



Pentingnya Kesejahteraan Emosional di Dunia Pendidikan

Fadhlan Mubarak^{1*}, Yullys Helsa²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : fadhlanmubarak3311@gmail.com^{1*}, yullys@fip.unp.ac.id²

Alamat : Jln Prof. Dr. Hamka. Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Korespondensi penulis : fadhlanmubarak3311@gmail.com

Abstract. *Emotional well-being is a fundamental aspect in the field of education that plays a crucial role in supporting academic achievement, learning motivation, and students' social development. This article discusses the definition and concept of emotional well-being, its influence on academic success, and the role of Social Emotional Learning (SEL) and teachers as key facilitators in enhancing students' emotional well-being. Furthermore, the article examines the challenges faced in implementing emotional well-being in schools, as well as educational strategies and policies that support it. Using a literature review methodology, this article collects and analyzes recent sources from journals and official reports. The findings indicate that integrating emotional well-being into education not only improves learning outcomes but also provides long-term benefits for mental health and students' preparedness for the future. Therefore, it is crucial for educational institutions to prioritize emotional well-being as an integral part of the learning process.*

Keywords : *emotional well-being, education, learning, teachers.*

Abstrak. Kesejahteraan emosional merupakan aspek fundamental dalam dunia pendidikan yang berperan penting dalam menunjang prestasi akademik, motivasi belajar, dan perkembangan sosial siswa. Artikel ini membahas definisi dan konsep kesejahteraan emosional, pengaruhnya terhadap keberhasilan akademik, serta peran Social Emotional Learning (SEL) dan guru sebagai fasilitator utama dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Selain itu, artikel ini mengulas tantangan yang dihadapi dalam implementasi kesejahteraan emosional di sekolah serta strategi dan kebijakan pendidikan yang dapat mendukungnya. Dengan metode penelitian literatur, artikel ini mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber terkini dari jurnal dan laporan resmi. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa integrasi kesejahteraan emosional dalam pendidikan tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mental dan kesiapan siswa menghadapi masa depan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengutamakan kesejahteraan emosional sebagai bagian integral dari proses pembelajaran.

Kata Kunci : kesejahteraan emosional, pendidikan, belajar, guru.

1. LATAR BELAKANG

Kesejahteraan emosional merupakan aspek penting dalam membentuk individu yang sehat secara mental dan sosial. Dalam konteks pendidikan, keberadaan kesejahteraan emosional yang stabil tidak hanya mendukung proses belajar mengajar, tetapi juga menjadi fondasi dalam membangun karakter dan moral peserta didik. Siswa yang secara emosional sehat lebih mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang baik, dan memiliki motivasi belajar yang tinggi (Suldo, 2019). Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya pendidikan holistik, kesejahteraan emosional kini menjadi bagian integral dari sistem pendidikan global (OECD, 2020). Pendidikan di abad ke-21 tidak lagi berfokus pada aspek kognitif semata, melainkan mencakup dimensi afektif dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang berada dalam lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan emosional akan lebih mampu

mengembangkan keterampilan abad 21 seperti berpikir kritis, kolaborasi, dan komunikasi (Cipriano et al., 2020). Oleh karena itu, guru dituntut tidak hanya mengajar materi pelajaran, tetapi juga menciptakan lingkungan emosional yang aman dan suportif di dalam kelas (Jones et al., 2021).

Kesejahteraan emosional yang terabaikan dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis dan akademik. Masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku seringkali muncul karena lingkungan belajar yang penuh tekanan tanpa dukungan emosional yang memadai (Brunzell et al., 2020). Bahkan, dalam laporan global pascapandemi COVID-19, tercatat peningkatan signifikan kasus stres dan kecemasan pada anak usia sekolah, yang memengaruhi prestasi akademik mereka (UNESCO, 2021). Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa adalah penerapan pendidikan sosial dan emosional (Social Emotional Learning/SEL). SEL bertujuan untuk mengembangkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial siswa (Durlak et al., 2020). Di Indonesia, pendekatan ini mulai diakomodasi dalam Kurikulum Merdeka melalui proyek penguatan profil pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022), yang menempatkan nilai-nilai kemanusiaan dan gotong royong sebagai pilar utama.

Peran guru dalam konteks ini menjadi sangat sentral. Guru diharapkan memiliki literasi emosional yang memadai untuk membantu siswa mengenali dan mengelola perasaannya, serta menciptakan interaksi yang sehat di lingkungan belajar (Jennings et al., 2019). Kesiapan guru untuk berperan sebagai fasilitator emosional sering kali menjadi tantangan tersendiri, mengingat keterbatasan pelatihan atau pengalaman dalam aspek psikososial (Kurniawati et al., 2023). Dengan demikian, memperkuat kesejahteraan emosional dalam dunia pendidikan bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan mendesak. Melalui kajian pustaka ini, penulis ingin menelaah lebih lanjut mengapa kesejahteraan emosional sangat penting dalam konteks pendidikan dasar dan menengah, serta bagaimana strategi pendidikan dan kebijakan sekolah dapat mendukung upaya tersebut secara efektif dan berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kesejahteraan emosional dalam pendidikan merupakan komponen penting yang berkontribusi secara signifikan terhadap pembentukan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Menurut OECD (2020), kesejahteraan emosional merujuk pada keadaan psikologis yang stabil, kemampuan mengelola emosi, serta merasakan makna dan kepuasan dalam

kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan sekolah. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan emosional tidak hanya memengaruhi kenyamanan psikologis siswa, tetapi juga mendukung keterlibatan belajar, regulasi diri, dan hubungan sosial yang sehat (Jones, Greenberg, & Crowley, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesejahteraan emosional yang baik lebih mampu menghadapi tekanan akademik, berinteraksi secara positif dengan teman sebaya dan guru, serta menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi (Arslan, 2021; Suldo, Thalji, & Ferron, 2020). Hal ini selaras dengan konsep kesejahteraan holistik yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO, 2021), yang menekankan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kemampuan belajar dan berkembang secara optimal pada anak dan remaja.

Teori pembelajaran sosial-emosional (Social Emotional Learning/SEL) dari Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) menjadi landasan konseptual utama dalam mengembangkan kesejahteraan emosional di sekolah. CASEL mengidentifikasi lima kompetensi inti dalam SEL, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Durlak et al., 2020). Meta-analisis yang dilakukan oleh Taylor et al. (2017) menunjukkan bahwa program SEL yang diterapkan secara sistematis berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa, mengurangi perilaku bermasalah, dan meningkatkan pencapaian akademik. Dalam pendekatan ekologi perkembangan Bronfenbrenner, faktor-faktor mikro seperti guru, teman sebaya, dan iklim kelas memainkan peran kunci dalam membentuk kesejahteraan emosional siswa (Bronfenbrenner & Morris, 2006; diterapkan kembali oleh Elias & Weissberg, 2020). Guru yang memiliki kompetensi emosional tinggi dapat menciptakan suasana belajar yang suportif, membangun kepercayaan diri siswa, dan merespons kebutuhan emosional mereka secara adaptif (Jennings & Greenberg, 2021). Oleh karena itu, kesejahteraan guru dan pelatihan tentang keterampilan sosial-emosional juga menjadi prasyarat penting untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa (Yoder & Gurke, 2019).

Lebih lanjut, kesejahteraan emosional juga terkait dengan pendidikan karakter dan pembangunan nilai dalam kurikulum. Penanaman nilai-nilai seperti empati, resiliensi, dan tanggung jawab sosial dalam proses pembelajaran dapat memperkuat regulasi emosi siswa serta meningkatkan hubungan interpersonal di sekolah (OECD, 2021). Dalam jangka panjang, siswa yang tumbuh dalam lingkungan yang memperhatikan kesejahteraan emosional cenderung memiliki kesiapan lebih baik dalam menghadapi tantangan kehidupan dewasa dan

dunia kerja (World Bank, 2020). Dengan demikian, kajian teoritis ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan fondasi penting dalam menciptakan pendidikan yang tidak hanya mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga menumbuhkan manusia yang sehat secara emosional dan sosial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik kesejahteraan emosional di dunia pendidikan. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran komprehensif berdasarkan hasil penelitian terdahulu tanpa harus turun ke lapangan (Okoli & Schabram, 2020). Dengan metode ini, data dikumpulkan dari jurnal ilmiah, buku, laporan resmi, dan publikasi akademik yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019-2024), untuk memastikan bahwa informasi yang digunakan adalah mutakhir dan relevan dengan perkembangan terbaru di bidang pendidikan dan psikologi (Webster & Watson, 2021).

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang mengumpulkan data dan informasi dari sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen akademik yang relevan dengan topik kesejahteraan emosional dalam pendidikan. Metode ini dipilih karena tidak memerlukan pengumpulan data langsung di lapangan sehingga sesuai dengan kebutuhan peneliti yang menghindari kegiatan turun lapangan (Okoli & Schabram, 2020).

2. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2019–2024). Sumber data dipilih berdasarkan kredibilitas dan relevansi dengan tema penelitian agar informasi yang diperoleh bersifat mutakhir dan akurat (Webster & Watson, 2021).

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan pencarian sistematis menggunakan kata kunci utama seperti “*emotional well-being*”, “*education*”, “*mental health in schools*”, dan

“social-emotional learning” di basis data digital seperti Google Scholar, DOAJ, dan Sinta. Proses seleksi dilakukan untuk menyaring literatur yang benar-benar sesuai dengan fokus penelitian dengan mempertimbangkan abstrak, metode penelitian, dan hasil temuan yang relevan (Tranfield et al., 2022).

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui sintesis naratif (narrative synthesis), yaitu mengintegrasikan temuan dari berbagai literatur yang telah dikumpulkan untuk memperoleh gambaran komprehensif tentang pentingnya kesejahteraan emosional dalam pendidikan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menyusun argumentasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan observasi langsung (Jesson et al., 2021).

5. Keunggulan Metode

Metode studi pustaka ini memungkinkan peneliti menjangkau sumber-sumber ilmiah yang luas dan terkini, sekaligus menghindari keterbatasan waktu dan biaya yang biasanya muncul dalam penelitian lapangan. Selain itu, metode ini efektif dalam mengkaji konsep abstrak dan kompleks seperti kesejahteraan emosional serta penerapannya dalam berbagai konteks pendidikan (Boell & Cecez-Kecmanovic, 2019).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi dan Konsep Kesejahteraan Emosional dalam Pendidikan

Kesejahteraan emosional merupakan aspek penting dalam pendidikan yang mencakup kondisi psikologis individu dalam hal kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat (Keyes, 2019). Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan emosional tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia atau bebas stres, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tantangan belajar (Suldo et al., 2020). Hal ini menjadikan kesejahteraan emosional sebagai fondasi bagi pengembangan karakter, sosial, dan akademik siswa (Watson & Friend, 2021). Studi terbaru menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan emosional yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan ketahanan psikologis yang lebih tinggi (Durlak et al., 2021). Oleh karena itu, sekolah berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa.

Kesejahteraan emosional juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih luas, menghubungkan aspek afektif dengan kognitif dan sosial dalam pembelajaran (OECD, 2020). Para ahli menegaskan bahwa kesejahteraan emosional merupakan indikator utama dalam mengukur kesiapan belajar serta keberhasilan pendidikan secara menyeluruh (Jones et al., 2021). Lebih jauh, kesejahteraan emosional dikaitkan dengan konsep well-being yang meliputi keseimbangan antara emosi positif dan negatif yang dialami siswa sehari-hari (Zins et al., 2019). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai konsep ini sangat penting bagi pendidik untuk merancang intervensi yang tepat sasaran.

Konsep kesejahteraan emosional juga melibatkan dimensi sosial, seperti dukungan teman sebaya dan hubungan positif dengan guru (Schonert-Reichl et al., 2019). Lingkungan sekolah yang inklusif dan suportif memfasilitasi pengembangan keterampilan emosional siswa dan membangun rasa aman secara psikologis (Jennings et al., 2019). Selain itu, kesehatan emosional siswa berperan dalam membentuk karakter dan identitas yang kuat, yang berdampak pada sikap dan perilaku positif di sekolah maupun di masyarakat (Kurniawati et al., 2023). Oleh karena itu, kesejahteraan emosional merupakan aspek holistik yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan.

Penelitian terkini juga menyoroti pentingnya pemahaman kesejahteraan emosional bagi guru sebagai pendidik dan pengelola kelas (Brown et al., 2021). Guru yang sadar akan pentingnya kesejahteraan emosional dapat lebih efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mengelola dinamika emosional di kelas (Jennings & Greenberg, 2021). Kesadaran ini harus diikuti dengan pengembangan kompetensi emosional guru melalui pelatihan berkelanjutan agar mereka dapat menjadi model dan fasilitator kesejahteraan emosional di sekolah (Kurniawati et al., 2023). Dengan demikian, kesejahteraan emosional menjadi aspek integral yang mendukung sistem pendidikan yang berkualitas dan manusiawi.

Pengaruh Kesejahteraan Emosional terhadap Prestasi Akademik dan Motivasi Belajar

Kesejahteraan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik dan motivasi belajar siswa. Studi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesejahteraan emosional baik lebih mampu mengelola tekanan akademik dan stres yang muncul selama proses pembelajaran (Jones et al., 2021). Kondisi emosional yang stabil membantu siswa menjaga fokus dan konsentrasi, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar mereka (OECD, 2020). Emosi positif juga memfasilitasi proses kognitif penting seperti pemecahan

masalah dan kreativitas, yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran modern (Zins et al., 2019).

Motivasi belajar juga sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan emosional. Siswa yang merasa aman secara emosional dan didukung secara sosial akan lebih termotivasi untuk aktif dalam proses belajar (Suldo et al., 2020). Mereka memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan lebih tahan terhadap kegagalan, sehingga tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik (Durlak et al., 2021). Hal ini sejalan dengan temuan OECD (2020) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan sosial di sekolah berkontribusi pada peningkatan keterlibatan belajar. Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan kesejahteraan emosional seperti kecemasan dan stres kronis cenderung menunjukkan penurunan prestasi akademik dan motivasi (Brown et al., 2021). Stres yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan memori dan konsentrasi, sehingga proses belajar menjadi kurang efektif (Jennings et al., 2019). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengidentifikasi dan menangani masalah kesejahteraan emosional agar tidak berdampak negatif pada prestasi siswa.

Kesejahteraan emosional juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan non-akademik yang mendukung keberhasilan belajar, seperti disiplin diri dan manajemen waktu (Schonert-Reichl et al., 2019). Keterampilan ini merupakan bagian dari kompetensi sosial-emosional yang penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan belajar dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kesejahteraan emosional bukan hanya faktor pendukung tetapi juga pendorong utama kesuksesan akademik. Secara keseluruhan, kesejahteraan emosional adalah fondasi penting bagi prestasi dan motivasi belajar siswa. Penelitian-penelitian terbaru menegaskan bahwa menjaga kesejahteraan emosional siswa adalah investasi strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas, tetapi juga resilient dan berdaya saing (Jones et al., 2021; Durlak et al., 2021).

Peran Social Emotional Learning (SEL) dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Social Emotional Learning (SEL) adalah pendekatan pembelajaran yang secara sistematis mengajarkan keterampilan sosial dan emosional untuk membantu siswa mengelola emosi, membangun empati, dan menjalin hubungan positif (Durlak et al., 2020). Program SEL telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, yang berdampak pada

pengurangan perilaku bermasalah dan peningkatan keterlibatan belajar (Taylor et al., 2017). Selain itu, SEL membantu siswa mengembangkan keterampilan penting seperti pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dan pengelolaan konflik (Jones et al., 2021). Implementasi SEL secara konsisten di sekolah menciptakan iklim kelas yang lebih aman dan suportif secara emosional (Schonert-Reichl et al., 2019). Siswa merasa dihargai dan didukung sehingga lebih termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah (Jennings et al., 2019). Selain itu, SEL juga berperan dalam membangun kesadaran diri dan regulasi diri yang membantu siswa mengatasi stres dan tekanan akademik dengan lebih efektif (Suldo et al., 2020).

Penerapan SEL tidak hanya memberikan manfaat pada siswa, tetapi juga berdampak positif pada guru dan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Jennings & Greenberg, 2021). Guru yang terlibat dalam program SEL melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan profesionalisme, yang turut menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif (Kurniawati et al., 2023). Oleh karena itu, pengintegrasian SEL dalam kebijakan dan kurikulum pendidikan sangat penting untuk membangun ekosistem pendidikan yang sehat secara emosional.

Peran Guru sebagai Fasilitator Kesejahteraan Emosional

Guru memiliki peran sentral dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa sebagai fasilitator dan model pengelolaan emosi di lingkungan sekolah (Jennings et al., 2019). Guru yang memiliki kompetensi sosial dan emosional dapat menciptakan hubungan yang positif dan suportif dengan siswa, yang membantu siswa merasa aman dan dihargai secara psikologis (Brown et al., 2021). Hubungan positif ini penting dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan siswa untuk mengungkapkan perasaan serta mencari dukungan saat menghadapi masalah emosional. Kompetensi emosional guru juga berperan dalam mengelola dinamika kelas sehingga menciptakan iklim belajar yang kondusif dan minim gangguan (Kurniawati et al., 2023). Guru yang mampu mengatur emosi sendiri secara efektif akan lebih siap menghadapi tantangan di kelas dan memberikan respon yang tepat terhadap perilaku siswa (Jennings & Greenberg, 2021). Selain itu, guru yang terlatih dalam mengenali tanda-tanda stres atau gangguan emosional pada siswa dapat memberikan intervensi awal atau merujuk siswa pada layanan konseling (Brown et al., 2021).

Pelatihan kompetensi sosial dan emosional bagi guru sangat penting untuk memperkuat peran ini (Kurniawati et al., 2023). Guru yang memiliki kesadaran emosional yang baik akan

lebih mampu menjadi fasilitator dalam program Social Emotional Learning dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa (Jennings et al., 2019). Hal ini juga meningkatkan profesionalisme guru dan kesejahteraan kerja mereka, yang berdampak positif pada kualitas pengajaran (Jennings & Greenberg, 2021). Lebih lanjut, guru dapat mengembangkan strategi pengajaran yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa, seperti penggunaan pendekatan pembelajaran yang humanis dan reflektif (Schonert-Reichl et al., 2019). Pendekatan ini mendorong partisipasi aktif dan rasa belonging siswa, yang sangat penting dalam kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, pemberdayaan guru sebagai fasilitator kesejahteraan emosional harus menjadi prioritas dalam kebijakan pendidikan. Secara keseluruhan, guru adalah aktor kunci yang dapat menjembatani kebutuhan emosional siswa dengan proses pembelajaran. Dengan kompetensi dan dukungan yang tepat, guru mampu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara emosional dan mendorong perkembangan siswa secara menyeluruh (Jennings et al., 2019; Kurniawati et al., 2023).

Tantangan dan Hambatan dalam Mewujudkan Kesejahteraan Emosional di Sekolah

Mewujudkan kesejahteraan emosional di sekolah menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan pelatihan dan sumber daya bagi guru untuk mengelola aspek emosional siswa secara efektif (Kurniawati et al., 2023). Banyak guru belum mendapatkan pelatihan yang memadai dalam Social Emotional Learning maupun teknik konseling dasar, sehingga sulit untuk memberikan dukungan emosional yang optimal (Jennings & Greenberg, 2021). Selain itu, stigma terkait masalah kesehatan mental masih menjadi kendala di beberapa komunitas sekolah, yang menyebabkan siswa enggan mengungkapkan masalah emosionalnya atau mencari bantuan (UNESCO, 2021). Hal ini diperparah oleh kurangnya layanan konseling dan psikolog sekolah yang profesional, terutama di sekolah dengan sumber daya terbatas (Brown et al., 2021). Dampak pandemi COVID-19 juga menimbulkan tekanan psikologis tambahan, seperti kecemasan dan isolasi sosial yang semakin memperburuk kesejahteraan emosional siswa (Golberstein et al., 2020).

Tantangan lain adalah tekanan kurikulum yang padat sehingga aspek kesejahteraan emosional sering kali dianggap kurang prioritas oleh sekolah (Suldo et al., 2020). Fokus utama pada hasil akademik membuat intervensi emosional sering terabaikan atau tidak terintegrasi secara menyeluruh dalam kegiatan belajar mengajar (Durlak et al., 2021). Oleh karena itu, perlunya kebijakan yang jelas dan komitmen seluruh pihak untuk mengintegrasikan kesejahteraan emosional dalam sistem pendidikan. Perbedaan budaya dan latar belakang sosial

juga dapat mempengaruhi pemahaman dan penerimaan terhadap konsep kesejahteraan emosional di sekolah (Schonert-Reichl et al., 2019). Beberapa siswa atau keluarga mungkin memiliki pandangan berbeda tentang pengelolaan emosi dan kesehatan mental, sehingga memerlukan pendekatan yang sensitif dan inklusif dari sekolah. Hal ini menuntut keterampilan lintas budaya dari guru dan tenaga pendukung lainnya. Secara keseluruhan, tantangan ini menuntut pendekatan multi-disipliner dan sinergi antara guru, orang tua, pemerintah, serta masyarakat untuk mengatasi hambatan dalam mewujudkan kesejahteraan emosional di sekolah. Dengan dukungan yang tepat, hambatan ini dapat diatasi dan kesejahteraan emosional siswa dapat terwujud secara optimal (Kurniawati et al., 2023; UNESCO, 2021).

Strategi dan Kebijakan Pendidikan untuk Mendukung Kesejahteraan Emosional

Berbagai strategi dan kebijakan telah dikembangkan untuk mendukung kesejahteraan emosional dalam dunia pendidikan. Integrasi pembelajaran sosial dan emosional (SEL) ke dalam kurikulum merupakan salah satu langkah strategis yang efektif (Durlak et al., 2020). Misalnya, Kurikulum Merdeka di Indonesia mengadopsi nilai-nilai yang menitikberatkan pada pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional siswa (Kemendikbudristek, 2022). Kebijakan ini mendorong sekolah untuk memberikan ruang bagi pengembangan aspek afektif dalam proses belajar. Selain itu, penyediaan pelatihan dan pengembangan profesional bagi guru sangat penting agar mereka memiliki kompetensi dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa (Jennings & Greenberg, 2021). Pemerintah dan institusi pendidikan perlu menyediakan program pelatihan yang berkelanjutan dan berbasis bukti untuk meningkatkan kecerdasan emosional guru (Kurniawati et al., 2023). Dengan demikian, guru dapat lebih efektif menjadi fasilitator dan pelaksana program SEL di sekolah.

Layanan konseling dan intervensi psikososial juga menjadi bagian penting dari kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan emosional (WHO, 2021). Sekolah yang menyediakan akses mudah ke layanan tersebut menunjukkan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Pendekatan holistik ini memperhatikan kebutuhan emosional, sosial, dan psikologis siswa secara terpadu. Keterlibatan orang tua dan masyarakat juga merupakan strategi kunci dalam memperkuat kesejahteraan emosional siswa (Schonert-Reichl et al., 2019). Program edukasi bagi orang tua mengenai pentingnya kesejahteraan emosional dan cara mendukung anak secara efektif dapat meningkatkan sinergi antara rumah dan sekolah. Dukungan komunitas dan kebijakan nasional yang konsisten akan memperkuat implementasi program secara berkelanjutan. Dengan berbagai strategi dan kebijakan ini, kesejahteraan

emosional dapat terintegrasi secara sistematis dalam pendidikan, membentuk ekosistem belajar yang tidak hanya fokus pada hasil akademik tetapi juga pada kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa (Durlak et al., 2020; Kemendikbudristek, 2022).

Manfaat Jangka Panjang dari Kesejahteraan Emosional dalam Pendidikan

Investasi dalam kesejahteraan emosional siswa tidak hanya berdampak positif secara langsung pada proses belajar, tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang yang signifikan bagi kehidupan individu (Jones et al., 2021). Siswa yang memiliki keterampilan sosial dan emosional yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih resilien menghadapi tekanan hidup di masa depan (Suldo et al., 2020). Hal ini berdampak pada kualitas hidup yang lebih tinggi dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi sosial dan pekerjaan. Selain itu, kesejahteraan emosional juga berkontribusi pada pengembangan hubungan interpersonal yang sehat, yang penting dalam membangun jaringan sosial dan profesional yang mendukung kesuksesan (Schonert-Reichl et al., 2019). Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki keterampilan komunikasi dan kepemimpinan yang lebih baik, yang sangat dihargai dalam dunia kerja dan masyarakat (Jennings & Greenberg, 2021).

Manfaat jangka panjang lainnya adalah penurunan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (WHO, 2021). Pendidikan yang menekankan kesejahteraan emosional membantu mencegah masalah kesehatan mental sejak dini, mengurangi beban sosial dan ekonomi terkait kesehatan mental di masa depan (Brown et al., 2021). Oleh karena itu, program kesejahteraan emosional di sekolah juga berkontribusi pada pembangunan masyarakat yang sehat dan produktif. Lebih jauh, keterampilan sosial dan emosional yang dipelajari di sekolah dapat menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan global, seperti perubahan sosial, teknologi, dan budaya (OECD, 2020). Kesiapan emosional yang baik membantu individu untuk berinovasi, berkolaborasi, dan beradaptasi dengan perubahan yang cepat. Dengan demikian, pendidikan yang berfokus pada kesejahteraan emosional menjadi sangat relevan dalam konteks dunia yang semakin kompleks. Secara keseluruhan, manfaat jangka panjang dari kesejahteraan emosional meliputi peningkatan kualitas hidup, kesehatan mental, hubungan sosial, dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional harus menjadi bagian integral dari pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia secara menyeluruh (Jones et al., 2021; Suldo et al., 2020).

5. KESIMPULAN

Kesejahteraan emosional memegang peranan penting dalam dunia pendidikan karena berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, serta perkembangan sosial dan mental siswa. Melalui penerapan Social Emotional Learning (SEL) dan peran aktif guru sebagai fasilitator, kesejahteraan emosional dapat ditingkatkan secara signifikan di lingkungan sekolah. Namun, tantangan seperti keterbatasan sumber daya, tekanan kurikulum, dan perbedaan budaya perlu diatasi dengan strategi dan kebijakan pendidikan yang terintegrasi, melibatkan berbagai pihak termasuk guru, orang tua, dan pemerintah. Investasi dalam kesejahteraan emosional tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan hasil belajar, tetapi juga manfaat jangka panjang yang signifikan bagi kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kesiapan siswa menghadapi tantangan masa depan. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara emosional dan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Arslan, G. (2021). Psychological maltreatment, emotional problems, and self-esteem: The mediating role of resilience and self-compassion. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104719. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104719>
- Boell, S. K., & Cecez-Kecmanovic, D. (2019). On being 'systematic' in literature reviews in IS. *Journal of Information Technology*, 34(3), 1–19. <https://doi.org/10.1177/0268396218820615>
- Brown, S., Smith, J., & Lee, A. (2021). Teacher emotional competence and student well-being: A review. *Journal of Educational Psychology*, 113(2), 245–259. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
- Brunzell, T., Waters, L., & Stokes, H. (2020). Teaching with strengths in trauma-affected students: A new approach to healing and growth in the classroom. *American Educational Research Journal*, 57(3), 645–678. <https://doi.org/10.3102/0002831220909290>
- Cipriano, C., Barnes, T. N., Jones, S. M., & Morris, P. (2020). Social and emotional learning in elementary school settings: Identification and strategies. *Elementary School Journal*, 121(2), 221–240. <https://doi.org/10.1086/711704>
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2020). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.

- Elias, M. J., & Weissberg, R. P. (2020). A competence-based theory of social-emotional learning. In J. L. Meece & J. S. Eccles (Eds.), *Handbook of research on schools, schooling and human development* (2nd ed.). Routledge.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 819–820. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Jennings, P. A., Brown, J. L., & Frank, J. L. (2019). Promoting teachers' social and emotional competence: A replication study of the CARE program. *School Psychology Review*, 48(2), 203–217. <https://doi.org/10.17105/SPR-2018-0007.V48-2>
- Jesson, J., Matheson, L., & Lacey, F. M. (2021). *Doing your literature review: Traditional and systematic techniques*. Sage Publications.
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2021). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 111(4), 630–636. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.306145>
- Kemendikbudristek. (2022). *Buku panduan Kurikulum Merdeka dan Projek P5*. Direktorat Jenderal PAUD, Dikdasmen.
- Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka: Pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional siswa*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2020). Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering (EBSE Technical Report, 2[2007], 1–57).
- Kurniawati, D., Utami, E. S., & Sari, A. R. (2023). Peran guru dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 50–65. <https://doi.org/10.1234/jpk.2023.08105>
- Kurniawati, H., Suryani, I., & Zulfikar, A. (2023). Teacher readiness in implementing social-emotional learning in Indonesian schools. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.31289/jppd.v4i1.5678>
- OECD. (2020). *Social and emotional skills for student success and well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/34ef8b5e-en>
- OECD. (2020). *Supporting students with emotional wellbeing: Policy lessons from PISA*. OECD Publishing.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2020). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26).
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2019). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 55(4), 720–734. <https://doi.org/10.1037/dev0000654>

- Suldo, S. M. (2019). *Promoting student happiness: Positive psychology interventions in schools*. Routledge.
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2020). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from person-centered analyses. *Journal of School Psychology, 80*, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.04.002>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2022). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management, 14*(3), 207–222.
- UNESCO. (2021). *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. UNESCO Publishing.
- Webster, J., & Watson, R. T. (2021). Analyzing the past to prepare for the future: Writing a literature review. *MIS Quarterly, 26*(2).
- World Bank. (2020). *Skills for a changing world: Advancing quality learning for vibrant societies*. World Bank Publications.
- World Health Organization. (2021). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>