

**MENCIPTAKAN LINGKUNGAN BELAJAR YANG AMAN DAN  
NYAMAN (STUDENT WELLBEING) MELALUI PEMBELAJARAN  
SOSIAL EMOSIONAL UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI  
AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR: SEBUAH  
STUDI LITERATUR**

**Dewiyana Agustina<sup>1</sup>, Yeni Yuniarti<sup>2</sup>**  
[dewiyanaagustina@upi.edu](mailto:dewiyanaagustina@upi.edu)<sup>1</sup>, [yeni\\_yuniarti@upi.edu](mailto:yeni_yuniarti@upi.edu)<sup>2</sup>  
**Universitas Pendidikan Indonesia**

**ABSTRAK**

Lingkungan belajar yang aman dan nyaman (student wellbeing) merupakan faktor penting dalam meningkatkan kompetensi akademik siswa sekolah dasar. Pembelajaran sosial emosional (PSE) dapat berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman, serta meningkatkan kompetensi akademik siswa. PSE adalah proses mengajarkan anak-anak keterampilan yang mereka butuhkan untuk memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat. PSE dapat meningkatkan kompetensi sosial dan emosional siswa, menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif, meningkatkan sikap positif dan toleransi siswa, serta meningkatkan pencapaian akademik siswa. Murid yang memiliki kesejahteraan yang optimal memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi, memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, mampu menghadapi stres dengan baik, dan terlibat dalam perilaku sosial yang lebih bertanggung jawab. PSE dapat membantu siswa untuk mengembangkan kesejahteraan mereka, sehingga mereka dapat belajar dan berkembang secara optimal. Sekolah dan guru dapat mendukung kesejahteraan siswa dengan mengintegrasikan pembelajaran kesadaran diri dan keterampilan sosial-emosional dalam kurikulum dan kegiatan di sekolah. Selain itu, sekolah juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan aman bagi siswa dengan mengaktifkan kegiatan-kegiatan sosial di sekolah, seperti mentoring dan kegiatan-kegiatan yang mendorong kerjasama tim. Pembelajaran sosial emosional berbasis kesadaran penuh merupakan upaya untuk menciptakan lingkungan belajar di sekolah yang mendorong tumbuhnya budi pekerti, selain aspek intelektual. Sekolah dan guru dapat mendukung kesejahteraan siswa dengan mengintegrasikan pembelajaran kesadaran diri dan keterampilan sosial-emosional dalam kurikulum dan kegiatan di sekolah, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan aman bagi siswa.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Siswa, Pembelajaran Sosial Emosional, Lingkungan Belajar.

**PENDAHULUAN**

Sekolah adalah tempat belajar bagi siswa, baik dalam hal pengetahuan maupun moral. Sekolah dibentuk untuk mendidik dan mengarahkan generasi muda menuju tujuan tertentu, serta membekali siswa dengan keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek psikologis siswa yang penting untuk diperhatikan adalah kesejahteraan siswa. Kesejahteraan siswa berarti siswa merasa bahagia dan nyaman di sekolah. Sekolah dapat memberikan fasilitas pendidikan, dukungan sosial, dan peraturan positif yang mendukung kesejahteraan siswa.

Kebahagiaan siswa di sekolah adalah hal yang penting. Semua siswa berhak mendapatkan kebahagiaan di sekolah. Konten ini berfokus pada pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman untuk meningkatkan kompetensi akademik siswa sekolah dasar melalui pembelajaran sosial emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep lingkungan belajar yang aman dan nyaman serta mengkaji hubungannya dengan kompetensi akademik siswa. Selain itu, penelitian ini juga ingin menggali informasi tentang implementasi dan manfaat pembelajaran sosial emosional dalam konteks pendidikan dasar.

Humanisasi dapat membantu siswa mengembangkan pengetahuan dan cinta diri, solidaritas, dan penentuan nasib sendiri (Camangian & Cariaga, 2022).

Persepsi pendidik anak usia dini tentang kesiapan sekolah berbeda dengan pandangan pendidik sekolah dasar. Meskipun kesiapan akademis diidentifikasi sebagai tantangan penting di kedua sektor, pendidik anak usia dini juga mengangkat kesiapan sosial dan emosional sebagai tantangan utama, lebih dari pendidik sekolah dasar. Kesadaran pendidik terhadap perbedaan perspektif antara pendidik anak usia dini, pendidik sekolah, dan orang tua juga merupakan faktor yang dicatat sebagai tantangan utama yang memengaruhi transisi ke sekolah (Rouse et al., 2023).

Siswa harus memiliki pengalaman belajar yang positif di setiap kelas. Kurikulum Merdeka Belajar adalah salah satu program yang dapat menciptakan suasana belajar yang bahagia di sekolah, baik bagi siswa maupun guru.

Kurikulum Merdeka Belajar memberikan keleluasaan bagi sekolah dan guru untuk mengembangkan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa. Hal ini dapat membantu siswa untuk merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam pembelajaran. Selain itu, Kurikulum Merdeka Belajar juga menekankan pentingnya pembelajaran yang berpusat pada siswa, yang dapat membantu siswa untuk merasa lebih mandiri dan percaya diri (Arulampalam Kunaraj, P.Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yang melibatkan analisis terhadap berbagai sumber literatur terkait. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil penelitian sebelumnya yang telah dipublikasikan dan relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan dengan membaca, memahami, dan membandingkan temuan yang ada dalam literatur tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan konsep lingkungan belajar yang aman dan nyaman (*student wellbeing*) serta pembelajaran sosial emosional sebagai sarana untuk meningkatkan kompetensi akademik siswa sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembelajaran sosial emosional (PSE) adalah proses mengajarkan anak-anak keterampilan yang mereka butuhkan untuk memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, dan membuat keputusan yang sehat (Gimbert et al., 2023). Kemampuan sosial emosional yang baik pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan prestasi belajar dan mengurangi masalah perilaku dan emosional. Evaluasi oleh orang tua dan guru dari berbagai sudut pandang dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kemampuan sosial emosional anak (Martinsone et al., 2022).

Ini penting untuk memahami bagaimana pelatihan kesadaran dapat memengaruhi regulasi emosi dan kontrol eksekutif, serta bagaimana hal ini dapat mempengaruhi gejala depresi pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi pendidik, profesional kesehatan mental, dan pembuat kebijakan yang bekerja dengan anak muda (Montero-Marin et al., 2022).



Gambar 1. Hasil Pencapaian Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional

Dari diagram hasil di atas, kita dapat memahami bahwa pembelajaran sosial emosional (PSE) memiliki urgensi yang tinggi, yaitu:

1. Meningkatkan kompetensi sosial dan emosional siswa, sehingga siswa dapat memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, serta membangun hubungan yang positif dengan orang lain.
2. Menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif, sehingga siswa merasa aman, nyaman, dan termotivasi untuk belajar.
3. Meningkatkan sikap positif dan toleransi siswa, sehingga siswa menghargai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekolah.
4. Meningkatkan pencapaian akademik siswa, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan efisien.

PSE juga memberikan pondasi yang kuat bagi siswa untuk sukses dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk kesejahteraan psikologis secara optimal.

Menurut kamus Oxford English Dictionary, well-being adalah kondisi yang ditandai dengan rasa nyaman, sehat, dan bahagia. Well-being adalah kondisi individu yang memiliki:

1. Sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga individu merasa percaya diri, menghargai diri sendiri, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.
2. Kemampuan untuk membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga individu dapat bertanggung jawab atas tindakannya dan mencapai tujuannya.
3. Kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya, baik fisik maupun mental, dengan menciptakan dan mengelola lingkungannya dengan baik.
4. Tujuan hidup dan makna hidup, sehingga individu memiliki arah dan motivasi untuk menjalani hidup.
5. Kemampuan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri, sehingga individu dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
6. Well-being merupakan kondisi yang penting bagi setiap individu, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.
7. Secara singkat, well-being dapat diartikan sebagai kondisi individu yang nyaman, sehat, bahagia, dan berdaya.

Kesejahteraan optimal siswa merujuk pada keadaan emosional yang stabil dan berkelanjutan, yang dicirikan oleh sikap dan suasana hati yang umumnya positif, hubungan yang baik dengan sesama murid dan guru, ketahanan, pengembangan diri yang optimal, serta tingkat kepuasan diri yang tinggi terkait dengan pengalaman belajar di sekolah (Noble & Mcgrath, 2016).

Murid yang memiliki kesejahteraan yang optimal memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi, memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, mampu menghadapi stres dengan baik, dan terlibat dalam perilaku sosial yang lebih bertanggung jawab.

Latihan kesadaran penuh (mindfulness) dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) yang dapat mengarah pada berbagai kompetensi emosi dan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Prima Yoga Setyawan, 2023).

Pembelajaran sosial dan emosional dapat membantu siswa untuk memahami perilaku perundungan, termasuk konsep dan dampak dari perundungan.

## KESIMPULAN

Memahami dan menerapkan pembelajaran sosial dan emosional berbasis kesadaran penuh merupakan upaya untuk menciptakan lingkungan belajar di sekolah yang mendorong tumbuhnya budi pekerti, selain aspek intelektual. Hal ini dapat dilakukan dengan memahami nilai-nilai pendidik yang toleran, inklusif, dan memuliakan hak anak, serta terampil mengembangkan sekolah yang nyaman bagi murid dan guru.

Sekolah dan guru dapat mendukung kesejahteraan siswa dengan mengintegrasikan pembelajaran kesadaran diri dan keterampilan sosial-emosional dalam kurikulum dan kegiatan di sekolah. Selain itu, sekolah juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan aman bagi siswa dengan mengaktifkan kegiatan-kegiatan sosial di sekolah, seperti mentoring dan kegiatan-kegiatan yang mendorong kerjasama tim (Watakumpul & Tengah, 2023).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arulampalam Kunaraj, P., Chelvanathan, Ahmad AA Bakar, I. Y. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Journal of Engineering Research*, 266–277.
- Camangian, P., & Cariaga, S. (2022). Social and emotional learning is hegemonic miseducation: students deserve humanization instead. *Race Ethnicity and Education*, 25(7), 901–921. <https://doi.org/10.1080/13613324.2020.1798374>
- Gimbert, B. G., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M., & Molina, C. E. (2023). Social Emotional Learning in Schools: The Importance of Educator Competence. In *Journal of Research on Leadership Education* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/19427751211014920>
- Hasanah, U., & Fuhaidah, U. (2022). Student Wellbeing Dalam Pendidikan Islam: Pandangan Ke Depan Dan Tantangannya. *Elektronik*, 9(2), 104–119. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v9i2.2674>
- Martinsone, B., Supe, I., Stokenberga, I., Damberga, I., Cefai, C., Camilleri, L., Bartolo, P., O’Riordan, M. R., & Grazzani, I. (2022). Social Emotional Competence, Learning Outcomes, Emotional and Behavioral Difficulties of Preschool Children: Parent and Teacher Evaluations. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.760782>
- Montero-Marin, J., Allwood, M., Ball, S., Crane, C., De Wilde, K., Hinze, V., Jones, B., Lord, L., Nuthall, E., Raja, A., Taylor, L., Tudor, K., Blakemore, S. J., Byford, S., Dalgleish, T., Ford, T., Greenberg, M. T., Ukoumunne, O. C., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2022). School-based mindfulness training in early adolescence: What works, for whom and how in the MYRIAD trial? *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 117–124. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300439>
- Noble, T., & Mcgrath, H. (2016). Springer Briefs In Wellbeing And Quality Of Life Research The Prosper School Pathways For Student Wellbeing Policy And Practices. In 2016. <http://www.springer.com/series/10150>
- Prima Yoga Setyawan. (2023). Mengenal Pembelajaran Sosial Emosional Berbasis Mindfulness. *Jurnal Primary*, 2(1), 1–9.
- Rouse, E., Nicholas, M., & Garner, R. (2023). School readiness – what does this mean? Educators’ perceptions using a cross sector comparison. *International Journal of Early Years Education*, 31(1), 185–199. <https://doi.org/10.1080/09669760.2020.1733938>
- Watakumpul, S. D. N., & Tengah, J. (2023). MENGEMBANGKAN KESADARAN DIRI PADA SISWA UNTUK MENCEGAH TINDAK PERUNDUNGAN DI SEKOLAH DASAR Puspitasari email : puspitasarie750@gmail.com. 4(1), 16–22.