



Manajemen Psikologi Pendidikan sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa

Noer Sulistiawati^{1*}, Ifrohatil Kamiliyah², Muhammad Eko Nurfaiz³, Muallimin⁴

¹⁻⁴Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

Email: nursulistiawati700@gmail.com¹, kamiliyahifrohatil@gmail.com², Muhammadekonurfaiz@gmail.com³, muallimin@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: nursulistiawati700@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the role of educational psychology management in improving students' emotional well-being through a literature review approach. The study is motivated by the increasing emotional problems experienced by students due to academic pressures, social demands, and technological developments in the digital era. Research data were obtained from various relevant scientific articles published between 2022 and 2025 and accessed through academic databases. The analysis process was conducted by reviewing, comparing, and synthesizing research findings related to educational psychology management and students' emotional well-being. The results of the review indicate that effective educational psychology management can be implemented through empathetic approaches in learning, academic stress management, the development of emotional regulation skills, and the integration of spiritual values into the educational process. These approaches have been proven to create a conducive, safe, and supportive learning environment that optimally promotes students' emotional development. In addition, guidance and counseling services, as well as the implementation of humanistic learning management, play a significant role in maintaining students' psychological stability. Therefore, educational psychology management serves as an important strategy in realizing an educational system that is not only oriented toward academic achievement but also focused on enhancing students' overall emotional well-being.*

Keywords: *Academic Stress Management; Educational Psychology Management; Emotional Regulation; School Counseling Services; Students' Emotional Well-being.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran manajemen psikologi pendidikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa melalui pendekatan *literature review*. Kajian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya permasalahan emosional yang dialami peserta didik akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perkembangan teknologi di era digital. Data penelitian diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang relevan dalam kurun waktu 2022–2025 yang diakses melalui database akademik. Proses analisis dilakukan dengan mengkaji, membandingkan, dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkait manajemen psikologi pendidikan dan kesejahteraan emosional siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan manajemen psikologi pendidikan yang efektif dapat dilakukan melalui pendekatan empati dalam pembelajaran, pengelolaan stres akademik, pengembangan kemampuan regulasi emosi, serta integrasi nilai-nilai spiritual dalam proses pendidikan. Pendekatan tersebut terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, aman, dan mendukung perkembangan emosional siswa secara optimal. Selain itu, dukungan layanan bimbingan dan konseling serta penerapan manajemen pembelajaran yang humanis juga berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis peserta didik. Dengan demikian, manajemen psikologi pendidikan menjadi salah satu strategi penting dalam mewujudkan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pada kesejahteraan emosional siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: Bimbingan Konseling; Empati Pembelajaran; Kesejahteraan Emosional; Manajemen Psikologi Pendidikan; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Kesejahteraan emosional siswa merupakan dimensi penting dalam proses pendidikan yang dalam praktiknya belum selalu memperoleh perhatian sebanding dengan pencapaian akademik. Kondisi emosional yang relatif stabil berkontribusi terhadap keberlangsungan proses belajar, khususnya dalam mendukung motivasi intrinsik, kemampuan konsentrasi, serta

capaian hasil belajar. Sebaliknya, ketidakseimbangan emosional berpotensi memengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan kualitas interaksi di lingkungan sekolah (Khovi et al. 2025).

Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap dinamika emosional peserta didik. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, evaluasi pembelajaran, dan ekspektasi capaian prestasi, dapat menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Selain itu, faktor lingkungan sosial, baik dalam konteks keluarga maupun pergaulan sebaya, turut berperan dalam membentuk respons emosional peserta didik. Perkembangan teknologi digital juga menghadirkan dinamika baru, termasuk paparan informasi yang intens dan interaksi virtual, yang dalam kondisi tertentu dapat memengaruhi stabilitas emosional siswa.

Dalam konteks tersebut, Rahman et al. mengemukakan bahwa diperlukan suatu pendekatan yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis secara sistematis ke dalam keseluruhan proses pendidikan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi ajar, tetapi juga mempertimbangkan dinamika emosional, sosial, dan perkembangan individu peserta didik sebagai bagian integral dari proses pembelajaran. Manajemen psikologi pendidikan muncul sebagai kerangka konseptual yang berupaya mengelola interaksi antara aspek kognitif dan afektif secara seimbang, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung secara lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa (Rahman et al., 2025).

Melalui pendekatan ini, lingkungan belajar tidak hanya diarahkan pada pencapaian hasil akademik, tetapi juga pada penciptaan kondisi yang mendukung kesejahteraan mental peserta didik. Hal ini mencakup pengelolaan suasana kelas yang kondusif, penerapan strategi pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa, serta pengembangan hubungan interpersonal yang positif antara guru dan peserta didik. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak semata-mata berorientasi pada transfer pengetahuan, melainkan juga pada pembentukan pengalaman belajar yang bermakna.

Selain itu, implementasi manajemen psikologi pendidikan menekankan pentingnya peran berbagai komponen dalam sistem pendidikan. Guru berfungsi sebagai fasilitator yang memahami karakteristik psikologis siswa, lingkungan sekolah berperan dalam menyediakan iklim belajar yang aman dan suportif, sementara sistem pendidikan berkontribusi melalui kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Sinergi antar komponen tersebut menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan pengelolaan kondisi emosional siswa secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap kesejahteraan emosional siswa menjadi penting dalam merancang proses pendidikan yang lebih adaptif. Pendekatan yang mempertimbangkan aspek psikologis diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif serta memfasilitasi perkembangan peserta didik secara lebih optimal, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

2. KAJIAN TEORITIS

Manajemen psikologi pendidikan merupakan pendekatan yang menekankan integrasi antara strategi pengelolaan kelas dengan prinsip-prinsip psikologi untuk mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dalam perspektif akademik, manajemen ini tidak hanya berfungsi sebagai instrumen pengaturan dinamika kelas, tetapi juga sebagai mekanisme preventif dan kuratif terhadap potensi munculnya stres akademik maupun gangguan emosional (Wahyuni et al., 2022).

Rizqa & Nahda (2023) menyatakan bahwa analisis literatur terkini mengindikasikan bahwa implementasi strategi manajemen kelas yang berlandaskan prinsip psikologi pendidikan berpotensi meningkatkan tingkat motivasi intrinsik siswa, memfasilitasi pembentukan karakter adaptif, serta memperkuat kompetensi kecerdasan emosional (Rizqa & Nahda 2023). Temuan ini konsisten dengan argumen Apriyanto yang menegaskan bahwa pemahaman mendalam terhadap dinamika psikologis siswa merupakan prasyarat fundamental untuk mengembangkan proses pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan individu serta berkelanjutan dalam jangka panjang. Pendekatan ini tidak hanya mendukung optimalisasi hasil belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan holistik siswa dalam konteks pendidikan formal (Apriyanto et al. 2025).

Kesejahteraan mental peserta didik merupakan keadaan psikologis yang menggambarkan kapasitas individu dalam mengatur perasaan, membangun relasi sosial yang konstruktif, dan menyesuaikan diri dengan persyaratan lingkungan belajar. Kesejahteraan mental memiliki keterkaitan yang kuat dengan gairah belajar, fokus perhatian, serta keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang memiliki keadaan mental yang terjaga biasanya lebih dapat menghadapi beban akademis dan memiliki keterlibatan belajar yang lebih optimal. Di sisi lain, beban akademis yang berlebihan, pertentangan sosial, serta minimnya dukungan mental dapat berdampak pada keadaan psikologis peserta didik dan menghasilkan penurunan kualitas belajar. Oleh karena itu, pengaturan aspek mental menjadi komponen krusial dalam sistem pendidikan masa kini.

Selain itu, regulasi emosi dan praktik *mindfulness* terbukti efektif dalam mempertahankan keseimbangan psikologis siswa melalui pengurangan reaktivitas emosional dan peningkatan kesadaran diri. Strategi berbasis pembelajaran mindful (*mindful learning*), konseling humanistik, serta terapi kognitif-behavioral muncul sebagai intervensi yang potensial untuk mengoptimalkan kesejahteraan emosional siswa (Biantoro & Sukiyanto 2025). Imawa melengkapi perspektif ini dengan menyoroti bahwa pemeliharaan kesehatan mental yang optimal memiliki korelasi langsung dengan peningkatan kualitas proses pendidikan secara keseluruhan. Siswa dengan stabilitas emosional yang terjaga menunjukkan tingkat partisipasi aktif yang lebih tinggi dalam aktivitas belajar, yang pada gilirannya mendukung pencapaian hasil akademik dan pengembangan sosial yang berkelanjutan. Pendekatan ini menekankan pentingnya integrasi bukti empiris dalam desain program pendidikan untuk mengatasi tantangan psikologis kontemporer (Imawa 2025).

Peran guru muncul sebagai variabel kunci dalam dinamika manajemen psikologi pendidikan, di mana guru tidak hanya bertindak sebagai fasilitator proses pembelajaran kognitif, tetapi juga sebagai figur pendukung perkembangan emosional melalui penyediaan layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur (Agma 2025). Kompetensi guru dalam domain ini mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi indikator distress emosional, menerapkan intervensi tepat waktu, serta membangun aliansi terapeutik dengan siswa, yang semuanya berkontribusi terhadap penguatan resiliensi psikologis.

Di samping aspek psikologis, penggabungan nilai-nilai kerohanian melalui pendekatan kesadaran penuh berbasis Islam juga merupakan komponen krusial dalam membantu kesejahteraan mental peserta didik. Pendekatan ini menekankan kesadaran diri, ketenangan hati, serta pengokohan relasi rohani dengan Tuhan melalui aktivitas reflektif seperti doa, dzikir, dan muhasabah. Praktik kesadaran penuh berbasis Islam dapat membantu peserta didik mereduksi tingkat kelelahan psikologis, meningkatkan fokus belajar, serta membentuk watak yang lebih konstruktif. Dengan demikian, pengaturan psikologi pendidikan tidak hanya bertugas dalam menjaga kesehatan mental peserta didik, tetapi juga membantu pertumbuhan spiritual dan sosial peserta didik secara menyeluruh.

Dengan demikian, manajemen psikologi pendidikan dapat dikonseptualisasikan sebagai kerangka sistematis yang mengintegrasikan dimensi kognitif, afektif, dan sosial secara holistik. Pendekatan ini bertujuan untuk membentuk lingkungan belajar yang kondusif, di mana kesejahteraan emosional peserta didik tidak hanya terjaga, tetapi juga menjadi katalisator utama bagi pencapaian potensi akademik dan perkembangan pribadi yang berkelanjutan.

Implikasi praktisnya menuntut pelatihan profesional berkelanjutan bagi pendidik guna memastikan efektivitas implementasi di tingkat sekolah (Daufiza et al. 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Literature Review* (LR). Data yang digunakan berupa artikel ilmiah yang diperoleh dari Google Scholar dalam rentang waktu 2022–2025.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tahap *screening* dan *eligibility*, yaitu dengan menyeleksi artikel berdasarkan kesesuaian topik, tahun publikasi, serta relevansi dengan variabel penelitian. Dari beberapa artikel yang ditemukan, dipilih 6 artikel utama yang paling relevan untuk dianalisis.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*coding*) dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama, seperti empati, manajemen stres, regulasi emosi, *mindfulness*, dan bimbingan konseling.

Tabel 1. Ringkasan Artikel Penelitian tentang Kesehatan Psikologis Siswa

NO	Penulis	Artikel	Metode penelitian	Temuan Utama
1	Suryana & Azzahra	Manajemen Kelas Islami	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Meningkatkan karakter & kesehatan psikologis siswa
2	Huda (2025)	Mengajar dengan empati	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Empati guru meningkatkan kesejahteraan siswa
3	Wahyuni et al. (2022)	Manajemen stres	Studi literatur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stres memengaruhi kondisi psikologis siswa.
4	Khovid kk (2025)	Stres Akademik	Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Stres akademik menurunkan kesejahteraan siswa.
5	Khairanis & Aldi (2025)	Mindfulness Islam	Studi Kualitatif	Penelitian menemukan bahwa Mindfulness meningkatkan ketenangan emosional

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen psikologi pendidikan merupakan upaya pengelolaan proses pendidikan dengan memperhatikan kondisi psikologis peserta didik agar tercipta lingkungan belajar yang sehat, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional siswa. Dalam dunia pendidikan modern, keberhasilan pembelajaran tidak hanya diukur dari aspek akademik, tetapi juga dari kesejahteraan emosional siswa. Kesejahteraan emosional mencakup kemampuan siswa dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang baik, memiliki rasa aman, serta mampu menghadapi tekanan dalam proses belajar. Menurut Rahman, MZ dan rekan-rekannya,

psikologi manajemen dalam pendidikan berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif melalui pengelolaan perilaku, motivasi, dan interaksi sosial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dalam manajemen pendidikan dapat membantu meningkatkan kualitas pembelajaran sekaligus menjaga kesehatan mental peserta didik (Rahman et al. 2025).

Salah satu bentuk penerapan manajemen psikologi pendidikan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini bertujuan membantu siswa memahami diri sendiri, mengatasi masalah pribadi, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Penelitian Alwina, S menjelaskan bahwa bimbingan konseling memiliki peran besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar karena siswa memperoleh dukungan emosional dan arahan dalam menghadapi berbagai masalah belajar maupun sosial (Alwina 2023). Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Seprianto, S dan rekan-rekannya yang menyatakan bahwa implementasi layanan BK mampu membantu siswa merasa lebih dihargai, percaya diri, dan nyaman berada di lingkungan sekolah (Seprianto et al. 2024). Dengan demikian, keberadaan layanan BK menjadi bagian penting dalam manajemen psikologi pendidikan untuk menciptakan kesejahteraan emosional siswa.

Selain layanan BK, guru juga memiliki peran utama dalam menjaga kondisi emosional siswa melalui pembelajaran yang empatik dan humanis. Guru yang mampu memahami karakter, kebutuhan, dan perasaan siswa akan menciptakan hubungan positif di kelas. Menurut Huda, N, mengajar dengan empati menjadi kunci dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa karena siswa merasa diperhatikan dan diterima (Huda 2025). Sikap guru yang ramah, tidak diskriminatif, serta mampu memberikan motivasi akan membantu siswa merasa aman dan nyaman dalam belajar. Selain itu, penelitian Afifah, N dan Nasution, F menunjukkan bahwa guru BK berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan *well-being* siswa melalui pendekatan komunikasi yang positif (Afifah & Nasution 2023). Oleh karena itu, penguatan kompetensi emosional guru menjadi bagian penting dalam manajemen psikologi pendidikan.

Manajemen psikologi pendidikan juga dapat dilakukan melalui program pengelolaan stres dan pengembangan kecerdasan emosional siswa. Beban akademik, tekanan sosial, dan perkembangan teknologi sering kali memicu stres pada peserta didik. Penelitian Fatoni, F dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa program edukasi pengelolaan stres dan emosi dapat membantu siswa meningkatkan kesehatan mental sekaligus prestasi akademik (Fatoni et al. 2024). Sementara itu, Sugiri, A & Kusumawardana, MY menegaskan bahwa pengembangan kecerdasan emosional penting agar siswa mampu mengendalikan emosi, membangun empati, dan menjalin hubungan sosial yang baik (Sugiri & Kusumawardana 2025). Dengan

kemampuan tersebut, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan pendidikan maupun kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, Biantoro, Y & Sukiyanto, S menyebutkan bahwa *mindful learning* dapat menciptakan pembelajaran yang lebih tenang, fokus, dan menyenangkan bagi siswa maupun guru (Biantoro & Sukiyanto 2025). Pendekatan psikologi positif juga dinilai mampu meningkatkan kualitas hidup siswa karena menekankan pengembangan potensi, rasa syukur, optimisme, dan hubungan sosial yang sehat.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen psikologi pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling, pembelajaran empatik, pengelolaan stres, pengembangan kecerdasan emosional, serta penerapan *mindfulness* dan psikologi positif di lingkungan sekolah. Dengan adanya manajemen psikologi pendidikan yang baik, siswa tidak hanya mampu mencapai prestasi akademik, tetapi juga memiliki kondisi mental dan emosional yang sehat sehingga mampu berkembang secara optimal dalam kehidupan sosial maupun pendidikan.

Peran dan Empati dalam Pembelajaran

Empati merupakan salah satu aspek penting dalam manajemen psikologi pendidikan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional siswa. Guru yang mampu memahami kondisi emosional siswa akan lebih mudah menciptakan suasana belajar yang nyaman dan mendukung. Pendekatan empati membantu siswa merasa dihargai dan diterima dalam lingkungan belajar (Huda 2025).

Menurut Aderoben, Darmawan et al. (2024), keberadaan empati dalam proses pembelajaran memiliki peranan yang sangat krusial dalam menghasilkan iklim belajar yang positif, bersifat humanis, serta kondusif bagi pertumbuhan sosial peserta didiknya. Mereka lebih lanjut menjelaskan bahwa "empati dalam pembelajaran mampu meningkatkan keterlibatan emosional siswa sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan mendorong sikap toleransi serta kepedulian sosial" (Aderoben et al., 2024).

Selain itu, empati juga berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif antara guru dan siswa. Hubungan yang baik ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa serta mendorong partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, empati tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada peningkatan kualitas pembelajaran.

Menurut Kanza et al., (tahun), pengembangan empati dalam proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan menggunakan beragam strategi dan metode pembelajaran yang interaktif. Mereka menjelaskan lebih lanjut bahwa "strategi kolaboratif dan pembiasaan kerja sama mampu menumbuhkan rasa peduli serta kemampuan memahami orang lain pada anak usia dini" (Fitra et al., 2025).

Ikatan sosial yang sehat turut andil dalam memperkuat keyakinan diri peserta didik serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Peserta didik yang menerima keaktifan dan dorongan mental dari pendidik biasanya menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi serta keberanian untuk mengungkapkan pendapat dalam diskusi atau kegiatan kelas lainnya. Melalui Cara ini, kepekaan tidak hanya berdampak pada dimensi psikologis peserta didik, tetapi juga membantu terciptanya situasi belajar yang lebih optimal, partisipatif, dan memprioritaskan keperluan peserta didik.

Menurut Afifah et al. (2024), dalam konteks pendidikan Islam, penerapan pembelajaran Aqidah Akhlak yang berbasis pada pengembangan karakter terbukti efektif dalam memperkuat perilaku empati peserta didiknya melalui pembiasaan dan internalisasi nilai-nilai akhlakul karimah. Mereka menegaskan bahwa nilai-nilai tersebut meliputi "tolong-menolong, kasih sayang, dan menghormati sesama"(Afifah et al. 2024).

Menurut Febrianti & Setiawati (2023), pengembangan empati juga dapat terjadi melalui aktivitas belajar secara berkelompok, karena dalam prosesnya siswa belajar untuk bekerja sama, saling mendengarkan pendapat satu sama lain, dan saling membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran. Mereka menegaskan bahwa "empati menjadi salah satu kompetensi sosial penting yang harus dikembangkan dalam proses pendidikan untuk membentuk karakter siswa yang peduli dan berakhlak baik"(Febrianti, 2023).

Lebih lanjut, penerapan empati dalam pembelajaran dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan dan stres. Oleh karena itu, guru perlu mengembangkan kemampuan empati sebagai bagian dari kompetensi profesional dalam pendidikan.

Manajemen Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Tekanan dari tugas, ujian, serta tuntutan prestasi sering kali menjadi penyebab munculnya stres pada peserta didik (Wahyuni et al. 2022). Manajemen stres menjadi penting untuk membantu siswa mengatasi tekanan tersebut. Strategi seperti pengelolaan waktu, teknik relaksasi, serta dukungan sosial dapat membantu siswa mengurangi tingkat stres yang

dialami. Dengan adanya manajemen stres yang baik, siswa dapat lebih fokus dan produktif dalam belajar.

Selain itu, peran guru dalam mengidentifikasi dan mengelola stres siswa juga sangat diperlukan. Guru dapat memberikan pendekatan yang lebih fleksibel serta menciptakan suasana belajar yang tidak menekan, sehingga kesejahteraan emosional siswa tetap terjaga.

Berbagai pendekatan bisa diterapkan untuk membantu peserta didik mengatasi beban psikologis yang mereka rasakan, di antaranya mencakup pengaturan jadwal belajar, praktik teknik ketenangan, peningkatan jaringan dukungan dari sekitar, serta keterampilan mengelola perasaan secara positif. Dengan mengatur waktu secara maksimal, peserta didik dapat lebih teratur dalam menjalankan kewajiban akademik sehingga beban tugas yang menumpuk tidak menjadi stres. Di samping itu, teknik ketenangan seperti bernapas perlahan dan introspeksi diri efektif meredakan ketegangan emosional saat pembelajaran berlangsung. Bantuan dari pendidik, rekan sejawat, dan anggota keluarga juga memiliki peranan vital dalam membentuk lingkungan yang kondusif dan menenangkan. Ketika penanganan stres berjalan optimal, peserta didik biasanya akan menunjukkan tingkat fokus, gairah, serta hasil pembelajaran yang lebih memuaskan.

Tidak hanya peserta didik, sikap pendidik dalam mendeteksi dan menangani tekanan akademik peserta didiknya juga sangat krusial. Pendidik menempati posisi penting dalam mencermati adanya perubahan sikap, kondisi batin, atau penurunan semangat belajar yang dapat menjadi pertanda adanya stres akademis. Dengan menerapkan model pembelajaran yang adaptif, terbuka, dan tidak terlalu memberatkan, pendidik dapat mengusahakan terciptanya kondisi kelas yang lebih terbuka dan mengakomodir. Dengan demikian, pengintegrasian penanganan stres dalam kegiatan belajar mengajar dapat berkontribusi pada terpeliharanya kondisi mental peserta didiknya dalam jangka panjang.

Regulasi Emosi dalam Pembelajaran

Kemampuan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar siswa. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki motivasi dan konsentrasi yang lebih tinggi dalam belajar (Sindy et al., 2025).

Regulasi emosi juga berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran. Dengan kemampuan ini, siswa dapat mengontrol perasaan negatif seperti marah, cemas, atau frustrasi, sehingga tidak mengganggu proses belajar.

Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan pengembangan regulasi emosi dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan melalui pendekatan pembelajaran yang humanis serta kegiatan yang mendukung perkembangan emosional siswa.

Pengaturan emosi dalam konteks sekolah dapat pula dijalankan melalui kebiasaan interaksi sosial yang konstruktif serta pendalaman suportif secara berlanjut. Pendidik memiliki kedudukan krusial dalam membimbing peserta didik mengenali, memahami, dan menyampaikan perasaan secara proporsional melalui keterbukaan dialog dan sikap yang *helpful*. Dalam proses pembelajaran, pendidik dapat membentuk situasi kelas yang bukan hanya semata-mata berfokus pada pencapaian akademis, melainkan juga menyediakan kesempatan bagi peserta didik untuk mengutarakan pemikiran, kejadian, atau *проблем* emosional yang mereka alami. Pendekatan tersebut dapat membantu peserta didik membentuk perasaan nyaman dan memperbaiki kapabilitas penyesuaian terhadap berbagai tekanan akademis maupun sosial.

Di samping itu, kapabilitas pengaturan emosi yang terstruktur juga andil dalam pembentukan perilaku sosial yang konstruktif di lingkungan sekolah. Peserta edukasi yang mampu menyekat emosinya cenderung lebih ringan berkolaborasi, menghormati keberbedaan, dan menyelesaikan pertentangan secara solutif. Keadaan ini memfasilitasi terciptanya iklim pembelajaran yang selaras dan sesuai untuk perkembangan peserta didik. Oleh karenanya, penggabungan peningkatan pengaturan emosi dalam aktivitas pembelajaran dan budaya sekolah menjadi langka yang signifikan dalam menopang kesejahteraan emosional peserta edukasi dengan komprehensif.

Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Islam

Pendekatan *mindfulness* berbasis Islam menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Praktik ini mengajarkan kesadaran diri, ketenangan, serta kedekatan spiritual dengan Tuhan (Khairanis & Aldi 2025).

Melalui *mindfulness*, siswa dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami, terutama di era digital yang penuh tekanan. Pendekatan ini juga membantu siswa untuk lebih fokus dan tenang dalam menghadapi berbagai situasi.

Menurut Imami et al. (2025), pendekatan *mindfulness* berbasis Islam merupakan metode pengembangan kesadaran diri yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti *dzikir*, *tafakur*, *muraqabah*, dan pengendalian emosi berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan hadis. Mereka menjelaskan lebih lanjut bahwa "dalam pendidikan Islam, *mindfulness* tidak hanya bertujuan meningkatkan konsentrasi belajar, tetapi juga membentuk ketenangan jiwa, regulasi emosi, dan karakter religius peserta didik" (Imami & Rizqiyah 2025).

Selain itu, integrasi nilai-nilai spiritual dalam *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memperkuat aspek spiritual peserta didik.

Menurut Jaenuri et al. (2025), *mindfulness* jika dipandang melalui lensa pendidikan spiritual Islam berfungsi sebagai suatu alat untuk membangun kesadaran akan diri sendiri serta mempererat hubungan dengan Allah Swt. Dengan demikian, individu dapat mencapai ketenangan jiwa dan kemampuan mengendalikan diri secara lebih optimal (Hamidi et al. 2025).

Implementasi *mindfulness* di dunia pendidikan bisa dijalankan melalui beragam aktivitas yang mendorong introspeksi diri dan peningkatan kerohanian peserta didik. Aktivitas seperti *remembrance (dzikir)*, doa sebelum belajar, pembacaan Al-Quran, serta pengamalan muhasabah diterapkan sebagai cara untuk membantu peserta didik membentuk pemahaman diri dan pengaturan emosi yang lebih terkendali. Pelaksanaan-pelaksanaan tersebut tak hanya berperan sebagai kegiatan keberagaman, melainkan juga sebagai wadah untuk melegitimasi pikiran dan membangun ketenangan mental peserta didactic. Dalam arena pembelajaran, keadaan mental yang lebih seringkai dapat membantu peserta didactic meningkatkan daya fokus, mereduksi perilaku yang tergesa-gesa, dan membentuk sikap yang lebih konstruktif terhadap kegiatan belajar.

Peran Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa di sekolah. Layanan ini membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik (Alwina 2023).

Melalui bimbingan konseling, siswa dapat memperoleh dukungan psikologis yang dibutuhkan untuk menjaga stabilitas emosional. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menemukan solusi atas masalah yang dihadapi.

Selain itu, layanan konseling juga dapat berfungsi sebagai upaya preventif dalam mencegah gangguan psikologis pada siswa. Dengan adanya dukungan ini, siswa diharapkan mampu berkembang secara optimal baik dari aspek akademik maupun emosional.

Program layanan penasehatan dan pemanduan juga berkontribusi penting dalam membentuk kondisi sekolah yang mendukung dan memadai untuk pertumbuhan menyeluruh peserta didikan. Penasehat sekolah berwenang mengkoordinasikan berbagai program Pendukung lainnya, misalnya program temanajer 万年, kelompok apresiasi sebaya, serta konsultasi dengan orang tua. Dengan pendekatan menyeluruh ini, sekolah dapat menciptakan ekosistem pembelajaran yang tidak hanya memperhatikan aspek kognitif, melainkan juga memperhatikan kesehatan psikologis peserta didikan secara utuh.

Dalam implementasinya, penasehat sekolah juga diharuskan memiliki keahlian dalam mendeteksi tanda-tanda awal masalah kesehatan mental pada peserta didik. Kapabilitas untuk melakukan penaksiran awal, wawancara yang mendukung, dan respons darurat menjadi keterampilan esensial yang wajib dimiliki. Dengan keahlian tersebut, penasehat dapat memberikan penanganan yang sesuai sebelum masalah peserta didik menjadi lebih rumit. Hal ini menunjukkan bahwa peran penasehat tidak hanya bersifat kuratif, melainkan juga antisipatif dalam menjaga ketahanan mental peserta didik.

Lebih jauh, keberhasilan program penasehatan dan pemanduan juga memerlukan sinergi antara penasehat, pendidik, dan orang tua. Kerja sama ketiga pihak tersebut memungkinkan observasi yang lengkap terhadap keadaan peserta didik di berbagai lingkungan, baik di sekolah maupun di rumah. Lewat interaksi yang intensif dan teratur, penanganan yang diberikan dapat lebih optimal dan berkepanjangan. Dengan demikian, penasehatan dan pemanduan dapat menjadi dasar utama dalam upaya menciptakan generasi yang tidak hanya pintar secara intelektual, tetapi juga kokoh secara emosional dan sosial.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa manajemen psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa melalui integrasi aspek psikologis dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada pengelolaan akademik, tetapi juga pada pembentukan lingkungan belajar yang kondusif, aman, dan suportif bagi perkembangan emosional peserta didik. Implementasi strategi seperti pembelajaran empatik, pengelolaan stres akademik, pengembangan regulasi emosi, *mindfulness* berbasis spiritual, serta layanan bimbingan dan konseling terbukti berkontribusi terhadap peningkatan stabilitas emosional siswa. Selain itu, peran guru sebagai fasilitator sekaligus pendamping emosional menjadi faktor penting dalam menciptakan hubungan interpersonal yang positif di lingkungan sekolah. Dengan demikian, manajemen psikologi pendidikan dapat dipahami sebagai pendekatan holistik yang mendukung perkembangan siswa secara akademik, sosial, dan emosional secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan manajemen psikologi pendidikan ke dalam kebijakan dan praktik pembelajaran secara lebih sistematis. Guru perlu diberikan pelatihan berkelanjutan terkait pengelolaan emosi siswa, pembelajaran empatik, serta strategi penanganan stres akademik agar mampu menciptakan suasana belajar yang lebih humanis dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling perlu dioptimalkan sebagai sarana pendampingan psikologis

siswa di lingkungan sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris terkait efektivitas penerapan manajemen psikologi pendidikan pada berbagai jenjang pendidikan dan konteks sosial yang berbeda guna memperluas pemahaman mengenai pengaruhnya terhadap kesejahteraan emosional siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang konstruktif, serta kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan selama proses penulisan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para peneliti dan penulis artikel ilmiah yang menjadi sumber referensi dalam kajian ini sehingga dapat memperkaya wawasan dan mendukung penyusunan penelitian. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya dalam bidang manajemen psikologi pendidikan dan kesejahteraan emosional siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Aderoben, A., Darmawan, W., & Saripudin, D. (2024). Peran empati dalam pengajaran sejarah: Tinjauan literatur. 7, 132–151. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i1.3128>
- Afifah, E. N., Astuti, D., Khoidah, I. A., & Masitoh, S. (2024). Pembentukan empati siswa melalui pengembangan metode pembelajaran aqidah akhlak di madrasah ibtidaiyah. 2(2), 143–152. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5795>
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5795>
- Agma, A. R. (2025). Peran konselor sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 1(1), 23–30.
- Imami, A. S., Rizqiyah, D., & Solihin, M. (2025). Strategi guru pendidikan agama Islam berbasis mindfulness dalam meningkatkan kepuasan belajar siswa. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(3), 774–787.
- Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18–25.
- Apriyanto, A., Judijanto, L., Darmayasa, D., & Wahyuningsih, N. S. (2025). *Psikologi pendidikan: Memahami siswa dan proses belajar*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Biantoro, Y., & Sukiyanto, S. (2025). Pembelajaran berkesadaran (mindful learning) sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa dan guru: Kajian literatur. *Ideguru*:

Jurnal Karya Ilmiah Guru, 10(3), 2411–2419. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i3.2137>

- Daufiza, A., Nabila, I., Aisyah, N., & Gunawan, H. (2025). Peran guru dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak usia dini di RA Baitul Ibadah. *Jurnal Bimbingan & Konseling Al-Maidah*, 1(01).
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program edukasi pengelolaan stress dan emosi bagi siswa sekolah menengah pertama untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.59823/jpmi.v1i1.64>
- Fitra, N., Kanza, M., & Muthohar, S. (2025). Strategi guru dalam menumbuhkan empati dan kerja sama anak usia dini. 8(2), 615–625. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.891>
- Hamidi, A., Febrianti, R., Nahdlatul Ulama Surakarta, & Jawa Tengah. (2025). Mindfulness: Sebuah pendekatan pendidikan spiritual Islam (studi kasus di Padepokan Patrap Surakarta). 15(5), 105–124.
- Huda, N. (2025). Mengajar dengan empati: Kunci meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. *Ta'liman: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 72–81.
- Imawa, Z. S. (2025). Peran emosi dan kesehatan mental dalam meningkatkan kualitas pendidikan. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, 3(1), 24–28. <https://doi.org/10.69688/jpip.v3i1.132>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2025). Peran mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital. *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 1(1). <https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725>
- Khofifah Febrianti, & Setiawati, D. (2023). Empati peserta didik saat belajar kelompok. 13(1).
- Khovi, N. N., Yahya, R., Fatimah, S., & Syah, H. (2025). Fenomena stres akademik pada siswa: Pengaruh manajemen mutu terhadap kesejahteraan psikologis di sekolah. *Pijar Pelita: Journal of Early Childhood Education and Early Childhood Islamic Education*, 1(2), 55–69.
- Rahman, M. Z., Us, K. A., & Anwar, K. (2025). Psikologi manajemen dalam pendidikan. *Jurnal Sosial dan Sains (SOSAINS)*, 5(9). <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v5i9.32460>
- Rizqa, M., & Nahda, A. (2023). Upaya guru dalam manajemen kelas untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *An-Nizom: Jurnal Penelitian Manajemen Pendidikan Islam*, 8(3).
- Seprianto, S., Fadila, F., Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Implementasi layanan bimbingan konseling dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa di SMPIT An-Nida. *Muhafadzah*, 4(2), 103–117. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690>
- Sindy, S. S., Eka, N. N., & Munawaroh, H. (2025). Keterkaitan regulasi emosi dan prestasi akademik siswa: Perspektif psikologi pendidikan: Studi literatur tentang keterkaitan antara regulasi emosi dan hasil belajar dalam konteks psikologi pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(3), 229–237.
- Sugiri, A., & Kusumawardana, M. Y. (2025). Educational psychology in developing students' emotional intelligence. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 845–852. <https://doi.org/10.35877/soshum3725>
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (studi literatur sistematis). *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45–63. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>