

# **MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH DASAR**

## **Perspektif Psikologi Perkembangan dan Pendidikan**

Rosiana Rahayu | Wanti Yuniasih | Ruly Via Ratnawati  
Rohmat | Puji Kurniatun



PT. GHANI PRESS GROUP



# **MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH DASAR: Perspektif Psikologi Perkembangan dan Pendidikan**

Rosiana Rahayu | Wanti Yuniasih | Ruly Via Ratnawati | Rohmat | Puji Kurniatun

## **Desain Cover:**

Umar Khasan

## **Layouter:**

Tyas Dzawil Istiqomah

## **Editor Naskah:**

Mixghan Norman Antono, S.S., M.Pd.

14,8 x 21 cm, v-133

**ISBN:** 978-634-05-2496-3

**Anggota IKAPI:** No. 468/JTI/2026

**Diterbitkan oleh:** PT GHANI PRESS GROUP



## **Alamat:**

Bumi Permata Raya Blok 8 No. 14 Tanjung, Lamongan

HP. 0896-5710-0105

Email: [ptghanipress@gmail.com](mailto:ptghanipress@gmail.com)

Website: <https://ghanipress.com/>

© Hak Cipta 2026 pada penulis

## **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

### **Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- a. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- b. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- c. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- d. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# KATA PENGANTAR

---

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku dengan judul **MENUMBUHKAN KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH DASAR: Perspektif Psikologi Perkembangan dan Pendidikan** ini dapat disusun dengan baik. Buku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental anak, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari proses tumbuh kembang anak karena berpengaruh terhadap emosi, perilaku, hubungan sosial, kemampuan belajar, serta pembentukan karakter anak sejak dini.

Anak usia sekolah dasar berada pada masa perkembangan yang sangat penting. Pada tahap ini, anak mulai belajar mengenali diri, memahami emosi, membangun hubungan dengan teman sebaya, menyesuaikan diri dengan aturan, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Namun, tidak semua anak mampu mengungkapkan perasaan dan kesulitannya secara jelas. Beberapa anak menunjukkan tekanan psikologis melalui perubahan perilaku, seperti mudah marah, menarik diri, sulit berkonsentrasi, menolak sekolah, atau mengalami penurunan prestasi belajar. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memiliki pemahaman yang baik agar dapat memberikan dukungan yang tepat.

Buku ini membahas berbagai hal yang berkaitan dengan kesehatan mental anak sekolah dasar, mulai dari pengertian kesehatan mental, pandangan Islam tentang kesehatan mental, ciri-ciri anak yang sehat secara mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, perkembangan mental dan emosi anak, jenis-jenis gangguan atau masalah kesehatan mental, metode penanganan awal, peran guru dalam memberikan dukungan psikologis, hingga program promosi kesehatan mental di sekolah dasar. Hal menarik dari buku ini adalah pembahasannya tidak hanya menekankan aspek teori, tetapi juga memberikan gambaran praktis mengenai bagaimana guru dan orang tua dapat mengenali tanda-

tanda masalah kesehatan mental pada anak serta memberikan dukungan awal yang sesuai. Selain itu, buku ini juga memadukan perspektif psikologis, pendidikan, dan nilai-nilai Islam sehingga pembahasan mengenai kesehatan mental anak menjadi lebih menyeluruh.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi guru, calon guru, orang tua, dan pihak-pihak yang memiliki perhatian terhadap kesehatan mental anak sekolah dasar. Semoga buku ini dapat menjadi salah satu kontribusi kecil dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih aman, sehat, suportif, dan peduli terhadap perkembangan mental anak hingga masa datang.

Cilacap, Juni 2026

Penulis

# DAFTAR ISI

---

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                      | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                         | <b>vii</b> |
| <b>BAB I</b>                                                    |            |
| PENDAHULUAN .....                                               | 1          |
| <b>BAB II</b>                                                   |            |
| KESEHATAN MENTAL.....                                           | 7          |
| <b>BAB III</b>                                                  |            |
| JENIS GANGGUAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN<br>PENANGANANNYA ..... | 27         |
| <b>BAB IV</b>                                                   |            |
| STRES DAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR .....          | 43         |
| <b>BAB V</b>                                                    |            |
| <i>SELF-REGULATED LEARNING</i> DAN RESILIENSI AKADEMIK SD ..... | 57         |
| <b>BAB VI</b>                                                   |            |
| PERAN GURU MEMBERI DUKUNGAN PSIKOLOGIS SISWA.....               | 79         |
| <b>BAB VII</b>                                                  |            |
| PROGRAM PROMOSI KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH DASAR.....          | 97         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                     | <b>123</b> |
| <b>BIODATA PENULIS.....</b>                                     | <b>131</b> |



**PT GHANI PRESS GROUP**

**Email:** ptghanipress@gmail.com

**Website:** <https://ghanipress.com/>



# BAB I

## PENDAHULUAN

---

Kesehatan mental anak merupakan bagian penting dari proses tumbuh kembang yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Anak usia sekolah dasar berada pada masa perkembangan yang sangat menentukan karena pada tahap ini mereka mulai belajar mengenali diri, memahami emosi, membangun hubungan dengan teman sebaya, menyesuaikan diri dengan aturan, serta mengembangkan kemampuan berpikir dan perilaku sosial. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera ketika individu mampu menyadari kemampuannya, menghadapi tekanan hidup, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Dalam konteks anak, kondisi tersebut tampak melalui kemampuan anak untuk belajar, berkembang, berinteraksi, serta menjalankan tugas perkembangannya secara optimal (Saputra dkk. 2026).

Perhatian terhadap kesehatan mental anak menjadi semakin penting karena masalah kesehatan mental pada anak dan remaja bukan persoalan kecil. Secara global, WHO melaporkan bahwa satu dari tujuh anak dan remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dan kondisi tersebut berkontribusi terhadap 15% beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku termasuk masalah yang paling banyak menyebabkan hambatan kesehatan dan keberfungsian pada remaja. Data ini menunjukkan bahwa kesehatan mental anak dan remaja perlu dipahami sebagai isu perkembangan dan pendidikan, bukan hanya sebagai masalah klinis yang ditangani setelah anak mengalami gangguan berat (WHO 2024).

Indonesia mencatat urgensi kesehatan mental anak juga terlihat dari hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* atau I-NAMHS. Survei nasional tersebut menunjukkan bahwa

satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, sedangkan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam periode yang sama. Angka tersebut diperkirakan setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental. Gangguan yang paling banyak ditemukan adalah gangguan cemas sebesar 3,7%, kemudian depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, serta PTSD dan ADHD masing-masing sebesar 0,5%). Walaupun data ini berfokus pada remaja usia 10–17 tahun, hal tersebut relevan untuk sekolah dasar karena sebagian anak kelas tinggi SD telah memasuki rentang usia tersebut dan banyak masalah kesehatan mental mulai berkembang sebelum masa remaja akhir (I-NAMHS 2022).

Keberhasilan anak dalam belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan psikologisnya. Anak yang merasa cemas, takut, tertekan, tidak percaya diri, atau mengalami masalah dalam hubungan sosial akan lebih sulit berkonsentrasi dan mengikuti pembelajaran secara optimal. Dengan demikian, kesehatan mental perlu dipahami sebagai bagian penting dari pendidikan, bukan persoalan tambahan yang hanya dibahas ketika anak sudah menunjukkan masalah berat.

Anak yang sulit duduk tenang sering langsung dianggap nakal, anak yang tidak mau berbicara di kelas dianggap tidak sopan, anak yang sering menangis dianggap manja, dan anak yang mengalami kesulitan belajar dianggap malas. Padahal, perilaku-perilaku tersebut dapat menjadi tanda adanya kecemasan, tekanan emosional, gangguan perkembangan, trauma, kesulitan belajar, atau masalah sosial yang belum mampu diungkapkan anak dengan jelas. Pada usia sekolah dasar, anak belum selalu memiliki kemampuan bahasa dan kesadaran emosi yang matang untuk menjelaskan apa yang sedang ia rasakan. Karena itu, guru dan orang tua perlu memiliki pemahaman dasar agar dapat membaca perilaku anak secara lebih hati-hati, manusiawi, dan objektif (Fazel dkk. 2014; Haryanti & Larasati 2024).

Masalah kesehatan mental anak juga berkaitan erat dengan pengalaman anak di sekolah. Sekolah bukan hanya tempat anak menerima pelajaran, tetapi juga tempat anak belajar membangun identitas diri, memahami aturan, menghadapi keberhasilan dan kegagalan, serta menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan guru. Dalam konteks ini, perundungan menjadi salah satu faktor risiko yang perlu diperhatikan. UNICEF Indonesia mencatat bahwa data *Global School-based Student Health Survey* tahun 2015 menunjukkan lebih dari 21% anak usia 13–15 tahun di Indonesia melaporkan pernah mengalami perundungan dalam satu bulan terakhir. Selain itu, jajak pendapat terhadap 2.777 anak muda Indonesia usia 14–24 tahun menunjukkan 45% pernah mengalami *cyberbullying*. Meskipun data tersebut berada pada kelompok usia yang lebih besar daripada anak SD awal, lingkungan sosial anak dan remaja dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang serius apabila tidak dikelola dengan baik (Keysinaya 2022).

Pada usia sekolah dasar, kesehatan mental menjadi perhatian penting karena anak belum selalu mampu mengungkapkan perasaan dan masalahnya secara jelas. Anak yang sedang mengalami tekanan psikologis sering kali tidak langsung mengatakan bahwa dirinya sedang sedih, takut, cemas, marah, atau tertekan. Sebaliknya, kondisi tersebut dapat muncul dalam bentuk perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam, mudah menangis, mudah marah, sulit berkonsentrasi, menolak sekolah, menarik diri dari teman, sering bertengkar, tidak menyelesaikan tugas, atau mengeluh sakit tanpa penyebab fisik yang jelas. Oleh karena itu, orang dewasa di sekitar anak, terutama guru dan orang tua, perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai tanda-tanda awal masalah kesehatan mental agar anak tidak langsung diberi label negatif seperti malas, nakal, manja, atau tidak disiplin. Pemahaman ini penting karena perilaku anak sering kali merupakan bentuk komunikasi dari kesulitan emosional, sosial, akademik, atau perkembangan yang belum mampu ia jelaskan secara verbal (Fazel dkk. 2014; Haryanti & Larasati 2024).

Kesehatan mental anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, temperamen, kecerdasan emosional, dan kondisi kesehatan fisik anak. Faktor keluarga mencakup pola asuh, hubungan orang tua dan anak, pendidikan orang tua, serta konflik dalam keluarga. Faktor sekolah meliputi hubungan anak dengan guru, dukungan teman sebaya, iklim kelas, kegiatan sekolah, serta keamanan lingkungan belajar. Sementara itu, faktor sosial yang lebih luas mencakup status sosial ekonomi, pengalaman diskriminasi, bencana atau krisis, serta penggunaan media digital yang berlebihan. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental anak tidak dapat dipahami hanya dari satu sisi, melainkan perlu dilihat secara menyeluruh melalui hubungan antara kondisi diri anak, keluarga, sekolah, dan lingkungan sosialnya (Rahmawaty 2017; Soeli dkk. 2023; Wahyuni dkk. 2023).

Dalam konteks sekolah, guru memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Guru bukan hanya pengajar yang menyampaikan materi, tetapi juga sosok yang berinteraksi langsung dengan anak setiap hari dan dapat mengenali perubahan perilaku anak lebih awal. Guru dapat memberikan dukungan awal melalui pengamatan objektif, komunikasi empatik, penciptaan kelas yang aman secara psikologis, pemberian penguatan positif, serta kerja sama dengan orang tua dan pihak sekolah. Namun, guru juga memiliki batas peran. Guru tidak boleh memberikan diagnosis, melakukan terapi klinis tanpa kompetensi, atau menggantikan peran psikolog dan psikiater. Apabila anak menunjukkan masalah yang berat, menetap, atau membahayakan keselamatan diri dan orang lain, maka guru perlu melakukan rujukan kepada pihak yang lebih tepat (Fazel dkk. 2014; Hurtubise dkk. 2024).

Pentingnya dukungan psikologis dari guru dalam kehidupan sekolah. Dukungan tersebut dapat diberikan melalui sikap hangat, adil, tegas, empatik, dan konsisten. Konsep guru sebagai *warm demander* menjadi penting karena guru tidak hanya dituntut untuk bersikap ramah dan peduli, tetapi juga tetap memberikan arahan, batasan, dan harapan yang jelas kepada siswa. Anak membutuhkan

guru yang mampu menerima dirinya, tetapi tetap membimbingnya untuk berkembang (Jacob & Pilakoannu 2020). Dengan demikian, dukungan psikologis bukan berarti membiarkan semua perilaku anak, melainkan membantu anak memahami emosi, memperbaiki perilaku, belajar bertanggung jawab, dan tetap merasa dihargai sebagai pribadi.

Selain dukungan individual, promosi kesehatan mental di sekolah dasar menjadi bagian penting yang dibahas dalam buku ini. Promosi kesehatan mental merupakan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, memperkuat keterampilan sosial-emosional, menciptakan lingkungan belajar yang aman, dan mencegah munculnya masalah psikologis yang lebih serius. Sekolah dasar menjadi tempat yang strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan mental karena anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan pengalaman mereka bersama guru, teman sebaya, serta aturan sekolah sangat memengaruhi perkembangan psikologisnya (Fazel dkk. 2014; Tazkia & Da 2024). Program promosi kesehatan mental di sekolah dasar perlu dilakukan melalui pendekatan menyeluruh atau *whole-school approach*. Pendekatan ini menempatkan kesehatan mental sebagai tanggung jawab seluruh warga sekolah, bukan hanya guru BK, wali kelas, atau guru tertentu (Weare and Nind 2011). WHO juga menekankan bahwa program kesehatan sekolah merupakan salah satu investasi yang efektif karena dapat meningkatkan kesehatan sekaligus pendidikan, serta membantu mengubah kondisi sosial dan lingkungan yang memengaruhi risiko kesehatan anak dan remaja (WHO 2024). Oleh karena itu, promosi kesehatan mental tidak cukup dilakukan melalui penyuluhan sesaat, tetapi perlu menjadi bagian dari kehidupan sekolah sehari-hari, termasuk melalui kebijakan sekolah, budaya kelas, hubungan guru-siswa, pencegahan perundungan, keterlibatan orang tua, dan sistem rujukan yang jelas.

Metode pelaksanaan promosi kesehatan mental juga perlu disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar. Anak pada usia ini lebih mudah memahami pesan melalui pengalaman konkret, permainan, cerita, gambar, lagu, kartu emosi, *role-play*, kegiatan seni, aktivitas fisik, latihan pernapasan, dan pembiasaan harian. Oleh karena itu, program kesehatan mental sebaiknya tidak hanya disampaikan melalui ceramah panjang, tetapi melalui kegiatan yang interaktif, partisipatif, dan menyenangkan. Pendekatan tersebut dapat membantu anak mengenali perasaan, memahami cara menenangkan diri, belajar menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman dan guru (Widiastuti 2022).

## BAB II

# KESEHATAN MENTAL

---

### Kesehatan Mental pada Anak Menurut WHO

Menurut WHO, kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, bukan hanya bebas dari penyakit, sedangkan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya, mampu menghadapi stres kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Gautam dkk. (2024) Kesehatan mental pada anak dapat dipahami sebagai kondisi ketika anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik, intelektual, emosional, maupun sosial, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara harmonis mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera ketika individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup yang normal, dapat beraktivitas secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya (Wahyudiana dkk. 2020).

Pada konteks anak, aktivitas produktif tersebut dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk belajar, berkembang, dan menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal (Nurochim, 2020). Dewi (2012) kesehatan mental anak ditandai dengan adanya keharmonisan fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi permasalahan sehari-hari, serta kemampuan merasakan kebahagiaan dan menerima dirinya sendiri. Definisi ini menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek kebahagiaan, penerimaan diri, dan keseimbangan psikologis anak.

Kesehatan mental siswa merupakan kondisi ketika fungsi-fungsi mental dalam diri siswa bekerja secara optimal, sehingga siswa mampu belajar dengan baik, membangun hubungan interpersonal yang positif, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta mengelola kegagalan yang dialami dalam kehidupannya. Kesehatan mental siswa terlihat dari kondisi siswa yang tidak

mengalami gangguan mental atau tekanan stres berlebihan, mampu bertindak sesuai kapasitasnya, selaras dengan lingkungan, menjaga ketertiban, serta tumbuh dan berkembang secara positif (Saputra dkk. 2026).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental anak merupakan kondisi ketika anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal, memiliki keseimbangan emosi, mampu menerima dirinya sendiri, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Anak yang sehat secara mental juga mampu belajar dengan baik, menjalin hubungan sosial yang positif, menghadapi permasalahan sehari-hari, dan mengelola tekanan sesuai dengan tahap perkembangannya. Dengan demikian, kesehatan mental anak tidak hanya dilihat dari tidak adanya gangguan mental, tetapi juga dari kemampuan anak untuk berkembang, merasa bahagia, berperilaku positif, dan menjalankan tugas perkembangannya secara baik.

### **Kesehatan Mental Anak Menurut Pandangan Islam**

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tidak secara eksplisit menggunakan istilah "kesehatan mental" sebagaimana terminologi modern. Namun, Al-Qur'an mengandung konsep yang sangat kaya tentang kondisi jiwa yang sehat, yang lazim disebut dengan *nafsul muthmainnah* (jiwa yang tenang), sebagaimana difirmankan Allah dalam Surah Al-Fajr ayat 27-30: *"Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."* Ayat ini menunjukkan bahwa puncak kesehatan mental dalam Islam adalah tercapainya ketenangan jiwa yang hakiki. Rahmah and Jannah (2023) menjelaskan bahwa, Al-Qur'an juga mengajarkan bahwa kesehatan mental ditandai dengan beberapa indikator utama, yaitu: Pertama, hati yang tenang melalui dzikrullah, sebagaimana firman-Nya dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."* Kedua, kesabaran dan shalat sebagai penolong dalam menghadapi segala kesulitan (QS. Al-Baqarah: 153). Ketiga, tawakal atau berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal (QS. Ali Imran: 159).



Keempat, terbebas dari penyakit-penyakit hati (amradhul qulub) seperti hasad (iri dengki), sombong (takabbur), riya', putus asa (ya's), dan khauf (ketakutan berlebihan yang tidak rasional). Dengan demikian, dalam perspektif Al-Qur'an, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi keharmonisan antara akal, hati, dan perilaku yang selaras dengan petunjuk Allah, yang diwujudkan dalam bentuk ketenangan jiwa, ketahanan menghadapi ujian hidup, serta kebebasan dari gangguan-gangguan spiritual dan emosional yang merusak.

Dalam pandangan Islam, jiwa yang sehat adalah jiwa yang mampu menjaga keseimbangan antara hubungan manusia dengan Allah, dengan diri sendiri, dengan sesama manusia, dan dengan lingkungan. Seseorang yang sehat mentalnya bukan berarti tidak pernah merasa sedih, takut, kecewa, marah, atau cemas. Perasaan tersebut tetap wajar karena manusia memiliki emosi. Namun, orang yang sehat mentalnya mampu mengelola emosi tersebut dengan cara yang tidak merusak diri sendiri maupun orang lain. Ia tidak mudah larut dalam keputusan, tidak berlebihan dalam menyalahkan keadaan, serta tetap berusaha mencari jalan keluar melalui ikhtiar, doa, sabar, dan tawakal. Dalam sumber yang digunakan, kesehatan mental juga dipahami sebagai kondisi emosional dan psikologis yang baik, ketika individu mampu menggunakan kemampuan kognisi dan emosinya, berfungsi dalam komunitas, serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Harahap & Mariska 2024).

Islam menempatkan ketenangan hati sebagai bagian penting dari kesehatan mental. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak hanya diperoleh dari faktor luar, seperti lingkungan yang nyaman atau dukungan sosial, tetapi juga dari hubungan spiritual yang kuat dengan Allah. Melalui salat, zikir, membaca Al-Qur'an, doa, muhasabah, dan menjalankan perintah agama, seseorang dapat memperoleh kekuatan batin untuk menghadapi tekanan hidup. Selain itu, QS. Al-Baqarah ayat 286 juga menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan

sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini memberi keyakinan bahwa setiap masalah dapat dihadapi dengan usaha, kesabaran, dan pertolongan Allah (Rahmah and Jannah 2023).

Dengan demikian, kesehatan mental menurut pandangan Islam dapat dipahami sebagai kondisi jiwa yang harmonis, ketika pikiran, perasaan, perilaku, dan spiritualitas seseorang berjalan secara seimbang. Kesehatan mental dalam Islam tidak hanya bertujuan agar manusia mampu hidup produktif dan berfungsi sosial, tetapi juga agar manusia mampu menjalani hidup dengan hati yang tenang, akhlak yang baik, serta kesadaran bahwa segala ujian hidup merupakan bagian dari ketetapan Allah yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhtiar. Oleh sebab itu, menjaga kesehatan mental dalam Islam berarti menjaga hubungan dengan Allah, merawat diri, mengendalikan emosi, memperbaiki akhlak, menjaga hubungan sosial, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah yang berat. Kesehatan mental juga penting ditanamkan sejak dini karena cara berpikir dan kemampuan anak dalam menghadapi masalah sangat dipengaruhi oleh kondisi mental yang dimilikinya

### **Ciri-Ciri Anak yang Sehat Mental**

Kondisi kesehatan mental yang optimal pada anak dapat diidentifikasi melalui berbagai indikator perilaku dan psikologis yang tampak dalam kehidupan sehari-hari. Amor dkk. (2025) dan Lahti dkk. (2023), berikut adalah ciri-ciri anak yang sehat secara mental:

### **Kemampuan Sosial yang Baik**

---

Anak yang sehat secara mental memiliki kemampuan sosial yang baik, seperti mampu berinteraksi dengan teman sebaya, membangun hubungan yang positif, serta menunjukkan sikap antibullying. Anak dengan kemampuan sosial yang baik cenderung lebih mudah menciptakan dan menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain. Anak yang memiliki karakter sebagai pelaku antibullying cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

## **Kecerdasan Emosional**

---

Anak yang sehat secara mental mampu memahami emosi yang dirasakan, mengatur perilaku, serta menghadapi stres dengan cara yang sehat. Kecerdasan emosional membantu anak dalam mengenali perasaannya sendiri dan menyesuaikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Kecerdasan emosional yang baik dapat membantu anak memahami emosi dan mengatur perilakunya.

## **Kemampuan Adaptasi**

---

Anak yang sehat secara mental mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru maupun perubahan yang terjadi di sekitarnya. Kemampuan adaptasi ini penting karena anak akan menghadapi berbagai situasi yang menuntut penyesuaian diri, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Kemampuan mengatasi stres secara sehat merupakan salah satu indikator kesehatan mental.

## **Kemandirian**

---

Anak yang sehat secara mental memiliki kemandirian, mampu memimpin dirinya sendiri, serta dapat mengambil keputusan sederhana sesuai dengan tahap perkembangannya. Kemandirian ini menunjukkan bahwa anak mulai mampu bertanggung jawab terhadap pilihan dan tindakannya. Kepemimpinan diri memiliki hubungan dengan kesehatan mental yang baik.

## **Sikap Positif**

---

Anak yang sehat secara mental menunjukkan sikap positif, seperti bersikap tenang, memiliki suara atau respons yang stabil, tidak menunjukkan perilaku rasis atau diskriminatif, serta mampu bekerja sama dengan orang lain. Kesehatan mental yang baik cenderung memiliki sikap yang tenang dan stabil.

Kondisi ideal di atas merupakan acuan utama, meskipun dalam realitasnya anak-anak sering kali menunjukkan tanda-tanda yang sebaliknya akibat tekanan lingkungan. Anak yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat menunjukkan beberapa tanda. Tanda-tanda gangguan kesehatan mental tersebut menunjukkan

bahwa kondisi mental anak dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari emosi, perilaku, hubungan sosial, hingga prestasi belajar (Wahyudiana dkk. 2020). Anak mengalami banyak konflik batin, kehilangan harga diri, serta menurunnya kepercayaan diri.

- a. Anak sering merasa tidak aman, cemas, takut, dan sulit merasa tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- b. Anak menunjukkan perilaku agresif, suka menyerang, mudah marah, atau justru menarik diri dari lingkungan sosial.
- c. Anak mengalami hambatan dalam komunikasi sosial, sulit menjalin hubungan dengan orang lain, serta menunjukkan adanya disorientasi sosial.
- d. Anak mengalami gangguan intelektual dan emosional yang dapat memengaruhi cara berpikir, perasaan, serta perilakunya.
- e. Anak mengalami kesulitan berkonsentrasi sehingga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar di sekolah.
- f. Anak menunjukkan perasaan sedih, murung, tertekan, atau depresi secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak yang sehat secara mental ditandai dengan kemampuan sosial yang baik, kecerdasan emosional, kemampuan beradaptasi, kemandirian, serta sikap positif dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu berinteraksi dengan orang lain, memahami dan mengelola emosinya, menyesuaikan diri dengan perubahan, mengambil keputusan sederhana, serta menunjukkan perilaku yang tenang dan kooperatif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental pada anak dapat terlihat melalui munculnya konflik batin, rasa tidak aman, kecemasan, perilaku agresif atau menarik diri, hambatan komunikasi sosial, gangguan emosi, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan prestasi belajar. Dengan demikian, kesehatan mental anak sangat penting untuk diperhatikan karena berpengaruh terhadap perkembangan emosi, perilaku, hubungan sosial, dan keberhasilan belajar anak.



## **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Siswa SD**

Kesehatan mental siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan dapat memengaruhi cara anak berpikir, merasakan emosi, berperilaku, menjalin hubungan sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Secara umum, faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa sekolah dasar dapat dikelompokkan menjadi faktor internal, faktor keluarga, faktor sekolah, serta faktor lingkungan dan sosial (Rahmawaty 2017; Wahyuni dkk. 2023) sebagai berikut:

### **Faktor Internal**

---

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri anak. Faktor ini mencakup jenis kelamin, usia, temperamen, kecerdasan emosional, dan kondisi kesehatan fisik. Kesehatan mental anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor yang berkaitan dengan kondisi diri anak

#### **a. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin dapat memengaruhi risiko masalah kesehatan mental pada anak. Anak perempuan lebih rentan mengalami masalah yang bersifat internal, seperti kecemasan dan depresi, sedangkan anak laki-laki lebih sering menunjukkan masalah eksternal, seperti perilaku agresif dan hiperaktif. Perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh perubahan biologis, masa pubertas, hubungan sosial, citra tubuh, serta gangguan makan. Anak laki-laki memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah eksternalisasi, sedangkan anak perempuan lebih rentan terhadap masalah internalisasi.

#### **b. Usia**

Usia anak juga memengaruhi bentuk dan tingkat masalah kesehatan mental yang dialami. Anak yang lebih muda cenderung menunjukkan masalah perilaku yang tampak dari luar, seperti sulit mengontrol diri, hiperaktif, atau agresif. Sementara

itu, anak yang lebih tua, terutama yang mulai memasuki masa remaja, lebih rentan mengalami masalah emosional seperti kecemasan, kesedihan, dan tekanan psikologis. Kesehatan mental siswa sekolah dasar perlu diperhatikan karena anak pada usia ini mulai mengalami perkembangan emosi, sosial, dan akademik yang semakin kompleks.

c. Temperamen

Temperamen merupakan karakter dasar anak dalam merespons lingkungan. Anak dengan temperamen mudah biasanya lebih cepat beradaptasi, sedangkan anak dengan temperamen sulit cenderung lebih mudah mengalami konflik, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Temperamen anak dapat memengaruhi proses penyesuaian sosial dan emosional anak. Anak yang sulit mengelola reaksi emosinya membutuhkan bimbingan yang lebih intens agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

d. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan anak untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Anak yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Pentingnya keterampilan emosional, komunikasi, dan empati dalam mendukung kesehatan mental anak di sekolah dasar.

e. Kondisi Kesehatan Fisik

Kondisi kesehatan fisik juga dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Anak yang mengalami gangguan kesehatan, penyakit kronis, atau cedera tertentu dapat mengalami tekanan emosional, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan mengikuti aktivitas sekolah.

## **Faktor Keluarga**

---

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi perkembangan anak. Pola hubungan dalam keluarga, cara orang tua mendidik anak, tingkat pendidikan orang tua, serta kondisi emosional dalam keluarga dapat memengaruhi kesehatan mental

anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang hangat, komunikatif, dan suportif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

a. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan mental dan emosional anak. Pola asuh orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah mental emosional pada anak dan remaja. Pola asuh otoriter, yaitu pola asuh yang keras, membatasi kebebasan anak, dan kurang memberi ruang komunikasi, dapat membuat anak merasa tertekan dan kurang percaya diri. Sebaliknya, pola asuh permisif yang terlalu membebaskan anak tanpa arahan dan batasan juga dapat menyebabkan anak kesulitan mengontrol perilakunya. Pola asuh otoriter dan permisif dapat berdampak kurang baik apabila tidak diimbangi dengan komunikasi, kasih sayang, dan pengawasan yang tepat.

b. Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi cara orang tua memahami kebutuhan anak, termasuk kebutuhan emosional dan psikologisnya. Pendidikan orang tua yang rendah dapat memengaruhi kesehatan anak karena orang tua mungkin kurang memahami cara membantu anak mengelola stres dan emosi. Pendidikan ibu dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan risiko masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah.

c. Hubungan Orang Tua dan Anak

Hubungan yang hangat antara orang tua dan anak merupakan faktor pelindung bagi kesehatan mental anak. Anak yang merasa didengar, dihargai, dan didukung oleh orang tuanya akan lebih mudah membangun rasa aman dan percaya diri. Hubungan ayah yang baik dengan anak dapat menjadi faktor protektif terhadap risiko depresi. Pola asuh yang memberikan kehangatan, perlindungan, komunikasi yang baik, serta pengawasan yang tepat dapat mendukung kesehatan mental anak.

d. Konflik Keluarga

Konflik keluarga, kekerasan dalam rumah tangga, perceraian orang tua, atau hubungan keluarga yang tidak harmonis dapat menjadi sumber stres bagi anak. Anak yang sering menyaksikan

konflik dalam keluarga dapat merasa tidak aman, cemas, takut, atau kehilangan kepercayaan diri. Kondisi keluarga yang tidak stabil dapat memengaruhi perkembangan emosi dan kesehatan mental anak.

## **Faktor Sekolah**

---

Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental siswa. Di sekolah, anak belajar berinteraksi dengan guru, teman sebaya, aturan, tugas akademik, dan berbagai kegiatan sosial. Faktor sekolah, seperti dukungan guru dan staf sekolah, lingkungan sekolah, serta kegiatan sekolah, dapat memengaruhi kesehatan mental anak usia sekolah dasar.

### **a. Hubungan dengan Guru**

Hubungan yang positif antara guru dan siswa merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental anak. Guru yang hangat, peduli, adil, dan suportif dapat membantu anak merasa aman dan dihargai di sekolah. Guru memiliki peran penting dalam promosi kesehatan mental melalui kemampuan komunikasi, empati, dan pemahaman terhadap perkembangan anak. Sebaliknya, hubungan yang kurang baik antara guru dan siswa dapat membuat anak merasa ditolak atau tidak nyaman berada di sekolah.

### **b. Lingkungan Sekolah**

Lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan mendukung sangat penting bagi kesehatan mental siswa. Sekolah dapat menjadi tempat promosi kesehatan mental melalui pendidikan kesehatan, layanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Lingkungan sekolah yang positif ditandai dengan kebersihan, keamanan, hubungan sosial yang harmonis, tidak adanya diskriminasi, serta dukungan dari seluruh warga sekolah. Sekolah yang memprioritaskan kesehatan mental dapat membantu sekolah memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa.



c. Kegiatan di Sekolah

Kegiatan sekolah dapat memengaruhi suasana hati, rasa percaya diri, dan kemampuan sosial anak. Aktivitas fisik dan permainan aktif di sekolah dapat berdampak positif terhadap harga diri dan suasana hati anak. Anak dengan kesehatan mental yang baik cenderung aktif mengikuti kegiatan olahraga, menghabiskan waktu dengan teman, dan mengurangi waktu penggunaan layar.

d. Dukungan Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan sosial anak sekolah dasar. Hubungan teman sebaya yang positif dapat membantu anak merasa diterima, percaya diri, dan memiliki dukungan emosional. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan harga diri anak di lingkungan sekolah dan rumah. Sebaliknya, penolakan teman sebaya, perundungan, atau konflik sosial dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental.

## **Faktor Lingkungan dan Sosial**

---

Selain faktor internal, keluarga, dan sekolah, kesehatan mental anak juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial yang lebih luas. Faktor ini mencakup status sosial ekonomi, pengalaman diskriminasi, bencana atau krisis, serta penggunaan media digital.

a. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga dapat memengaruhi kesempatan anak dalam memperoleh dukungan pendidikan, fasilitas kesehatan, kegiatan positif, dan lingkungan yang aman. Masalah ekonomi dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental anak usia sekolah. Aktivitas anak setelah sekolah dapat berbeda berdasarkan status sosial ekonomi. Anak dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi mungkin memiliki akses yang lebih terbatas terhadap kegiatan pendukung perkembangan, sehingga lebih rentan mengalami tekanan.

b. Pengalaman Rasial dan Diskriminasi

Pengalaman diskriminasi, perlakuan tidak adil, atau rasisme dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak. Pengalaman rasisme berkaitan dengan meningkatnya rasa kesepian dan gejala depresi pada siswa sekolah dasar dan

menengah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang adil, inklusif, dan menghargai perbedaan sangat penting bagi kesehatan mental anak.

c. Bencana dan Krisis

Bencana alam, konflik, pandemi, dan krisis sosial dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi anak. Bencana, konflik, dan krisis kemanusiaan dapat menjadi faktor risiko gangguan kesehatan mental apabila tidak ditangani dengan tepat.

d. Media Digital dan *Screen Time*

Penggunaan media digital yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental anak. Durasi *screen time* yang terlalu lama berkaitan dengan masalah kesehatan mental pada anak. Anak dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki waktu layar yang lebih rendah.

Oleh karena itu, penggunaan media digital perlu dibatasi dan diarahkan secara bijak agar tidak mengganggu tidur, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan konsentrasi belajar anak.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, temperamen, kecerdasan emosional, dan kondisi kesehatan fisik. Faktor keluarga meliputi pola asuh, pendidikan orang tua, hubungan orang tua dan anak, serta konflik keluarga. Faktor sekolah meliputi hubungan dengan guru, lingkungan sekolah, kegiatan sekolah, dan dukungan teman sebaya. Sementara itu, faktor lingkungan dan sosial meliputi status sosial ekonomi, pengalaman diskriminasi, bencana atau krisis, serta penggunaan media digital. Upaya menjaga kesehatan mental siswa sekolah dasar perlu dilakukan secara menyeluruh melalui kerja sama antara anak, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan yang aman, suportif, komunikatif, dan bebas dari kekerasan dapat membantu anak mengembangkan emosi yang sehat, rasa percaya diri, hubungan sosial yang positif, serta kemampuan menghadapi masalah sesuai tahap perkembangannya.



## **Perkembangan Mental Anak SD**

Anak usia sekolah dasar berada pada rentang usia sekitar 6–12 tahun. Pada masa ini, anak mengalami perkembangan yang penting dalam berbagai aspek, yaitu aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan moral. Masa usia sekolah merupakan periode penting bagi perkembangan emosional, sosial, dan fisik anak. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memahami karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar agar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan anak (Lahti dkk. 2023). Secara umum, perkembangan anak usia sekolah dasar dapat dilihat melalui beberapa aspek (Dewi 2012; Wahyuni, Windarwati, and Fevriasanty 2023) sebagai berikut:

### **Perkembangan Fisik**

---

Pada usia sekolah dasar, pertumbuhan fisik anak berlangsung relatif lambat tetapi stabil. Keterampilan motorik halus dan kasar anak mulai berkembang lebih baik. Anak juga mulai menunjukkan koordinasi tubuh yang lebih terarah, misalnya dalam menulis, menggambar, berlari, bermain, dan melakukan aktivitas olahraga. Pada masa ini, perbedaan fisik antara anak laki-laki dan perempuan juga mulai tampak, meskipun perkembangannya berbeda pada setiap anak.

### **Perkembangan Kognitif**

---

Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar ditandai dengan kemampuan berpikir logis terhadap hal-hal yang konkret. Piaget dalam Santrock (2012), anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat, mengelompokkan benda berdasarkan ciri tertentu, memahami konsep jumlah, berat, dan volume, serta menyelesaikan masalah sederhana yang berkaitan dengan pengalaman nyata. Namun, anak masih membutuhkan contoh konkret, alat peraga, dan pengalaman langsung dalam pembelajaran.

## **Perkembangan Psikososial**

---

Anak usia 6–12 tahun berada pada tahap *industry vs inferiority*. Pada tahap ini, anak mulai belajar menjadi produktif, mengembangkan keterampilan, dan merasa bangga ketika berhasil menyelesaikan tugas. Keberhasilan akan menumbuhkan rasa percaya diri dan kompeten, sedangkan kegagalan yang terus-menerus dapat menimbulkan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, penghargaan, dukungan, dan penguatan positif dari guru maupun orang tua sangat dibutuhkan.

## **Perkembangan Moral**

---

Menurut Kohlberg, anak usia sekolah dasar mulai memahami aturan, norma sosial, serta konsep baik dan buruk berdasarkan standar yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Anak mulai terdorong untuk berperilaku baik agar diterima oleh orang lain, terutama guru, orang tua, dan teman sebaya. Pada tahap ini, anak juga mulai belajar tentang keadilan, tanggung jawab, dan konsekuensi dari perilakunya.

## **Perkembangan Sosial**

---

Pada masa sekolah dasar, teman sebaya mulai memiliki peran penting dalam kehidupan anak. Anak mulai belajar bekerja sama, berbagi, bergiliran, menaati aturan kelompok, dan membangun hubungan persahabatan. Hubungan teman sebaya, bullying, dukungan guru dan staf sekolah, serta lingkungan sekolah merupakan faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental anak usia sekolah dasar.

Dengan demikian, anak usia sekolah dasar berada pada masa perkembangan yang kompleks. Anak tidak hanya berkembang secara fisik dan kognitif, tetapi juga mulai membangun identitas diri, kemampuan sosial, emosi, moral, dan rasa percaya diri. Jika perkembangan ini didukung dengan lingkungan yang positif, anak akan lebih mudah menyesuaikan diri dan memiliki kesehatan mental yang baik.



## **Perkembangan Emosi Anak Usia SD**

Perkembangan emosi (Wahyudiana dkk. 2020) merupakan bagian penting dalam kesehatan mental anak. Pada usia sekolah dasar, anak mulai mampu mengenali, menyebutkan, dan memahami emosi yang dirasakan. Anak juga mulai belajar mengendalikan emosi, meskipun masih membutuhkan bimbingan dari orang dewasa. Perkembangan emosi anak usia sekolah dasar (Dewi 2012) dapat dijelaskan secara berurutan sebagai berikut:

### **Usia 6–7 tahun**

---

Anak mulai memahami emosi dasar, seperti senang, sedih, marah, dan takut. Pada usia ini, anak masih mudah menunjukkan ledakan emosi, tetapi mulai belajar memahami penyebab munculnya emosi tersebut.

### **Usia 8–9 tahun**

---

Anak mulai mengenali emosi yang lebih kompleks, seperti malu, iri, bangga, dan bersalah. Anak juga mulai memahami bahwa orang lain dapat memiliki perasaan yang berbeda dari dirinya.

### **Usia 10–11 tahun**

---

Kemampuan regulasi emosi anak mulai berkembang lebih baik. Anak mulai dapat menggunakan cara sederhana untuk menghadapi stres, misalnya bercerita kepada orang lain, menenangkan diri, atau mencari kegiatan yang disukai.

### **Usia 11–12 tahun**

---

Anak mulai memiliki kesadaran emosi yang lebih mendalam. Anak dapat memahami perasaan orang lain dengan lebih baik dan mulai mampu mengelola tekanan dengan cara yang lebih matang.

Kecerdasan emosional terdiri atas beberapa kemampuan penting, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Lahti dkk. 2023). Kelima aspek tersebut perlu dikembangkan sejak usia sekolah dasar karena berpengaruh terhadap cara anak menghadapi masalah, menjalin

hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Guru dan tenaga sekolah perlu memiliki kompetensi dalam memahami perkembangan anak dan kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Kompetensi tersebut meliputi pengetahuan tentang perkembangan anak, pemahaman mengenai kesehatan mental, kemampuan komunikasi, empati, serta kesadaran guru sebagai pihak yang berperan dalam promosi kesehatan mental di sekolah.

Perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor internal, keluarga, sekolah, dan lingkungan. Faktor internal meliputi temperamen anak, kematangan otak, dan kondisi kesehatan. Faktor keluarga meliputi pola asuh, kehangatan keluarga, dan konflik dalam keluarga. Faktor sekolah meliputi hubungan dengan guru, interaksi dengan teman sebaya, dan iklim kelas. Sementara itu, faktor lingkungan meliputi budaya, media, serta pengalaman hidup anak (Soeli dkk. 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan emosi merupakan aspek penting dalam kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Pada tahap ini, anak mulai belajar mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi secara bertahap sesuai dengan usianya. Semakin bertambah usia, kemampuan anak dalam mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, serta menghadapi tekanan juga semakin berkembang. Kecerdasan emosional, seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, perlu dikembangkan sejak dini karena berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam menghadapi masalah, menjalin hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Perkembangan emosi anak juga dipengaruhi oleh faktor internal, keluarga, sekolah, dan lingkungan, sehingga dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangat diperlukan agar anak dapat tumbuh dengan kondisi mental dan emosional yang sehat.

### **Teori-teori Tentang Kesehatan Mental**

Teori kesehatan mental merupakan dasar untuk memahami bagaimana individu berpikir, merasakan, berperilaku, serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam konteks anak

sekolah dasar, teori kesehatan mental penting dipahami oleh guru dan orang tua karena dapat membantu dalam mengenali kebutuhan anak, memahami penyebab munculnya perilaku tertentu, serta menentukan bentuk pendampingan yang tepat. Kesehatan mental anak tidak dapat dilihat hanya dari satu sisi. Anak yang mengalami kesulitan belajar, mudah marah, menarik diri, atau sulit bergaul tidak selalu disebabkan oleh kemalasan atau kurang disiplin. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pola asuh, lingkungan sekolah, cara berpikir anak, kondisi fisik, maupun hubungan sosialnya. Oleh karena itu, berbagai teori kesehatan mental diperlukan untuk memahami anak secara lebih utuh. Teori kesehatan mental akan dijelaskan melalui enam pendekatan, yaitu pendekatan psikoanalisis, behavioristik, humanistik, kognitif, biologis, dan biopsikososial.

### **Pendekatan Psikoanalisis**

---

Pendekatan psikoanalisis dikembangkan oleh Sigmund Freud. Pendekatan ini memandang bahwa perilaku manusia banyak dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, konflik batin, dan dorongan bawah sadar. Menurut Freud, tidak semua perilaku manusia muncul secara sadar. Beberapa perilaku dapat muncul sebagai akibat dari pengalaman emosional yang tersimpan dalam diri individu. Freud membagi kepribadian manusia menjadi tiga bagian, yaitu id, ego, dan superego. Id merupakan bagian kepribadian yang berisi dorongan naluriah dan keinginan untuk memperoleh kesenangan. Ego berfungsi sebagai pengendali yang menyesuaikan keinginan dengan kenyataan. Superego berkaitan dengan nilai moral, aturan, dan hati nurani. Kesehatan mental dapat tercapai apabila id, ego, dan superego berjalan secara seimbang. Dalam konteks anak sekolah dasar, pendekatan psikoanalisis membantu guru dan orang tua memahami bahwa perilaku anak tidak selalu dapat dilihat dari luarnya saja. Anak yang sering marah, takut, cemas, atau menarik diri mungkin sedang mengalami konflik emosional yang belum mampu ia ungkapkan dengan kata-kata.

Pendekatan ini juga menjelaskan adanya mekanisme pertahanan diri, seperti menyangkal kenyataan, menyalahkan orang

lain, mencari alasan, atau kembali menunjukkan perilaku seperti anak yang lebih kecil. Misalnya, anak yang tiba-tiba mengompol setelah memiliki adik baru dapat menunjukkan bentuk regresi karena merasa kurang diperhatikan. Dengan memahami, guru dan orang tua dapat memberikan bantuan yang lebih tepat. Kelebihan pendekatan psikoanalisis adalah memberikan perhatian besar pada pengalaman masa kecil dan konflik emosional anak.

### **Pendekatan Behavioristik**

---

Pendekatan behavioristik memandang bahwa perilaku anak terbentuk melalui proses belajar dari lingkungan. Perilaku yang mendapatkan penguatan cenderung akan diulang, sedangkan perilaku yang tidak mendapatkan penguatan atau mendapatkan konsekuensi tertentu cenderung berkurang. Tokoh penting dalam pendekatan ini antara lain Pavlov, Skinner, Watson, dan Bandura. Dalam pendekatan behavioristik, anak dianggap belajar melalui pengalaman langsung maupun pengamatan terhadap orang lain. Anak dapat meniru perilaku orang tua, guru, teman, atau tokoh yang dilihat melalui media. Oleh karena itu, lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk perilaku anak (Kaye dkk. 2023).

Di sekolah dasar, pendekatan behavioristik dapat diterapkan melalui pembiasaan perilaku positif. Guru dapat memberikan pujian, penghargaan, atau penguatan ketika siswa menunjukkan perilaku baik, seperti disiplin, membantu teman, bekerja sama, dan menyelesaikan tugas. Penguatan yang konsisten dapat membantu anak memahami perilaku yang diharapkan. Pendekatan ini juga bermanfaat dalam manajemen kelas. Misalnya, guru membuat aturan kelas yang jelas, memberikan konsekuensi yang adil, dan membiasakan siswa untuk bertanggung jawab terhadap perilakunya. Dalam promosi kesehatan mental, pendekatan behavioristik dapat digunakan untuk membentuk keterampilan sosial, mengurangi perilaku agresif, serta mencegah bullying (Wahyudiana dkk. 2020).



## **Pendekatan Humanistik**

---

Pendekatan humanistik memandang manusia sebagai individu yang unik, memiliki potensi, dan mampu berkembang ke arah yang positif. Pendekatan ini tidak hanya melihat masalah atau kelemahan anak, tetapi juga menekankan kekuatan, kebutuhan, dan potensi yang dimiliki anak. Tokoh utama pendekatan ini adalah Abraham Maslow dan Carl Rogers. Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki hierarki kebutuhan. Kebutuhan tersebut dimulai dari kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, hingga aktualisasi diri. Pada anak sekolah dasar, kebutuhan ini tampak dalam bentuk kebutuhan makan dan istirahat yang cukup, rasa aman di sekolah, penerimaan dari teman dan guru, penghargaan atas usaha, serta kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakatnya (Hasanah and Haziz 2021). Carl Rogers menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat, empati, dan ketulusan. Anak akan lebih mudah berkembang apabila ia merasa diterima dan dihargai. Sebaliknya, anak yang sering dikritik, dibandingkan, atau tidak didengarkan dapat merasa rendah diri dan sulit percaya pada kemampuannya sendiri. Dalam konteks pendidikan, pendekatan humanistik menekankan bahwa guru tidak hanya bertugas menyampaikan pelajaran, tetapi juga membantu anak merasa aman, dihargai, dan percaya diri. Guru perlu menghargai proses belajar anak, bukan hanya hasil akhirnya. Anak yang belum berhasil tidak langsung dianggap gagal, tetapi dibantu untuk mencoba kembali dengan cara yang lebih sesuai (Hasanah and Haziz 2021).

## **Pendekatan Kognitif**

---

Pendekatan kognitif memandang bahwa pikiran sangat memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Anak yang memiliki pikiran positif dan realistis akan lebih mudah menghadapi masalah. Sebaliknya, anak yang memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sendiri dapat lebih mudah merasa cemas, takut, rendah diri, atau tidak percaya diri. Dalam pendekatan kognitif, anak dibantu untuk mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Misalnya, kalimat "Aku tidak bisa" dapat diarahkan menjadi "Aku belum bisa, tetapi aku bisa belajar." Cara berpikir

seperti ini penting untuk membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental anak. Di sekolah dasar, guru dapat menerapkan pendekatan kognitif melalui pembelajaran yang membantu anak berpikir lebih sehat. Guru dapat mengajak siswa merefleksikan perasaannya, mengenali penyebab munculnya emosi, serta mencari solusi dari masalah yang dihadapi. Pendekatan ini juga dapat digunakan untuk membantu anak yang perfeksionis, mudah cemas, atau takut gagal (Radiani dkk. 2019).

## **Pendekatan Biologis**

---

Pendekatan biologis memandang bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh kondisi tubuh, otak, sistem saraf, genetik, hormon, dan zat kimia dalam otak. Pendekatan ini menjelaskan bahwa masalah mental tidak selalu disebabkan oleh kelemahan pribadi, tetapi dapat berkaitan dengan kondisi biologis tertentu. Kondisi mental individu dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan biologis. Misalnya, anak yang memiliki gangguan perkembangan, masalah neurologis, kurang tidur, kurang gizi, atau penyakit kronis dapat mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, berkonsentrasi, dan mengikuti pembelajaran. Dalam konteks anak sekolah dasar, pendekatan biologis penting karena kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik. Anak yang sering kelelahan, kurang makan, kurang tidur, atau memiliki gangguan kesehatan tertentu dapat menunjukkan perubahan perilaku di sekolah. Anak mungkin menjadi mudah marah, sulit fokus, murung, atau kurang bersemangat. Kelebihan pendekatan biologis adalah memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kondisi tubuh dan otak. Namun, pendekatan ini tidak boleh digunakan secara tunggal karena kesehatan mental anak juga dipengaruhi oleh keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial (Dewi 2012).

# **BAB III**

## **JENIS GANGGUAN KESEHATAN MENTAL ANAK DAN PENANGANANNYA**

---

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari perkembangan anak sekolah dasar. Pada usia ini, anak sedang berada dalam tahap perkembangan emosi, sosial, kognitif, bahasa, dan perilaku. Anak mulai belajar mengenali perasaan diri sendiri, memahami aturan, membangun hubungan dengan teman sebaya, menyelesaikan tugas sekolah, menerima keberhasilan maupun kegagalan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar. Oleh karena itu, kesehatan mental anak tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan di sekolah. Anak yang memiliki kondisi psikologis yang baik akan lebih mudah berkonsentrasi, mengikuti pembelajaran, menjalin hubungan sosial, dan menghadapi tantangan sesuai tahap perkembangannya (Haryanti & Larasati 2024).

Masalah kesehatan mental pada anak sekolah dasar sering kali tidak tampak secara langsung melalui ucapan. Anak belum selalu mampu menjelaskan bahwa dirinya sedang cemas, sedih, takut, marah, tertekan, atau mengalami kesulitan tertentu. Sebagai gantinya, anak dapat menunjukkan masalah tersebut melalui perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam, mudah menangis, sering marah, menolak masuk sekolah, sulit berkonsentrasi, tidak menyelesaikan tugas, sering mengeluh sakit, atau menarik diri dari teman-temannya. Kondisi ini penting dipahami karena anak usia sekolah dasar masih berada dalam proses belajar mengenali dan mengungkapkan emosi secara tepat. Keterampilan sosial-emosional anak perlu dikembangkan melalui

lingkungan kelas yang mendukung, karena kemampuan mengelola emosi dan berinteraksi sosial berhubungan erat dengan keberhasilan belajar dan penyesuaian diri anak (Fazel dkk. 2014).

Gangguan kesehatan mental pada anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, psikologis, keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial. Gangguan mental berkaitan dengan perubahan bermakna dalam pikiran, emosi, atau perilaku yang menyebabkan tekanan atau hambatan dalam kehidupan sehari-hari. Pada anak sekolah dasar, hambatan tersebut dapat terlihat dalam bentuk kesulitan belajar, gangguan hubungan sosial, perubahan suasana hati, keluhan fisik berulang, atau masalah perilaku di sekolah dan rumah. Masalah kesehatan mental yang sering didiagnosis pada anak meliputi kecemasan, gangguan perilaku, depresi, ADHD, serta gangguan perkembangan tertentu (Psychiatric and Publishing 2022).

Pemahaman mengenai jenis-jenis gangguan kesehatan mental pada anak penting dimiliki oleh guru dan orang tua agar anak tidak langsung diberi label negatif. Anak yang sering menangis tidak selalu berarti manja. Anak yang sulit duduk tenang tidak selalu berarti nakal. Anak yang tidak mau membaca di depan kelas tidak selalu berarti malas. Perilaku-perilaku tersebut dapat menjadi tanda adanya kesulitan psikologis, perkembangan, sosial, atau akademik yang perlu dipahami secara lebih hati-hati. Oleh karena itu, guru perlu mengamati perubahan anak secara objektif, memberikan dukungan awal, berkomunikasi dengan orang tua, dan merujuk anak kepada tenaga profesional apabila diperlukan (Cuijpers dkk. 2021).

Bab ini akan membahas jenis-jenis masalah atau gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi pada anak sekolah dasar, tanda-tanda yang dapat diamati di lingkungan sekolah, serta metode penanganan awal yang dapat dilakukan oleh guru. Peran guru adalah membantu anak merasa aman, memahami perubahan perilaku anak, memberikan dukungan yang sesuai, serta bekerja sama dengan orang tua dan pihak sekolah.



## **Jenis-Jenis Gangguan atau Masalah Kesehatan Mental pada Anak Sekolah Dasar**

Gejala masalah kesehatan mental pada anak sekolah dasar perlu dipahami secara cermat karena anak pada usia ini belum selalu mampu mengungkapkan perasaan dan masalah yang dialaminya dengan jelas. Anak mungkin tidak mengatakan bahwa dirinya sedang cemas, sedih, tertekan, atau mengalami kesulitan secara emosional. Sebaliknya, kondisi tersebut sering muncul melalui perubahan perilaku, emosi, kondisi fisik, kebiasaan belajar, serta cara anak berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memperhatikan tanda-tanda yang muncul dalam kehidupan sehari-hari anak, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Pemahaman terhadap gejala-gejala ini penting agar masalah kesehatan mental dapat dikenali lebih awal dan anak memperoleh bantuan yang sesuai dengan kebutuhannya. Psychiatric and Publishing (2022) dan Unterhitzenberger and Rosner (2022), adapun gejala-gejala masalah kesehatan mental pada anak sekolah dasar dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

### **Gangguan Kecemasan pada Anak**

---

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir yang muncul ketika anak menghadapi situasi tertentu. Pada dasarnya, kecemasan merupakan respons yang wajar karena membantu anak lebih waspada terhadap situasi yang dianggap sulit atau mengancam. Anak dapat merasa cemas ketika menghadapi ujian, tampil di depan kelas, bertemu orang baru, atau berpisah dari orang tua. Namun, kecemasan menjadi masalah apabila muncul secara berlebihan, sulit dikendalikan, terjadi berulang, dan mengganggu kegiatan anak di sekolah maupun di rumah. Gangguan kecemasan berkaitan dengan rasa takut atau cemas yang berlebihan serta gangguan perilaku yang menyertainya.

Pada anak sekolah dasar, gangguan kecemasan dapat muncul dalam beberapa bentuk. Anak dapat mengalami kecemasan berpisah, yaitu rasa takut yang berlebihan ketika harus berpisah dari orang tua atau pengasuh. Anak juga dapat mengalami kecemasan sosial, yaitu rasa takut berlebihan ketika harus berbicara, tampil, atau

berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, anak dapat mengalami fobia spesifik, yaitu ketakutan yang sangat kuat terhadap objek atau situasi tertentu, seperti takut gelap, takut hewan, takut suara keras, atau takut tempat tertentu.

Tanda-tanda kecemasan pada anak sekolah dasar dapat terlihat melalui perilaku menangis sebelum berangkat sekolah, menolak masuk kelas, sering mengeluh sakit perut atau sakit kepala, sulit tidur, tampak gelisah, sulit berkonsentrasi, atau menghindari kegiatan tertentu. Anak yang cemas juga dapat sering meminta kepastian secara berulang, misalnya terus-menerus bertanya apakah ia akan dijemput tepat waktu atau apakah ia akan dimarahi jika melakukan kesalahan. Tanda-tanda tersebut perlu dipahami sebagai bentuk kesulitan anak dalam mengelola rasa takut, bukan semata-mata sebagai sikap manja.

Penanganan awal yang dapat dilakukan guru adalah menciptakan rasa aman dan membantu anak menghadapi situasi yang ditakuti secara bertahap. Guru sebaiknya tidak mempermalukan anak di depan kelas atau memaksa anak melakukan sesuatu secara mendadak. Guru dapat menggunakan kalimat yang menenangkan, seperti "Kita coba pelan-pelan, ya. Bapak/Ibu akan membantu kamu." Apabila kecemasan berlangsung lama, semakin berat, atau membuat anak tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah, anak perlu dirujuk kepada psikolog atau tenaga profesional. *Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT merupakan salah satu pendekatan yang memiliki bukti efektivitas dalam menangani kecemasan dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Pada anak dengan kecemasan, CBT membantu anak mengenali pikiran yang menakutkan, belajar menenangkan diri, dan menghadapi situasi yang ditakuti secara bertahap.

## **Depresi pada Anak**

---

Depresi pada anak adalah kondisi ketika anak mengalami suasana hati yang sedih, kosong, mudah marah, kehilangan minat, atau kehilangan semangat dalam waktu yang cukup lama hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Depresi pada anak tidak selalu tampak seperti depresi pada orang dewasa. Anak sekolah dasar

mungkin belum mampu mengatakan bahwa dirinya merasa putus asa atau tertekan. Sebaliknya, anak dapat menunjukkan perubahan melalui perilaku, ekspresi emosi, dan aktivitas sehari-hari. Gangguan depresi berkaitan dengan perubahan suasana hati, kehilangan minat, serta perubahan kognitif dan fisik yang memengaruhi fungsi seseorang.

Tanda-tanda depresi pada anak sekolah dasar dapat berupa anak tampak murung, mudah menangis, mudah marah, kehilangan minat bermain, tidak mau bergaul, prestasi menurun, sulit berkonsentrasi, sering merasa lelah, mengalami perubahan nafsu makan, atau mengalami gangguan tidur. Anak juga dapat sering mengatakan hal negatif tentang dirinya, seperti "Aku bodoh," "Aku tidak bisa apa-apa," atau "Tidak ada yang suka denganku." Kalimat seperti ini perlu diperhatikan karena dapat menunjukkan rendahnya harga diri atau tekanan emosional yang sedang dialami anak. depresi dapat menyebabkan perubahan suasana hati, energi, tidur, konsentrasi, minat, dan cara seseorang memandang dirinya.

Guru dan orang tua perlu berhati-hati agar tidak langsung menyebut anak malas, tidak bersemangat, atau mencari perhatian. Anak yang mengalami gejala depresi membutuhkan dukungan, bukan tekanan yang memperburuk rasa tidak berharga. Guru dapat membantu dengan memberikan perhatian secara pribadi, mengurangi komentar yang menyalahkan, memberikan tugas secara bertahap, serta memberi kesempatan kepada anak untuk merasa berhasil melalui tugas-tugas kecil yang sesuai kemampuannya. Dukungan emosional seperti ini penting karena anak perlu merasa bahwa dirinya diterima dan tidak sendirian.

Penanganan depresi pada anak dapat melibatkan psikoterapi, dukungan keluarga, penguatan rutinitas harian, aktivitas yang menyenangkan secara bertahap, dan dalam kondisi tertentu obat dari psikiater. Penanganan depresi dapat mencakup psikoterapi, obat, atau kombinasi keduanya sesuai kondisi dan kebutuhan individu. Apabila anak mengucapkan keinginan untuk mati, ingin menghilang, atau menyakiti diri, kondisi tersebut harus dianggap serius dan anak perlu segera mendapatkan bantuan profesional.

## ***Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* atau ADHD**

---

*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* atau ADHD adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai oleh kesulitan mempertahankan perhatian, impulsivitas, dan/atau hiperaktivitas yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan anak. Anak dengan ADHD bukan sekadar anak yang nakal, malas, atau tidak mau diam. Anak dengan ADHD dapat mengalami kesulitan dalam mengatur perhatian, mengendalikan dorongan, menyelesaikan tugas, dan mengikuti instruksi secara konsisten. ADHD sebagai salah satu gangguan perkembangan saraf yang dapat berdampak pada fungsi akademik, sosial, dan perilaku anak.

Pada anak sekolah dasar, ADHD dapat terlihat melalui perilaku sulit duduk tenang, sering bergerak berlebihan, mudah terdistraksi, sering lupa membawa perlengkapan, sulit menyelesaikan tugas, sering memotong pembicaraan, menjawab sebelum pertanyaan selesai, atau tampak tidak mendengarkan ketika diajak bicara. Namun, tidak semua anak dengan ADHD tampak hiperaktif. Sebagian anak lebih dominan mengalami kesulitan perhatian, sehingga terlihat sering melamun, lambat menyelesaikan tugas, atau tidak fokus. Gejala ADHD dapat muncul sebagai dominan kurang perhatian, dominan hiperaktif-impulsif, atau kombinasi keduanya.

Penanganan ADHD membutuhkan kerja sama antara guru, orang tua, dan tenaga profesional. Di sekolah, guru dapat membantu dengan memberikan instruksi yang singkat dan jelas, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil, menempatkan anak di posisi yang minim gangguan, menggunakan jadwal visual, memberikan penguatan positif, dan memberikan jeda gerak yang terkontrol. Anak dengan ADHD membutuhkan struktur yang jelas dan konsisten, bukan hanya teguran berulang. ADHD berkaitan dengan hambatan dalam regulasi diri dan fungsi eksekutif, sehingga anak perlu dibantu melalui strategi konkret yang memudahkan mereka mengatur perilaku dan perhatian.



Penanganan ADHD juga dapat melibatkan terapi perilaku dan pelatihan manajemen perilaku bagi orang tua. Terapi perilaku dapat membantu anak dengan ADHD meningkatkan keterampilan regulasi diri dan mengurangi perilaku yang mengganggu. Jika hambatan anak tampak menetap dan mengganggu fungsi belajar maupun sosial, guru perlu menyarankan orang tua untuk melakukan asesmen kepada tenaga profesional. Dengan asesmen yang tepat, anak dapat memperoleh dukungan yang sesuai tanpa harus terus-menerus diberi label negatif.

### ***Autism Spectrum Disorder atau ASD***

---

*Autism Spectrum Disorder* atau ASD adalah kondisi perkembangan saraf yang memengaruhi komunikasi sosial, interaksi sosial, serta pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang. Anak dengan autisme memiliki kebutuhan yang sangat beragam. Ada anak yang membutuhkan dukungan intensif, tetapi ada pula anak yang dapat mengikuti pembelajaran di kelas reguler dengan penyesuaian tertentu. ASD adalah gangguan neurologis dan perkembangan yang memengaruhi cara seseorang berinteraksi, berkomunikasi, belajar, dan berperilaku.

Pada anak sekolah dasar, ASD dapat terlihat melalui kesulitan memahami aturan sosial, kesulitan melakukan percakapan timbal balik, kurang memahami ekspresi wajah atau nada bicara, lebih nyaman dengan rutinitas yang sama, sensitif terhadap suara atau cahaya tertentu, memiliki minat yang sangat kuat pada topik tertentu, atau kesulitan bermain secara fleksibel dengan teman sebaya. Anak dengan ASD tidak boleh langsung dianggap tidak sopan hanya karena cara komunikasinya berbeda. Perbedaan tersebut perlu dipahami sebagai bagian dari kondisi perkembangan anak. ASD ditandai oleh hambatan komunikasi sosial dan pola perilaku atau minat yang terbatas serta berulang.

Penanganan anak dengan ASD berfokus pada pemberian dukungan perkembangan, bukan memaksa anak menjadi sama seperti anak lain. Guru dapat membantu dengan memberikan instruksi yang jelas, menggunakan bantuan visual, menjaga rutinitas kelas, memberi pemberitahuan sebelum perubahan kegiatan,

menyediakan ruang tenang apabila anak mengalami kelebihan stimulasi, dan membantu teman sekelas memahami cara berinteraksi yang baik. Dukungan yang konsisten dapat membantu anak merasa lebih aman dan lebih mampu mengikuti kegiatan sekolah.

Dukungan untuk anak dengan ASD dapat melibatkan psikolog, terapis wicara, terapis okupasi, guru pendamping, dan orang tua. Bentuk intervensi perlu disesuaikan dengan kemampuan komunikasi, sensitivitas sensorik, kebutuhan sosial, dan kemampuan adaptasi anak. Pendekatan perilaku termasuk salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk membantu individu dengan ASD mengembangkan keterampilan tertentu. Dalam konteks sekolah dasar, kerja sama antara guru dan orang tua sangat penting agar strategi yang digunakan di sekolah dan di rumah dapat berjalan searah.

## **Gangguan Perilaku dan Emosi**

---

Gangguan perilaku dan emosi pada anak sekolah dasar dapat terlihat melalui perilaku mudah marah, menentang, agresif, sering melanggar aturan, sulit mengikuti instruksi, atau sering terlibat konflik dengan teman. Namun, guru perlu membedakan antara perilaku sesekali yang masih wajar dengan pola perilaku yang menetap dan mengganggu fungsi anak. Anak yang sesekali marah atau membantah belum tentu mengalami gangguan perilaku. Masalah perlu diperhatikan apabila perilaku tersebut terjadi berulang, sulit diarahkan, dan berdampak pada hubungan sosial maupun proses belajar.

Salah satu bentuk masalah perilaku yang sering dibahas adalah *Oppositional Defiant Disorder* atau ODD. Kondisi ini ditandai oleh pola perilaku mudah marah, sering membantah, menentang aturan, atau menyalahkan orang lain secara berulang. Selain itu, ada pula masalah perilaku yang lebih serius, seperti agresi, merusak barang, berbohong berulang, atau melanggar hak orang lain. Gangguan perilaku dan gangguan kontrol impuls berkaitan dengan kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku yang dapat melanggar aturan atau hak orang lain. Pada anak sekolah dasar, perilaku seperti

ini perlu dipahami secara hati-hati karena dapat berkaitan dengan pola asuh, pengalaman kekerasan, kesulitan belajar, trauma, atau kebutuhan emosi yang tidak terpenuhi.

Penanganan masalah perilaku di sekolah tidak boleh hanya berfokus pada hukuman. Hukuman yang memperlakukan anak dapat memperburuk perilaku dan merusak hubungan antara guru dan siswa. Guru perlu menggunakan disiplin yang mendidik, aturan yang konsisten, konsekuensi logis, penguatan positif, dan latihan keterampilan sosial. Anak perlu diajarkan cara meminta bantuan, mengelola marah, menyampaikan keinginan dengan kata-kata, menyelesaikan konflik, dan memperbaiki kesalahan. Pelatihan orang tua dan intervensi perilaku dapat membantu menangani perilaku menentang, agresif, dan antisosial pada anak. Oleh karena itu, kerja sama antara sekolah dan keluarga menjadi sangat penting. Anak yang menunjukkan masalah perilaku membutuhkan struktur yang jelas di sekolah dan di rumah. Jika perilaku anak membahayakan diri sendiri atau orang lain, guru perlu segera melibatkan pihak sekolah, orang tua, dan tenaga profesional.

## **Trauma**

---

Trauma dapat terjadi ketika anak mengalami, menyaksikan, atau mengetahui peristiwa yang sangat menakutkan, menyakitkan, atau mengancam. Pengalaman seperti kekerasan, perundungan berat, kecelakaan, bencana, kehilangan orang terdekat, konflik keluarga, atau pelecehan dapat memengaruhi kondisi psikologis anak. Tidak semua anak yang mengalami peristiwa sulit akan mengalami gangguan trauma, tetapi guru dan orang tua perlu waspada apabila anak menunjukkan perubahan yang menetap setelah mengalami peristiwa berat. Gangguan terkait trauma dan stresor dapat muncul setelah individu mengalami paparan terhadap peristiwa traumatis atau penuh tekanan.

Tanda trauma pada anak sekolah dasar dapat berupa anak mudah terkejut, mengalami mimpi buruk, sulit tidur, takut berpisah dari orang tua, mudah marah, sulit berkonsentrasi, menarik diri, sering menangis, menolak sekolah, atau mengulang tema peristiwa traumatis dalam permainan atau gambar. Anak juga dapat

menunjukkan keluhan fisik seperti sakit kepala dan sakit perut. Perubahan tersebut perlu dipahami sebagai kemungkinan respons anak terhadap pengalaman yang belum mampu ia olah secara emosional.

Penanganan trauma pada anak harus mengutamakan rasa aman. Anak tidak boleh dipaksa menceritakan peristiwa traumatis sebelum siap. Guru dapat membantu dengan bersikap tenang, menjaga rutinitas kelas, memberikan rasa aman, tidak menyalahkan anak, dan menghubungkan anak dengan guru BK atau tenaga profesional. Dalam lingkungan sekolah dasar, guru perlu memastikan bahwa anak merasa aman secara fisik dan emosional sebelum menuntut anak kembali berfungsi seperti biasa.

### ***Obsessive-Compulsive Disorder* atau OCD**

---

*Obsessive-Compulsive Disorder* atau OCD adalah kondisi yang ditandai oleh obsesi dan kompulsi. Obsesi adalah pikiran, bayangan, atau dorongan yang muncul berulang, mengganggu, dan sulit dikendalikan. Kompulsi adalah perilaku berulang yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan akibat obsesi. Pada anak sekolah dasar, OCD sering kali tidak langsung dikenali karena perilakunya dapat tampak seperti kebiasaan biasa atau sikap terlalu rapi. OCD ditandai oleh obsesi, kompulsi, atau keduanya, yang dapat menghabiskan waktu dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Pada anak sekolah dasar, OCD dapat tampak melalui perilaku mencuci tangan berulang-ulang, memeriksa tas atau benda berkali-kali, mengulang tulisan karena merasa belum sempurna, menghitung benda tertentu, menyusun barang dengan pola sangat kaku, atau merasa sangat cemas jika rutinitasnya terganggu. OCD berbeda dari sekadar anak yang rapi atau teliti. Pada OCD, perilaku berulang tersebut menimbulkan tekanan, menghabiskan banyak waktu, dan mengganggu aktivitas anak. Guru dapat membantu dengan tidak mengejek perilaku anak, tidak memaksa anak berhenti secara kasar, dan tidak mempermalukan anak di depan teman-temannya. Jika perilaku berulang sudah mengganggu pembelajaran, guru perlu berkomunikasi dengan orang tua dan menyarankan asesmen profesional.

## ***Selective Mutism***

---

*Selective mutism* adalah kondisi ketika anak mampu berbicara di situasi tertentu, misalnya di rumah, tetapi tidak dapat berbicara di situasi sosial tertentu, misalnya di sekolah. Anak dengan selective mutism bukan berarti sengaja membangkang, tidak sopan, atau tidak mau bekerja sama. Kondisi ini sering berkaitan dengan kecemasan yang tinggi dalam situasi sosial. Selective mutism dalam gangguan kecemasan karena anak mengalami hambatan berbicara pada situasi sosial tertentu meskipun mampu berbicara pada situasi lain.

Di sekolah dasar, selective mutism dapat terlihat ketika anak tidak mau menjawab pertanyaan guru, tidak berbicara dengan teman, hanya mengangguk atau menggeleng, atau hanya berbisik kepada orang tertentu. Anak mungkin sebenarnya memahami pelajaran, tetapi tidak mampu menunjukkan pemahamannya secara verbal di kelas. Jika guru memaksa anak berbicara di depan kelas secara mendadak, kecemasan anak dapat semakin meningkat.

Penanganan awal yang dapat dilakukan guru adalah memberikan rasa aman dan menggunakan pendekatan bertahap. Guru dapat memberi pilihan kepada anak untuk menjawab melalui tulisan, menunjuk gambar, berbicara secara pribadi kepada guru, atau berkomunikasi melalui teman yang dipercaya. Setelah anak merasa lebih aman, guru dapat secara perlahan meningkatkan tantangan sosialnya. Jika kondisi berlangsung lama dan mengganggu fungsi sekolah anak, rujukan kepada psikolog diperlukan. Pendekatan yang digunakan perlu memperhatikan kecemasan anak dan tidak boleh mempermalukan anak di depan teman-temannya.

## **Kesulitan Belajar Spesifik**

---

Kesulitan belajar spesifik adalah hambatan dalam kemampuan akademik tertentu, seperti membaca, menulis, atau berhitung, meskipun anak memiliki kesempatan belajar yang memadai. Anak dengan kesulitan belajar bukan berarti malas atau kurang cerdas. Anak dapat memiliki kemampuan yang baik di bidang lain, tetapi mengalami hambatan khusus dalam aspek akademik tertentu.

Specific learning disorder berkaitan dengan kesulitan menetap dalam keterampilan akademik dasar seperti membaca, menulis, atau matematika.

Pada anak sekolah dasar, kesulitan membaca dapat terlihat melalui kesulitan mengenali huruf, membaca lambat, sering salah membaca kata, atau sulit memahami bacaan. Kesulitan menulis dapat terlihat melalui masalah dalam ejaan, susunan kalimat, atau kerapian tulisan. Kesulitan matematika dapat terlihat melalui kesulitan memahami angka, operasi hitung, urutan bilangan, atau konsep kuantitas. Anak yang mengalami kesulitan belajar sering kali terlihat tidak percaya diri, terutama jika sering dibandingkan dengan teman-temannya.

Kesulitan belajar dapat berdampak pada kesehatan mental anak. Anak yang terus-menerus gagal dalam membaca, menulis, atau berhitung dapat merasa malu, takut mencoba, menghindari tugas, atau menilai dirinya bodoh. Oleh karena itu, penanganan kesulitan belajar perlu dilakukan dengan dukungan akademik dan emosional. Guru dapat memberikan pembelajaran remedial, instruksi yang lebih bertahap, contoh konkret, strategi multisensori, dan waktu tambahan. Guru juga perlu menjaga agar anak tidak dipermalukan ketika membaca, menulis, atau berhitung di depan kelas. Apabila kesulitan anak menetap dan tampak spesifik pada bidang tertentu, orang tua dapat disarankan untuk melakukan asesmen psikologis atau asesmen pendidikan agar kebutuhan anak dapat dipahami dengan lebih tepat.



### **Metode Penanganan Gangguan Kesehatan Mental di Sekolah**

Metode penanganan masalah kesehatan mental pada anak sekolah dasar perlu dilakukan secara hati-hati, bertahap, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Guru tidak harus menangani seluruh masalah anak sendirian. Namun, guru memiliki peran penting dalam memberikan dukungan awal dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman. Intervensi kesehatan mental di sekolah penting karena sekolah dapat menjadi tempat untuk pencegahan, identifikasi awal, dan dukungan terhadap anak yang mengalami masalah psikologis.

Penanganan yang tepat dimulai dari pengamatan yang objektif, komunikasi yang empatik, kerja sama dengan orang tua, serta rujukan kepada tenaga profesional apabila diperlukan (Fazel dkk. 2014).

- a. Langkah pertama yang dapat dilakukan guru adalah melakukan pengamatan awal. Guru perlu memperhatikan perubahan perilaku, emosi, prestasi belajar, dan hubungan sosial anak. Pengamatan harus dilakukan berdasarkan fakta yang terlihat, bukan prasangka. Misalnya, guru dapat mencatat bahwa anak tidak mengumpulkan tugas selama dua minggu, sering menangis saat diminta membaca, atau tampak menyendiri saat istirahat. Guru sebaiknya menghindari kesimpulan seperti “anak malas”, “anak nakal”, atau “anak manja” sebelum memahami penyebabnya. Pengamatan objektif penting karena perilaku anak dapat memiliki banyak kemungkinan penyebab, termasuk kecemasan, kesulitan belajar, masalah keluarga, trauma, ADHD, atau perundungan.
- b. Guru dapat melakukan pendekatan secara pribadi kepada anak. Percakapan sebaiknya dilakukan dengan tenang, tidak di depan teman-teman, dan tidak berbentuk interogasi. Guru dapat menggunakan kalimat sederhana seperti, “Bapak/Ibu melihat kamu tampak lebih diam akhir-akhir ini. Apakah ada hal yang membuatmu tidak nyaman?” atau “Kamu tidak harus cerita sekarang, tetapi kalau kamu membutuhkan bantuan, Bapak/Ibu siap mendengarkan.” Kalimat seperti ini membantu anak merasa lebih aman dan tidak merasa dihakimi. Pendekatan yang empatik penting karena hubungan yang suportif antara guru dan siswa dapat meningkatkan rasa aman anak di sekolah.
- c. Guru juga perlu menciptakan kelas yang aman secara psikologis. Kelas yang aman adalah kelas yang membuat anak merasa dihargai, tidak dipermalukan, dan tidak takut berlebihan untuk mencoba. Guru dapat membangun suasana seperti ini dengan menggunakan bahasa yang menghormati, tidak menjelek kesalahan anak, menegur perilaku tanpa menyerang pribadi, dan menerapkan aturan kelas secara adil. Anak yang merasa aman di kelas akan lebih mudah belajar, lebih berani bertanya, dan lebih

mungkin meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Program pembelajaran sosial-emosional berbasis sekolah dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional, perilaku positif, dan prestasi akademik siswa.

- d. Dukungan akademik yang fleksibel juga penting karena masalah kesehatan mental sering berdampak pada proses belajar. Anak yang mengalami kecemasan, depresi, trauma, ADHD, atau kesulitan belajar dapat mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas. Guru dapat membantu dengan memberikan instruksi yang lebih jelas, membagi tugas menjadi bagian kecil, menyediakan contoh, memberikan waktu tambahan, serta memberikan penguatan positif. Fleksibilitas bukan berarti menurunkan semua standar, tetapi membantu anak mencapai tujuan belajar dengan cara yang lebih sesuai dengan kebutuhannya. Anak tetap perlu diarahkan untuk bertanggung jawab, tetapi tanggung jawab tersebut perlu diberikan secara bertahap sesuai kondisi anak.
- e. Kerja sama antara guru dan orang tua merupakan bagian penting dalam penanganan masalah kesehatan mental anak sekolah dasar. Anak menghabiskan waktu di sekolah dan di rumah, sehingga informasi dari kedua lingkungan tersebut perlu dipadukan. Komunikasi dengan orang tua sebaiknya dilakukan secara hati-hati, berdasarkan pengamatan, dan tidak menyalahkan. Guru dapat mengatakan, "Selama dua minggu terakhir, kami melihat Ananda lebih sering menyendiri dan tampak sulit berkonsentrasi. Kami ingin berdiskusi agar dapat memahami kondisi Ananda dan mencari dukungan yang tepat." Kalimat ini lebih baik daripada langsung menyebut anak bermasalah karena membuka ruang kerja sama.
- f. Rujukan kepada guru BK atau tenaga profesional perlu dilakukan apabila masalah anak berlangsung lama, semakin berat, atau mengganggu fungsi belajar dan sosial. Rujukan juga diperlukan jika anak menunjukkan tanda bahaya, seperti ingin menyakiti diri, sering melukai diri, mengalami kekerasan, menunjukkan ketakutan ekstrem, atau mengalami perubahan perilaku yang sangat drastis. Penanganan gangguan mental dapat melibatkan



psikoterapi, obat, atau kombinasi keduanya sesuai kondisi individu dan penilaian profesional. Karena itu, sekolah perlu memiliki prosedur rujukan yang jelas agar guru tidak menangani kasus berat sendirian.

### **Batas Peran Guru dalam Penanganan Anak Sekolah Dasar**

Guru memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak, tetapi guru bukan pengganti psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan mental profesional. Guru boleh memberikan dukungan awal, mengamati perubahan perilaku, menciptakan lingkungan kelas yang aman, mendengarkan anak secara empatik, berkomunikasi dengan orang tua, dan merujuk anak kepada pihak yang tepat. Namun, guru tidak boleh memberikan diagnosis, melakukan terapi klinis tanpa kompetensi, menyebarkan masalah pribadi anak, atau menjanjikan kerahasiaan mutlak untuk kasus yang membahayakan keselamatan anak. Diagnosis gangguan mental perlu dilakukan berdasarkan kriteria klinis dan penilaian profesional, sehingga guru tidak boleh mengambil peran diagnostik (Psychiatric and Publishing 2022).

Batas peran ini penting agar guru tidak mengambil tanggung jawab yang melebihi kewenangannya. Masalah kesehatan mental yang ringan mungkin dapat dibantu melalui dukungan sekolah dan keluarga. Namun, masalah yang berat, menetap, atau berisiko membutuhkan penanganan profesional. Guru juga perlu menyadari bahwa anak yang mengalami masalah psikologis tidak selalu dapat segera berubah setelah diberi nasihat. Proses pemulihan membutuhkan waktu, dukungan yang konsisten, dan kerja sama berbagai pihak. Berikut ini batas peran penanganan terhadap gangguan mental anak (Cuijpers dkk. 2021; Fazel dkk. 2014) yaitu:

- a. Jika anak menunjukkan tanda bahaya, guru harus segera melibatkan pihak sekolah dan orang tua. Tanda bahaya tersebut antara lain anak mengatakan ingin mati, ingin menghilang, menyakiti diri, mengalami kekerasan, menunjukkan ketakutan ekstrem, atau mengalami perubahan perilaku yang sangat drastis. Dalam kondisi seperti ini, keselamatan anak harus

menjadi prioritas utama. Guru tidak boleh menyimpan informasi tersebut sendirian, karena anak membutuhkan perlindungan dan bantuan segera. Misalnya, seorang siswa kelas IV yang biasanya ceria tiba-tiba menjadi lebih pendiam. Ia tidak mau bermain saat istirahat dan beberapa kali tidak mengumpulkan tugas. Ketika diminta membaca di depan kelas, ia menangis dan mengatakan bahwa teman-temannya akan menertawakannya. Perubahan ini menunjukkan bahwa anak mungkin sedang mengalami tekanan psikologis. Anak tampak menarik diri, menghindari kegiatan kelas, dan memiliki ketakutan terhadap penilaian teman. Guru tidak boleh langsung menyimpulkan bahwa anak malas atau terlalu sensitif.

- b. Mengamati perilaku anak secara objektif. Guru dapat mencatat kapan anak mulai berubah, dalam situasi apa anak menangis, dan apakah ada teman yang mengejek atau mengucilkannya. Setelah itu, guru dapat mengajak anak berbicara secara pribadi dengan nada tenang. Guru dapat mengatakan, "Bapak/Ibu melihat kamu tampak takut ketika diminta membaca. Kamu tidak perlu langsung membaca di depan kelas hari ini. Kita coba pelan-pelan dulu, ya. Kalau ada yang membuatmu tidak nyaman, kamu boleh cerita."
- c. Guru dapat memberikan alternatif yang lebih aman bagi anak. Misalnya, anak diminta membaca berdua dengan guru terlebih dahulu, membaca dalam kelompok kecil, atau menjawab melalui tulisan. Guru juga perlu memperhatikan dinamika kelas. Jika ada indikasi perundungan, guru harus segera menanganinya dan memastikan anak merasa aman. Guru juga perlu berkomunikasi dengan orang tua agar kondisi anak dapat dipahami secara lebih lengkap. Apabila ketakutan anak berlangsung lama, semakin berat, atau sangat mengganggu kegiatan sekolah, anak perlu dirujuk kepada guru BK atau psikolog. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dukungan sekolah yang menekankan pengamatan, dukungan awal, kerja sama keluarga-sekolah, dan rujukan profesional apabila diperlukan.

## **BAB IV**

# **STRES DAN KECEMASAN AKADEMIK**

## **SISWA SEKOLAH DASAR**

---

**S**tres dan kecemasan akademik merupakan masalah yang dapat dialami oleh siswa sekolah dasar. Pada masa ini, anak mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti memahami materi pelajaran, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, memperoleh nilai yang baik, serta memenuhi harapan guru dan orang tua. Tuntutan tersebut dapat membantu anak belajar bertanggung jawab, tetapi juga dapat menjadi sumber tekanan apabila dirasakan terlalu berat atau tidak sesuai dengan kemampuan anak. Kesehatan mental siswa perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tidak hanya membutuhkan kesiapan intelektual, tetapi juga kondisi mental yang baik. Dengan demikian, stres dan kecemasan akademik tidak boleh dianggap sebagai hal yang biasa tanpa penanganan. Anak yang mengalami tekanan akademik dapat menunjukkan perubahan emosi, perilaku, konsentrasi, bahkan kondisi fisik. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memahami penyebab, tanda-tanda, dampak, serta cara membantu anak menghadapi stres dan kecemasan akademik.

### **Pengertian Stres Akademik**

Stres merupakan kondisi ketika individu mengalami tekanan dan dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Stres berkaitan dengan adanya tekanan, frustrasi, konflik, dan kecemasan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks sekolah, stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan yang dialami siswa ketika tuntutan belajar dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk menghadapinya (Dewi 2012).

Stres akademik pada siswa sekolah dasar dapat muncul karena tugas yang terlalu banyak, materi pelajaran yang sulit, ujian, target nilai, persaingan dengan teman, atau rasa takut mengecewakan orang tua. Stres akademik tidak selalu bersifat negatif. Dalam tingkat ringan, stres dapat mendorong siswa untuk belajar lebih siap dan berusaha menyelesaikan tugas. Namun, apabila stres terjadi secara berlebihan dan terus-menerus, kondisi tersebut dapat mengganggu kesehatan mental, motivasi belajar, dan hubungan sosial anak (Rangka, Folastri, and Sofyan 2022).

### **Pengertian Kecemasan Akademik**

Kecemasan atau anxietas merupakan keadaan khawatir yang berlebihan dan dapat memengaruhi kestabilan emosi, fisik, dan perilaku seseorang. Kecemasan dapat ditandai dengan rasa takut, khawatir, gelisah, sulit tenang, gangguan tidur, jantung berdebar, dan keluhan fisik lainnya. Dalam konteks akademik, kecemasan akademik adalah perasaan takut, khawatir, atau gelisah yang muncul ketika anak menghadapi kegiatan belajar, tugas, ujian, nilai, atau penilaian dari guru dan orang tua (Ardiansyah 2022). Pada siswa sekolah dasar, kecemasan akademik dapat muncul dalam bentuk takut gagal, takut mendapat nilai rendah, takut dimarahi, takut tidak bisa menjawab pertanyaan guru, atau takut dibandingkan dengan teman. Rasa gugup sebelum ujian sebenarnya masih wajar apabila anak tetap mampu belajar dan mengikuti kegiatan sekolah. Namun, kecemasan akademik perlu diperhatikan apabila membuat anak sulit tidur, sakit perut sebelum sekolah, sering menangis, menolak belajar, atau menghindari kegiatan akademik (Kaye dkk. 2023).

### **Perbedaan Stres dan Kecemasan Akademik**

Stres akademik dan kecemasan akademik saling berkaitan namun, memiliki perbedaan. Stres muncul ketika kondisi ketika seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan atau beban tertentu yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Penyebab stres biasanya lebih jelas, misalnya tugas sekolah yang menumpuk, ujian, tekanan orang tua, persaingan akademik, atau masalah pergaulan. Pada siswa, stres akademik muncul ketika tuntutan belajar, nilai, tugas,

dan harapan untuk berprestasi dirasakan terlalu berat sehingga menimbulkan tekanan psikologis (Rangka, Folastris, and Sofyan 2022). Kecemasan muncul adanya perasaan khawatir, gelisah, atau takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Berbeda dengan stres yang biasanya memiliki sumber tekanan yang lebih jelas, kecemasan sering kali muncul karena pikiran berlebihan terhadap kemungkinan buruk di masa depan. Kecemasan merupakan “alarm” yang membuat seseorang waspada, tetapi jika berlebihan dapat menurunkan kesadaran, mengganggu performa, dan menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, dan keringat dingin (Daulay, Irwan, and Nasution 2023).

Stres akademik biasanya muncul karena adanya tekanan nyata, seperti banyaknya tugas, ujian, atau tuntutan nilai. Sementara itu, kecemasan akademik lebih berkaitan dengan rasa takut atau khawatir terhadap kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Sebagai contoh, anak mengalami stres akademik ketika harus mengerjakan banyak tugas dalam waktu singkat. Namun, anak mengalami kecemasan akademik ketika terus berpikir bahwa dirinya pasti gagal, pasti dimarahi, atau pasti dianggap bodoh meskipun tugasnya belum dikerjakan. Stres, frustrasi, konflik, dan kecemasan merupakan kondisi yang saling berkaitan dan dapat memengaruhi penyesuaian diri individu (Dewi 2012).

Dengan demikian, stres lebih berkaitan dengan tekanan yang sedang dihadapi, sedangkan kecemasan lebih berkaitan dengan kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi atau belum jelas. Contohnya, siswa yang merasa terbebani karena banyak tugas sedang mengalami stres. Namun, jika siswa terus-menerus takut gagal ujian padahal ujian belum berlangsung, sulit tidur, dan selalu membayangkan hasil buruk, maka itu lebih mengarah pada kecemasan. Keduanya bisa saling berkaitan, karena tekanan akademik dan sosial dapat memicu stres sekaligus kecemasan pada siswa, dan jika tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, serta hubungan sosial.



## **Faktor Penyebab Stres dan Kecemasan Akademik**

Stres dan kecemasan akademik pada siswa SD dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari dalam diri anak maupun dari lingkungan sekitarnya (Dewi 2012; Lahti dkk. 2023; Rani 2025).

### **Faktor Internal Anak**

---

Faktor internal meliputi kemampuan akademik, rasa percaya diri, temperamen, kemampuan mengelola emosi, dan cara berpikir anak. Anak yang memiliki rasa percaya diri rendah atau mudah merasa gagal lebih rentan mengalami tekanan akademik. Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu memahami diri, mengendalikan perilaku, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

### **Tuntutan Akademik**

---

Tugas yang terlalu banyak, materi yang sulit, ujian yang sering, dan target nilai yang tinggi dapat menjadi sumber stres bagi anak. Pada usia sekolah dasar, anak masih membutuhkan pembelajaran yang konkret, bertahap, dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Apabila tuntutan belajar tidak sesuai dengan kemampuan anak, anak dapat merasa tertekan dan cemas.

### **Harapan Orang Tua**

---

Harapan orang tua dapat menjadi motivasi, tetapi juga dapat menjadi tekanan apabila disampaikan secara berlebihan. Anak yang selalu dituntut mendapat nilai tinggi, dibandingkan dengan saudara atau teman, atau dimarahi ketika nilainya rendah dapat mengalami kecemasan akademik. Dukungan keluarga yang hangat diperlukan agar anak merasa aman dalam menghadapi kegagalan.

### **Hubungan dengan Guru**

---

Guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang aman. Guru perlu memiliki kompetensi dalam memahami perkembangan anak, komunikasi, empati, dan promosi kesehatan mental di sekolah. Guru yang suportif dapat membantu anak merasa percaya diri, sedangkan guru yang sering memarahi atau mempermalukan siswa dapat meningkatkan kecemasan akademik.

## **Lingkungan Sekolah**

---

Lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan bebas dari bullying sangat penting bagi kesehatan mental siswa. Sekolah dapat menjadi tempat promosi kesehatan mental melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Lingkungan sekolah yang tidak mendukung dapat membuat anak merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi.

## **Hubungan dengan Teman Sebaya**

---

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap kondisi emosional anak. Teman sebaya, bullying, dukungan guru, dan lingkungan sekolah merupakan faktor yang memengaruhi kesehatan mental anak sekolah dasar. Anak yang diejek, dikucilkan, atau dirundung lebih mudah mengalami tekanan emosional dan kecemasan di sekolah.

## **Penggunaan Media Digital**

---

Penggunaan media digital yang berlebihan dapat mengganggu waktu tidur, konsentrasi, dan kesiapan belajar anak. Anak yang terlalu lama menggunakan gawai dapat menjadi kurang istirahat, mudah lelah, dan kurang fokus saat belajar. Penggunaan media digital perlu diarahkan secara bijak agar tidak mengganggu keseimbangan kegiatan belajar, bermain, dan istirahat.

Berdasarkan uraian di atas, stres dan kecemasan akademik pada siswa SD tidak disebabkan oleh satu faktor saja, tetapi muncul dari perpaduan antara faktor internal anak dan lingkungan sekitarnya. Faktor internal seperti rasa percaya diri rendah, kemampuan mengelola emosi yang belum matang, serta cara berpikir yang mudah merasa gagal dapat membuat anak lebih rentan mengalami tekanan akademik. Sementara itu, faktor eksternal seperti tuntutan akademik yang tinggi, harapan orang tua yang berlebihan, hubungan dengan guru, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan penggunaan media digital juga dapat memperkuat munculnya stres dan kecemasan. Dengan demikian, penanganan stres dan kecemasan akademik pada anak SD perlu

dilakukan secara menyeluruh. Anak tidak cukup hanya diminta untuk belajar lebih giat, tetapi juga perlu mendapatkan dukungan emosional dari orang tua, pendekatan yang empatik dari guru, lingkungan sekolah yang aman, serta pendampingan dalam menggunakan media digital. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat penting agar anak merasa aman, percaya diri, dan mampu menghadapi tekanan akademik sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, penting untuk melihat sumber stres dan kecemasan akademik secara menyeluruh agar orang tua, guru, dan lingkungan sekitar dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Untuk memperjelas gambaran mengenai sumber stres dan kecemasan akademik pada anak sekolah dasar, berikut disajikan gambar yang menunjukkan pembagian faktor penyebab stres dan kecemasan pada anak SD.



Gambar 1. Sumber Stres dan Kecemasan Pada Anak Sekolah Dasar

Stres dan kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar tidak muncul dari satu penyebab saja, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri anak, seperti rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, dan cara berpikir anak, maupun dari lingkungan luar seperti tuntutan sekolah, harapan orang tua, hubungan dengan guru, teman sebaya, serta penggunaan media digital. Melalui gambar ini,



pembaca dapat memahami bahwa anak SD membutuhkan lingkungan belajar dan keluarga yang mendukung agar tekanan akademik tidak berkembang menjadi stres atau kecemasan yang berlebihan (Soeli dkk. 2023).

Yusuf (2020), sumber stres dan kecemasan akademik pada anak SD paling besar berasal dari lingkungan sekolah, keluarga dan internal yaitu lingkungan sekolah menunjukkan prosentase tertinggi sebesar 50% sebagai faktor pemicu stress dan kecemasan. Hal ini berkaitan dengan tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, materi pelajaran yang sulit, ujian yang sering, target nilai yang tinggi, serta hubungan anak dengan guru dan teman sebaya. Pada usia sekolah dasar, anak masih membutuhkan proses belajar yang konkret, bertahap, dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Apabila tuntutan belajar terlalu berat atau suasana sekolah kurang mendukung, anak dapat merasa tertekan, takut gagal, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan semangat belajar.

Faktor kedua berasal dari keluarga, yaitu sebesar 30%. Harapan orang tua sebenarnya dapat menjadi motivasi bagi anak, tetapi jika disampaikan secara berlebihan justru dapat menjadi sumber tekanan. Anak yang terus dituntut mendapat nilai tinggi, dibandingkan dengan saudara atau teman, atau dimarahi ketika memperoleh nilai rendah dapat mengalami kecemasan akademik. Oleh karena itu, dukungan keluarga yang hangat, komunikasi yang baik, dan penerimaan terhadap proses belajar anak sangat penting agar anak merasa aman ketika menghadapi kesulitan akademik. Faktor ketiga berasal dari internal anak, yaitu sebesar 20%. Faktor internal ini meliputi rasa percaya diri, temperamen, kemampuan akademik, kemampuan mengelola emosi, serta cara anak memandang dirinya sendiri. Anak yang memiliki rasa percaya diri rendah, mudah merasa gagal, atau sulit mengendalikan emosi akan lebih rentan mengalami stres dan kecemasan ketika menghadapi tugas atau ujian. Faktor internal ini juga dapat diperburuk oleh pengaruh luar, misalnya tekanan dari sekolah, tuntutan orang tua, perundungan teman sebaya, atau penggunaan media digital yang berlebihan.

Dengan demikian, gambar ini menegaskan bahwa penyebab stres dan kecemasan akademik pada siswa SD bersifat kompleks. Lingkungan sekolah, keluarga, dan kondisi internal anak saling memengaruhi satu sama lain. Oleh sebab itu, upaya mengatasi stres akademik tidak cukup hanya menuntut anak untuk lebih rajin belajar, tetapi juga perlu melibatkan peran guru, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam menciptakan suasana belajar yang aman, suportif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

### **Tanda-tanda Stres dan Kecemasan Akademik**

Stres dan kecemasan akademik pada anak dapat terlihat melalui perubahan fisik, emosi, perilaku, sosial, dan akademik. Guru dan orang tua perlu peka terhadap perubahan ini karena anak sering kali belum mampu menjelaskan tekanan yang dirasakannya secara langsung.

- a. Tanda fisik. Anak dapat mengeluh sakit kepala, sakit perut, mual, mudah lelah, jantung berdebar, gemetar, sulit tidur, atau kehilangan nafsu makan. Ardiansyah dkk. (2023) kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, tangan gemetar, dan jantung berdebar.
- b. Tanda emosional. Anak dapat terlihat mudah menangis, mudah marah, gelisah, takut, murung, sensitif, atau tidak percaya diri. Anak juga dapat menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, tugas, ujian, atau komentar guru dan orang tua.
- c. Tanda perilaku. Anak dapat mulai menunda tugas, menolak belajar, menolak pergi ke sekolah, sering meminta ditemani, atau menghindari mata pelajaran tertentu. Sebagian anak juga dapat menunjukkan perilaku agresif karena tidak mampu menyalurkan tekanan emosional dengan cara yang sehat.
- d. Tanda sosial. Anak dapat menarik diri dari teman, tidak mau bermain, malu berbicara di kelas, atau takut tampil di depan orang lain. Tekanan akademik yang disertai masalah sosial dapat membuat anak merasa tidak aman di lingkungan sekolah.
- e. Tanda akademik. Anak dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, menurunnya motivasi belajar, tidak menyelesaikan tugas, atau mengalami penurunan prestasi.

Kesehatan mental berhubungan dengan proses pembelajaran karena kondisi mental yang baik mendukung perilaku dan prestasi belajar siswa.

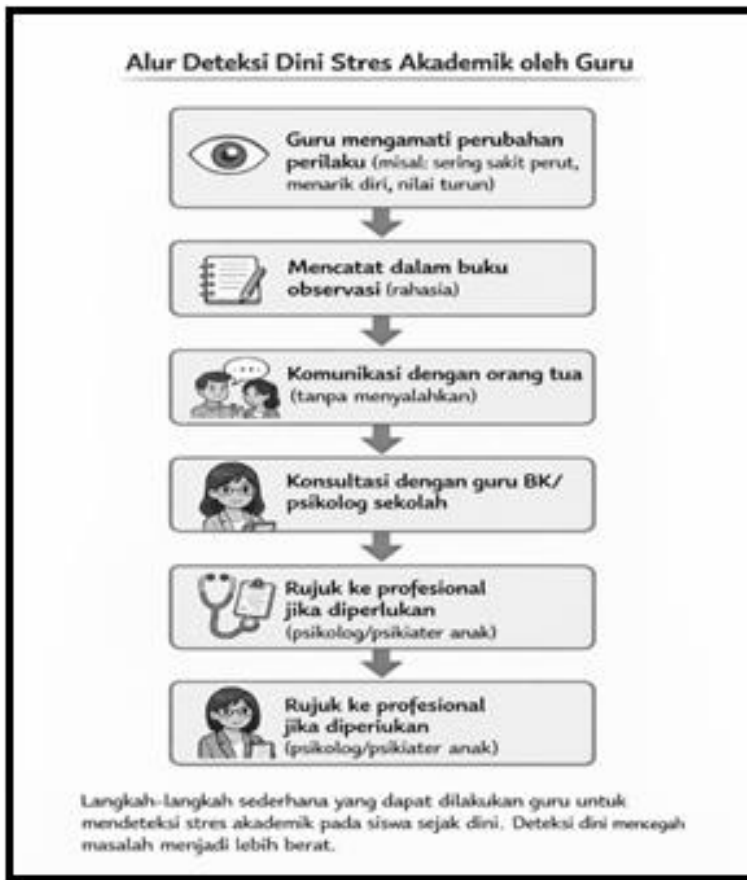
### **Dampak Stres dan Kecemasan Akademik**

Stres dan kecemasan akademik yang tidak ditangani dapat berdampak pada berbagai aspek perkembangan anak. Dampaknya tidak hanya terlihat pada nilai pelajaran, tetapi juga pada emosi, perilaku, hubungan sosial, dan kesehatan fisik (Ardiansyah, 2022). Harahap & Mariska (2024) menyebutkan beberapa dampak stres dan kecemasan pada anak yakni, pertama, stres dan kecemasan akademik dapat mengganggu konsentrasi belajar. Anak yang terlalu cemas akan sulit memahami pelajaran karena pikirannya dipenuhi rasa takut gagal. Kedua, anak dapat kehilangan motivasi belajar karena kegiatan akademik dianggap sebagai pengalaman yang menekan. Ketiga, anak dapat mengalami penurunan rasa percaya diri karena merasa tidak mampu memenuhi harapan guru atau orang tua. Selain itu, stres yang berlangsung lama dapat memengaruhi kesehatan fisik dan hubungan sosial anak. stres kronis dapat mengganggu keseimbangan kesehatan mental, kualitas hidup, hubungan sosial, serta kesehatan fisik. Oleh karena itu, stres dan kecemasan akademik perlu dicegah dan ditangani sejak dini

### **Strategi Mengatasi Stres dan Kecemasan Akademik**

Guru perlu melakukan deteksi dini terhadap perubahan perilaku yang muncul di kelas sebelum menentukan strategi penanganan stres dan kecemasan akademik pada anak. Hal ini penting karena anak SD sering kali belum mampu menjelaskan perasaan cemas, takut, atau tertekan secara jelas melalui kata-kata. Akibatnya, stres akademik dapat terlihat melalui perubahan sikap, seperti menurunnya nilai, menarik diri dari teman, sering mengeluh sakit, sulit berkonsentrasi, atau tampak tidak bersemangat saat belajar. Deteksi dini membantu guru memahami kondisi anak secara lebih cepat sebelum masalah berkembang menjadi lebih berat. Strategi mengatasi stres dan kecemasan akademik pada anak sekolah dasar juga perlu dilakukan secara bertahap, dimulai dari pengamatan awal

oleh guru hingga pemberian bantuan lanjutan apabila diperlukan (Haryanti & Larasati 2024). Berikut ini merupakan alur deteksi dini stres akademik oleh guru yang dapat digunakan sebagai panduan awal dalam mengenali dan menangani stres serta kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar.



Gambar 2. Alur Strategi Deteksi Dini Stres Akademik Guru

Gambar di atas menjelaskan tentang alur deteksi dini stres akademik oleh guru yang dapat digunakan sebagai panduan awal dalam mengenali dan menangani stres serta kecemasan akademik pada siswa sekolah dasar yang terdiri atas delapan tahapan.

- a. Guru mengamati perubahan perilaku anak. Perubahan tersebut dapat terlihat dari anak yang sering mengeluh sakit perut, sakit kepala, menarik diri dari teman, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, menolak masuk sekolah, atau mengalami penurunan nilai. Pada tahap ini, guru perlu peka terhadap perubahan kecil yang muncul dalam kegiatan belajar sehari-hari.
- b. Tahap kedua mencatat hasil pengamatan dalam buku observasi secara rahasia. Catatan ini berisi perubahan perilaku anak, waktu terjadinya, situasi yang memicu, serta respons anak terhadap tugas atau kegiatan belajar. Pencatatan dilakukan bukan untuk memberi label negatif kepada anak, tetapi untuk membantu guru memahami pola masalah yang dialami anak secara lebih objektif.
- c. Membangun komunikasi dengan orang tua tanpa menyalahkan. Guru dapat menyampaikan hasil pengamatan dengan bahasa yang hati-hati dan suportif. Misalnya, guru menyampaikan bahwa anak terlihat lebih mudah cemas saat mengerjakan tugas atau tampak kurang percaya diri ketika diminta menjawab pertanyaan. Komunikasi ini bertujuan agar orang tua memahami kondisi anak dan dapat memberikan dukungan di rumah.
- d. Memberikan strategi sederhana kepada anak. Pada tahap ini, guru dan orang tua dapat membantu anak mengenali emosi yang dirasakan, seperti takut, khawatir, bingung, atau kecewa. Anak juga dapat diajarkan relaksasi sederhana, seperti menarik napas perlahan, menghitung sampai sepuluh, atau beristirahat sejenak saat merasa cemas. Selain itu, tugas belajar dapat dibagi menjadi bagian-bagian kecil agar anak tidak merasa terbebani.
- e. Menata dukungan belajar yang lebih aman dan seimbang. Guru dan orang tua dapat membantu anak membuat jadwal belajar yang berisi waktu belajar, istirahat, bermain, makan, dan tidur. Anak juga perlu dibantu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis, misalnya dari "Aku pasti gagal" menjadi "Aku akan mencoba dulu." Pada tahap ini, penguatan positif juga penting diberikan agar anak merasa dihargai atas usahanya, bukan hanya hasil akhirnya.

- f. Konsultasi dengan guru BK atau psikolog sekolah apabila anak masih menunjukkan tanda stres dan kecemasan. Guru BK atau psikolog sekolah dapat membantu melakukan asesmen awal, memberikan konseling sederhana, serta menyusun strategi pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan anak. Tahap ini penting agar masalah anak tidak ditangani secara sembarangan.
- g. Rujukan ke profesional apabila diperlukan. Jika stres dan kecemasan anak semakin berat, berlangsung lama, mengganggu kegiatan belajar, membuat anak sering sakit tanpa sebab medis yang jelas, atau menyebabkan anak menolak sekolah, maka anak perlu dirujuk ke psikolog atau psikiater anak. Rujukan ini bukan berarti anak "bermasalah", tetapi sebagai bentuk bantuan profesional agar anak mendapatkan penanganan yang tepat.
- h. Tahap terakhir pemantauan dan evaluasi secara berkala. Guru dan orang tua perlu terus melihat perkembangan anak setelah strategi diberikan. Apabila anak mulai lebih tenang, lebih percaya diri, dan mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, strategi dapat dilanjutkan. Namun, jika kondisi anak belum membaik, maka perlu dilakukan penyesuaian bantuan atau pendampingan lanjutan.

Setelah proses deteksi dini dilakukan, guru dan orang tua perlu melanjutkan dengan pemberian strategi penanganan yang sesuai dengan kondisi anak. Deteksi dini berfungsi untuk mengenali tanda-tanda awal stres dan kecemasan akademik, sedangkan strategi penanganan diperlukan agar anak dapat dibantu mengelola tekanan tersebut secara lebih tepat. Dengan demikian, upaya mengatasi stres dan kecemasan akademik tidak hanya berhenti pada pengamatan, tetapi juga dilanjutkan dengan pendampingan yang konkret, sederhana, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pada usia ini, anak belum sepenuhnya mampu memahami dan mengelola tekanan akademik secara mandiri, sehingga membutuhkan bantuan dari orang tua maupun guru untuk mengenali emosi, memahami penyebab kecemasan, serta menemukan cara yang tepat untuk menenangkan diri. Oleh karena

itu, strategi yang diberikan sebaiknya bersifat konkret, mudah dipahami, dan dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Idoiaga-mondragon dkk. (2025) beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk membantu anak mengatasi stres dan kecemasan akademik secara bertahap dan sesuai dengan usia anak.

- a. Membantu anak mengenali emosi. Anak perlu dibantu untuk mengenali emosi yang dirasakan, seperti takut, khawatir, bingung, atau kecewa. Guru dan orang tua dapat bertanya dengan kalimat sederhana agar anak belajar menyebutkan perasaannya.
- b. Mengajarkan relaksasi sederhana. Anak dapat diajarkan menarik napas perlahan, menghitung sampai sepuluh, atau beristirahat sejenak saat merasa cemas.
- c. Membagi tugas menjadi bagian kecil. Anak sering merasa stres karena melihat tugas sebagai sesuatu yang besar dan sulit. Guru atau orang tua dapat membantu membagi tugas menjadi langkah-langkah kecil agar anak merasa lebih mampu menyelesaikannya.
- d. Membuat jadwal belajar yang seimbang. Jadwal belajar perlu memuat waktu belajar, istirahat, bermain, makan, dan tidur. Jadwal yang seimbang membantu anak belajar secara teratur tanpa merasa terlalu tertekan.
- e. Mengubah pikiran negatif. Anak perlu dibantu mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih realistis. Misalnya, kalimat "Aku pasti gagal" dapat diganti menjadi "Aku akan mencoba dulu." Pendekatan ini dapat membantu anak membangun kepercayaan diri.
- f. Memberikan penguatan positif. Guru dan orang tua perlu memberi penghargaan terhadap usaha anak, bukan hanya hasil akhir. Anak yang merasa dihargai akan lebih berani mencoba dan tidak terlalu takut gagal.
- g. Mengajarkan anak meminta bantuan. Anak perlu memahami bahwa meminta bantuan bukan berarti lemah. Anak dapat diajarkan untuk bertanya kepada guru, orang tua, atau teman ketika mengalami kesulitan belajar.

- h. Memberikan aktivitas relaksasi. Aktivitas seperti menggambar, membaca cerita, olahraga ringan, bermain, atau menulis perasaan dapat membantu anak meredakan tekanan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, stres dan kecemasan akademik pada anak sekolah dasar perlu ditangani secara bertahap, dimulai dari deteksi dini hingga pemberian strategi penanganan yang sesuai dengan kondisi anak. Deteksi dini menjadi langkah awal yang penting agar masalah tidak berkembang menjadi lebih berat. Selain deteksi dini, anak juga membutuhkan strategi sederhana yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya seperti membantu anak mengenali emosi, mengajarkan relaksasi sederhana, membagi tugas menjadi bagian kecil, membuat jadwal belajar yang seimbang, mengubah pikiran negatif, memberikan penguatan positif, mengajarkan anak meminta bantuan, serta menyediakan aktivitas relaksasi dapat membantu anak mengelola tekanan akademik secara lebih baik. Dengan adanya kerja sama antara guru, orang tua, dan lingkungan sekolah, anak diharapkan dapat merasa lebih aman, percaya diri, dan mampu menghadapi tuntutan akademik sesuai dengan tahap perkembangannya.



## **BAB V**

# ***SELF-REGULATED LEARNING*** **DAN RESILIENSI AKADEMIK SD**

---

Sekolah dasar merupakan masa penting dalam pembentukan kebiasaan belajar anak. Pada tahap ini, anak tidak hanya dituntut untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga mulai belajar mengatur waktu, menyelesaikan tugas, mengikuti arahan guru, menghadapi kesulitan, serta membangun rasa tanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Namun, dalam kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang belum mampu belajar secara mandiri. Sebagian siswa mudah kehilangan fokus, menunda tugas, cepat menyerah ketika menghadapi soal yang sulit, dan belum mampu memahami bagian mana dari pelajaran yang sebenarnya belum mereka kuasai (Carroza-pacheco and León-del-barco 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan belajar tidak hanya bergantung pada kecerdasan atau kemampuan akademik, tetapi juga pada kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *Self-Regulated Learning* atau regulasi diri dalam belajar. *Self-Regulated Learning* merupakan proses ketika siswa secara aktif mengatur pikiran, perasaan, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar tertentu (Zimmerman & Schunk, dalam Doo, 2023). Dengan kemampuan ini, siswa dapat belajar merencanakan kegiatan belajar, memantau pemahamannya, mengendalikan perhatian, serta mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai (Panadero 2017).

Selain regulasi diri, siswa juga membutuhkan kemampuan untuk bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik. Kemampuan tersebut disebut resiliensi akademik. Resiliensi akademik membantu siswa tetap berusaha ketika mengalami kegagalan, nilai rendah, tugas sulit, atau tekanan dalam proses

belajar. Resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan atau hambatan akademik. Dengan demikian, anak yang memiliki resiliensi akademik tidak berarti tidak pernah merasa sedih, kecewa, atau takut gagal. Akan tetapi, mereka mampu bangkit kembali, belajar dari kesalahan, dan mencoba strategi baru agar hasil belajarnya menjadi lebih baik (Yang and Wang 2022).

*Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik merupakan dua kemampuan penting yang perlu dikembangkan sejak sekolah dasar. *Self-Regulated Learning* membantu siswa mengatur strategi belajar secara lebih terarah, sedangkan resiliensi akademik membantu siswa tetap bertahan ketika menghadapi hambatan atau kegagalan dalam proses belajar. Keduanya saling berkaitan dalam membentuk siswa yang mandiri, tekun, mampu mengelola emosi, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik (Ragusa dkk. 2023).

### **Konsep Dasar Self-Regulated Learning**

*Self-Regulated Learning* atau SRL dapat dipahami sebagai kemampuan siswa untuk mengatur proses belajarnya sendiri secara sadar dan terarah. Zimmerman dan Schunk dalam (Panadero 2017), mendefinisikan SRL sebagai proses ketika siswa secara aktif mengaktifkan dan mempertahankan aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan pribadi. Artinya, siswa tidak hanya menerima pembelajaran secara pasif, tetapi juga ikut mengendalikan bagaimana ia belajar, bagaimana ia menghadapi kesulitan, dan bagaimana ia memperbaiki hasil belajarnya.

*Self-Regulated Learning* bukan sekadar keterampilan akademik seperti membaca, menulis, atau menghafal. SRL merupakan proses mandiri yang membantu siswa mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik yang nyata. Dengan kata lain, siswa yang memiliki SRL baik tidak hanya mengetahui materi pelajaran, tetapi juga mampu mengatur cara memperoleh, memahami, dan menggunakan pengetahuan tersebut (Carroza-pacheco and León-del-barco 2025).

Pada anak sekolah dasar, SRL dapat terlihat dari perilaku sederhana. Misalnya, siswa mampu mengetahui tugas apa yang harus dikerjakan, mencoba menyelesaikan tugas sebelum meminta bantuan, menyadari ketika belum memahami materi, atau mau memperbaiki jawaban setelah mengetahui kesalahannya. Anak yang memiliki SRL baik biasanya lebih mandiri dalam belajar karena ia tidak selalu menunggu perintah dari guru atau orang tua. Sebaliknya, siswa dengan SRL rendah cenderung belajar tanpa perencanaan, mudah terdistraksi, kurang mampu mengontrol perhatian, dan belum terbiasa mengevaluasi proses belajarnya sendiri. *Self-Regulated Learning* terdiri atas beberapa proses utama, yaitu perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Ketiga komponen tersebut merupakan bagian penting dalam regulasi diri karena membantu siswa mengelola proses belajar dari awal hingga akhir. Melalui ketiga proses ini, siswa tidak hanya belajar untuk menyelesaikan tugas, tetapi juga belajar memahami bagaimana cara belajar yang efektif bagi dirinya (Yang and Wang 2022).

### **Komponen *Self-Regulated Learning***

*Self-Regulated Learning* tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi berlangsung melalui beberapa proses yang saling berkaitan. Setiap proses memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatur cara belajarnya, mulai dari menentukan tujuan, mengawasi proses belajar, hingga menilai hasil yang telah dicapai. Dengan memahami komponen-komponen ini, guru dan orang tua dapat memberikan pendampingan yang lebih tepat agar siswa mampu belajar secara lebih mandiri dan terarah. Secara umum, Schunk & Zimmerman dalam (Panadero 2017) *Self-Regulated Learning* terdiri atas tiga tahap utama, yaitu perencanaan belajar, pemantauan belajar, dan evaluasi diri.

- a. Tahap pertama dalam *Self-Regulated Learning* adalah perencanaan belajar. Perencanaan terjadi sebelum siswa melakukan kegiatan belajar. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk memahami tujuan belajar, menentukan tugas yang perlu diselesaikan, memilih strategi belajar, serta memperkirakan hambatan yang mungkin dihadapi. Perencanaan penting karena

membantu siswa belajar secara lebih terarah dan tidak hanya mengikuti kegiatan belajar secara acak. Pada anak sekolah dasar, perencanaan belajar sebaiknya dibuat sederhana dan konkret. Misalnya, sebelum mengerjakan tugas matematika, siswa dapat diarahkan untuk menentukan target sederhana seperti menyelesaikan lima soal terlebih dahulu, membaca contoh soal, lalu mengecek kembali jawabannya. Guru dan orang tua juga dapat membantu siswa membuat jadwal belajar, daftar tugas, atau checklist harian. Pembiasaan seperti ini dapat membantu anak memahami prioritas dan membangun tanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

- b. Tahap kedua adalah pemantauan belajar. Pemantauan merupakan kemampuan siswa untuk memperhatikan proses belajarnya ketika sedang berlangsung. Pada tahap ini, siswa mulai belajar menyadari apakah dirinya masih fokus, apakah sudah memahami materi, dan apakah strategi belajar yang digunakan sudah membantu. Kemampuan memantau proses belajar berkaitan dengan kemampuan metakognitif, yaitu kemampuan untuk menyadari dan mengontrol proses berpikir sendiri (Panadero, 2022). Pemantauan belajar penting karena banyak siswa sebenarnya belum memahami materi, tetapi tidak menyadari bahwa dirinya belum paham. Oleh karena itu, guru dapat membantu siswa dengan memberikan pertanyaan sederhana seperti, "Bagian mana yang sudah kamu pahami?", "Bagian mana yang masih membuatmu bingung?", atau "Apa yang bisa kamu lakukan jika belum paham?" Pertanyaan seperti ini membantu siswa belajar mengenali kondisi belajarnya sendiri dan tidak sekadar menunggu penjelasan dari guru.
- c. Tahap ketiga adalah evaluasi diri. Evaluasi diri dilakukan setelah siswa menyelesaikan kegiatan belajar. Pada tahap ini, siswa diajak untuk menilai hasil belajarnya, memahami kesalahan, dan menentukan hal yang perlu diperbaiki. Evaluasi diri sangat penting karena membantu siswa melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai tanda kegagalan. Dengan evaluasi diri, siswa belajar bahwa kemampuan dapat

berkembang apabila ia mau mencoba, memperbaiki strategi, dan terus berlatih.

### **Pentingnya *Self-Regulated Learning* pada Anak Sekolah Dasar**

*Self-Regulated Learning* penting dikembangkan sejak sekolah dasar karena pada masa ini siswa sedang membentuk dasar kebiasaan belajar. Kebiasaan belajar yang terbentuk pada usia sekolah dasar dapat memengaruhi kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada jenjang pendidikan berikutnya. Apabila sejak dini siswa terbiasa belajar dengan perencanaan, fokus, dan evaluasi diri, maka ia akan lebih siap menghadapi materi dan tugas yang semakin kompleks (Panadero, 2022).

kemampuan SRL siswa sekolah dasar masih tergolong rendah. Siswa sering mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan belajar, kurang konsisten dalam menyelesaikan pekerjaan, mudah terganggu, serta belum mampu memonitor pemahamannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa SRL tidak dapat muncul secara otomatis, tetapi perlu dilatih melalui pembiasaan dan pendampingan yang tepat dari guru maupun orang tua (Sparks dkk. 2025).

Schunk & Zimmerman dalam (Panadero 2017), *Self-Regulated Learning* juga membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Siswa tidak hanya belajar karena diperintah oleh guru atau orang tua, tetapi mulai memahami bahwa belajar merupakan kebutuhan dirinya sendiri. Siswa yang memiliki regulasi diri baik cenderung lebih mampu mengatur waktu, menyelesaikan tugas, mengelola perhatian, serta mencari bantuan ketika diperlukan. Selain itu, SRL berkaitan erat dengan motivasi dan rasa percaya diri. Ketika siswa mampu merencanakan dan menyelesaikan tugas secara bertahap, ia akan memperoleh pengalaman berhasil. Pengalaman berhasil ini dapat meningkatkan efikasi diri, yaitu keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas. Efikasi diri yang baik akan membuat siswa lebih berani mencoba, tidak mudah takut gagal, dan lebih tekun dalam belajar.



## **Strategi Meningkatkan *Self-Regulated Learning***

Pengembangan *Self-Regulated Learning* pada siswa sekolah dasar memerlukan pendampingan dari guru dan orang tua. Anak usia sekolah dasar belum sepenuhnya mampu mengatur proses belajarnya sendiri, sehingga mereka membutuhkan contoh, arahan, dan pembiasaan yang konsisten. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah membiasakan siswa membuat rencana belajar sederhana. Rencana belajar tidak harus panjang atau rumit, tetapi perlu jelas, realistis, dan sesuai dengan kemampuan anak.

Guru dan orang tua dapat membantu siswa menggunakan checklist atau jurnal belajar sederhana. Checklist membantu siswa melihat tugas yang sudah dan belum diselesaikan, sedangkan jurnal belajar membantu siswa merefleksikan proses belajarnya. Misalnya, setelah belajar siswa dapat menuliskan materi yang dipelajari, bagian yang sudah dipahami, bagian yang masih sulit, dan cara yang akan dilakukan untuk memperbaikinya. Kegiatan sederhana ini dapat melatih siswa untuk lebih sadar terhadap proses belajarnya sendiri (Panadero 2017).

Selain perencanaan, siswa juga perlu diajarkan strategi belajar. Strategi belajar dapat berupa membaca ulang materi, membuat rangkuman, menggambar peta konsep, membuat pertanyaan, berdiskusi, atau mengerjakan latihan soal. Guru sebaiknya tidak hanya meminta siswa belajar, tetapi juga mengajarkan bagaimana cara belajar yang efektif. Schunk dan Zimmerman (2007) regulasi diri dapat dikembangkan melalui pemodelan, latihan, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, guru dapat memberi contoh terlebih dahulu sebelum meminta siswa melakukannya secara mandiri. Penguatan efikasi diri juga menjadi bagian penting dalam meningkatkan SRL. Efikasi diri merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan belajar. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih berani mencoba, lebih tekun, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tugas sulit (Carroza-pacheco and León-del-barco 2025).

Guru dapat meningkatkan efikasi diri siswa dengan memberikan tugas yang menantang tetapi masih dapat dicapai, memberikan bantuan bertahap, serta memberikan umpan balik yang spesifik dan membangun. Lingkungan belajar yang mendukung juga sangat berpengaruh terhadap pengembangan SRL. Lingkungan kelas yang aman, suportif, dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengambil inisiatif akan mendorong siswa menjadi lebih mandiri dalam belajar. Dukungan guru dan teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri untuk mencoba, bertanya, dan memperbaiki kesalahan (Ragusa dkk. 2023).

Selain aspek kognitif, regulasi emosi juga perlu dilatih. Dalam proses belajar, siswa dapat merasa bosan, takut gagal, malu bertanya, atau frustrasi ketika tidak memahami materi. Oleh karena itu, siswa perlu diajarkan cara mengenali dan mengelola emosi negatif. Teknik sederhana seperti menarik napas dalam, beristirahat sejenak, berbicara positif kepada diri sendiri, atau meminta bantuan secara tepat dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik (Ragusa dkk. 2023).



### **Pengertian Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Kesulitan tersebut dapat berupa nilai rendah, tugas yang sulit, kegagalan dalam ujian, tekanan belajar, atau rasa tertinggal dari teman-teman sekelas. Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk menghadapi hambatan akademik melalui ketekunan, refleksi, pencarian bantuan yang adaptif, serta pengelolaan respons emosi negatif (Carroza-pacheco and León-del-barco 2025).

Resiliensi akademik tidak berarti siswa tidak pernah merasa sedih, kecewa, atau takut. Siswa yang resilien tetap dapat mengalami emosi negatif ketika menghadapi kegagalan. Namun, perbedaannya terletak pada kemampuan siswa untuk pulih dan kembali berusaha. Dengan demikian, resiliensi akademik bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga tentang belajar dari

pengalaman sulit dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai dasar untuk berkembang (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Dengan demikian, konteks sekolah dasar resiliensi akademik sangat penting karena anak masih berada dalam tahap belajar menghadapi kegagalan. Anak dapat merasa sangat kecewa ketika mendapat nilai rendah, tidak dipilih dalam kelompok, tidak bisa menjawab pertanyaan guru, atau gagal menyelesaikan tugas. Jika tidak didampingi dengan baik, pengalaman tersebut dapat membuat anak kehilangan kepercayaan diri. Sebaliknya, jika anak dibantu untuk memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, maka anak akan lebih mudah bangkit dan mencoba kembali.

### **Aspek-aspek Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik memiliki beberapa aspek utama. Terdapat tiga aspek penting dalam resiliensi akademik, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response* (Cassidy 2016). Ketiga aspek ini saling berkaitan dalam membantu siswa menghadapi kesulitan akademik yaitu:

- a. Aspek pertama adalah *perseverance* atau ketekunan. Ketekunan merupakan kemampuan siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi hambatan. Siswa yang memiliki ketekunan tidak langsung berhenti ketika mengalami kesulitan. Ia mau mencoba lagi, memperbaiki kesalahan, dan tetap fokus pada tujuan belajar. Ketekunan ini penting karena keberhasilan akademik sering kali tidak diperoleh secara instan, tetapi melalui latihan, usaha, dan kesediaan untuk memperbaiki diri.
- b. Aspek kedua adalah *reflecting and adaptive help-seeking*, yaitu kemampuan untuk merefleksikan kesalahan dan mencari bantuan secara adaptif. Siswa yang resilien tidak hanya berusaha sendiri, tetapi juga mengetahui kapan harus meminta bantuan. Namun, bantuan yang dimaksud bukan sekadar meminta jawaban, melainkan bantuan yang membuat siswa semakin memahami materi. Misalnya, siswa bertanya kepada guru tentang cara menyelesaikan soal, berdiskusi dengan teman, atau meminta orang tua menjelaskan bagian yang belum dipahami.



Dengan demikian, pencarian bantuan tetap diarahkan untuk membangun kemandirian belajar.

- c. Aspek ketiga adalah *negatif affect* and *emotional response*, yaitu kemampuan mengelola emosi negatif akibat kegagalan akademik. Dalam proses belajar, siswa dapat merasa kecewa, marah, malu, takut, atau cemas. Resiliensi akademik membantu siswa agar tidak terlalu lama terjebak dalam emosi negatif tersebut. Siswa belajar bahwa nilai rendah bukan berarti dirinya tidak mampu, melainkan tanda bahwa masih ada bagian yang perlu dipelajari kembali.

### **Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa, seperti efikasi diri, motivasi, onsep diri, harga diri, dan regulasi emosi. Efikasi diri berperan penting karena siswa yang percaya pada kemampuannya cenderung lebih berani menghadapi tantangan belajar dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan (Hasanah and Haziz 2021).

Motivasi juga menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi akademik. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang kuat akan lebih terdorong untuk menyelesaikan tugas, mencoba kembali setelah gagal, dan mempertahankan usaha dalam mencapai tujuan akademik. Motivasi yang baik dapat meningkatkan ketekunan siswa dalam menghadapi hambatan belajar (Yang and Wang 2022).

Konsep diri dan harga diri juga berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan. Siswa yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung tidak langsung menganggap kegagalan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Sebaliknya, ia lebih mampu melihat kegagalan sebagai pengalaman yang dapat diperbaiki (Carroza-Pacheco dkk., 2025). Selain itu, regulasi emosi membantu siswa mengelola perasaan negatif seperti kecewa, cemas, atau frustrasi ketika menghadapi tekanan akademik (Ragusa dkk. 2023).

Faktor eksternal juga memiliki pengaruh besar terhadap resiliensi akademik. Dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya dapat membantu siswa merasa lebih aman, dihargai, dan tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan. Siswa yang merasa didukung cenderung lebih tangguh dan lebih mampu bangkit dari kegagalan akademik. Iklim sekolah yang positif juga berperan dalam membangun resiliensi akademik. Sekolah yang aman, inklusif, dan memberikan dorongan akademik dapat membantu siswa merasa nyaman untuk belajar, bertanya, dan mencoba kembali setelah gagal. Selain itu, harapan orang tua dan guru yang tinggi namun realistis dapat mendorong siswa untuk terus berusaha tanpa merasa terlalu tertekan (Irawan, Renata, and Dachmiati 2022).

Kualitas pengajaran juga dapat memengaruhi resiliensi siswa. Guru yang suportif, memberikan umpan balik konstruktif, dan menciptakan tantangan produktif dapat membantu siswa belajar menghadapi kesulitan secara lebih sehat. Pembelajaran yang terlalu mudah tidak cukup melatih ketahanan siswa, sedangkan pembelajaran yang terlalu sulit tanpa dukungan dapat membuat siswa frustrasi. Oleh karena itu, guru perlu menciptakan keseimbangan antara tantangan dan dukungan. Resiliensi akademik tidak dapat dipahami sebagai sifat bawaan semata. Resiliensi berkembang melalui interaksi antara diri siswa dan lingkungannya. Resiliensi merupakan hasil interaksi dinamis antara individu dan lingkungan. Artinya, siswa dapat menjadi lebih tangguh apabila mendapatkan pengalaman, pembiasaan, dan dukungan yang tepat dari lingkungan keluarga maupun sekolah (Cassidy 2016).

Tabel 1. Rangkuman Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

| Faktor             | Sub-Faktor                 | Pengaruh terhadap Resiliensi Akademik                                             |
|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Internal (Pribadi) | Efikasi Diri               | Keyakinan terhadap kemampuan diri berbanding lurus dengan tingkat resiliensi      |
|                    | Motivasi                   | Dorongan internal yang kuat meningkatkan ketekunan siswa                          |
|                    | Konsep Diri dan Harga Diri | Penilaian positif terhadap diri sendiri membantu siswa bangkit dari kegagalan     |
|                    | Regulasi Emosi             | Kemampuan mengelola emosi negatif mengurangi dampak tekanan akademik              |
| Eksternal          | Dukungan Sosial            | Dukungan keluarga, guru, dan teman membuat siswa lebih tangguh                    |
|                    | Iklim Sekolah Positif      | Lingkungan yang aman dan inklusif meningkatkan resiliensi siswa                   |
|                    | Harapan Orang Tua dan Guru | Harapan yang realistis memotivasi siswa untuk terus berusaha                      |
|                    | Kualitas Pengajaran        | Guru yang suportif dengan umpan balik konstruktif menumbuhkan resiliensi          |
| Interaksi          | Pendekatan Ekologis        | Resiliensi merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal |

 **Hubungan *Self-Regulated Learning* dan Resiliensi Akademik**

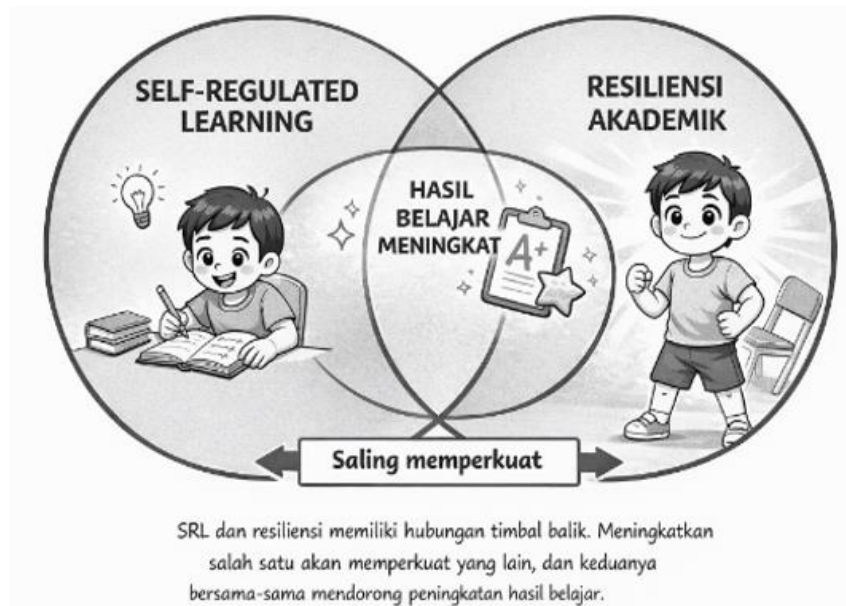
*Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang erat. SRL membantu siswa mengatur cara belajar, sedangkan resiliensi akademik membantu siswa bertahan ketika menghadapi

hambatan dalam proses belajar. Siswa yang memiliki SRL baik dapat merencanakan belajar, memilih strategi, memantau pemahaman, dan mengevaluasi hasil. Namun, ketika strategi yang digunakan belum berhasil, siswa tetap membutuhkan resiliensi agar tidak mudah menyerah. Sebaliknya, resiliensi akademik juga akan lebih efektif apabila didukung oleh SRL. Siswa yang tangguh tetapi tidak memiliki strategi belajar dapat terus berusaha, tetapi usahanya kurang terarah. Oleh karena itu, ketekunan perlu disertai kemampuan mengatur proses belajar. Siswa perlu belajar bukan hanya untuk terus mencoba, tetapi juga mencoba dengan cara yang lebih tepat (Yang and Wang 2022).

SRL berperan sebagai prediktor hasil belajar karena siswa yang mampu mengatur proses belajarnya cenderung lebih siap menghadapi tugas dan ujian. Siswa dengan SRL tinggi biasanya mampu merencanakan kegiatan belajar, memantau pemahaman, dan mengevaluasi efektivitas strategi belajar yang digunakan. Sebaliknya, rendahnya SRL sering dikaitkan dengan prokrastinasi, stres akademik, dan kecemasan yang dapat mengganggu pencapaian belajar siswa. Resiliensi akademik berperan sebagai pelindung atau buffer terhadap dampak negatif dari tekanan dan kegagalan akademik. Siswa yang resilien lebih mampu mengelola stres, bangkit setelah mendapat nilai buruk, menerima kritik, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi tugas sulit. Dengan demikian, resiliensi membantu siswa tetap bergerak maju meskipun menghadapi pengalaman akademik yang tidak menyenangkan (Ragusa dkk. 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan resiliensi akademik dapat dipahami sebagai hubungan yang saling melengkapi. SRL membantu siswa memiliki arah dan strategi dalam belajar, sedangkan resiliensi akademik membantu siswa tetap bertahan ketika proses belajar tidak berjalan sesuai harapan. Keduanya tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling memperkuat dalam membentuk siswa yang mampu belajar secara mandiri, mampu menghadapi kesulitan, dan tetap berusaha memperbaiki hasil belajarnya.

Hubungan tersebut dapat digambarkan melalui irisan antara SRL dan resiliensi akademik. Pada satu sisi, SRL menekankan kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar. Pada sisi lain, resiliensi akademik menekankan kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan, mengelola tekanan, dan mempertahankan motivasi. Ketika kedua kemampuan ini berkembang bersama, siswa tidak hanya memiliki strategi belajar yang baik, tetapi juga memiliki ketahanan mental untuk terus mencoba ketika menghadapi hambatan. Oleh karena itu, perpaduan SRL dan resiliensi akademik berperan penting dalam mendorong peningkatan hasil belajar siswa. Gambar berikut memperlihatkan hubungan timbal balik antara *Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik dalam meningkatkan hasil belajar siswa.



Gambar 3. Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik

Gambar tersebut menjelaskan hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan resiliensi akademik dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Pada gambar terlihat dua

lingkaran yang saling beririsan. Lingkaran pertama menunjukkan *Self-Regulated Learning*, sedangkan lingkaran kedua menunjukkan resiliensi akademik. Bagian tengah yang saling bertemu menunjukkan bahwa kedua kemampuan tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dan saling memperkuat dalam proses pembelajaran. Bagian *Self-Regulated Learning* menggambarkan siswa yang sedang belajar secara terarah. Hal ini menunjukkan bahwa SRL membantu siswa menjadi pembelajar yang mandiri. Siswa tidak hanya menerima materi dari guru, tetapi juga belajar menentukan tujuan, memilih strategi belajar, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajarnya sendiri. Dengan kemampuan ini, siswa dapat lebih memahami proses belajarnya dan mengetahui langkah yang perlu dilakukan ketika mengalami kesulitan.

Sementara itu, bagian resiliensi akademik menggambarkan kemampuan siswa untuk tetap kuat ketika menghadapi tantangan belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak selalu berhasil dengan mudah. Mereka dapat mengalami kegagalan, nilai rendah, kesulitan memahami materi, atau rasa cemas ketika menghadapi tugas dan ujian. Resiliensi akademik membantu siswa untuk tidak mudah menyerah, mampu mengelola emosi negatif, belajar dari kesalahan, dan mencoba kembali dengan strategi yang lebih baik. Bagian tengah gambar bertuliskan "hasil belajar meningkat". Bagian ini menunjukkan bahwa SRL dan resiliensi akademik dapat memberikan dampak positif terhadap pencapaian belajar siswa apabila dikembangkan secara bersama-sama. Siswa yang memiliki SRL akan mampu mengatur proses belajarnya dengan baik. Namun, ketika menghadapi hambatan, siswa juga membutuhkan resiliensi agar tetap bertahan dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, siswa yang resilien juga tetap membutuhkan SRL agar usahanya lebih terarah dan tidak hanya sekadar mencoba tanpa strategi.

Gambar tersebut juga menegaskan bahwa hubungan antara SRL dan resiliensi akademik bersifat timbal balik. SRL membantu siswa menyusun langkah belajar yang lebih efektif, sedangkan resiliensi membantu siswa bertahan ketika langkah tersebut belum berhasil. Misalnya, ketika siswa mendapatkan nilai rendah, kemampuan SRL mendorongnya untuk mengevaluasi kesalahan

dan memperbaiki strategi belajar. Pada saat yang sama, resiliensi akademik membantu siswa agar tidak putus asa dan tetap memiliki semangat untuk mencoba kembali. Dalam konteks pembelajaran di kelas, guru dapat menumbuhkan kedua kemampuan ini melalui berbagai tindakan konkret. Misalnya, guru membimbing siswa menulis tujuan belajar harian, memberi contoh cara berpikir melalui teknik think-aloud, menggunakan lembar refleksi setelah ujian, memberikan umpan balik yang berfokus pada proses, serta menciptakan suasana kelas yang aman untuk belajar dari kesalahan. Kegiatan seperti “pameran kegagalan” juga dapat membantu siswa memahami bahwa kesalahan bukan sesuatu yang memalukan, melainkan bagian dari proses belajar yang dapat menghasilkan pengalaman bermakna.

Dengan demikian, gambar tersebut menunjukkan bahwa SRL dan resiliensi akademik merupakan dua kemampuan penting yang perlu dikembangkan secara bersamaan sejak sekolah dasar. SRL membentuk siswa menjadi pembelajar yang mandiri dan terarah, sedangkan resiliensi akademik membentuk siswa menjadi pribadi yang tangguh dan tidak mudah menyerah. Apabila keduanya dilatih secara konsisten, siswa tidak hanya berpeluang memperoleh hasil belajar yang lebih baik, tetapi juga berkembang menjadi individu yang percaya diri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan belajar maupun kehidupan.

### **Peran Guru dan Orang Tua**

Guru memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan *Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik. Dalam pembelajaran, guru dapat membiasakan siswa menentukan tujuan belajar sebelum kegiatan dimulai. Guru juga dapat memberikan pertanyaan reflektif selama dan setelah pembelajaran agar siswa terbiasa memantau pemahamannya. Strategi ini penting karena SRL dapat berkembang melalui latihan, pemodelan, dan dukungan lingkungan belajar (Cassidy 2016).

Guru juga perlu memberikan umpan balik yang jelas dan membangun. Umpan balik yang baik tidak hanya menyatakan benar atau salah, tetapi membantu siswa memahami bagian yang sudah

baik dan bagian yang perlu diperbaiki. Dengan umpan balik yang konstruktif, siswa dapat belajar dari kesalahan tanpa merasa direndahkan. Hal ini juga dapat mendukung terbentuknya resiliensi akademik karena siswa belajar melihat kesalahan sebagai bagian dari proses perbaikan (Cassidy, 2016).

Orang tua juga memiliki peran besar dalam membangun SRL dan resiliensi akademik di rumah. Anak membutuhkan rutinitas belajar yang konsisten, tempat belajar yang nyaman, serta dukungan emosional ketika mengalami kesulitan. Namun, orang tua perlu berhati-hati agar tidak terlalu cepat mengambil alih tugas anak. Jika anak mengalami kesulitan, orang tua sebaiknya membimbing dengan pertanyaan, bukan langsung memberikan jawaban. Cara ini membantu anak tetap berpikir dan belajar bertanggung jawab terhadap tugasnya. Kerja sama antara guru dan orang tua sangat diperlukan. Jika di sekolah siswa dibiasakan mandiri, tetapi di rumah semua tugas selalu dibantu sepenuhnya, maka pembentukan SRL dan resiliensi menjadi kurang optimal. Sebaliknya, apabila sekolah dan rumah sama-sama memberikan dukungan yang konsisten, siswa akan lebih mudah membangun kebiasaan belajar yang baik, memiliki rasa percaya diri, dan mampu menghadapi kesulitan akademik secara lebih sehat (Panadero 2017).

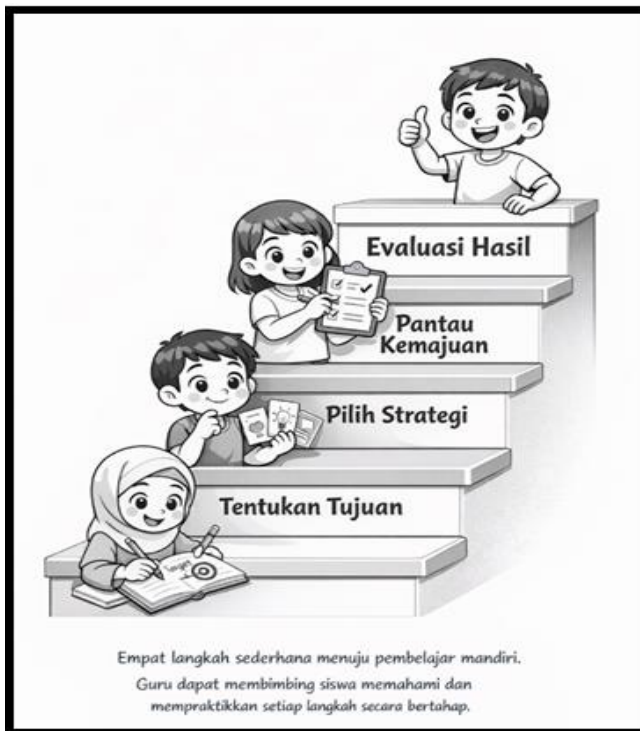
### **Penerapan SRL dan Resiliensi dalam Pembelajaran**

Penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam pembelajaran dapat membantu siswa menjadi pembelajar yang lebih mandiri, terarah, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. SRL merupakan proses ketika siswa secara aktif mengatur pikiran, motivasi, perilaku, dan emosinya untuk mencapai tujuan belajar tertentu (Panadero 2017) praktiknya, SRL tidak terbentuk secara langsung, tetapi perlu dilatih melalui tahapan yang sederhana dan sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar. Tahapan tersebut meliputi kemampuan menentukan tujuan, memilih strategi belajar, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar.

Selain SRL, siswa juga perlu memiliki resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan dalam belajar.



Resiliensi akademik penting karena dalam proses pembelajaran siswa tidak selalu mengalami keberhasilan. Ada kalanya siswa merasa bingung, mendapatkan nilai rendah, mengalami kesulitan memahami materi, atau merasa kurang percaya diri. Oleh karena itu, penerapan SRL perlu didukung dengan penguatan resiliensi agar siswa tidak mudah menyerah dan mampu memperbaiki strategi belajarnya (Cassidy 2016). Gambar berikut memperlihatkan empat langkah sederhana dalam penerapan SRL yang dapat digunakan guru untuk membimbing siswa secara bertahap. Setiap anak digambarkan sedang menaiki tangga pembelajaran, yang menunjukkan bahwa kemandirian belajar berkembang melalui proses, latihan, dan pendampingan. Melalui langkah menentukan tujuan, memilih strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil, siswa dilatih untuk memahami proses belajarnya sendiri sekaligus membangun ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik.



Gambar 4. Tahap Penerapan SRL dan Resiliensi di Kelas

Gambar tersebut menunjukkan bahwa penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam pembelajaran dapat dilakukan melalui empat langkah sederhana, yaitu menentukan tujuan, memilih strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil. Keempat langkah tersebut digambarkan seperti anak-anak yang sedang menaiki tangga. Makna dari gambar ini adalah bahwa kemandirian belajar tidak terbentuk secara langsung, tetapi berkembang secara bertahap melalui proses latihan, pendampingan, dan pembiasaan yang konsisten.

- a. Langkah pertama adalah menentukan tujuan. Pada tahap ini, siswa dibimbing untuk memahami apa yang ingin dicapai dalam kegiatan belajar. Tujuan belajar perlu dibuat sederhana, jelas, dan sesuai dengan kemampuan anak. Misalnya, siswa diarahkan untuk memahami satu materi tertentu, menyelesaikan beberapa soal latihan, atau mampu menceritakan kembali isi bacaan. Bagi siswa sekolah dasar, tujuan belajar tidak perlu terlalu besar, karena yang paling penting adalah anak memahami arah belajarnya. Dengan adanya tujuan, siswa tidak hanya belajar karena disuruh guru, tetapi mulai menyadari bahwa kegiatan belajar memiliki sasaran yang perlu dicapai.
- b. Langkah kedua adalah memilih strategi. Setelah tujuan ditentukan, siswa perlu dibantu memilih cara belajar yang sesuai. Strategi belajar dapat berupa membaca ulang materi, membuat catatan sederhana, menggambar peta konsep, berdiskusi dengan teman, bertanya kepada guru, atau mengerjakan latihan soal. Pada tahap ini, guru berperan penting dalam memberi contoh cara belajar yang tepat. Anak sekolah dasar sering kali belum mengetahui strategi belajar yang efektif, sehingga guru perlu membimbing secara bertahap. Misalnya, ketika siswa kesulitan memahami bacaan, guru dapat mengajarkan cara menemukan ide pokok, menandai kata penting, atau membuat ringkasan pendek.
- c. Langkah ketiga adalah memantau kemajuan. Pada tahap ini, siswa diajak untuk memperhatikan proses belajarnya sendiri. Siswa perlu belajar mengenali apakah ia sudah memahami materi, bagian mana yang masih sulit, dan apakah strategi yang

digunakan sudah membantu. Guru dapat memberikan pertanyaan sederhana seperti, "Apa yang sudah kamu pahami?", "Bagian mana yang masih membingungkan?", atau "Apa yang perlu kamu coba lagi?" Pertanyaan seperti ini membantu siswa melatih kesadaran diri dalam belajar. Dengan memantau kemajuan, siswa tidak hanya fokus menyelesaikan tugas, tetapi juga memahami proses yang sedang ia jalani.

- d. Langkah keempat adalah mengevaluasi hasil. Evaluasi dilakukan setelah siswa menyelesaikan kegiatan belajar. Pada tahap ini, siswa diajak melihat kembali hasil pekerjaannya, memahami kesalahan, dan menentukan perbaikan yang perlu dilakukan. Evaluasi tidak hanya bertujuan untuk mengetahui benar atau salah, tetapi juga membantu siswa belajar dari pengalaman. Misalnya, jika siswa mendapat nilai rendah, guru dapat membimbingnya untuk melihat bagian mana yang belum dikuasai dan strategi apa yang dapat digunakan agar hasil berikutnya lebih baik.

Dengan demikian, gambar tersebut menggambarkan bahwa penerapan SRL dan resiliensi dalam pembelajaran perlu dilakukan secara bertahap. Siswa belajar menentukan tujuan, memilih strategi, memantau proses, dan mengevaluasi hasil. Sementara itu, resiliensi membantu siswa tetap bertahan ketika menghadapi hambatan pada setiap tahap tersebut. Jika kedua kemampuan ini dilatih secara konsisten, siswa akan berkembang menjadi pembelajar yang lebih mandiri, percaya diri, bertanggung jawab, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik.

Penerapan SRL juga berkaitan erat dengan resiliensi akademik. Dalam proses menaiki "tangga belajar" seperti pada gambar, siswa tentu dapat mengalami hambatan. Ada siswa yang belum mampu menentukan tujuan, bingung memilih strategi, merasa lambat dalam memahami materi, atau kecewa ketika hasil belajarnya belum sesuai harapan. Di sinilah resiliensi akademik dibutuhkan. Resiliensi membantu siswa untuk tidak mudah menyerah, berani mencoba kembali, meminta bantuan secara tepat, dan mengelola emosi negatif ketika menghadapi kesulitan belajar (Sparks dkk. 2025). Guru

dapat mengembangkan resiliensi siswa dengan cara memberikan dukungan yang membangun. Ketika siswa gagal atau melakukan kesalahan, guru sebaiknya tidak langsung memberi label negatif, tetapi membantu siswa memahami bahwa kemampuan dapat berkembang melalui latihan. Misalnya, guru dapat menggunakan kalimat, "Bagian ini memang belum kamu kuasai, tetapi kamu bisa memperbaikinya dengan mencoba strategi lain." Kalimat seperti ini membantu anak melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu.

Penerapan *Self-Regulated Learning* dan resiliensi akademik juga dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana dalam pembelajaran sehari-hari. Misalnya, sebelum pelajaran dimulai, guru meminta siswa menuliskan tujuan belajar hari itu. Setelah pembelajaran berlangsung, guru mengajak siswa mengecek pemahaman dengan pertanyaan sederhana. Pada akhir pembelajaran, siswa diminta menuliskan bagian yang sudah dipahami, bagian yang masih sulit, dan cara yang akan dilakukan untuk belajar lebih baik. Kegiatan reflektif seperti ini dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran terhadap proses belajarnya sendiri (Irawan dkk. 2022).

Guru juga dapat membiasakan penggunaan kalimat positif seperti "saya belum bisa" daripada "saya tidak bisa". Perubahan kalimat ini sederhana, tetapi dapat membantu siswa membangun pola pikir berkembang. Siswa belajar bahwa ketidakmampuan saat ini bukan berarti kegagalan permanen, melainkan kondisi yang masih dapat diperbaiki melalui latihan dan strategi yang tepat. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menekankan pentingnya kekuatan, harapan, dan perkembangan diri dalam menghadapi kesulitan. Selain itu, guru dapat memberikan tugas bertahap yang memungkinkan siswa mengalami keberhasilan kecil. Keberhasilan kecil penting karena dapat membangun efikasi diri. Ketika siswa merasa mampu, ia akan lebih berani mencoba tugas yang lebih sulit. Tugas yang menantang tetapi tetap dapat dicapai juga dapat membantu siswa membangun ketekunan dan resiliensi akademik (Panadero 2017).

Penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) dan resiliensi akademik dalam pembelajaran merupakan upaya penting untuk membentuk siswa yang mandiri, terarah, dan tangguh dalam menghadapi proses belajar. SRL membantu siswa memahami bahwa belajar bukan hanya kegiatan menerima materi dari guru, tetapi juga proses aktif yang melibatkan kemampuan menentukan tujuan, memilih strategi, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar. Melalui tahapan tersebut, siswa dilatih untuk lebih sadar terhadap proses belajarnya sendiri dan bertanggung jawab terhadap perkembangan akademiknya. Selain itu, resiliensi akademik berperan dalam membantu siswa menghadapi hambatan yang muncul selama proses belajar. Dalam pembelajaran, siswa dapat mengalami kesulitan memahami materi, merasa gagal, mendapatkan nilai rendah, atau kurang percaya diri. Dengan adanya resiliensi akademik, siswa belajar untuk tidak mudah menyerah, mampu mengelola emosi negatif, mencari bantuan secara tepat, serta mencoba kembali dengan strategi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesalahan dan kegagalan tidak harus dipandang sebagai akhir dari proses belajar, tetapi sebagai bagian dari pengalaman yang dapat mendorong perbaikan diri.



## **BAB VI**

# **PERAN GURU MEMBERI DUKUNGAN PSIKOLOGIS SISWA**

---

Guru memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi pelajaran, pemberian tugas, dan penilaian hasil belajar, tetapi juga mencakup pendampingan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan psikologis siswa. Di sekolah, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai persoalan pribadi, seperti rasa cemas, tekanan dari lingkungan keluarga, konflik dengan teman sebaya, rendahnya rasa percaya diri, kesulitan mengelola emosi, serta ketakutan terhadap kegagalan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, perilaku, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Dukungan psikologis dari guru tidak berarti guru harus menggantikan peran konselor, psikolog, atau tenaga kesehatan mental. Guru tetap memiliki batas peran yang jelas. Namun, guru dapat menjadi pihak pertama yang membantu siswa merasa aman, didengarkan, dihargai, dan diarahkan kepada bantuan yang lebih tepat apabila diperlukan. Hubungan yang positif antara guru dan siswa terbukti berhubungan dengan keterlibatan belajar dan capaian akademik siswa (Roorda dkk., 2011). Selain itu, kualitas interaksi antara guru dan siswa juga menjadi bagian penting dalam meningkatkan partisipasi siswa di kelas serta mendukung perkembangan belajar yang lebih sehat (Pianta dkk., 2012).

Dukungan psikologis di sekolah juga berkaitan dengan pembelajaran sosial-emosional atau social and emotional learning (SEL). Program SEL di sekolah dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional, perilaku positif, dan prestasi akademik siswa. Oleh

karena itu, kemampuan guru dalam menciptakan suasana kelas yang aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan siswa menjadi bagian penting dalam proses pendidikan (Widiastuti 2022).

Bab ini membahas peran guru dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa. Pembahasan meliputi peran guru yang tidak hanya sebagai pengajar, bentuk-bentuk dukungan psikologis, konsep *warm demander*, deteksi dini masalah psikologis pada siswa, serta strategi membangun hubungan guru dan murid yang positif.

### **Guru Bukan Hanya Pengajar**

Guru sering dipahami sebagai seseorang yang bertugas menyampaikan materi pelajaran, mengelola kelas, memberikan tugas, dan menilai hasil belajar siswa. Pemahaman tersebut benar, tetapi belum sepenuhnya menggambarkan peran guru secara utuh. Dalam konteks pendidikan, guru juga berperan sebagai pendidik, pembimbing, pengarah, pengamat perkembangan siswa, serta figur dewasa yang dapat memberikan rasa aman bagi peserta didik. Siswa datang ke sekolah tidak hanya membawa kemampuan akademik, tetapi juga membawa kondisi emosional, pengalaman pribadi, latar belakang keluarga, dan persoalan sosial yang berbeda-beda. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara siswa belajar, berinteraksi, dan merespons tuntutan akademik. Siswa yang sedang mengalami tekanan psikologis dapat menunjukkan berbagai perubahan, seperti kurang fokus, mudah marah, menarik diri, tidak mengumpulkan tugas, atau mengalami penurunan prestasi. Oleh karena itu, guru perlu memahami bahwa proses belajar tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis siswa.

Hubungan guru dan siswa memiliki pengaruh penting terhadap pengalaman belajar siswa. Hubungan afektif yang positif antara guru dan siswa berkaitan dengan keterlibatan siswa di sekolah dan pencapaian akademik. Siswa yang merasa dihargai dan didukung oleh guru cenderung lebih aktif dalam pembelajaran, lebih berani bertanya, dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa yang merasa tidak aman, sering dipermalukan, atau tidak mendapatkan dukungan dapat mengalami penurunan motivasi belajar (Ruzek dkk. 2016).



Guru juga memiliki peran dalam menciptakan lingkungan kelas yang aman secara psikologis. Lingkungan yang aman bukan berarti kelas tanpa aturan, tetapi kelas yang memungkinkan siswa belajar tanpa rasa takut berlebihan. Siswa perlu merasa bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar, bukan alasan untuk dipermalukan. Dalam lingkungan seperti ini, guru tetap dapat menegur perilaku yang tidak tepat, tetapi teguran diberikan dengan cara yang menghormati martabat siswa. Guru memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis kepada anak sekolah dasar karena guru merupakan salah satu orang dewasa yang paling sering berinteraksi dengan anak di lingkungan sekolah. Pada usia sekolah dasar, anak belum selalu mampu menjelaskan perasaan sedih, takut, marah, kecewa, atau cemas secara jelas. Oleh karena itu, guru perlu peka terhadap perubahan perilaku anak, seperti anak menjadi lebih pendiam, mudah menangis, sering marah, sulit berkonsentrasi, menarik diri dari teman, menolak masuk kelas, atau mengalami penurunan semangat belajar. Dalam hal ini, guru tidak berperan sebagai psikolog atau tenaga kesehatan mental, tetapi sebagai pendamping awal yang membantu menciptakan rasa aman, mengenali tanda-tanda kesulitan psikologis, memberikan dukungan emosional, serta mengarahkan anak kepada bantuan yang lebih tepat apabila diperlukan (Roorda dkk. 2011).

Peran pertama guru adalah menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, dan penuh penerimaan. Anak yang mengalami tekanan psikologis membutuhkan suasana belajar yang tidak mengancam, tidak memermalukan, dan tidak membuatnya merasa disalahkan. Guru dapat membangun suasana tersebut melalui sikap sabar, tutur kata yang lembut, aturan kelas yang jelas, serta perlakuan yang adil kepada semua siswa. Dalam pandangan Islam, sikap lemah lembut merupakan prinsip penting dalam mendidik. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kelembutan merupakan rahmat Allah, dan sikap keras dapat membuat orang menjauh (Q.S. Ali Imran: 159). Prinsip ini menunjukkan bahwa dalam mendampingi anak, guru perlu menghindari kekerasan verbal, ejekan, ancaman, atau

hukuman yang merendahkan martabat anak (Devi, Qomariah, and Syabilla 2025).

Peran kedua guru adalah memberikan dukungan emosional kepada anak. Dukungan emosional dapat dilakukan dengan mendengarkan anak secara sabar, memberi kesempatan anak menyampaikan perasaannya, menenangkan anak ketika cemas, serta memberikan kalimat penguatan seperti "kamu boleh mencoba pelan-pelan", "tidak apa-apa kalau belum berhasil", atau "ibu/bapak guru akan membantu". Dukungan seperti ini dapat membuat anak merasa dihargai, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya. Dalam ajaran Islam, pendekatan ini sejalan dengan prinsip rahmah atau kasih sayang. Rasulullah saw. mengajarkan bahwa Allah mencintai kelembutan dalam segala urusan (H.R. Muslim). Dengan demikian, guru yang memberi dukungan psikologis dengan sikap lembut dan penuh kasih sayang telah menerapkan nilai Islam dalam proses pendidikan (Issn dkk. 2023).

Peran ketiga guru adalah membantu anak mengenali dan mengelola emosinya. Anak sekolah dasar sering kali belum mampu membedakan antara rasa marah, kecewa, takut, malu, atau sedih. Guru dapat membantu anak dengan memberi nama pada emosi yang sedang dirasakan, misalnya "kamu terlihat sedih karena belum bisa menyelesaikan tugas" atau "kamu mungkin merasa takut ketika diminta maju ke depan kelas". Setelah itu, guru dapat membimbing anak untuk menenangkan diri melalui cara sederhana, seperti menarik napas, duduk sebentar di tempat yang tenang, berdoa, atau menceritakan perasaannya kepada guru.

Peran keempat guru adalah memberikan penghargaan dan penguatan positif. Anak yang mengalami masalah psikologis sering kali merasa tidak percaya diri, takut gagal, atau merasa dirinya tidak mampu. Guru dapat membantu membangun kembali rasa percaya diri anak dengan memberikan pujian yang tepat, menghargai usaha, dan tidak hanya menilai hasil akhir. Misalnya, guru dapat mengatakan, "kamu sudah berusaha dengan baik", "hari ini kamu lebih berani mencoba", atau "walaupun belum selesai, kamu sudah mulai mengerjakan". Dalam Islam, setiap manusia memiliki nilai dan martabat yang harus dihormati. Oleh karena itu, guru perlu menjaga

harga diri anak dan tidak membandingkan anak secara negatif dengan teman-temannya (Nurul dkk. 2022).

Peran kelima guru adalah menjalin kerja sama dengan orang tua dan pihak lain yang lebih kompeten. Apabila guru melihat gejala masalah kesehatan mental yang terus berulang, semakin berat, atau mengganggu aktivitas belajar dan sosial anak, guru perlu berkomunikasi dengan orang tua secara bijak. Guru juga dapat menyarankan agar anak mendapatkan bantuan dari guru BK, konselor, psikolog, atau tenaga kesehatan sesuai kebutuhan. Hal ini penting karena tidak semua masalah psikologis dapat diselesaikan hanya melalui nasihat atau pendekatan di kelas. Membantu anak yang sedang mengalami kesulitan merupakan bagian dari tanggung jawab moral dan sosial. Guru, orang tua, dan lingkungan sekolah perlu bekerja sama untuk menjaga kesejahteraan anak secara menyeluruh, baik secara emosional, sosial, akademik, maupun spiritual (Devi, Qomariah, and Syabilla 2025).

Dengan demikian, peran guru dalam memberikan dukungan psikologis tidak hanya terbatas pada kegiatan mengajar, tetapi juga mencakup upaya menciptakan rasa aman, mendengarkan anak, memberi penguatan, membantu anak mengelola emosi, serta menghubungkan anak dengan bantuan yang sesuai. Dalam pandangan Islam, peran tersebut selaras dengan nilai kasih sayang, kelembutan, kesabaran, penghargaan terhadap martabat manusia, dan tanggung jawab dalam mendidik. Guru yang mampu memberikan dukungan psikologis dengan pendekatan yang lembut, bijaksana, dan penuh empati dapat membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi kesulitan secara lebih positif.

### **Bentuk-Bentuk Dukungan Psikologis**

Dukungan psikologis adalah bentuk bantuan yang diberikan untuk membantu siswa merasa aman, dihargai, dipahami, dan mampu menghadapi kesulitan. Dalam konteks sekolah, dukungan psikologis dapat diberikan melalui komunikasi sehari-hari, sikap guru di kelas, cara guru memberi umpan balik, pengelolaan kelas, serta cara guru merespons masalah yang dialami siswa.

Dukungan psikologis tidak selalu berbentuk nasihat panjang. Dalam banyak situasi, siswa membutuhkan guru yang mau mendengarkan, tidak langsung menghakimi, serta mampu memberikan arahan dengan tenang. Dukungan emosional guru memiliki peran penting dalam membangun motivasi siswa. Dukungan emosional dari guru dapat meningkatkan motivasi siswa melalui rasa keterhubungan dengan teman, dukungan terhadap otonomi, dan persepsi kompetensi siswa (Ruzek dkk. 2016). Husna dkk. (2025) Berikut ini dukungan psikologis yang dapat diberikan kepada anak sekolah dasar yaitu:

### **Dukungan Emosional**

---

Dukungan emosional merupakan dukungan yang membuat siswa merasa diperhatikan, diterima, dan tidak sendirian. Dukungan ini dapat diberikan melalui empati, perhatian, penerimaan, dan kesediaan guru untuk mendengarkan siswa. Guru yang memberikan dukungan emosional tidak langsung menyalahkan siswa, tetapi berusaha memahami kondisi yang sedang dialami siswa. Contoh dukungan emosional dapat terlihat ketika guru mengatakan, "Bapak/Ibu melihat kamu tampak lebih diam akhir-akhir ini. Jika ada hal yang ingin kamu ceritakan, Bapak/Ibu siap mendengarkan." Kalimat seperti ini menunjukkan perhatian tanpa memaksa siswa untuk bercerita. Sikap empatik dari guru dapat membantu siswa merasa lebih aman dan lebih percaya untuk meminta bantuan. Dukungan emosional penting karena siswa yang merasa memiliki hubungan positif dengan guru cenderung lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

### **Dukungan Penghargaan**

---

Dukungan penghargaan diberikan dengan cara mengakui usaha, perkembangan, dan kemampuan siswa. Penghargaan tidak harus selalu berupa hadiah, tetapi dapat berupa pujian yang tulus, spesifik, dan berfokus pada proses. Guru sebaiknya tidak hanya memuji hasil akhir, tetapi juga menghargai usaha dan strategi yang dilakukan siswa. Contohnya, guru dapat mengatakan, "Jawabanmu belum sepenuhnya tepat, tetapi cara berpikirmu sudah mulai mengarah."

Kalimat ini lebih membangun daripada hanya mengatakan “salah” karena siswa tetap mendapatkan arahan sekaligus penguatan. Dukungan penghargaan dapat membantu siswa membangun rasa percaya diri dan keberanian untuk terus mencoba. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran sosial-emosional yang menekankan pentingnya pengembangan kesadaran diri, pengelolaan diri, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

### **Dukungan Informasional**

---

Dukungan informasional adalah bantuan berupa arahan, penjelasan, atau informasi yang membantu siswa memahami masalah dan menemukan solusi. Banyak siswa mengalami kesulitan bukan karena tidak mau berusaha, tetapi karena tidak mengetahui langkah yang harus dilakukan. Guru dapat memberikan dukungan informasional dengan menjelaskan strategi belajar, cara mengatur waktu, langkah menyelesaikan tugas, atau informasi tentang layanan bantuan di sekolah. Misalnya, ketika siswa merasa kewalahan menghadapi tugas, guru dapat membantu siswa membagi tugas besar menjadi beberapa langkah kecil yang lebih mudah dilakukan. Dukungan informasional juga dapat diberikan ketika guru mengarahkan siswa kepada guru BK atau pihak sekolah yang lebih tepat. Hal ini penting karena guru tidak harus menangani semua persoalan siswa sendiri. Guru perlu memahami batas perannya dan bekerja sama dengan sistem dukungan yang tersedia di sekolah.

### **Dukungan Instrumental**

---

Dukungan instrumental adalah bantuan nyata yang diberikan guru untuk membantu siswa menghadapi kesulitan. Bentuk dukungan ini dapat berupa pemberian waktu tambahan, penyesuaian tugas, pengaturan tempat duduk, atau bantuan menghubungkan siswa dengan guru BK. Dukungan instrumental perlu diberikan secara bijak dan sesuai kebutuhan. Adil tidak selalu berarti semua siswa mendapatkan perlakuan yang sama persis. Adil berarti setiap siswa mendapatkan bantuan sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Misalnya, siswa yang sedang mengalami masalah keluarga berat

mungkin membutuhkan penyesuaian waktu pengumpulan tugas agar tetap dapat mengikuti pembelajaran tanpa tekanan berlebihan.

### **Dukungan Sosial**

---

Dukungan sosial berkaitan dengan upaya guru membantu siswa merasa menjadi bagian dari lingkungan kelas. Guru perlu membangun suasana kelas yang saling menghargai, tidak merendahkan, dan tidak membiarkan perundungan terjadi. Siswa yang merasa diterima oleh teman dan guru akan lebih mudah mengikuti kegiatan belajar. Guru dapat membangun dukungan sosial dengan mengatur kerja kelompok secara sehat, mengajarkan cara berkomunikasi yang baik, mendorong siswa saling membantu, serta menegur perilaku mengejek atau merendahkan teman. Hubungan sosial yang positif di kelas dapat mendukung perkembangan emosi dan perilaku siswa. Lingkungan kelas yang hangat dan hubungan guru-siswa yang positif dapat mendukung pembelajaran dan perkembangan sosial-emosional siswa.

### **Dukungan Akademik yang Memperhatikan Kondisi Psikologis**

---

Dukungan akademik juga termasuk bagian dari dukungan psikologis. Siswa yang terus-menerus mengalami kesulitan belajar dapat merasa cemas, malu, rendah diri, atau takut mencoba. Oleh karena itu, guru perlu memberikan bantuan akademik dengan cara yang tidak merendahkan siswa. Guru dapat memberikan penjelasan tambahan, contoh konkret, umpan balik yang jelas, serta kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki tugas. Umpan balik yang baik tidak hanya menunjukkan kesalahan, tetapi juga memberi arah perbaikan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mengetahui bahwa jawabannya keliru, tetapi juga memahami bagaimana cara memperbaikinya.

## Konsep “*Warm Demander*”

### **Pengertian *Warm Demander***

---

*Warm demander* adalah pendekatan guru yang menggabungkan kehangatan dengan tuntutan yang tinggi. Guru yang menerapkan pendekatan ini menunjukkan kepedulian, empati, dan perhatian kepada siswa, tetapi tetap memiliki standar, aturan, dan harapan yang jelas. Dengan kata lain, guru tidak hanya bersikap ramah, tetapi juga mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan berkembang. Guru sebagai *warm demander* menunjukkan kepedulian kepada siswa sekaligus memiliki tuntutan yang tidak dapat ditawar terhadap usaha, partisipasi, dan sikap saling menghormati. *Warm demander* berkaitan dengan praktik guru yang membangun relasi positif, menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan siswa, dan tetap menuntut keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Sethuraman 2025).

Pendekatan ini berbeda dari guru yang terlalu permisif dan juga berbeda dari guru yang terlalu keras. Guru yang permisif mungkin terlihat baik, tetapi tidak selalu membantu siswa belajar bertanggung jawab. Sebaliknya, guru yang terlalu keras dapat membuat siswa merasa takut, tertekan, atau tidak dihargai. *Warm demander* menempatkan guru pada posisi yang seimbang, yaitu hangat dalam hubungan, tetapi jelas dalam aturan dan harapan.

### **Unsur Kehangatan dalam *Warm Demander***

---

Kehangatan berarti guru menunjukkan bahwa siswa dihargai sebagai manusia, bukan hanya dinilai berdasarkan prestasi akademiknya. Guru yang hangat mengenal siswanya, mendengarkan dengan empati, memberi perhatian, dan memperlakukan siswa dengan hormat. Contoh sikap hangat guru antara lain menyapa siswa dengan ramah, menanyakan kabar ketika siswa tampak berbeda, memberikan kesempatan untuk berbicara, dan tidak mempermalukan siswa ketika melakukan kesalahan. Kehangatan ini membantu siswa merasa aman dan percaya kepada guru. Kehangatan guru penting karena hubungan guru-siswa yang positif dapat mendukung keterlibatan dan pencapaian siswa. Kualitas hubungan afektif antara guru dan siswa berkaitan dengan

keterlibatan siswa di sekolah dan prestasi akademik (Roorda dkk. 2011).

### **Unsur Tuntutan dalam Warm Demander**

---

Selain hangat, guru juga perlu memiliki tuntutan yang jelas. Tuntutan dalam konsep *warm demander* bukan berarti menekan siswa secara berlebihan, tetapi menunjukkan bahwa guru percaya siswa mampu berkembang. Guru tidak membiarkan siswa menyerah begitu saja, tetapi membantu siswa mencapai standar yang telah ditetapkan (Barseli dkk., 2018). Contohnya, ketika siswa tidak mengumpulkan tugas, guru tidak langsung memarahi atau membiarkan begitu saja. Guru dapat mengatakan, "Saya tahu kamu mampu menyelesaikan tugas ini. Namun, tugas tetap harus dikumpulkan karena ini bagian dari tanggung jawabmu. Sekarang kita cari tahu hambatannya, lalu kamu selesaikan secara bertahap." Kalimat tersebut menunjukkan keseimbangan antara kepedulian dan ketegasan. Guru tetap menghargai siswa, tetapi juga menuntut tanggung jawab. Dalam pendekatan ini, guru percaya bahwa siswa dapat berkembang apabila diberikan dukungan yang tepat dan ekspektasi yang jelas.

### ***Warm Demander* Bukan Sikap Galak**

---

*Warm demander* tidak sama dengan guru yang galak, kasar, atau suka menghukum. Ketegasan dalam pendekatan ini tetap dilakukan dengan cara yang menghormati siswa. Guru boleh menegur perilaku yang salah, tetapi tidak boleh menyerang harga diri siswa. Guru yang menerapkan *warm demander* tidak mengatakan, "Kamu memang malas," tetapi mengatakan, "Perilaku tidak mengumpulkan tugas ini perlu diperbaiki." Dengan demikian, guru memisahkan antara perilaku yang perlu diubah dan pribadi siswa yang tetap harus dihargai (Sethuraman 2025).

### **Deteksi Dini Masalah Psikologis pada Siswa**

Deteksi dini adalah upaya mengenali tanda-tanda awal yang menunjukkan bahwa siswa mungkin sedang mengalami kesulitan psikologis. Deteksi dini bukan berarti guru melakukan diagnosis.



Diagnosis hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, atau konselor yang memiliki kompetensi. Peran guru adalah mengamati, mencatat, mendekati siswa secara empatik perubahan emosi, perilaku, akademik, sosial maupun fisik dan menghubungkan siswa dengan bantuan yang tepat (Prabhu dkk. 2025).

### **Perubahan Emosi**

---

Guru perlu memperhatikan siswa yang menunjukkan perubahan emosi secara mencolok. Misalnya, siswa menjadi lebih mudah menangis, mudah marah, sering tampak murung, terlihat cemas berlebihan, atau kehilangan minat terhadap kegiatan yang biasanya disukai. Perubahan emosi yang berlangsung terus-menerus perlu diperhatikan karena dapat menjadi tanda adanya tekanan psikologis. Namun, guru tidak boleh langsung menyimpulkan bahwa siswa mengalami gangguan tertentu. Guru perlu melihat pola perubahan, konteks kejadian, dan dampaknya terhadap kegiatan belajar maupun hubungan sosial siswa.

### **Perubahan Perilaku**

---

Perubahan perilaku juga dapat menjadi tanda bahwa siswa sedang mengalami masalah. Siswa yang biasanya aktif tetapi tiba-tiba menarik diri, sering melanggar aturan, sering izin keluar kelas, atau tidak lagi mengerjakan tugas perlu diamati lebih lanjut. Guru sebaiknya tidak langsung menyimpulkan bahwa siswa tersebut malas atau tidak disiplin, tetapi mencoba memahami kemungkinan penyebab di balik perubahan tersebut. Perubahan perilaku perlu dilihat secara hati-hati karena perilaku siswa sering kali merupakan bentuk komunikasi tidak langsung. Siswa yang belum mampu menjelaskan masalahnya secara verbal dapat menunjukkan kesulitan melalui perilaku, seperti menghindar, marah, diam, atau menolak mengikuti kegiatan.

### **Perubahan Akademik**

---

Masalah psikologis sering terlihat melalui penurunan prestasi akademik. Siswa yang mengalami tekanan mungkin sulit

berkonsentrasi, kehilangan motivasi belajar, menghindari tugas, atau mengalami penurunan nilai secara drastis. Perubahan akademik perlu dipahami sebagai sinyal bahwa siswa mungkin membutuhkan bantuan, bukan sekadar alasan untuk diberi hukuman. Guru dapat memberikan dukungan akademik awal, misalnya dengan membantu siswa menyusun ulang target belajar, memberikan penjelasan tambahan, atau membagi tugas menjadi bagian yang lebih kecil. Jika penurunan akademik terjadi bersamaan dengan perubahan emosi dan perilaku, guru perlu berkonsultasi dengan wali kelas atau guru BK.

### **Perubahan Sosial**

---

Siswa yang mengalami masalah psikologis juga dapat menunjukkan perubahan dalam hubungan sosial. Misalnya, siswa menjadi sering menyendiri, menghindari kerja kelompok, sering konflik dengan teman, atau menjadi korban ejekan. Guru perlu peka terhadap dinamika sosial di kelas karena masalah pertemanan dapat berdampak besar terhadap kenyamanan siswa di sekolah. Dalam situasi seperti ini, guru perlu menciptakan suasana kelas yang aman dan mencegah perilaku perundungan. Guru juga perlu memastikan bahwa siswa tidak dipermalukan di depan teman-temannya ketika mengalami kesulitan.

### **Keluhan Fisik Berulang**

---

Beberapa siswa menunjukkan tekanan psikologis melalui keluhan fisik, seperti sakit perut, pusing, mual, lemas, atau sering ingin ke UKS. Keluhan seperti ini tidak boleh langsung dianggap sebagai pura-pura. Guru perlu memperhatikan apakah keluhan tersebut muncul dalam situasi tertentu, misalnya sebelum ujian, saat pelajaran tertentu, atau ketika siswa harus tampil di depan kelas. Keluhan fisik yang berulang dapat menjadi tanda bahwa siswa sedang mengalami kecemasan atau tekanan tertentu. Guru dapat merespons dengan tenang, tetap memperhatikan kondisi kesehatan siswa, dan mengamati pola yang muncul.



## **Membangun Hubungan Guru-Murid yang Positif**

Hubungan guru dan murid yang positif merupakan dasar penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Hubungan yang positif ditandai oleh rasa aman, saling menghormati, kepercayaan, keadilan, dan komunikasi yang baik. Siswa yang memiliki hubungan positif dengan guru cenderung lebih berani bertanya, lebih percaya diri, dan lebih terlibat dalam pembelajaran.

Kualitas hubungan guru dan anak pada masa awal sekolah berkaitan dengan hasil akademik dan perilaku siswa pada tahun-tahun berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan guru dan siswa bukan hanya penting untuk kenyamanan di kelas, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan jangka panjang siswa. Hubungan guru-siswa yang positif berkaitan dengan keterlibatan belajar dan pencapaian akademik adalah sebagai berikut (Fazel dkk. 2014; Jacob and Pilakoannu 2020; Roorda dkk. 2011):

### **Menunjukkan Sikap Konsisten**

---

Konsistensi membantu siswa merasa aman karena mereka memahami aturan, harapan, dan konsekuensi yang berlaku di kelas. Guru yang konsisten tidak memperlakukan siswa berdasarkan rasa suka atau tidak suka, tetapi berdasarkan prinsip keadilan. Aturan kelas perlu diterapkan secara jelas dan tidak berubah-ubah tanpa alasan yang dapat dipahami siswa. Konsistensi juga membantu siswa memahami batas perilaku yang dapat diterima. Ketika guru menerapkan aturan secara adil, siswa lebih mudah membangun rasa percaya terhadap guru dan lingkungan kelas.

### **Mendengarkan Siswa Secara Aktif**

---

Mendengarkan secara aktif berarti guru memberikan perhatian penuh ketika siswa berbicara. Guru tidak langsung memotong, menyalahkan, atau meremehkan perasaan siswa. Dengan mendengarkan secara aktif, guru membantu siswa merasa dihargai dan dipahami. Contohnya, ketika siswa mengatakan bahwa ia takut presentasi, guru dapat merespons, "Kamu merasa cemas karena takut salah saat berbicara di depan kelas, ya?" Respons seperti ini menunjukkan bahwa guru memahami perasaan siswa sebelum

memberikan arahan. Mendengarkan aktif juga menjadi bagian dari dukungan emosional.

### **Memberikan Umpan Balik yang Membangun**

---

Umpan balik yang baik membantu siswa mengetahui kesalahan sekaligus memahami cara memperbaikinya. Guru sebaiknya menghindari komentar yang menyerang pribadi siswa, seperti “kamu malas” atau “kamu tidak bisa”. Komentar seperti itu dapat menurunkan harga diri siswa dan membuat siswa semakin takut mencoba. Sebaliknya, guru dapat mengatakan, “Bagian ini masih perlu diperbaiki. Coba lihat kembali contoh yang sudah kita bahas.” Kalimat ini lebih membangun karena fokus pada perilaku atau hasil kerja yang dapat diperbaiki.

### **Menerapkan Disiplin yang Mendidik**

---

Disiplin yang mendidik bertujuan membantu siswa memahami konsekuensi dari perilakunya dan belajar bertanggung jawab. Disiplin bukan sekadar memberi hukuman. Guru perlu menegur perilaku yang tidak tepat dengan cara yang tetap menghormati siswa. Misalnya, ketika siswa mengganggu teman, guru dapat mengatakan, “Perilaku memotong pembicaraan teman tidak bisa diterima karena mengganggu proses belajar. Setelah ini, kamu perlu memberi kesempatan temanmu menyelesaikan pendapatnya.” Kalimat ini lebih baik karena menegur perilaku secara jelas tanpa merendahkan pribadi siswa. Pendekatan disiplin yang mendidik sejalan dengan konsep *warm demander*, yaitu guru tetap hangat terhadap siswa, tetapi memiliki tuntutan yang jelas terhadap perilaku dan tanggung jawab siswa.

### **Menciptakan Kelas yang Inklusif**

---

Kelas yang inklusif adalah kelas yang membuat semua siswa merasa diterima, terlepas dari perbedaan kemampuan, latar belakang keluarga, kondisi ekonomi, budaya, atau karakter pribadi. Guru perlu menghindari candaan yang me-rendahkan kondisi siswa dan tidak membiarkan ejekan atau perundungan terjadi di kelas. Guru dapat menciptakan kelas inklusif dengan memberikan kesempatan yang

adil kepada semua siswa, menghargai perbedaan pendapat, mengatur kelompok belajar secara seimbang, dan membangun budaya saling menghormati. Lingkungan kelas yang suportif dapat mendukung perkembangan sosial-emosional siswa dan membantu mereka merasa lebih aman dalam proses pembelajaran.

### **Membangun Kepercayaan Melalui Hal-Hal Sederhana**

---

Kepercayaan siswa kepada guru sering kali terbentuk melalui tindakan sederhana yang dilakukan secara konsisten. Misalnya, guru menyapa siswa, mengingat nama siswa, menanyakan kabar, memberi kesempatan kedua, dan tidak menyebarkan cerita pribadi siswa. Hal-hal kecil seperti ini dapat membuat siswa merasa diperhatikan. Kepercayaan juga terbentuk ketika guru bersikap adil dan tidak memperlakukan siswa. Siswa yang percaya kepada guru cenderung lebih mudah meminta bantuan ketika mengalami kesulitan.

### **Menjaga Kesejahteraan Psikologis Guru**

---

Guru yang ingin mendukung siswa juga perlu memperhatikan kesejahteraan dirinya sendiri. Guru yang mengalami kelelahan, stres, atau tekanan kerja berlebihan dapat lebih mudah bereaksi secara emosional. Kompetensi sosial-emosional dan kesejahteraan guru berperan penting dalam menciptakan kelas yang prososial, membangun hubungan guru-siswa yang suportif, serta mengelola kelas secara efektif. Kesejahteraan sosial-emosional guru berpengaruh terhadap kemampuan guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa. Oleh karena itu, dukungan psikologis kepada siswa tidak boleh hanya dibebankan kepada guru secara individual. Sekolah juga perlu menyediakan sistem dukungan bagi guru, seperti kerja sama antarguru, pelatihan, supervisi yang membangun, dan prosedur rujukan yang jelas.



### **Contoh Kasus Hubungan Positif Guru dan Siswa**

Seorang siswa yang biasanya aktif tiba-tiba menjadi lebih pendiam, sering duduk sendiri, dan tidak lagi mengumpulkan tugas. Nilainya mulai menurun dan ia tampak tidak bersemangat mengikuti pelajaran. Guru sebaiknya tidak langsung menyimpulkan bahwa siswa tersebut malas. Perubahan perilaku, sosial, dan akademik dapat menunjukkan bahwa siswa sedang mengalami kesulitan. Langkah yang lebih tepat adalah mengamati perubahan tersebut, mencatat pola yang muncul, lalu mengajak siswa berbicara secara pribadi. Guru dapat mengatakan: "Bapak/Ibu memperhatikan kamu tampak lebih diam akhir-akhir ini dan beberapa tugas belum selesai. Bapak/Ibu tidak ingin langsung menilai, tetapi ingin memahami apakah ada hal yang sedang membuatmu kesulitan. Jika kamu belum siap bercerita sekarang, tidak apa-apa. Namun, kamu perlu tahu bahwa ada guru yang siap membantu." Kalimat tersebut menunjukkan perhatian, tidak menghakimi, dan tetap memberi ruang aman bagi siswa. Pendekatan seperti ini sesuai dengan prinsip hubungan guru-siswa yang positif, yaitu membangun rasa aman, kepercayaan, dan dukungan terhadap perkembangan siswa (Roorda dkk. 2011).

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa guru memiliki peran penting dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa. Peran ini tidak berarti guru harus menjadi psikolog, tetapi guru perlu mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, membangun hubungan positif, mengenali perubahan perilaku siswa, dan menghubungkan siswa dengan bantuan yang tepat. Dukungan psikologis dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasional, instrumental, sosial, dan akademik. Dukungan emosional guru dapat meningkatkan motivasi siswa melalui rasa keterhubungan, otonomi, dan kompetensi. Selain itu, pembelajaran sosial-emosional juga terbukti dapat mendukung perilaku positif dan prestasi akademik siswa. Guru juga dapat menerapkan konsep *warm demander*, yaitu pendekatan yang menggabungkan kehangatan dengan tuntutan yang jelas. Melalui pendekatan ini, guru tetap peduli kepada siswa, tetapi juga mendorong siswa untuk bertanggung jawab dan berkembang.

Deteksi dini masalah psikologis penting dilakukan melalui pengamatan objektif, pencatatan pola, pendekatan pribadi, kerja sama dengan guru BK, komunikasi dengan orang tua, dan rujukan profesional apabila diperlukan. Dengan dukungan psikologis yang tepat, sekolah dapat menjadi lingkungan yang lebih aman, manusiawi, dan mendukung perkembangan siswa secara utuh.





## **BAB VII**

# **PROGRAM PROMOSI KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH DASAR**

---

Promosi kesehatan mental di sekolah dasar merupakan upaya terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, ramah anak, serta mendukung perkembangan emosi, sosial, perilaku, dan akademik peserta didik. Program ini tidak hanya ditujukan kepada siswa yang telah menunjukkan masalah psikologis, tetapi kepada seluruh warga sekolah agar memiliki kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, membangun hubungan positif, menyelesaikan konflik, serta mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Dengan demikian, promosi kesehatan mental memiliki sifat promotif dan preventif, bukan hanya kuratif atau penanganan setelah masalah terjadi (Duana, Ariani, and Melinda 2023)

Sekolah dasar menjadi tempat yang strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan mental karena anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan pengalaman mereka bersama guru, teman sebaya, serta aturan sekolah sangat memengaruhi pembentukan perilaku dan kesejahteraan psikologis. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai ruang sosial tempat anak belajar memahami diri, menghargai orang lain, mengelola emosi, dan membangun kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, program promosi kesehatan mental perlu dipahami sebagai bagian penting dari pendidikan dasar, bukan sekadar kegiatan tambahan (Fazel dkk. 2014).

Pada usia sekolah dasar, anak masih berada dalam tahap perkembangan yang membutuhkan bimbingan orang dewasa. Anak belum selalu mampu menjelaskan perasaan dan masalahnya secara jelas. Tekanan psikologis pada anak sering tampak melalui perubahan perilaku, seperti mudah menangis, sulit berkonsentrasi, mudah marah, menarik diri, sering bertengkar, menolak sekolah, atau mengeluh sakit tanpa penyebab fisik yang jelas. Oleh karena itu, sekolah perlu memiliki program yang tidak hanya menunggu masalah muncul, tetapi juga membangun sistem pencegahan dan penguatan kesehatan mental sejak dini (Tazkia and Da 2024).

Promosi kesehatan mental di sekolah dasar perlu menggunakan pendekatan menyeluruh atau *whole-school approach*. Pendekatan ini menempatkan kesehatan mental sebagai tanggung jawab seluruh warga sekolah, bukan hanya guru BK, wali kelas, atau guru tertentu. Promosi kesehatan mental sekolah akan lebih berkelanjutan apabila sekolah tidak hanya melakukan penyuluhan sesaat, tetapi mengembangkan kebijakan, budaya sekolah, kurikulum, kerja sama, serta struktur dukungan yang memungkinkan kesehatan mental menjadi bagian dari kehidupan sekolah sehari-hari. Dengan demikian, sekolah perlu didesain sebagai institusi positif yang mendukung kesejahteraan siswa, guru, tenaga kependidikan, dan orang tua (Duana, Ariani, and Melinda 2023).

Selain itu, program promosi kesehatan mental perlu mengikuti perkembangan metode pendidikan kesehatan. Program kesehatan di sekolah dasar mulai bergeser dari metode ceramah satu arah menuju pendekatan yang lebih interaktif, partisipatif, dan holistik. Inovasi yang dapat diterapkan antara lain penggunaan media kreatif, permainan edukatif, gamifikasi, latihan pernapasan, mindfulness sederhana, aktivitas fisik terintegrasi, serta manajemen kesehatan sekolah yang melibatkan guru dan kebijakan sekolah. Hal ini penting karena anak usia sekolah dasar lebih mudah memahami materi melalui pengalaman konkret, permainan, gambar, cerita, simulasi, dan pembiasaan (Widiastuti 2022).

Setelah mempelajari bab ini, pembaca diharapkan mampu memahami pengertian program promosi kesehatan mental di sekolah dasar, menjelaskan tujuan dan prinsip program, mengidentifikasi bentuk-bentuk kegiatan promosi kesehatan mental, memahami peran guru, kepala sekolah, orang tua, teman sebaya, dan tenaga kesehatan, serta menyusun contoh program promosi kesehatan mental yang sesuai dengan tahap perkembangan anak sekolah dasar.

### **Pengertian Program Promosi Kesehatan Mental di Sekolah Dasar**

Program promosi kesehatan mental di sekolah dasar adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, memperkuat keterampilan sosial-emosional, menciptakan lingkungan belajar yang aman, serta mencegah munculnya masalah psikologis yang lebih serius. Program ini tidak hanya berfokus pada penanganan anak yang mengalami gangguan, tetapi juga memperkuat faktor pelindung seperti rasa aman, dukungan sosial, keterampilan mengelola emosi, hubungan positif, dan kemampuan meminta bantuan (Fazel dkk. 2014).

Promosi kesehatan mental berbeda dengan penanganan gangguan mental. Penanganan gangguan mental biasanya dilakukan ketika anak telah menunjukkan gejala yang mengganggu fungsi belajar, sosial, atau kehidupan sehari-hari dan membutuhkan bantuan profesional. Sementara itu, promosi kesehatan mental dilakukan kepada seluruh siswa agar mereka memiliki bekal dasar untuk mengenali perasaan, mengelola stres ringan, menjaga hubungan sosial, menyelesaikan konflik, serta mengetahui kepada siapa mereka dapat meminta bantuan (Saefurrohman 2024).

Dalam konteks sekolah dasar, promosi kesehatan mental perlu dilakukan melalui pendekatan yang konkret, sederhana, dan dekat dengan pengalaman anak. Anak usia SD lebih mudah memahami kesehatan mental melalui cerita, permainan, gambar, kartu emosi, lagu, role-play, diskusi ringan, kegiatan seni, dan pembiasaan harian. Karena itu, kegiatan promosi kesehatan mental sebaiknya tidak

hanya berbentuk ceramah, tetapi melibatkan pengalaman langsung agar anak dapat mempraktikkan keterampilan sosial-emosional dalam kehidupan sehari-hari (Fazel dkk. 2014).

Promosi kesehatan mental juga perlu dipahami sebagai bagian dari promosi kesehatan sekolah secara menyeluruh. Sekolah yang mempromosikan kesehatan perlu memperhatikan tiga unsur utama, yaitu organisasi, etos, dan lingkungan sekolah; kurikulum, pengajaran, dan pembelajaran; serta kerja sama dan pelayanan. Artinya, promosi kesehatan mental tidak cukup dilakukan dalam satu kegiatan penyuluhan, tetapi perlu masuk dalam budaya sekolah, aturan kelas, cara guru berkomunikasi, kebijakan anti-perundungan, kerja sama dengan orang tua, serta layanan rujukan jika anak membutuhkan bantuan lanjutan (Duana, Ariani, and Melinda 2023).

Dengan demikian, program promosi kesehatan mental di sekolah dasar merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, memperkuat keterampilan sosial-emosional, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif. Program ini tidak hanya berfokus pada anak yang mengalami masalah psikologis, tetapi juga ditujukan kepada seluruh siswa agar mampu mengenali emosi, mengelola stres, membangun hubungan positif, menyelesaikan konflik, dan meminta bantuan ketika dibutuhkan. Agar berjalan efektif, promosi kesehatan mental perlu dilakukan melalui pendekatan yang konkret, sederhana, dan menyenangkan sesuai dengan tahap perkembangan anak, serta menjadi bagian dari budaya sekolah melalui kurikulum, aturan kelas, komunikasi guru, kerja sama dengan orang tua, dan layanan dukungan yang berkelanjutan.

### **Landasan Program Promosi Kesehatan Mental di Sekolah Dasar**

Program promosi kesehatan mental di sekolah dasar dapat dikembangkan berdasarkan konsep *Health Promoting School* atau sekolah yang mempromosikan kesehatan. Konsep ini menempatkan sekolah sebagai lingkungan yang mendukung kehidupan, pembelajaran, dan pekerjaan yang sehat. Sekolah yang

mempromosikan kesehatan tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial warga sekolah. Dalam konteks Indonesia, prinsip ini dapat dikaitkan dengan penguatan Usaha Kesehatan Sekolah atau UKS, tetapi perlu diperluas agar tidak hanya berfokus pada kebersihan dan kesehatan fisik, melainkan juga kesehatan mental anak (WHO 2019).

Landasan kedua adalah pendekatan *whole-school approach*. Pendekatan ini menekankan bahwa kesehatan mental anak tidak hanya dipengaruhi oleh satu mata pelajaran atau satu guru, tetapi oleh keseluruhan pengalaman anak di sekolah. Cara guru menegur, aturan kelas, relasi teman sebaya, budaya sekolah, keterlibatan orang tua, dan keberadaan layanan bantuan semuanya memengaruhi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu membangun sistem yang melibatkan kepala sekolah, guru kelas, guru BK, tenaga kependidikan, siswa, orang tua, puskesmas, psikolog, dan komunitas sekitar (Fazel dkk. 2014).

Landasan ketiga adalah pembelajaran sosial-emosional atau *Social and Emotional Learning (SEL)*. SEL membantu anak mengembangkan kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Program SEL berbasis sekolah terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional, perilaku positif, sikap terhadap sekolah, serta prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan keberhasilan belajar bukan dua hal yang terpisah, tetapi saling mendukung (Tazkia and Da 2024).

Landasan keempat adalah penggunaan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif. Program kesehatan di sekolah dasar lebih efektif apabila menggunakan media kreatif, gamifikasi, latihan pernapasan, *mindfulness*, aktivitas fisik, dan pengelolaan sekolah yang komprehensif. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak SD yang berada pada tahap belajar konkret. Anak lebih mudah memahami pesan kesehatan apabila materi disampaikan melalui kegiatan yang menyenangkan, dapat dilihat, dapat dicoba, dan berkaitan dengan pengalaman sehari-hari (Widiastuti 2022).

Dengan demikian, landasan program promosi kesehatan mental di sekolah dasar mencakup konsep sekolah yang mempromosikan kesehatan, pendekatan menyeluruh, pembelajaran sosial-emosional, serta metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif. Sekolah tidak hanya berperan sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial anak. Oleh karena itu, program promosi kesehatan mental perlu melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, siswa, orang tua, tenaga kesehatan, dan komunitas sekitar. Melalui pendekatan yang menyenangkan, konkret, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak, program ini dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengenali diri, mengelola emosi, membangun hubungan positif, serta menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sekolah.



### **Tujuan Program Promosi Kesehatan Mental di Sekolah Dasar**

Tujuan utama program promosi kesehatan mental di sekolah dasar adalah membantu anak berkembang secara sehat secara emosional, sosial, perilaku, dan akademik. Anak yang memiliki kesehatan mental baik akan lebih mampu memahami perasaannya, mengelola perilaku, menjalin hubungan positif, mengikuti aturan, menghadapi tantangan belajar, serta meminta bantuan ketika mengalami kesulitan. Dengan demikian, promosi kesehatan mental tidak hanya penting bagi kesejahteraan anak, tetapi juga bagi keberhasilan pembelajaran di sekolah (Fazel dkk. 2014). Handayani and Ayubi (2020), berikut ini beberapa tujuan program promosi kesehatan mental di sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan literasi emosi anak. Anak perlu belajar bahwa emosi seperti senang, sedih, marah, kecewa, takut, dan cemas merupakan bagian normal dari kehidupan. Namun, anak juga perlu memahami bahwa emosi harus diungkapkan dengan cara yang aman. Misalnya, anak boleh merasa marah, tetapi tidak boleh memukul teman; anak boleh merasa sedih, tetapi perlu belajar bercerita kepada orang dewasa yang dipercaya.

- b. Membangun keterampilan sosial anak. Di sekolah dasar, anak belajar berbagi, bekerja sama, menunggu giliran, meminta maaf, menyampaikan pendapat, menyelesaikan konflik, dan menghargai perbedaan. Jika keterampilan sosial tidak dikembangkan, anak dapat mengalami kesulitan dalam pertemanan, mudah terlibat konflik, merasa terisolasi, atau menjadi korban maupun pelaku perundungan. Program sosial-emosional dapat membantu anak membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya dan guru.
- c. Menciptakan lingkungan sekolah yang aman secara psikologis. Anak membutuhkan sekolah yang membuatnya merasa diterima, tidak dipermalukan, tidak diejek, dan tidak takut berlebihan untuk mencoba. Lingkungan yang aman secara psikologis membantu anak lebih berani bertanya, mencoba hal baru, belajar dari kesalahan, dan menyampaikan kesulitan. Karena itu, disiplin sekolah perlu diarahkan pada perbaikan perilaku, bukan mempermalukan pribadi anak.
- d. Mencegah masalah kesehatan mental berkembang menjadi lebih berat. Program promosi kesehatan mental dapat membantu guru dan sekolah mengenali tanda awal kesulitan anak, seperti perubahan perilaku, penurunan konsentrasi, menarik diri, konflik berulang, keluhan fisik berulang, atau penolakan sekolah. Dengan adanya pengamatan dan dukungan awal, anak dapat dibantu lebih cepat sebelum masalahnya semakin berat.
- e. Mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Anak perlu belajar bahwa merasa sedih, cemas, takut, atau bingung bukanlah hal yang memalukan. Meminta bantuan juga bukan tanda kelemahan. Guru dan warga sekolah perlu menghindari label negatif seperti "nakal", "malas", "manja", atau "bermasalah" tanpa memahami kondisi anak. Dengan mengurangi stigma, sekolah dapat menjadi tempat yang lebih aman bagi anak untuk menyampaikan kesulitan.



## **Prinsip Program Promosi Kesehatan Mental di Sekolah Dasar**

Program promosi kesehatan mental di sekolah dasar perlu disusun berdasarkan prinsip-prinsip yang jelas agar pelaksanaannya tidak hanya bersifat formalitas atau kegiatan sesaat. Prinsip-prinsip ini berfungsi sebagai pedoman bagi sekolah dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program agar sesuai dengan kebutuhan anak, kondisi sekolah, serta tujuan penguatan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan adanya prinsip yang tepat, program promosi kesehatan mental dapat berjalan lebih terarah, berkelanjutan, dan memberikan dampak nyata terhadap suasana belajar serta perkembangan sosial-emosional anak. Duana, Ariani, and Melinda (2023), berikut ini prinsip program promosi kesehatan mental yaitu:

### **Menyeluruh**

---

Promosi kesehatan mental tidak cukup dilakukan melalui satu kali penyuluhan. Program perlu melibatkan kebijakan sekolah, budaya kelas, pembelajaran, relasi guru-siswa, pencegahan perundungan, keterlibatan orang tua, dan kerja sama dengan layanan kesehatan. Keberlanjutan program akan sulit dicapai apabila kesehatan mental hanya dianggap kegiatan tambahan, bukan bagian dari sistem sekolah.

### **Menyesuaikan Tahap Perkembangan Anak**

---

Anak sekolah dasar membutuhkan pendekatan yang konkret dan sederhana. Materi kesehatan mental perlu disampaikan melalui bahasa yang mudah dipahami, cerita, permainan, gambar, lagu, latihan napas, role-play, dan pembiasaan harian. Anak tidak cukup diberi definisi tentang stres atau emosi, tetapi perlu diajak mempraktikkan cara mengenali perasaan, menenangkan diri, meminta bantuan, dan menyelesaikan konflik.



## **Lingkungan Aman dan Tidak Menghakimi**

---

Program promosi kesehatan mental harus menciptakan suasana yang membuat anak merasa dihargai. Guru perlu menghindari cara penyampaian yang membuat anak malu, takut, atau merasa dirinya menjadi contoh buruk. Jika membahas perilaku mengejek, guru sebaiknya menggunakan contoh cerita atau situasi umum, bukan menunjuk anak tertentu di depan kelas.

## **Berbasis Kekuatan Anak**

---

Promosi kesehatan mental tidak hanya membahas masalah, tetapi juga mengembangkan potensi anak. Anak perlu diajak mengenali kelebihan diri, pengalaman berhasil, kemampuan membantu teman, dan cara memperbaiki kesalahan. Pendekatan berbasis kekuatan membantu anak membangun rasa percaya diri dan tidak memandang dirinya hanya dari kelemahan atau kesalahan.

## **Berkelanjutan**

---

Program perlu masuk ke rutinitas sekolah, misalnya pembiasaan pagi, kesepakatan kelas, kegiatan literasi, refleksi mingguan, kegiatan olahraga, komunikasi dengan orang tua, serta alur rujukan. Program yang hanya dilakukan satu kali sering meningkatkan pengetahuan sesaat, tetapi belum tentu mengubah perilaku dan budaya sekolah. Oleh karena itu, sekolah perlu merancang program kecil yang dapat dijalankan secara konsisten.

## **Kolaboratif**

---

Guru tidak dapat menjalankan promosi kesehatan mental sendirian. Sekolah perlu bekerja sama dengan orang tua, puskesmas, psikolog, guru BK, komite sekolah, dan pihak lain yang relevan. Kegiatan promosi kesehatan mental di sekolah dapat lebih kuat apabila didukung oleh pihak sekolah dan puskesmas melalui edukasi serta konsultasi kesehatan.



## **Bentuk-bentuk Program Promosi Kesehatan Mental di Sekolah Dasar**

Promosi kesehatan mental di sekolah dasar dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk program yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, kondisi sekolah, dan tahap perkembangan anak. Program-program tersebut sebaiknya tidak hanya berisi penyampaian materi, tetapi juga melibatkan kegiatan yang interaktif, menyenangkan, dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga belajar secara langsung cara mengenali emosi, mengelola diri, membangun hubungan positif, mencegah perilaku menyakiti teman, serta meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Berikut ini bentuk-bentuk program promosi Kesehatan mental yang diterapkan di sekolah dasar oleh (Cipriano dkk. 2025; Duana, Ariani, and Melinda 2023; Handayani and Ayubi 2020; Prabhu dkk. 2025; Tazkia and Da 2024).

### **Pembelajaran Sosial-Emosional**

---

Pembelajaran sosial-emosional atau SEL merupakan bentuk utama promosi kesehatan mental di sekolah dasar. SEL membantu anak mengenali emosi, mengelola diri, memahami orang lain, membangun hubungan positif, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Kegiatan SEL dapat dilakukan melalui kartu emosi, cerita, diskusi perasaan tokoh, permainan peran, latihan meminta maaf, latihan meminta bantuan, serta kesepakatan kelas. Dalam praktiknya, guru dapat memulai pembelajaran dengan pertanyaan sederhana seperti "Hari ini kamu merasa apa?" atau "Apa satu hal baik yang terjadi pagi ini?" Kegiatan sederhana ini membantu anak mengenali perasaannya dan belajar bahwa emosi boleh dibicarakan dengan cara yang aman. SEL juga dapat diintegrasikan ke dalam mata pelajaran, seperti Bahasa Indonesia melalui cerita, Pendidikan Pancasila melalui empati dan tanggung jawab, serta Seni Budaya melalui menggambar perasaan.

## **Program Kelas Aman dan Ramah Anak**

---

Program kelas aman dan ramah anak bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang membuat siswa merasa dihargai, diterima, dan dilindungi. Kelas yang aman tetap memiliki aturan, tetapi aturan tersebut disampaikan secara adil dan mendidik. Anak perlu memahami bahwa semua warga kelas memiliki hak untuk belajar tanpa takut diejek, dipermalukan, atau disakiti. Guru dapat membangun kelas aman melalui kesepakatan kelas bersama siswa. Contohnya, tidak mengejek teman, mendengarkan saat orang lain berbicara, meminta izin sebelum meminjam barang, membantu teman yang kesulitan, dan menyelesaikan masalah dengan bicara baik-baik. Ketika anak dilibatkan dalam membuat aturan, mereka lebih mudah memahami alasan di balik aturan tersebut dan terdorong untuk mematuhi.

## **Program Pencegahan Perundungan**

---

Pencegahan perundungan merupakan bagian penting dari promosi kesehatan mental. Perundungan dapat menyebabkan anak merasa takut, malu, cemas, rendah diri, menarik diri, menolak sekolah, atau mengalami penurunan prestasi. Perundungan tidak boleh dianggap sebagai candaan biasa karena dapat berdampak pada rasa aman dan kesejahteraan psikologis anak. Program pencegahan perundungan perlu menjelaskan kepada anak bahwa perundungan dapat berbentuk fisik, verbal, sosial, dan digital. Perundungan fisik misalnya memukul atau mendorong. Perundungan verbal misalnya mengejek, menghina, atau memberi julukan buruk. Perundungan sosial misalnya mengucilkan teman atau menyebarkan gosip. Perundungan digital dapat terjadi melalui pesan, foto, atau komentar di media sosial. Anak juga perlu diajarkan menjadi saksi yang bertanggung jawab, yaitu tidak ikut menertawakan, tidak menyebarkan ejekan, dan segera meminta bantuan orang dewasa.

## **Program Literasi Kesehatan Mental**

---

Literasi kesehatan mental adalah kemampuan memahami kesehatan mental, mengenali tanda kesulitan psikologis, mengetahui cara mencari bantuan, dan mengurangi stigma. Pada anak sekolah dasar,

literasi kesehatan mental perlu disampaikan dengan bahasa sederhana. Anak tidak perlu dibebani istilah klinis yang rumit, tetapi perlu memahami bahwa perasaan seperti sedih, takut, marah, dan cemas adalah hal yang bisa dibicarakan dan dikelola. Kegiatan literasi kesehatan mental dapat berupa membaca cerita tentang emosi, membuat jurnal sederhana, menggambar suasana hati, menonton video edukatif pendek, atau berdiskusi tentang cara meminta bantuan. Guru dapat mengajarkan kalimat sederhana seperti "Aku merasa sedih karena...", "Aku butuh bantuan...", "Aku ingin menenangkan diri dulu," atau "Aku belum siap bercerita sekarang." Kalimat seperti ini membantu anak mengungkapkan perasaan dengan cara yang lebih sehat.

### **Program Relaksasi, Pernapasan, dan Mindfulness Sederhana**

---

Program relaksasi sederhana dapat membantu anak mengelola emosi dan meningkatkan fokus belajar. Intervensi kesehatan mental berbasis kelas, seperti deep breathing dan mindfulness sederhana, menjadi salah satu inovasi program kesehatan di sekolah dasar. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam waktu singkat, misalnya tiga sampai lima menit sebelum pembelajaran dimulai atau setelah anak mengalami konflik. Contoh kegiatan yang dapat diterapkan adalah latihan napas "tarik napas seperti mencium bunga, hembuskan seperti meniup lilin." Guru dapat memandu siswa menarik napas perlahan, menahan sebentar, lalu menghembuskan napas secara perlahan. Kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan bantuan profesional, tetapi dapat menjadi strategi sederhana agar anak belajar menenangkan diri sebelum kembali mengikuti pembelajaran.

### **Program Media Kreatif dan Gamifikasi**

---

Anak sekolah dasar lebih mudah memahami materi kesehatan jika disampaikan melalui media konkret dan permainan. Pendidikan kesehatan di SD mulai bergeser dari ceramah menuju media kreatif dan gamifikasi, seperti mystery box, boneka tangan, flashcard, role-play, dan permainan edukatif. Pendekatan ini sesuai dengan

karakteristik anak SD yang menyukai kegiatan visual, interaktif, dan menyenangkan. Dalam promosi kesehatan mental, guru dapat menggunakan kartu emosi, papan suasana hati, kotak cerita, roda perasaan, boneka tokoh, atau permainan “pilih solusi.” Misalnya, guru menyiapkan kartu berisi situasi “temanku tidak mau bermain denganku” lalu siswa memilih respons yang tepat. Dengan cara ini, anak belajar menyelesaikan masalah sosial melalui simulasi yang aman.

### **Program Aktivitas Fisik, Tidur, dan Kebiasaan Sehat**

---

Kesehatan mental tidak terpisah dari kesehatan fisik. Aktivitas fisik, tidur cukup, pola makan sehat, dan rutinitas yang teratur dapat membantu anak lebih stabil secara emosi. Aktivitas fisik, kebiasaan makan sehat, dan tidur cukup menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan mental. Pada anak sekolah dasar, kebiasaan ini dapat diperkuat melalui olahraga menyenangkan, permainan gerak, edukasi tidur cukup, serta pengurangan perilaku sedentari. Sekolah dapat mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana ke dalam rutinitas belajar, misalnya peregangan dua menit, permainan gerak saat transisi pelajaran, senam pagi, atau kegiatan luar ruang. Aktivitas ini bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga membantu anak mengurangi ketegangan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fokus belajar.

### **Program Deteksi Dini dan Rujukan**

---

Promosi kesehatan mental perlu disertai sistem deteksi dini dan rujukan. Deteksi dini dilakukan untuk mengenali tanda awal bahwa anak mungkin sedang mengalami kesulitan psikologis. Tanda tersebut dapat berupa perubahan perilaku, penurunan prestasi, sering menyendiri, mudah menangis, sering marah, keluhan fisik berulang, atau penolakan sekolah. Deteksi dini bukan berarti guru melakukan diagnosis. Guru hanya mengamati perubahan yang tampak, mencatat pola, melakukan pendekatan empatik, dan mengomunikasikan temuan kepada pihak yang tepat. Jika masalah berlangsung lama, semakin berat, atau mengganggu fungsi belajar dan sosial, guru perlu melibatkan wali kelas, guru BK, kepala sekolah,

orang tua, atau tenaga profesional. Sekolah perlu memiliki prosedur rujukan yang jelas agar anak mendapatkan bantuan sesuai kebutuhan.

### **Program Keterlibatan Orang Tua**

---

Orang tua memiliki peran penting dalam promosi kesehatan mental anak. Anak hidup dalam dua lingkungan utama, yaitu rumah dan sekolah. Jika sekolah mengajarkan anak mengelola emosi, tetapi di rumah anak sering mendapat respons yang merendahkan atau penuh kekerasan verbal, maka program sekolah dapat menjadi kurang efektif. Karena itu, keterlibatan orang tua perlu menjadi bagian dari program. Sekolah dapat melibatkan orang tua melalui pertemuan kelas, seminar parenting, lembar informasi, komunikasi berkala, atau kegiatan bersama orang tua dan anak. Materi yang dapat diberikan antara lain cara mendengarkan anak, cara merespons emosi anak, pentingnya tidur cukup, dampak penggunaan gawai berlebihan, pencegahan perundungan, dan cara mencari bantuan profesional. Komunikasi dengan orang tua perlu dilakukan secara objektif dan tidak menyalahkan agar kerja sama dapat terbentuk.

### **Program Kesejahteraan Guru**

---

Promosi kesehatan mental tidak akan berjalan baik jika kesejahteraan guru diabaikan. Guru adalah pihak yang setiap hari berinteraksi langsung dengan siswa. Guru yang mengalami stres berkepanjangan, kelelahan emosional, atau beban kerja berlebihan akan lebih sulit merespons perilaku anak secara sabar dan konsisten. Oleh karena itu, kesehatan mental guru juga perlu menjadi bagian dari program sekolah. Program kesejahteraan guru dapat berupa forum berbagi antarguru, pelatihan manajemen stres, supervisi yang mendukung, pembagian tugas yang realistis, serta budaya kerja yang saling membantu. Sekolah yang sehat secara mental bukan hanya sekolah yang peduli kepada siswa, tetapi juga sekolah yang peduli kepada guru dan tenaga kependidikan.



## **Langkah-langkah Penyusunan Program Promosi Kesehatan Mental**

Penyusunan program promosi kesehatan mental di sekolah dasar perlu dilakukan secara sistematis agar kegiatan yang dirancang benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa dan kondisi sekolah. Program tidak sebaiknya dibuat hanya berdasarkan perkiraan, tetapi perlu diawali dengan pemetaan masalah, penentuan tujuan, pemilihan kegiatan yang sesuai usia anak, pelibatan pihak terkait, serta evaluasi secara berkala. Dengan langkah yang terarah, program promosi kesehatan mental dapat berjalan lebih efektif, mudah diterapkan oleh guru, dan memberikan manfaat nyata bagi perkembangan sosial-emosional siswa. Berikut ini langkah-langkah penyusunan program promosi kesehatan mental yaitu (Duana dkk., 2023; Weare and Nind 2011):

### **Identifikasi Kebutuhan Sekolah**

---

Setiap sekolah memiliki kondisi yang berbeda. Ada sekolah yang lebih banyak menghadapi perundungan, kecemasan akademik, rendahnya keterampilan sosial, konflik antarsiswa, atau rendahnya keterlibatan orang tua. Identifikasi kebutuhan dapat dilakukan melalui observasi guru, diskusi siswa, catatan kasus, masukan orang tua, dan rapat guru. Survei awal dapat membantu sekolah mengetahui sumber stres siswa, seperti tekanan akademik, hubungan teman sebaya, atau masalah keluarga.

### **Menentukan Tujuan Program secara Jelas**

---

Tujuan perlu dibuat realistis dan dapat diamati. Misalnya, sekolah ingin meningkatkan kemampuan siswa mengenali emosi, mengurangi perilaku mengejek, meningkatkan keberanian siswa meminta bantuan, membangun prosedur rujukan, atau meningkatkan keterlibatan orang tua. Tujuan yang terlalu umum perlu dijabarkan menjadi sasaran konkret agar mudah dilaksanakan dan dievaluasi.

## **Merancang Kegiatan Sesuai Usia Anak**

---

Kegiatan sebaiknya sederhana, interaktif, dan menyenangkan. Anak dapat belajar melalui cerita, permainan, gambar, lagu, *role-play*, diskusi kelompok kecil, aktivitas fisik, latihan napas, dan pembiasaan harian. Kegiatan tidak harus panjang. Pembiasaan lima menit untuk mengenali emosi di awal hari dapat menjadi bagian penting dari promosi kesehatan mental jika dilakukan secara konsisten.

## **Menentukan Pihak yang Terlibat**

---

Kepala sekolah perlu mendukung kebijakan, guru kelas melaksanakan kegiatan harian, guru BK membantu asesmen dan rujukan, orang tua mendukung pembiasaan di rumah, puskesmas atau psikolog dapat memberikan edukasi dan pendampingan, sedangkan siswa dilibatkan sebagai bagian dari budaya saling peduli. Kolaborasi lintas pihak penting agar promosi kesehatan mental tidak berhenti pada kegiatan formal.

## **Melaksanakan Program Secara Bertahap**

---

Sekolah tidak perlu langsung membuat program besar yang sulit dijalankan. Program dapat dimulai dari kegiatan kecil, seperti kartu emosi pagi, kesepakatan anti-ejekan, sudut tenang, latihan napas, kotak cerita, atau refleksi mingguan. Setelah kegiatan kecil berjalan konsisten, sekolah dapat mengembangkannya menjadi program yang lebih luas.

## **Melakukan Evaluasi**

---

Evaluasi diperlukan untuk mengetahui apakah program berjalan dan apakah ada perubahan yang terlihat. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengamatan guru, refleksi siswa, catatan perilaku, umpan balik orang tua, dan rapat evaluasi sekolah. Evaluasi tidak hanya menilai hasil akhir, tetapi juga proses pelaksanaan. Jika program tidak berjalan, sekolah perlu mencari penyebabnya, misalnya kegiatan terlalu rumit, guru belum mendapat pelatihan, waktu terlalu sempit, atau orang tua belum terlibat.





### **Contoh Rencana Program Promosi Kesehatan Mental**

Nama program yang dapat diterapkan adalah “SD Peduli Sehat Mental”. Program ini bertujuan menciptakan lingkungan sekolah dasar yang aman, ramah anak, dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Sasaran program adalah seluruh siswa, guru, tenaga kependidikan, dan orang tua. Program ini menggunakan pendekatan *whole-school approach*, sehingga kegiatan tidak hanya dilakukan di kelas, tetapi juga melalui kebijakan sekolah, budaya komunikasi, keterlibatan orang tua, serta kerja sama dengan layanan kesehatan (Handayani and Ayubi 2020).

Program ini dirancang sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, ramah anak, dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Melalui program ini, sekolah tidak hanya memberikan edukasi tentang kesehatan mental, tetapi juga membangun kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengenali emosi, mengelola stres, menghargai teman, mencegah perundungan, serta berani meminta bantuan kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya. Program ini dapat melibatkan kepala sekolah, guru, siswa, orang tua, serta pihak kesehatan seperti puskesmas atau psikolog agar pelaksanaannya lebih terarah dan berkelanjutan. Berikut ini tabel Rencana Program Promosi Kesehatan Mental “SD Peduli Sehat Mental” mengenai bentuk, tujuan, pelaksana dan evaluasi.

Tabel 2. Rencana Program Promosi Kesehatan Mental “SD Peduli Sehat Mental”.

| Komponen Program          | Bentuk Kegiatan                                                          | Tujuan                                               | Pelaksana            | Evaluasi                               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|
| Pagi Sehat Emosi          | Siswa memilih kartu emosi dan menyebutkan perasaan secara sukarela       | Membantu anak mengenali emosi                        | Guru Kelas           | Observasi partisipasi siswa            |
| Kelas Tanpa Ejekan        | Kesepakatan kelas, poster anti-ejekan, role-play                         | Mencegah perundungan verbal                          | Guru Kelas dan siswa | Catatan perilaku mengejek              |
| Sudut Tenang              | Ruang kecil untuk menenangkan diri dengan kartu napas dan kertas gambar  | Membantu anak mengelola emosi                        | Guru Kelas           | Frekuensi penggunaan dan respons siswa |
| Napas Tenang 3 Menit      | Latihan napas sebelum belajar atau setelah konflik                       | Menurunkan ketegangan dan meningkatkan fokus         | Guru Kelas           | Refleksi sederhana siswa               |
| Teman Peduli              | Siswa belajar menemani teman yang sedih dan melapor jika ada perundungan | Membangun empati dan dukungan teman sebaya           | Guru Kelas dan siswa | Pengamatan interaksi sosial            |
| Literasi Kesehatan Mental | Cerita, video pendek, gambar emosi, diskusi meminta bantuan              | Meningkatkan pemahaman anak tentang kesehatan mental | Guru dan Puskesmas   | Tanya jawab dan lembar refleksi        |

| Komponen Program       | Bentuk Kegiatan                                                | Tujuan                                           | Pelaksana                           | Evaluasi                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Parenting Sehat Mental | Pertemuan orang tua tentang respons terhadap emosi anak        | Menyamakan dukungan rumah dan sekolah            | Sekolah dan orang tua               | Umpan balik orang tua               |
| Rujukan Anak Berisiko  | Alur pengamatan, komunikasi orang tua, dan rujukan profesional | Membantu anak yang membutuhkan dukungan lanjutan | Guru, BK, kepala sekolah, puskesmas | Dokumentasi kasus dan tindak lanjut |

Program ini dapat dilaksanakan selama satu semester dan dievaluasi setiap bulan. Evaluasi dilakukan melalui rapat guru, catatan wali kelas, umpan balik siswa, dan komunikasi dengan orang tua. Program yang baik bukan program yang terlihat besar di awal, tetapi program yang dapat dijalankan secara konsisten, dipahami warga sekolah, dan memberi perubahan nyata pada suasana belajar anak.

### **Peran Guru dalam Program Promosi Kesehatan Mental**

Keberhasilan program promosi kesehatan mental di sekolah dasar sangat bergantung pada peran guru sebagai pendamping utama siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga berperan dalam membangun suasana kelas yang aman, mendukung, dan menghargai kondisi emosional anak. Oleh karena itu, guru perlu memiliki kepekaan terhadap perubahan perilaku siswa, mampu memberikan respons yang tepat, serta menjadi contoh dalam mengelola emosi dan membangun hubungan yang positif. Guru memiliki peran utama dalam promosi kesehatan mental karena guru berinteraksi langsung dengan siswa setiap hari. Cara guru berbicara, menegur, memberi umpan balik, dan menyelesaikan konflik sangat memengaruhi rasa aman anak di kelas. Guru yang hangat, tegas, adil, dan konsisten dapat membantu anak merasa dihargai dan lebih berani meminta bantuan. Berikut ini peran guru dalam membangun promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah (Fardana dkk. 2025; Fazel dkk. 2014; Weare and Nind 2011) adalah:

### **Peran Guru Sebagai Model Pengelolaan Emosi Yang Sehat**

Anak belajar bukan hanya dari nasihat guru, tetapi juga dari cara guru bersikap. Ketika guru mampu menegur dengan tenang, meminta maaf ketika keliru, mendengarkan siswa, dan menyelesaikan konflik secara adil, anak belajar bahwa emosi dapat dikelola dengan cara yang sehat. Sebaliknya, jika guru sering memperlakukan atau membentak, anak dapat belajar bahwa kekuasaan digunakan untuk menekan orang lain.

## **Peran Guru Mengenali Tanda Awal Kesulitan Siswa**

---

Guru perlu peka terhadap perubahan perilaku, emosi, dan prestasi anak. Anak yang biasanya aktif tetapi tiba-tiba menarik diri, anak yang sering menangis, anak yang terus-menerus bertengkar, atau anak yang menunjukkan penurunan belajar perlu diamati secara lebih hati-hati. Guru tidak perlu langsung memberi label, tetapi perlu mencatat perubahan dan melakukan pendekatan empatik.

## **Peran Guru Membangun Komunikasi Dengan Orang Tua Dan Pihak Sekolah**

---

Jika anak menunjukkan kesulitan yang menetap, guru perlu mengomunikasikan pengamatan kepada wali kelas, guru BK, kepala sekolah, dan orang tua. Komunikasi perlu dilakukan dengan bahasa objektif, misalnya “Dalam dua minggu terakhir, anak tampak sering menyendiri dan sulit menyelesaikan tugas,” bukan “Anak ini bermasalah.” Bahasa yang objektif membantu membangun kerja sama, bukan menyalahkan.

## **Peran Kepala Sekolah dan Kebijakan Sekolah**

Kepala sekolah memiliki peran penting dalam memastikan program promosi kesehatan mental tidak hanya menjadi kegiatan sementara. Tanpa dukungan kebijakan, program sering kali bergantung pada inisiatif guru tertentu dan sulit berkelanjutan. Kepala sekolah perlu memastikan bahwa kesehatan mental menjadi bagian dari budaya sekolah, tata tertib, kegiatan pembelajaran, serta kerja sama dengan orang tua dan layanan kesehatan. Kepala sekolah dapat mendukung program dengan menetapkan kebijakan anti-perundungan, menyediakan waktu untuk kegiatan sosial-emosional, memfasilitasi pelatihan guru, membangun sistem rujukan, serta menjalin kerja sama dengan puskesmas atau psikolog. Kepala sekolah juga perlu memastikan bahwa disiplin sekolah dilakukan secara mendidik dan tidak menggunakan cara-cara yang mempermalukan anak (Fazel dkk. 2014). Selain itu, kepala sekolah perlu memperhatikan kesejahteraan guru. Jika guru terus-menerus dibebani pekerjaan tanpa dukungan memadai, pelaksanaan program promosi kesehatan mental akan sulit berjalan. Sekolah yang sehat secara

mental bukan hanya sekolah yang peduli kepada siswa, tetapi juga sekolah yang peduli kepada guru dan tenaga kependidikan (Weare and Nind 2011).

### **Keterlibatan Orang Tua dalam Program Promosi Kesehatan Mental**

Orang tua memiliki peran besar dalam mendukung kesehatan mental anak. Pola komunikasi di rumah, rutinitas tidur, penggunaan gawai, respons terhadap emosi anak, serta dukungan belajar sangat memengaruhi kondisi psikologis anak. Karena itu, program promosi kesehatan mental di sekolah perlu melibatkan orang tua agar dukungan terhadap anak berjalan searah antara rumah dan sekolah (Duana, Ariani, and Melinda 2023).

Sekolah dapat melibatkan orang tua melalui pertemuan rutin, lembar informasi, seminar singkat, atau komunikasi personal. Materi yang dapat diberikan antara lain cara mendengarkan anak, cara merespons anak yang marah atau sedih, pentingnya tidur cukup, cara membatasi penggunaan gawai, pencegahan perundungan, serta tanda-tanda anak membutuhkan bantuan profesional. Dukungan keluarga dan hubungan emosional yang baik dapat membantu menjaga kesehatan mental anak dan remaja. Keterlibatan orang tua juga penting ketika anak mengalami kesulitan tertentu. Guru perlu menyampaikan pengamatan secara objektif dan mengajak orang tua berdiskusi. Tujuannya bukan menyalahkan keluarga, tetapi mencari pemahaman yang lebih lengkap tentang kondisi anak. Dengan komunikasi yang baik, sekolah dan rumah dapat memberikan dukungan yang lebih konsisten (Nurochim 2020).

### **Evaluasi Keberlanjutan Program Promosi Kesehatan Mental**

Evaluasi program promosi kesehatan mental diperlukan agar sekolah mengetahui apakah program yang dilakukan benar-benar bermanfaat. Evaluasi tidak harus selalu menggunakan instrumen yang rumit. Sekolah dasar dapat memulai evaluasi dengan cara sederhana, seperti pengamatan guru, catatan perilaku siswa, refleksi

siswa, umpan balik orang tua, serta diskusi antarguru. Aspek yang dapat dievaluasi meliputi perubahan suasana kelas, penurunan perilaku mengejek, peningkatan keberanian siswa menyampaikan perasaan, peningkatan kerja sama antarsiswa, dan kejelasan prosedur penanganan anak yang mengalami kesulitan. Guru juga dapat mengevaluasi apakah kegiatan mudah dipahami anak, sesuai usia, dan dapat dijalankan secara konsisten (Duana, Ariani, and Melinda 2023).

Evaluasi juga dapat menggunakan pretest dan posttest sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Weare and Nind (2011) kegiatan promosi kesehatan mental melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan siswa, dari rata-rata nilai pretest 67 menjadi posttest 79. Meskipun demikian, pada anak SD evaluasi sebaiknya tidak hanya mengukur pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku, suasana kelas, kemampuan anak meminta bantuan, dan keberlanjutan kegiatan. Evaluasi perlu memperhatikan hambatan pelaksanaan. Misalnya, program tidak berjalan karena guru belum memahami konsep kesehatan mental, waktu terlalu sempit, kegiatan terlalu formal untuk anak, atau orang tua belum terlibat. Dengan mengetahui hambatan tersebut, sekolah dapat memperbaiki program secara bertahap dan menyesuaikannya dengan kebutuhan nyata siswa.

### **Aktivitas Pembelajaran Promosi Kesehatan Mental**

Aktivitas pembelajaran pada bagian ini disusun untuk membantu pembaca memahami penerapan program promosi kesehatan mental secara lebih nyata. Melalui aktivitas ini, guru tidak hanya mempelajari konsep secara teoritis, tetapi juga diajak untuk mengamati kondisi sekolah, merancang kegiatan sederhana, dan melatih respons yang tepat terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan mental anak.

Gambar berikut menunjukkan contoh kegiatan pembelajaran sosial-emosional di sekolah dasar melalui aktivitas mengenal emosi. Kegiatan ini dapat digunakan sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental karena membantu siswa memahami berbagai perasaan yang mereka alami, seperti senang, sedih, marah, takut,

dan tenang. Melalui kegiatan yang sederhana dan menyenangkan, siswa diajak untuk mengenali emosi diri, menghargai perasaan teman, serta belajar cara menenangkan diri ketika mengalami emosi yang kurang nyaman.



Gambar 5. Aktivitas Pembelajaran Promosi Kesehatan Mental

Gambar tersebut memperlihatkan guru dan siswa sedang melakukan kegiatan mengenal emosi di kelas. Guru menggunakan kartu emosi sebagai media pembelajaran agar anak lebih mudah memahami perasaan yang berbeda-beda. Di dalam kelas juga terdapat aturan sederhana, seperti tidak mengejek, saling menghargai, mendengarkan teman, meminta maaf, dan meminta bantuan ketika diperlukan. Selain itu, gambar juga menampilkan cara menenangkan diri, seperti menarik napas dalam, memikirkan hal positif, mendengarkan musik, dan bercerita kepada orang yang dipercaya. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan mental di sekolah dasar dapat dilakukan melalui kegiatan konkret, visual, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari anak. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih aplikatif dan dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program promosi kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar. Berikut ini aktivitas pembelajaran dalam penerapan promosi kesehatan mental (Duana, Ariani, and Melinda 2023; Weare and Nind 2011).



## **Refleksi Lingkungan Sekolah**

---

Siswa diminta mengamati lingkungan sekolah dan menuliskan tiga hal yang sudah mendukung kesehatan mental anak, misalnya guru menyapa siswa dengan ramah, kelas memiliki aturan anti-ejekan, atau sekolah memiliki guru yang siap mendengarkan siswa. Setelah itu, pembaca menuliskan tiga hal yang masih perlu diperbaiki, misalnya masih ada kebiasaan mengejek, anak takut bertanya, atau belum ada prosedur rujukan yang jelas. Aktivitas ini membantu pembaca memahami bahwa promosi kesehatan mental harus dimulai dari identifikasi kebutuhan sekolah

## **Menyusun Rancangan Kegiatan Sosial-Emosional Sederhana**

---

Siswa memilih satu tema, misalnya mengenal emosi marah. Kemudian, menyusun kegiatan untuk anak SD, seperti membaca cerita tentang tokoh yang marah, mendiskusikan cara tokoh mengelola marah, lalu meminta siswa menggambar cara menenangkan diri. Kegiatan ini membantu pembaca memahami bahwa promosi kesehatan mental perlu dibuat konkret dan dekat dengan kehidupan anak.

## **Latihan Membuat Respons Guru**

---

Misalnya, ada anak yang menangis karena diejek temannya. Siswa diminta menuliskan respons guru yang tidak menyalahkan korban, tidak mempermalukan pelaku, tetapi tetap tegas menghentikan perilaku mengejek. Contoh respons yang tepat adalah, "Di kelas ini kita tidak boleh mengejek. Kata-kata itu membuat teman merasa tidak aman. Sekarang kita hentikan dulu, lalu kita bicarakan cara memperbaikinya." Latihan ini penting karena keberhasilan program promosi kesehatan mental sangat bergantung pada respons guru dalam situasi sehari-hari.

## **Membuat Media Kreatif**

---

Guru dapat membuat kartu emosi, roda perasaan, kotak cerita, atau permainan "pilih solusi". Media tersebut digunakan untuk membantu anak mengenali emosi dan memilih perilaku yang lebih

sehat. Media konkret dan gamifikasi lebih sesuai dengan karakteristik belajar siswa sekolah dasar dibandingkan metode ceramah murni. Program promosi kesehatan mental di sekolah dasar merupakan upaya terencana untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak. Program ini bersifat promotif dan preventif, sehingga tidak hanya ditujukan kepada anak yang sudah mengalami masalah, tetapi kepada seluruh siswa dan warga sekolah. Tujuan program ini adalah membantu anak mengenali emosi, mengelola diri, membangun hubungan positif, mencegah perundungan, mengurangi stigma, dan memperkuat budaya sekolah yang peduli. Program promosi kesehatan mental perlu menggunakan pendekatan menyeluruh atau *whole-school approach*. Artinya, program tidak cukup dilakukan melalui satu kegiatan, tetapi perlu melibatkan kebijakan sekolah, pembelajaran sosial-emosional, hubungan guru-siswa, keterlibatan orang tua, pencegahan perundungan, deteksi dini, rujukan, dan kesejahteraan guru. Program yang efektif harus sesuai tahap perkembangan anak, aman, tidak menghakimi, berbasis kekuatan, berkelanjutan, dan kolaboratif. Bentuk program yang dapat dilakukan di sekolah dasar antara lain pembelajaran sosial-emosional, kelas aman dan ramah anak, pencegahan perundungan, literasi kesehatan mental, deteksi dini dan rujukan, penguatan relasi guru-siswa, keterlibatan orang tua, dan program kesejahteraan guru. Pelaksanaan program perlu dimulai dari identifikasi kebutuhan, penentuan tujuan, perancangan kegiatan, pelibatan warga sekolah, pelaksanaan bertahap, dan evaluasi berkala. Dengan program promosi kesehatan mental yang baik, sekolah dasar dapat menjadi lingkungan yang tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang lebih sehat secara emosional, sosial, dan psikologis. Hal ini penting karena kesehatan mental anak berkaitan erat dengan kemampuan belajar, kualitas hubungan sosial, perilaku positif secara emosional, dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Amor, Antonio M, Victoria Sanchez-g, Miguel A Verdugo, Alba Aza, and Zofia Wolowiec D. 2025. "Tentang Disabilitas Perkembangan Indeks Kualitas Hidup Baru Untuk Meningkatkan Inklusi Siswa Pendidikan Dasar Dengan Disabilitas Intelektual Dan Perkembangan Di Spanyol : Sebuah Studi Pendahuluan." 161.
- Ardiansyah, Sandy. MENTAL.
- Asiyah, Dewi. 2018. "Dampak Pola Pembelajaran Sekolah Inklusi Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus." 1(1): 69–82.
- Barseli, Mufadhal, Riska Ahmad, and Ifdil Ifdil. 2018. "DENGAN HASIL BELAJAR." : 40–47.
- Carroza-pacheco, Ana María, and Benito León-del-barco. 2025. "Academic Performance and Resilience in Secondary Education Students." : 1–13.
- Cassidy, Simon. 2016. "The Academic Resilience Scale ( ARS-30 ): A New Multidimensional Construct Measure." 7(November): 1–11. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787.
- Cipriano, Christina, Eliya Ahmad, Michael F Mccarthy, Cheyeon Ha, and Annabelle Ross. 2025. "Social and Emotional Learning : Research , Practice , and Policy Illustrating the Need for Centering Student Identity in Universal School-Based Social and Emotional Learning." Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy 5(February): 100088. doi:10.1016/j.sel.2025.100088.
- Cuijpers, Pim, Eirini Karyotaki, Hisashi Noma, Toshi A Furukawa, and Clara Miguel. 2021. "The Effects of Psychotherapies for Depression on Response , Remission , Reliable Change , and Deterioration: A Meta- - Analysis." (June): 288–99. doi:10.1111/acps.13335.
- Daulay, Lily Sardiani, Muhammad Irwan, and Padli Nasution. 2023. "Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak Di Era Digital." 11(1): 25–37.

- Devi, Sri, Siti Nurul Qomariah, and Yohana Syabilla. 2025. "Peran Guru Dalam Membimbing Siswa Mengamalkan Nilai Islam Mendidik Dengan Keteladanan." 02(01): 362–74.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL.
- Duana, Maiza, Dian Ariani, and Melinda Melinda. 2023. "Promosi Kesehatan Remaja Sehat Dengan Mental Yang Sehat." 4(2): 160–65.
- Fardana, Nur Ainy, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, and Article Info. 2025. "Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi LITERATUR REVIEW: PERAN GURU DALAM MENDUKUNG KESEHATAN." : 326–38.
- Fazel, Mina, Kimberly Hoagwood, Sharon Stephan, and Tamsin Ford. 2014. "Mental Health Interventions in Schools 1 Mental Health Interventions in Schools in High-Income Countries." *The Lancet Psychiatry* 1(5): 377–87. doi:10.1016/S2215-0366(14)70312-8.
- Gautam, Shiv, Akhilesh Jain, Jigneshchandra Chaudhary, Manaswi Gautam, Manisha Gaur, and Sandeep Grover. 2024. "Concept of Mental Health and Mental Well-Being , It ' s Determinants and Coping Strategies." : 231–44.
- Handayani, Trisni, and Dian Ayubi. 2020. "Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa Dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa Dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental Mental Health Literacy in Adults and Mental Health Service Use." 2(1). doi:10.47034/ppk.v2i1.3905.
- Harahap, Aprilinda, and Yohana Mariska. 2024. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam." 4: 7836–48.
- Haryanti, Asa Nur, and Nadia Larasati. 2024. "Analisis Kondisi Kesehatan Mental Di Indonesia Dan Strategi Penanganannya." (3): 28–40.
- Hasanah, Wahdah Oktafia, and Fara Tiara Haziz. 2021. "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental." 2(2): 79–87.

- Hurtubise, Catherine Malboeuf, Geneviève Taylor, Danika Lambert, Pier Olivier Paradis, Terra Léger Goodes, Geneviève A Mageau, Gabrielle Labbé, Jonathan Smith, and Mireille Joussemet. 2024. "Impact of a Mindfulness - Based Intervention on Well - Being and Mental Health of Elementary School Children: Results from a Randomized Cluster Trial." *Scientific Reports*: 1–12. doi:10.1038/s41598-024-66915-z.
- Husna, Alfia Fadhila, Universitas Binawan, Hastin Trustisari, and Universitas Binawan. 2025. "LITERATUR REVIEW : DUKUNGAN SOSIAL BAGI ANAK DENGAN KEDISABILITASAN Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Dan Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial." 3(6): 286–97.
- I-NAMHS. 2022. "No Title." 2022.
- Idoiaga-mondragon, Nahia, Mirari Gaztañaga, Ion Yarritu, and Eider Pascual-sagastizabal. 2025. "Academic Anxiety in Spanish Higher Education : A Systematic Review." : 1–18.
- Irawan, Rizka, Dian Renata, and Sabrina Dachmiati. 2022. "Resiliensi Akademik Siswa." 2(2): 135–40. doi:10.30998/ocim.v2i2.8130.
- Issn, E, Kecerdasan Emosional, D A N Kecerdasan, Muhajir Abd Rahman, and N Rustina. 2023. "PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM SPIRITUAL PESERTA DIDIK." 12(1): 25–52.
- Jacob, Meike Yeneka, and Rama Tulus Pilakoannu. 2020. "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Status Kesehatan Mental Dan Program Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Di Halma-Hera Utara." 5(1): 1–7.
- Kaye, Alison Giles, Jon Quach, Frank Oberklaid, Meredith O Connor, Simone Darling, Georgia Dawson, and Ann Siobhan Connolly. 2023. "Supporting Children ' s Mental Health in Primary Schools : A Qualitative Exploration of Educator Perspectives." *The Australian Educational Researcher* 50(5): 1281–1301. doi:10.1007/s13384-022-00558-9.

- Keysinaya, Elsy Yubilia, Departemen Hubungan Internasional, and Universitas Padjadjaran. 2022. "Peran UNICEF Indonesia Menangani Perundungan Di Sekolah Melalui Program Roots Elsy Yubilia Keysinaya 1\* , Nuraeni 2." 8090(2019): 207–24. doi:10.22219/jurnalsopol.v8i2.22258.
- Lahti, Mari, Joonas Korhonen, Evanthia Sakellari, Venetia Notara, Areti Lagiou, Natalja Istomina, Karmen Erjavec, dkk. 2023. "Competences for Promoting Mental Health in Primary School." doi:10.1177/00178969231173270.
- Nurochim, Nurochim. 2020. "Optimalisasi Program Usaha Kesehatan Sekolah Untuk Kesehatan Mental Siswa." 8(3): 184–90.
- Nurul, Annafi, Ilmi Azizah, Isna Dian Nugraheni, Anita Kristi Yulistiana, Tania Dellariza, Vema Nur Aliffah, and Dio Ardiansyah. 2022. "Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Positif Anak Melalui Teknik Modifikasi Perilaku." 2: 88–101.
- Panadero, Ernesto. 2017. "A Review of Self-Regulated Learning : Six Models and Four Directions for Research." 8(April): 1–28. doi:10.3389/fpsyg.2017.00422.
- Prabhu, Sphoorthi G, Pavan Kumar Mallikarjun, Amy Palmer, Ritwika Nag, Prachi Khadeparkar, Mutharaju Arelingaiah, Krupa Arasanahalli Lakshman, dkk. 2025. "Mental Health Literacy in Secondary School Teachers and Interventions to Improve It – a Systematic Review and Narrative Synthesis." *Journal of Mental Health* 34(4): 476–95. doi:10.1080/09638237.2024.2426994.
- Psychiatric, American, and Association Publishing. 2022. "Updated Excerpts For." (November).
- Radiani, Widiya A, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam, and Negeri Antasari. 2019. "KESEHATAN MENTAL MASA KINI DAN PENANGANAN Pendahuluan Setiap Hari Melalui Media Informasi Baik Cetak Atau pun Elektronik , Kekerasan Selalu Dalam Muncul Rumah Berita Tangga , Tragedi Pelecehan Seksual , Prostitusi , Dan Beragam Bentuk Kejahatan Yang Lain ." : 87–113.

- Ragusa, Antonio, Jeronimo González-bernal, Ruben Trigueros, Valeria Caggiano, Noelia Navarro, Luis A Minguez-minguez, and Carmen Fernandez-ortega. 2023. "Effects of Academic Self-Regulation on Procrastination , Academic Stress and Anxiety , Resilience and Academic Performance in a Sample of Spanish Secondary School Students." (February): 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2023.1073529.
- Rahmah, Ummu Habibah, and Siti Roudhotul Jannah. 2023. "Pembinaan Kesehatan Mental Peserta Didik Melalui Kegiatan Keagamaan." 4(3): 687–93.
- Rahmawaty, Fetty. 2017. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA." (2015).
- Rangka, Itsar Bolo, Sisca Folastri, and Afriyadi Sofyan. 2022. "Kecemasan Akademik Siswa Di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat." 2(3).
- Rani, Shantona. 2025. "Studying the Impact of Anxiety , Stress , and Emotion on Academic Performance : A Systematic Review." 5(2): 131–41.
- Roorda, Debora L, Helma M Y Koomen, Jantine L Spilt, and Frans J Oort. 2011. "The Influence of Affective Teacher-Student Relationships on Students ' School Engagement and Achievement : A Meta-Analytic Approach." : 493–529.
- Ruzek, Erik A, D Ph, Christopher A Hafen, D Ph, Northern Virginia, Community College, Joseph P Allen, dkk. 2016. "How Teacher Emotional Support Motivates Students : The Mediating Roles of Perceived Peer Relatedness , Autonomy Support , and Competence How Teacher Emotional Support Motivates Students : The Mediating Roles of Perceived Peer Relatedness , Autonomy Support , and Competence." (April).
- Saefurrohman, Muhammad Zakki. "No Title."
- Saputra, Erwin Eka, I Gede Panca, and Arna Juwairiyah. 2026. "Penguatan Sekolah Sehat Melalui Edukasi Gizi , Kesehatan Mental , Dan Kebersihan Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar." 2: 126–36.

- Sethuraman, K R. 2025. "Fostering Competencies in Health Professions Education : The Role of the ' Warm Demander ' Model." : 2–5. doi:10.4103/SBVJ.SBVJ.
- Soeli, Yuniar M, Rachmawaty D Hunawa, Nirwanto K Rahim, Abdul Wahab Pakaya, and Nur Ayun R Yusuf. 2023. "GAMBARAN MENTAL HEALTH DOSEN KESEHATAN OVERVIEW OF MENTAL HEALTH LECTURERS IN GORONTALO PROVINCE." : 1–10.
- Sparks, Jesse R, Blair Lehman, Jessica R Gladstone, Shan Zhang, Noah L Schroeder, and Maya Israel. 2025. "Measuring Persistence and Academic Resilience of K – 12 Students: Systematic Review and Operational Definitions." (November). doi:10.3389/feduc.2025.1673500.
- Tazkia, Halla Azmi, and Astuti Da. 2024. "Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar Di Lingkungan Sekolah." (3): 1–8.
- Unterhitzenberger, J, and R Rosner. 2022. "Child Abuse & Neglect A Systematic Review and Meta-Analysis of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents." 134(May). doi:10.1016/j.chiabu.2022.105899.
- Wahyudiana, Endang, Febi Andayani, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, Daerah Khusus, and Ibukota Jakarta. 2020. "Tinjauan Literatur Sistematis Tentang Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah Dasar." 32(2): 115–52.
- Wahyuni, Ida, Heni Dwi Windarwati, and Fransiska Imavike Fevriasanty. 2023. "Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Factors That Affect Mental Health in Elementary School Children: Scoping Review." 8(2): 69–76. doi:10.30604/jika.v8i2.1535.
- Weare, Katherine, and Melanie Nind. 2011. "Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools : What Does the Evidence Say ?" 26. doi:10.1093/heapro/dar075.
- WHO. 2019. "WHO Factsheet: Disability." : 1–14. <http://www.euro.who.int/en/SDG-health-fact-sheets>.
- WHO. 2024. Global Status Report.



- Widiastuti, Sussi. 2022. "Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Domain Pendidikan : Implementasi Dan Asesmen." 7(4): 964–72.
- Yang, Shengli, and Weirong Wang. 2022. "The Role of Academic Resilience , Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners ' Academic Achievement." 12(January): 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2021.823537.
- Yusuf, Nur Mawakhira. 2020. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." 13(02): 4–5.



## BIODATA PENULIS

---



**Rosiana Rahayu, S.Pd** adalah seorang pendidik yang berdedikasi dan saat ini mengemban amanah sebagai Kepala Sekolah Dasar di SD Negeri Sumpiuh, Kabupaten Banyumas. Ia lahir di Banyumas pada tanggal 30 Juni 1989. Sebagai pemimpin pembelajaran di sekolah, ia memiliki komitmen kuat dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang positif, inklusif, dan berpusat pada peserta didik. Ia aktif mendorong peningkatan kompetensi guru serta pengembangan program-program manajerial yang mendukung peningkatan mutu pendidikan dasar. Melalui kepemimpinannya, ia berharap dapat menginspirasi seluruh warga sekolah untuk terus berkolaborasi demi mewujudkan generasi penerus yang cerdas, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan masa depan.



**Wanti Yuniasih, S.Pd. SD** adalah seorang pendidik yang berdedikasi sebagai guru Sekolah Dasar di SD Negeri Kebarongan. Lahir pada tanggal 7 Juni 1980. Dalam kesehariannya sebagai pendidik, ia memiliki minat yang kuat terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan bagi siswa. Ia terus berupaya mengintegrasikan nilai-nilai budi pekerti dalam setiap proses pembelajaran. Melalui dedikasi dan karya-karyanya, ia berharap dapat terus menebarkan manfaat dan menjadi agen perubahan yang bermakna bagi kemajuan dan kualitas pendidikan dasar di lingkungan sekitarnya.



**Ruly Via Ratnawati, S.Pd** adalah seorang pendidik yang berdedikasi sebagai guru Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Bedana, Kecamatan Kalibening, Kabupaten Banjarnegara. Lahir di Banjarnegara, 25 Maret 1990, Jawa Tengah. Dalam perjalanan akademis dan karier profesionalnya, ia memiliki ketertarikan mendalam terhadap pendidikan karakter,

utamanya dalam menanamkan nilai disiplin dan kerja keras pada anak. Selain itu, ia aktif mengeksplorasi inovasi pendidikan, seperti pemanfaatan media interaktif dan pengembangan kesehatan mental siswa dari sudut pandang psikologi perkembangan. Melalui karya-karyanya, ia berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan lingkungan belajar yang holistik, inovatif, dan berpihak pada kesejahteraan psikologis peserta didik.



**Rohmat, S.Pd** adalah seorang pendidik yang berdedikasi sebagai Kepala Sekolah Dasar di SD Negeri Siwarak Wetan, Kecamatan Tambak, Kabupaten Banyumas. Lahir di Banyumas, 28 April 1980. Dalam perjalanan kariernya, ia menaruh perhatian besar pada inovasi pedagogik dan pendekatan pembelajaran berdiferensiasi untuk mendukung keberhasilan

belajar siswa di tingkat dasar. Ia percaya bahwa pendidikan yang berkualitas bermula dari guru yang terus mau belajar dan beradaptasi. Melalui peran aktifnya di dunia pendidikan, ia berharap dapat mencetak generasi yang tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga memiliki keterampilan pemecahan masalah yang mumpuni.



**Puji Kurniatun, S.Pd** adalah seorang pendidik yang berdedikasi sebagai Kepala Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Punggelan Kabupaten Banjarnegara. Lahir di Banjarnegara 26 Maret 1975. Dalam perjalanan akademik dan karier profesionalnya, ia memiliki keterikatan mendalam terhadap Pendidikan Karakter, utamanya dalam menanamkan nilai

Kebersihan, kejujuran, tanggung jawab, serta kreativitas pada anak. Selain itu, ia aktif mengeksplorasi inovasi pendidikan melalui program-program inovasi di sekolah, berharap dapat memberikan kontribusi nyata dalam mewujudkan lingkungan belajar yang holistik, inovatif, dan berpihak pada perkembangan potensi peserta didik.