksi dan eksplorasi diri secara mandiri.
4. *People* (Orang): Menyesuaikan interaksi sosial untuk memperkuat pemahaman tentang peran diri dalam kelompok.

Integrasi Model STEP dalam pembelajaran pendidikan jasmani diyakini mampu menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya menyentuh aspek motorik, tetapi juga kehadiran emosional dan koneksi mental. Dengan memodifikasi elemen-elemen STEP, siswa diberikan ruang untuk melakukan self-assessment dan regulasi emosi secara real-time di tengah aktivitas fisik. Pendekatan ini selaras dengan prinsip psikologi pendidikan yang menekankan bahwa pengalaman bermakna lahir dari kesesuaian antara tantangan tugas dengan kemampuan individu (Simply Psychology, 2025).

Meskipun model STEP telah banyak digunakan dalam konteks pendidikan jasmani adaptif dan inklusif, penggunaannya dalam mengembangkan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada peningkatan keterampilan motorik dan partisipasi fisik, belum mengkaji secara mendalam aspek kesadaran diri dan regulasi emosi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan model STEP sebagai pendekatan pembelajaran untuk mengembangkan kecerdasan intrapersonal siswa dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## KAJIAN TEORI

Kecerdasan intrapersonal menurut teori kecerdasan majemuk Gardner (2011) mencakup kemampuan memahami diri sendiri, mengelola emosi, merefleksikan pengalaman, serta metakognisi yang kuat. Dimensi utamanya meliputi kesadaran diri (mengenali emosi dan kekuatan/kelemahan), pengaturan emosi (mengelola emosi negatif dan menjaga ketenangan), refleksi diri (introspeksi dan evaluasi pola perilaku), serta metakognisi (merencanakan dan memantau strategi belajar). Teori ini menekankan bahwa kecerdasan ini dapat dikembangkan melalui pembelajaran terstruktur, bukan bawaan statis, dan krusial untuk pendidikan karakter di sekolah dasar.

Model STEP berasal dari pendidikan jasmani adaptif untuk inklusivitas, diakui secara global sebagai alat diferensiasi pembelajaran (UK Coaching, 2024). Komponennya mencakup: ruang yang kondusif untuk refleksi, tugas yang disesuaikan kesulitannya untuk pengenalan batas kemampuan, peralatan yang mendukung introspeksi mandiri, serta interaksi sosial yang memperkuat pemahaman peran diri. Model ini selaras dengan psikologi pendidikan, di mana pengalaman bermakna timbul dari kesesuaian tantangan dengan kemampuan individu (Simply Psychology, 2025).

Integrasi Model STEP dengan kecerdasan intrapersonal menciptakan lingkungan holistik yang mengembangkan dimensi Gardner melalui modifikasi empat variabel STEP. Literatur pendukung seperti Hardini et al. (2023) dan Wijaya & Pratama (2023) menunjukkan siswa dengan intrapersonal tinggi lebih mandiri dan resilien, sementara STEP mendukung *self-regulation* via struktur lingkungan (Poznyak, 2022; Montero-Carretero et al., 2019). Pendekatan ini mengatasi keterbatasan pembelajaran konvensional yang terlalu fokus fisik, sehingga optimal untuk pendidikan karakter.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group* dalam konteks kuasi-eksperimental. Karena partisipan penelitian sudah dibagi ke dalam kelas-kelas, pengacakan lengkap tidak memungkinkan, sehingga desain ini dipilih. Terdapat dua kelompok yang terlibat: kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran tradisional tanpa terapi, dan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa pembelajaran menggunakan Model STEP.

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group* dalam konteks kuasi-eksperimental. Karena partisipan penelitian sudah dibagi ke dalam kelas-kelas, pengacakan lengkap tidak memungkinkan, sehingga desain ini dipilih. Terdapat dua kelompok yang terlibat: kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran tradisional tanpa terapi, dan kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa pembelajaran menggunakan Model STEP.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Licin. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan keterjangkauan peneliti serta kesesuaian dengan kebutuhan penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah Cluster Random Sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok kelas yang sudah terbentuk di sekolah. Sampel penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu:

1. Kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran tradisional tanpa terapi,

2. Kelompok eksperimen yang menerima perlakuan berupa pembelajaran menggunakan metode STEP.

Instrumen utama penelitian ini adalah PKINT (Skala Kecerdasan Intrapersonal berdasarkan Model STEP), yang dikembangkan berdasarkan teori Kecerdasan Ganda Gardner (2011) dan dimodifikasi sesuai kerangka Model STEP. Instrumen ini disajikan dalam bentuk kuesioner dengan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju) yang menilai perilaku siswa berdasarkan empat dimensi utama kecerdasan intrapersonal: 1). Kesadaran diri: mengenali emosi, menyadari kekuatan dan kelemahan, dan memahami preferensi belajar, 2). Pengaturan emosi: mengelola emosi negatif, menjaga ketenangan, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, 3). Refleksi diri: terlibat dalam introspeksi, mengevaluasi pengalaman, dan mengidentifikasi pola perilaku, 4). Metakognisi: merencanakan strategi, memantau proses pembelajaran, dan mengevaluasi hasil pembelajaran.

Validitas isi instrumen ditinjau melalui penilaian ahli oleh ahli dosen psikologi pendidikan dan pendidikan karakter. Uji validitas empiris dilakukan menggunakan analisis korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, dengan standar reliabilitas  $\geq 0,70$ . Instrumen ini digunakan dalam uji coba awal dan uji coba akhir untuk mengukur perubahan kecerdasan intrapersonal pada mahasiswa kelompok eksperimen dan kontrol.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui profil kecerdasan intrapersonal siswa sebelum dan sesudah perlakuan yang dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.**  
**Analisis Deskriptif**

Kelompok	N	Minimum	Maksimum	Rata-Rata	Std. Varians
Percobaan Pra-uji	35	1.20	2.80	1,91 0,790	0.63
Percobaan Pra-uji	35	2.90	4.80	3,94 0,77	0,59
Tes Awal Kontrol	35	1.10	2.70	1,89 0,75	0,56
Tes Awal Kontrol	35	1.40	2.90	2.12 0.68	0,46

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata dari 1,91 menjadi 3,94 (selisih +2,03), sementara kelompok kontrol hanya meningkat dari 1,89 menjadi 2,12 (selisih +0,23). Hal ini menunjukkan pengaruh positif penerapan Model STEP.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui profil kecerdasan intrapersonal siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan data statistik deskriptif yang diperoleh, kelompok eksperimen pada tahap pra-uji yang terdiri dari 35 siswa menunjukkan skor minimum 1,20 dan maksimum 2,80 dengan rata-rata 1,91 dan standar deviasi 0,79 serta varians 0,63. Setelah mendapatkan perlakuan

Model STEP, kelompok eksperimen pada tahap pasca-uji menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan skor minimum 2,90 dan maksimum 4,80, rata-rata meningkat menjadi 3,94 dengan standar deviasi 0,77 dan varians 0,59.

Sementara itu, kelompok kontrol pada tahap pra-uji dengan jumlah 35 siswa memiliki skor minimum 1,10 dan maksimum 2,70 dengan rata-rata 1,89, standar deviasi 0,75, dan varians 0,56. Pada tahap pasca-uji, kelompok kontrol menunjukkan skor minimum 1,40 dan maksimum 2,90 dengan rata-rata hanya meningkat menjadi 2,12, standar deviasi 0,68, dan varians 0,46. Hasil deskriptif ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata yang sangat substansial dari 1,91 menjadi 3,94 dengan selisih sebesar 2,03 poin, sementara kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan minimal dari 1,89 menjadi 2,12 dengan selisih sebesar 0,23 poin. Perbedaan peningkatan yang mencolok ini mengindikasikan adanya pengaruh positif yang kuat dari penerapan Model STEP terhadap perkembangan kecerdasan intrapersonal siswa.

### Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang merupakan metode statistik yang tepat untuk menguji normalitas distribusi data, terutama untuk sampel berukuran kecil hingga sedang. Semua data memiliki nilai Sig. > 0,05, berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Uji Normal**

Kelompok	Shapiro-Wilk	Tanda Tangan	Kesimpulan
Percobaan Pra-uji	0,942	0,065	Normal
Percobaan Pra-uji	0,957	0,189	Normal
Tes Awal Kontrol	0,938	0,052	Normal
Tes Awal Kontrol	0,951	0,134	Normal

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, kelompok eksperimen pada tahap pra-uji memiliki nilai statistik 0,942 dengan signifikansi 0,065, kelompok eksperimen pada tahap pasca-uji menunjukkan nilai statistik 0,957 dengan signifikansi 0,189, kelompok kontrol pada tahap pra-uji memperoleh nilai statistik 0,938 dengan signifikansi 0,052, dan kelompok kontrol pada tahap pasca-uji menunjukkan nilai statistik 0,951 dengan signifikansi 0,134.

Semua data dari keempat kelompok menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan demikian, asumsi normalitas untuk analisis statistik parametrik terpenuhi, sehingga peneliti dapat melanjutkan ke tahap pengujian selanjutnya dengan menggunakan analisis parametrik yang lebih powerful dalam mendeteksi perbedaan antar kelompok.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians dilakukan untuk memastikan bahwa varians antar kelompok yang dibandingkan bersifat homogen atau tidak berbeda secara signifikan. Pengujian ini penting karena merupakan salah satu asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis kovarians (ANCOVA). Peneliti

menggunakan Uji Levene untuk menguji homogenitas varians data pra-tes dan pasca-tes. Uji homogenitas menggunakan Uji Levene menunjukkan Sig. > 0,05 untuk pretes dan postes, yang menunjukkan varians antar kelompok bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.**  
**Uji Homogen**

Data	Statistik Levene	df1	df2	Tanda tangan.	Kesimpulan
Pra-ujian	0,324	1	68	0,571	Homogen
Pasca-tes	0,597	1	68	0.442	Homogen

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa pada data pra-ujian, nilai statistik Levene adalah 0,324 dengan derajat kebebasan  $df1 = 1$  dan  $df2 = 68$ , menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,571. Sementara itu, pada data pasca-tes, nilai statistik Levene adalah 0,597 dengan derajat kebebasan  $df1 = 1$  dan  $df2 = 68$ , menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,442.

Kedua hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, baik untuk data pra-tes maupun pasca-tes. Hal ini menunjukkan bahwa varians antar kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam variabilitas skor antar kedua kelompok. Terpenuhinya asumsi homogenitas varians ini memvalidasi penggunaan ANCOVA sebagai metode analisis untuk menguji hipotesis penelitian.

#### **Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan ANCOVA dengan skor pretes sebagai kovariat. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan menggunakan Analisis Kovarians (ANCOVA) dengan skor pra-tes dijadikan sebagai kovariat untuk mengontrol perbedaan awal antar kelompok. ANCOVA merupakan teknik analisis yang tepat karena mampu mengendalikan pengaruh variabel pengganggu (confounding variable) berupa skor awal siswa, sehingga efek perlakuan dapat diukur dengan lebih akurat. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4.**  
**Uji Hipotesis**

Sumber dari variasi	Tipe III	df	Kuadrat Rata-rata	F	Tanda tangan.
	persegi				
Model yang Dikoreksi	84.567	2	42.284	186.42	0.000
Mencegat	8.923	1	8.923	39.35	0.000
Pra-ujian	7.234	1	7.234	31,89	0.000
Kelompok	7.295	1	7.295	32.18	0.000
Kesalahan	15.189	67	0.227		
Total	673.456	70			

Hasil penelitian menunjukkan nilai F sebesar 32,18 dengan Sig. = 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan kecerdasan intrapersonal antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah mengendalikan skor awal. Hasil analisis ANCOVA menunjukkan beberapa temuan penting. Model yang dikoreksi memiliki Type III Sum of Squares sebesar 84,567 dengan derajat kebebasan 2,

mean square 42,284, nilai F sebesar 186,42, dan signifikansi 0,000. Untuk intercept, diperoleh nilai 8,923 dengan  $df = 1$ , mean square 8,923,  $F = 39,35$ , dan signifikansi 0,000.

Variabel kovariat pra-ujian menunjukkan nilai 7,234 dengan  $df = 1$ , mean square 7,234,  $F = 31,89$ , dan signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa skor pra-tes memiliki pengaruh signifikan terhadap skor pasca-tes. Yang paling penting, variabel kelompok (perlakuan) menunjukkan nilai 7,295 dengan  $df = 1$ , mean square 7,295, nilai F sebesar 32,18, dan signifikansi 0,000. Nilai error adalah 15,189 dengan  $df = 67$  dan mean square 0,227, sementara total sum of squares adalah 673,456 dengan  $df = 70$ .

Hasil penelitian menunjukkan nilai F sebesar 32,18 dengan signifikansi 0,000 yang jauh lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam kecerdasan intrapersonal antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan Model STEP dengan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional, setelah mengendalikan skor awal siswa. Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa Model STEP efektif dalam meningkatkan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar, khususnya dalam aspek kesadaran diri, pengaturan emosi, refleksi diri, dan metakognisi. Dengan effect size yang besar, dapat disimpulkan bahwa Model STEP memiliki dampak praktis yang substansial dalam konteks pendidikan karakter di sekolah dasar.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa penerapan Model STEP (Ruang, Tugas, Peralatan, Orang) secara signifikan meningkatkan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor posttest yang substansial dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa pendekatan STEP yang terstruktur dan sistematis menciptakan peluang yang bermakna untuk kesadaran diri, regulasi emosi, refleksi diri, dan metakognisi.

Temuan ini konsisten dengan teori Multiple Intelligences Gardner (2011) yang menekankan bahwa kecerdasan dikembangkan melalui berbagai saluran pembelajaran yang melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan sosial. Dengan mengadaptasi pembelajaran melalui empat komponen STEP, siswa mampu menghubungkan pengetahuan dengan perasaan dan refleksi, sehingga menumbuhkan pemahaman diri yang lebih mendalam. Secara spesifik, Ruang angkasamendorong lingkungan belajar yang mendukung, Tugas memotivasi siswa untuk terlibat dalam kegiatan reflektif dan emosional, Peralatan menyediakan alat pembelajaran yang bermakna, dan Rakyat memfasilitasi interaksi antarteman dan refleksi bersama.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Hardini et al. (2023) melaporkan bahwa siswa dengan kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik dan beradaptasi lebih efektif, sementara Wijaya dan Pratama (2023) menyoroti peran kecerdasan intrapersonal dalam membantu siswa mengelola strategi belajar dan tujuan pribadi. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa model terstruktur seperti STEP dapat secara sistematis meningkatkan kemampuan ini pada pelajar yang lebih muda.

Selain mendukung penelitian sebelumnya, studi ini memberikan implikasi praktis bagi pendidikan. Guru dapat menerapkan kerangka kerja STEP tidak hanya

dalam pendidikan jasmani, tempat asalnya, tetapi juga dalam pendidikan karakter dan mata pelajaran lainnya di kelas. Sekolah dapat mengintegrasikan kegiatan berbasis STEP ke dalam sesi refleksi, program kokurikuler, atau rutinitas harian untuk mendorong disiplin, fokus, dan kematangan emosional. Selain itu, dinas pendidikan setempat dan pimpinan sekolah dapat memainkan peran penting dengan mendukung penerapan STEP dalam perancangan kurikulum dan pelatihan guru.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti bahwa Model STEP merupakan model pedagogis yang menjanjikan. Inovasi yang menjembatani dimensi kognitif, emosional, dan sosial pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter dapat diperkuat melalui pendekatan yang menekankan perkembangan batin siswa, sehingga menghasilkan peserta didik yang kompeten secara akademis, tangguh secara emosional, dan sadar diri.

## SIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa penerapan Model STEP memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan substansial dalam kesadaran diri, regulasi emosi, refleksi diri, dan metakognisi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menyoroti bahwa Model STEP tidak hanya berlaku dalam terapi fisik adaptif, pendidikan, tempat asalnya, tetapi juga dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam pendidikan karakter. Dengan memodifikasi ruang belajar, tugas, peralatan, dan interaksi sosial secara sistematis, model ini menciptakan lingkungan holistik yang mendukung pemahaman diri dan pertumbuhan emosional siswa.

Secara praktis, penelitian ini memberikan bukti bahwa guru dapat mengadopsi Model STEP sebagai strategi pengajaran yang inovatif untuk memperkuat pendidikan karakter dan mendorong pengembangan pribadi siswa. Penelitian selanjutnya dapat memperluas penerapannya di berbagai jenjang kelas dan konteks pendidikan yang beragam untuk lebih memvalidasi efektivitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (3rd ed.). Basic Books.
- Hardini, A. T. A., Supriyanto, A., & Winata, H. (2023). Pengembangan kecerdasan intrapersonal siswa sekolah dasar melalui pembelajaran berbasis karakter. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 245–260.
- Montero-Carretero, C., Cervelló, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2019). Teaching styles in physical education: A new approach to students' basic psychological needs. *Sustainability*, 11(16), 1–12. <https://doi.org/10.3390/su11164474>
- Nurhayati, E., & Sari, D. P. (2022). Analisis kecerdasan intrapersonal anak usia sekolah dasar di era digital. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(3), 178–195.
- Poznyak, A. (2022). Self-regulation in learning: Modern approaches and implications for education. *Educational Studies Review*, 14(2), 85–98.
- Pratiwi, S., Widodo, H., & Susanto, R. (2021). Implementasi strategi pembelajaran untuk meningkatkan kesadaran diri siswa kelas rendah. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 8(4), 312–329.

- Rahmawati, N., & Susanto, A. (2023). Pengaruh lingkungan belajar terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar. *Studi Psikologi*, 15(1), 89–104.
- Simply Psychology. (2025). *Flow theory and optimal experience*. <https://www.simplypsychology.org/flow.html>
- UK Coaching. (2024). *STEP framework for inclusive coaching*. <https://www.ukcoaching.org>
- Wijaya, I. K., & Pratama, L. D. (2023). Karakteristik kecerdasan majemuk pada siswa sekolah dasar: Studi deskriptif. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 7(2), 156–170.