Social and emotional learning (SEL) in improving children's mental health within the school environment

Azizah Ajeng Umayyah[1], Tasya Desfrilianti[2], Laila Nurfadhillah Saragih[3]
[1,2,3]Universitas Efarina, Indonesia
Email: ajengumayyahazizah@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) merupakan pendekatan pendidikan yang membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan perilaku positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) dalam meningkatkan kesehatan mental anak di lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah mengenai implementasi SEL. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan SEL dapat membantu meningkatkan pengelolaan emosi, empati, hubungan sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Selain itu, SEL berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan perilaku negatif siswa. Integrasi SEL dalam kegiatan pembelajaran di sekolah penting untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: pembelajaran sosial dan emosional; kesehatan mental anak; regulasi emosi

ABSTRACT

Social and Emotional Learning (SEL) is an educational approach that helps students develop social, emotional, and positive behavioral skills. This study aims to examine the role of Social and Emotional Learning (SEL) in improving children's mental health within the school environment. The method employed is a literature review, analyzing various scholarly sources regarding the implementation of SEL. The findings indicate that the application of SEL can help improve emotional management, empathy, social relationships, and responsible decision-making. Furthermore, SEL plays a role in reducing stress, anxiety, and negative behaviors among students. Integrating SEL into school-based learning activities is essential for supporting children's mental health and holistic development.

Keywords: social and emotional learning; children's mental health; emotion regulation

Corresponding Author:
Azizah Ajeng Umayyah,
Universitas Efarina,
Jl. Pdt. J. Wismar Saragih No 72 / 74, Pematang Siantar - Sumatera Utara
Telp. (0622) 29844, Fax. (0622) 29844, Indonesia
Email: ajengumayyahazizah@gmail.com

1. INTRODUCTION

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental anak menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan. Perubahan sosial yang cepat, tekanan akademik yang semakin tinggi, serta pengaruh teknologi dan media sosial telah memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis siswa. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja saat ini lebih rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi akibat tuntutan lingkungan yang kompleks. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada perkembangan emosional dan sosial siswa.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab yang besar dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Namun, pada kenyataannya, sistem pendidikan sering kali masih berorientasi pada pencapaian akademik semata, sehingga aspek emosional dan sosial kurang mendapatkan perhatian yang optimal. Padahal, kesehatan mental yang baik merupakan fondasi penting bagi keberhasilan belajar siswa. Siswa yang memiliki kondisi mental yang sehat cenderung lebih mampu berkonsentrasi, berinteraksi secara positif, serta memiliki motivasi belajar yang tinggi.

Dalam konteks ini, pembelajaran sosial dan emosional atau *Social Emotional Learning* (SEL) menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah. SEL merupakan proses

pembelajaran yang membantu siswa memahami dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Penelitian menunjukkan bahwa SEL memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental siswa, di mana siswa yang memiliki keterampilan sosial dan emosional yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan positif (Syamsir et al., 2024).

Selain itu, berbagai studi terbaru menegaskan bahwa SEL berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental. SEL membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, empati, serta ketahanan diri (*resilience*), sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan dengan lebih baik (Brill et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa SEL tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan pembelajaran, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam mengurangi risiko gangguan mental pada anak.

Lebih lanjut, Implementasi SEL di sekolah memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial, kesejahteraan psikologis, perilaku, dan capaian akademik siswa (Cipriano et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program SEL mengalami peningkatan dalam keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta penurunan tingkat stres dan kecemasan. Bahkan, SEL juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, inklusif, dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Di sisi lain, perkembangan penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa integrasi SEL dalam sistem pendidikan modern menjadi semakin penting, terutama dalam menghadapi tantangan global seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, perubahan sosial, serta tekanan akademik yang meningkat. SEL mampu menjadi jembatan antara kebutuhan akademik dan kesejahteraan emosional siswa, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berpusat pada peserta didik.

Dengan demikian, penerapan pembelajaran sosial dan emosional di sekolah tidak lagi menjadi pilihan, melainkan kebutuhan yang mendesak. Sekolah perlu mengintegrasikan SEL secara sistematis dalam kurikulum dan kegiatan pembelajaran agar mampu menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada beberapa aspek utama, yaitu pemahaman mengenai Pembelajaran Sosial dan Emosional (*Social Emotional Learning*/SEL) dan kesehatan mental anak, penerapan SEL di lingkungan sekolah, serta perannya dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji manfaat SEL terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kesehatan mental anak, serta mengidentifikasi berbagai faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan SEL untuk meningkatkan kesehatan mental anak di lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep, penerapan, peran, dan manfaat Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) dalam mendukung kesehatan mental anak di lingkungan sekolah. Kajian ini membahas kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan positif, menunjukkan empati, mengambil keputusan yang bertanggung jawab, dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat implementasi SEL serta upaya mewujudkan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan inklusif bagi perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak.

2. RESEARCH METHOD

Pembelajaran Sosial dan Emosional (Social Emotional Learning/SEL) merupakan pendekatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan kemampuan sosial dan emosional siswa, seperti mengenali emosi, mengelola perasaan, berempati, serta membangun hubungan yang positif. Dalam berbagai kajian literatur, SEL dipandang sebagai bagian penting dalam mendukung kesehatan mental anak di sekolah, karena membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Program SEL juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi dan hubungan sosial yang sehat, yang merupakan komponen utama dalam kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam konteks kesehatan mental, anak dan remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, perundungan, lingkungan keluarga, dan faktor sosial lainnya (Sihombing & Nainggolan, 2025). Kesehatan mental juga memiliki keterkaitan dengan proses belajar siswa, termasuk konsentrasi, motivasi, dan kemampuan berinteraksi sosial (Baharuddin, 2024).

Dengan demikian, berdasarkan berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa SEL memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental anak. SEL tidak hanya membantu siswa mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang positif, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung perkembangan siswa secara optimal.

3. RESULTS AND DISCUSSION

A. Penerapan metode pembelajaran diskusi kelompok dalam pembelajaran di sekolah dasar

Berdasarkan hasil kajian berbagai penelitian, metode diskusi kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa sekolah dasar. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan diskusi kelompok memberikan hasil positif terhadap perhatian dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Siswa menjadi lebih aktif setelah belajar dengan diskusi kelompok dilakukan, terutama ketika pembelajaran mulai terasa monoton atau membosankan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan semangat belajar setelah belajar diskusi kelompok selama pembelajaran.

1) Langkah-Langkah Metode Diskusi

Dalam menerapkan metode diskusi, terdapat beberapa langkah yang perlu diperhatikan agar proses diskusi dapat berjalan lancar tanpa kendala. Menurut Nuha et al. (2023), langkah-langkah dalam penggunaan metode diskusi mencakup:

a) Guru menyampaikan permasalahan yang akan didiskusikan dan memberikan arahan yang diperlukan mengenai cara-cara penyelesaiannya. Dalam hal ini, pokok permasalahan yang akan didiskusikan dapat juga ditemukan secara bersama-sama oleh guru dan peserta didik.

Berdasarkan berbagai penelitian yang dikaji, metode pembelajaran diskusi kelompok efektif dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa sekolah dasar. Melalui diskusi, siswa lebih aktif bertanya, mengemukakan pendapat, bekerja sama, dan memahami materi pembelajaran. Metode ini juga membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, serta rasa percaya diri siswa.

B. Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) dan Kesehatan Mental Anak

Dunia pendidikan bersifat dinamis, mengalami perubahan setiap waktu. Baik dalam kurikulum maupun praktik pembelajaran. Para pelaku pendidikan baik guru maupun siswa dituntut untuk menyesuaikan seiring perubahan yang terjadi. Keterampilan abad 21 salah satunya ditandai dengan perkembangan pendidikan dan proses pembelajaran. Di era pembelajaran abad ke-21, tuntutan terhadap siswa tidak hanya sebatas kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan sosial, emosional, dan karakter yang kuat. Bersamaan dengan mengembangkan kompetensi kognitif, guru juga dapat mengembangkan kompetensi sosial dan emosional peserta didik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi tantangan dalam regulasi emosi, interaksi sosial, dan stres akademik yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Kurangnya perhatian terhadap aspek sosial dan emosional dalam proses pembelajaran menjadi salah satu penyebab rendahnya kualitas kesejahteraan siswa di sekolah dasar (Voith et al., 2020). Pendidikan dasar merupakan tahap penting dalam pembentukan karakter serta perkembangan sosial dan emosional siswa sehingga implementasi SEL sejak sekolah dasar dapat menjadi fondasi bagi perkembangan karakter yang positif (Murtiningsih, 2025). Pada masa ini, anak-anak sedang berada dalam proses perkembangan sosial-emosional yang intens, yang akan memengaruhi cara mereka berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan lingkungan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan sosial dan emosional, termasuk meningkatnya kasus bullying serta munculnya gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan rendahnya kepercayaan diri. Permasalahan lainnya seperti tekanan akademik, kurangnya keterampilan mengelola emosi dan rendahnya kemampuan empati dan kerja sama antarsiswa, sering membuat siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri secara sehat dan konstruktif. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sosial dan emosional belum sepenuhnya menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran di sekolah dasar (Voith et al., 2020). Pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak di sekolah dasar sering kali belum mendapatkan perhatian yang memadai. Kurikulum yang lebih menekankan aspek kognitif, keterbatasan pelatihan guru dalam penerapan pembelajaran berbasis SEL, serta minimnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan emosional menjadi tantangan utama dalam penerapan program SEL di sekolah. Padahal, masa usia SD merupakan masa kritis dalam perkembangan emosional dan sosial anak, yang akan memengaruhi sikap, kebiasaan, dan interaksi sosial mereka di kemudian hari (Voith et al., 2020).

Kesehatan mental anak merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mencerminkan kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mampu berfungsi secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya. Kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan atau penyakit mental, tetapi mencakup keadaan positif di mana anak mampu berkembang secara emosional, sosial, dan psikologis secara seimbang. Menurut perspektif kesehatan global, kesehatan mental adalah kondisi di mana individu dapat menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja atau belajar secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pada anak-anak, kesehatan mental tercermin dari kemampuan mereka untuk belajar dengan baik, berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, serta menunjukkan perilaku yang adaptif dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam konteks perkembangan anak, kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh proses pertumbuhan yang melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial (biopsikososial). Artinya, kondisi mental

anak tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor seperti kesehatan fisik, perkembangan otak, pola asuh keluarga, lingkungan sekolah, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk dasar kesejahteraan mental anak secara menyeluruh. Kesehatan mental anak juga dapat dipahami sebagai kemampuan untuk:

- Mengelola emosi seperti marah, sedih, dan takut dengan cara yang tepat
- Mengembangkan rasa percaya diri dan harga diri menjalin hubungan sosial yang sehat dan penuh empati
- Menghadapi tantangan atau tekanan dengan cara yang positif
- Menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma sosial

Jika anak memiliki kesehatan mental yang baik, maka ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta menunjukkan perilaku yang positif. Sebaliknya, jika kesehatan mental terganggu, anak dapat mengalami berbagai masalah seperti kecemasan, stres, perilaku agresif, kesulitan belajar, bahkan gangguan perkembangan sosial. Selain itu, kesehatan mental anak bersifat dinamis, artinya dapat berubah tergantung pada pengalaman hidup yang dialami anak. Faktor-faktor seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang kondusif, serta pengalaman positif dalam interaksi sosial dapat memperkuat kesehatan mental anak. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti perundungan (bullying), kekerasan, tekanan akademik, atau kurangnya perhatian orang tua dapat menjadi risiko yang mengganggu kesehatan mental anak.

Lebih lanjut, kesehatan mental anak juga berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri (self-regulation), yaitu kemampuan anak untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya. Kemampuan ini sangat penting dalam proses pembelajaran dan kehidupan sosial. Anak yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi, lebih disiplin, dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif.

Dalam dunia pendidikan, kesehatan mental anak menjadi fondasi penting bagi keberhasilan belajar. Anak yang sehat secara mental akan lebih fokus, kreatif, dan memiliki motivasi tinggi dalam belajar. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menghambat perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental anak adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan anak berkembang secara optimal dalam aspek emosional, sosial, dan perilaku, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup, menjalin hubungan yang sehat, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental ini harus dijaga dan dikembangkan sejak dini melalui lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat yang mendukung.

C. Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) di Lingkungan Sekolah

Penerapan Pembelajaran Sosial Emosional (Social Emotional Learning/SEL) di lingkungan sekolah merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan untuk mengintegrasikan pengembangan keterampilan sosial dan emosional ke dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Implementasi SEL tidak hanya terbatas pada kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga mencakup budaya sekolah, interaksi sosial, kebijakan pendidikan, serta keterlibatan seluruh warga sekolah.

Secara umum, Implementasi SEL di sekolah dasar memerlukan penerapan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran serta dukungan berbagai komponen sekolah agar kompetensi sosial dan emosional siswa dapat berkembang secara optimal (Nurfauziah et al., 2025). Hal ini sejalan dengan hasil kajian literatur yang menunjukkan bahwa implementasi SEL yang efektif harus melibatkan dukungan sistemik dan integrasi dalam kurikulum sekolah.

1) Integrasi SEL dalam Proses Pembelajaran di Kelas

Salah satu bentuk utama penerapan SEL adalah dengan mengintegrasikan nilai-nilai sosial dan emosional ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di kelas. Guru tidak hanya menyampaikan materi akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan seperti empati, kerja sama, pengendalian diri, dan komunikasi interpersonal.

Misalnya:

- Guru menggunakan metode diskusi kelompok untuk melatih kerja sama dan toleransi
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan
- Mengajak siswa melakukan refleksi diri setelah pembelajaran
- Menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis masalah (problem-based learning) yang melibatkan aspek emosional

Penelitian menunjukkan bahwa integrasi SEL dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan belajar siswa serta kemampuan mereka dalam berinteraksi secara sosial. Selain itu, penerapan SEL dalam pembelajaran juga dapat dilakukan melalui berbagai metode inovatif seperti storytelling, role play, dan project-based learning yang mendorong siswa untuk memahami emosi dan perspektif orang lain.

2) Penerapan SEL melalui Budaya dan Iklim Sekolah

Penerapan SEL juga terlihat dari bagaimana sekolah membangun budaya dan iklim yang positif. Lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan menghargai keberagaman sangat penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Beberapa bentuk implementasinya antara lain:

- Membiasakan perilaku saling menghargai dan menghormati
- Menciptakan aturan sekolah yang adil dan mendidik
- Menyediakan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri
- Mengembangkan program anti-bullying

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEL dapat meningkatkan iklim kelas yang positif, rasa memiliki terhadap sekolah, serta hubungan sosial yang lebih baik antarsiswa.

Dengan adanya budaya sekolah yang mendukung SEL, siswa akan merasa lebih aman secara emosional, sehingga mereka lebih siap untuk belajar dan berkembang.

3) Penerapan SEL melalui Program dan Kegiatan Sekolah

SEL juga dapat diterapkan melalui berbagai program dan kegiatan sekolah, baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Program-program ini dirancang untuk melatih keterampilan sosial dan emosional secara langsung melalui pengalaman nyata. Contohnya:

- Kegiatan mentoring atau bimbingan konseling
- Program layanan masyarakat (service learning)
- Kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, olahraga, dan seni
- Program pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning)

Penelitian menunjukkan bahwa program SEL mampu meningkatkan resiliensi atau daya tahan mental siswa sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Brill et al., 2025).

Hubungan sosial yang positif dapat mengurangi risiko konflik, perundungan (*bullying*), serta perasaan kesepian yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Implementasi SEL juga berpotensi mendukung pencegahan perundungan sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik (Pranowo et al., 2026).

Secara lebih luas, hasil meta-analisis menunjukkan bahwa program SEL berbasis sekolah memberikan manfaat terhadap keterampilan sosial-emosional, perilaku, kesejahteraan, dan hasil akademik peserta didik (Cipriano et al., 2023).

4) Peran Guru dalam Implementasi SEL

Guru memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan penerapan SEL. Guru tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai model (role model) dalam menunjukkan perilaku sosial dan emosional yang positif. Pada jenjang sekolah menengah, pembelajaran sosial-emosional juga dilaporkan berkontribusi terhadap pengembangan karakter dan pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas (Pranaputra & Sobandi, 2025). Peran guru dalam SEL meliputi:

- Menjadi teladan dalam pengelolaan emosi dan komunikasi
- Menciptakan suasana kelas yang suportif dan inklusif
- Memberikan penguatan positif terhadap perilaku siswa
- Mengidentifikasi dan membantu siswa yang mengalami kesulitan emosional

Penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan SEL dalam kurikulum memiliki tingkat kesejahteraan siswa yang lebih baik serta mampu mendukung pengelolaan stres dan kondisi emosional siswa (Ani et al., 2025).

Kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat menciptakan konsistensi dalam pembentukan karakter serta mendukung kesehatan mental anak secara berkelanjutan (Rahayu et al., 2025).

5) Integrasi SEL dalam Kebijakan dan Kurikulum Sekolah

Penerapan SEL yang efektif harus didukung oleh kebijakan sekolah dan integrasi dalam kurikulum. SEL tidak boleh hanya menjadi kegiatan tambahan, tetapi harus menjadi bagian dari sistem pendidikan yang terstruktur. Integrasi pembelajaran sosial dan emosional dalam kurikulum juga sejalan dengan orientasi pembelajaran yang berpihak pada siswa dalam implementasi Kurikulum Merdeka (Majidah & Ahmadi, 2024). Beberapa bentuk integrasi ini meliputi:

- Memasukkan kompetensi sosial dan emosional dalam tujuan pembelajaran
- Mengembangkan kurikulum yang berbasis karakter
- Menyusun program evaluasi perkembangan sosial dan emosional siswa
- Mengintegrasikan SEL dalam pembelajaran berdiferensiasi

Kajian menunjukkan bahwa sekolah yang memiliki dukungan kebijakan yang kuat cenderung lebih berhasil dalam menerapkan SEL secara konsisten dan berkelanjutan.

6) Kolaborasi dengan Orang Tua dan Masyarakat

Penerapan SEL tidak hanya dilakukan di sekolah, tetapi juga memerlukan dukungan dari keluarga dan masyarakat. Kolaborasi antara sekolah dan orang tua sangat penting untuk memastikan bahwa nilai-nilai sosial dan emosional yang diajarkan di sekolah juga diterapkan di rumah. Bentuk kolaborasi tersebut antara lain:

- Komunikasi rutin antara guru dan orang tua
- Kegiatan parenting education
- Pelibatan orang tua dalam kegiatan sekolah
- Program penguatan karakter berbasis keluarga

Dengan adanya sinergi antara sekolah dan keluarga, perkembangan sosial dan emosional anak dapat berjalan lebih optimal dan berkelanjutan.

D. Peran SEL dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak di Lingkungan Sekolah

Pembelajaran Sosial dan Emosional (Social Emotional Learning/SEL) merupakan suatu pendekatan pendidikan yang berfokus pada pengembangan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Dalam konteks pendidikan modern, SEL menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung kesehatan mental anak di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Oleh karena itu, penerapan SEL di sekolah menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mencapai kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Peran utama SEL dalam meningkatkan kesehatan mental anak terlihat dari kemampuannya dalam membantu siswa mengelola emosi dan mengembangkan regulasi diri. Melalui kegiatan pembelajaran yang terintegrasi dengan SEL, siswa diajarkan untuk mengenali perasaan mereka, mengontrol emosi negatif seperti marah atau cemas, serta mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa program SEL mampu meningkatkan resiliensi atau daya tahan mental siswa, sehingga mereka lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang menemukan adanya peningkatan signifikan pada aspek resiliensi siswa setelah mengikuti program SEL secara berkelanjutan. Dengan demikian, SEL berperan sebagai dasar penting dalam membangun kesehatan mental yang kuat sejak usia sekolah.

Selain itu, SEL juga berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kualitas hubungan interpersonal siswa. Dalam lingkungan sekolah, interaksi sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar. Melalui SEL, siswa dilatih untuk mengembangkan empati, kemampuan berkomunikasi, serta keterampilan bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan ini sangat penting dalam menciptakan hubungan yang harmonis antara siswa dengan teman sebaya maupun guru. Hubungan sosial yang positif terbukti dapat mengurangi risiko konflik, perundungan (bullying), serta perasaan kesepian yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa implementasi SEL secara efektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa sekaligus menurunkan perilaku negatif seperti bullying.

Lebih lanjut, SEL juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, termasuk rasa percaya diri, kebahagiaan, dan kepuasan hidup siswa. Siswa yang memiliki kompetensi sosial dan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik maupun tekanan sosial di sekolah. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan sosial-emosional memiliki hubungan positif dengan penyesuaian perilaku serta hasil belajar siswa. Dengan kata lain, SEL tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan akademik siswa. Kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk lebih fokus, termotivasi, dan aktif dalam proses pembelajaran.

Selain berfokus pada individu siswa, SEL juga berperan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan suportif. Lingkungan belajar yang positif sangat berpengaruh terhadap kondisi mental anak. Ketika siswa merasa dihargai, didukung, dan diterima di sekolah, mereka akan lebih percaya diri dan memiliki rasa memiliki (sense of belonging) yang tinggi. SEL mendorong guru untuk berperan sebagai fasilitator sekaligus pendukung emosional bagi siswa, sehingga tercipta hubungan yang hangat dan penuh perhatian di dalam kelas. Lingkungan seperti ini sangat penting dalam mencegah munculnya masalah kesehatan mental serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental anak di lingkungan sekolah. SEL tidak hanya membantu siswa dalam mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat, tetapi juga meningkatkan resiliensi, kesejahteraan psikologis, serta prestasi akademik. Oleh karena itu, penerapan SEL secara konsisten dan terintegrasi dalam proses pembelajaran sangat diperlukan sebagai upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental anak sejak dini.

E. Manfaat SEL bagi Perkembangan Sosial, Emosional, dan Kesehatan Mental Anak

Pembelajaran Sosial dan Emosional (Social Emotional Learning/SEL) merupakan pendekatan pendidikan yang berperan penting dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh, baik dari aspek sosial, emosional, maupun kesehatan mental. SEL membantu anak untuk mengembangkan kemampuan dasar kehidupan seperti mengenali emosi, mengelola perasaan, menunjukkan empati, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Dalam konteks pendidikan, SEL tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pembelajaran akademik, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam membentuk karakter dan kesejahteraan psikologis anak. Hal ini sejalan dengan kajian literatur yang menyatakan bahwa SEL merupakan pendekatan strategis dalam meningkatkan kesejahteraan (well-being) dan perkembangan anak secara holistik di lingkungan sekolah.

Manfaat SEL terhadap perkembangan sosial anak terlihat dari kemampuannya dalam membangun keterampilan interpersonal yang positif. Melalui SEL, anak belajar untuk memahami perasaan orang lain, mengembangkan empati, serta berkomunikasi secara efektif. Keterampilan ini sangat penting dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis dengan teman sebaya maupun guru. Anak yang memiliki kompetensi sosial yang baik cenderung lebih mampu bekerja sama, menghargai perbedaan, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEL dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial, mengurangi konflik, serta membentuk perilaku prososial yang positif pada siswa. Dengan demikian, SEL berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan mendukung perkembangan anak.

Selain perkembangan sosial, SEL juga memberikan manfaat besar terhadap perkembangan emosional anak. Dalam proses pembelajaran, anak diajarkan untuk mengenali berbagai emosi yang mereka rasakan serta bagaimana cara mengelola dan mengekspresikannya secara tepat. Kemampuan ini sangat penting untuk mencegah munculnya perilaku emosional yang tidak terkendali, seperti kemarahan berlebihan, kecemasan, atau perasaan sedih yang berkepanjangan. SEL membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang baik sehingga mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan dengan lebih tenang dan stabil. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa pendidikan sosial dan emosional membantu anak memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat sebagai bagian dari perkembangan dirinya.

Lebih lanjut, manfaat SEL juga sangat signifikan terhadap kesehatan mental anak. SEL berperan sebagai upaya preventif dalam mencegah berbagai masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Anak yang memiliki keterampilan sosial dan emosional yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta memiliki daya tahan mental (resiliensi) yang kuat. Selain itu, lingkungan pembelajaran yang menerapkan SEL juga mampu menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif, sehingga anak merasa dihargai dan diterima. Kondisi ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak, karena kesejahteraan emosional berkaitan erat dengan kemampuan adaptasi sosial dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) memiliki manfaat yang sangat besar dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kesehatan mental anak. SEL tidak hanya membantu anak dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mengelola emosi dengan baik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, serta kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penerapan SEL di sekolah menjadi sangat penting sebagai upaya untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara mental, emosional, dan sosial.

F. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan SEL

Penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional (Social Emotional Learning/SEL) di lingkungan sekolah merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Namun, keberhasilan implementasi SEL tidak terlepas dari berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menghambat pelaksanaannya. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek internal sekolah, seperti kesiapan guru dan kurikulum, serta aspek eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial. Dengan memahami faktor pendukung dan penghambat ini, sekolah dapat mengoptimalkan pelaksanaan SEL sehingga tujuan peningkatan kesehatan mental siswa dapat tercapai secara maksimal.

Salah satu faktor pendukung utama dalam penerapan SEL adalah peran guru sebagai fasilitator pembelajaran sekaligus pendukung emosional siswa. Guru yang memiliki pemahaman yang baik tentang konsep SEL serta keterampilan dalam mengelola kelas secara emosional akan mampu menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan suportif. Dalam kondisi ini, siswa merasa dihargai dan didengarkan, sehingga mereka lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan mengembangkan keterampilan sosial-emosionalnya. Selain itu, dukungan kurikulum yang terintegrasi dengan SEL juga menjadi faktor penting, karena memungkinkan nilai-nilai sosial dan emosional diajarkan secara sistematis dalam proses pembelajaran sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan SEL dalam kurikulum memiliki

tingkat kesejahteraan siswa yang lebih tinggi serta mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada siswa (Ani et al., 2025).

Faktor pendukung lainnya adalah lingkungan sekolah yang positif dan kolaboratif. Lingkungan yang kondusif ditandai dengan adanya hubungan yang harmonis antara siswa, guru, dan seluruh warga sekolah. Budaya sekolah yang menjunjung tinggi empati, saling menghargai, dan kerja sama akan memperkuat efektivitas penerapan SEL. Selain itu, dukungan dari orang tua dan keluarga juga memiliki peran yang sangat penting. Ketika nilai-nilai SEL yang diajarkan di sekolah juga diterapkan di rumah, maka perkembangan sosial dan emosional anak akan menjadi lebih optimal. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat menciptakan konsistensi dalam pembentukan karakter serta menjaga kesehatan mental anak secara berkelanjutan (Rahayu, S. S., Samta, S. R., Nisak, H., & Mukarromah, L. D. 2025).

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor penghambat dalam penerapan SEL di sekolah. Salah satu hambatan utama adalah kurangnya pemahaman dan pelatihan guru mengenai SEL. Tidak semua guru memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengajarkan kompetensi sosial dan emosional kepada siswa. Hal ini menyebabkan penerapan SEL menjadi kurang optimal dan cenderung tidak terstruktur. Selain itu, keterbatasan waktu dalam kurikulum juga menjadi kendala, karena guru lebih fokus pada pencapaian target akademik sehingga aspek sosial-emosional sering kali kurang mendapatkan perhatian yang cukup.

Faktor penghambat lainnya adalah minimnya dukungan dari lingkungan keluarga dan masyarakat. Tidak semua orang tua memiliki kesadaran akan pentingnya pengembangan sosial dan emosional anak, sehingga nilai-nilai SEL yang diajarkan di sekolah tidak diperkuat di rumah. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan anak karena tidak adanya kesinambungan antara lingkungan sekolah dan keluarga. Selain itu, adanya masalah sosial seperti perundungan (bullying), tekanan akademik yang tinggi, serta lingkungan sekolah yang kurang kondusif juga dapat menjadi hambatan dalam penerapan SEL. Situasi tersebut dapat menurunkan efektivitas program SEL dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan penerapan Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) dalam meningkatkan kesehatan mental anak sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung seperti peran guru, kurikulum yang terintegrasi, lingkungan sekolah yang positif, serta dukungan keluarga sangat berperan dalam keberhasilan implementasi SEL. Sebaliknya, kurangnya pemahaman guru, keterbatasan waktu, serta minimnya dukungan lingkungan menjadi hambatan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan SEL secara optimal.

G. Sintesis Pembahasan

Berdasarkan berbagai studi literatur, dapat disimpulkan bahwa SEL memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Penerapan SEL membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif. Ketika sekolah secara konsisten menggunakan program SEL, hal itu membantu menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan inklusif. Selain itu, keterlibatan guru sebagai fasilitator merupakan faktor kunci keberhasilan SEL. Guru tidak hanya mengajar mata pelajaran akademik, tetapi juga membantu siswa tumbuh secara emosional. Dukungan dari lingkungan sekolah, seperti kebijakan yang mempromosikan kesejahteraan siswa, juga membantu menjadikan SEL lebih efektif. Oleh karena itu, SEL membantu membentuk karakter siswa dan meningkatkan kesehatan mental mereka dari waktu ke waktu.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil kajian, Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) merupakan pendekatan penting dalam mendukung kesehatan mental anak di lingkungan sekolah karena tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Penerapan SEL yang dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dalam pembelajaran dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan suportif, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan perilaku, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter siswa. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang berkelanjutan antara guru, pihak sekolah, dan orang tua dalam mengoptimalkan penerapan SEL. Guru perlu mengintegrasikan nilai-nilai SEL dalam kegiatan pembelajaran, sekolah menyediakan kebijakan dan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa, sedangkan orang tua memperkuat penerapan nilai-nilai tersebut di rumah agar tercipta kesinambungan dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental anak secara menyeluruh.

REFERENCES

Ani, A. M., Rosmilawati, I., & Juansah, D. E. (2025). Implementasi pembelajaran sosial emosional (*Social Emotional Learning*) terhadap kesejahteraan (*well-being*) siswa sekolah dasar: Sistematic literature review. *Jurnal Basicedu, 9*(4), 811–823. https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i4.10056

Baharuddin. (2024). Kesehatan mental sebagai faktor penghambat atau pendukung proses belajar siswa: Kajian literatur. *Sipakatau: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 1*(2), 1–19.

Brill, K., McGuinness, C., & Nordstokke, D. (2025). Relations between a social emotional learning (SEL) program and changes in resilience, self-esteem, and psychological flourishing in a youth sample. *Discover Mental Health, 5*(1), 43. https://doi.org/10.1007/s44192-025-00173-x

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development, 94*(5), 1181–1204. https://doi.org/10.1111/cdev.13968

Majidah, I. Z., & Ahmadi, A. (2024). Pembelajaran sosial emosional: Menghadirkan pendidikan yang berpihak kepada siswa melalui Kurikulum Merdeka. *Ilmu Budaya: Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya, 8*(4), 579–596. https://doi.org/10.30872/jbssb.v8i4.15224

Murtiningsih, D. R. (2025). Pembelajaran Sosial Emosional di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tuntas*, *3*(1), 12–16. Retrieved from https://publikasi.abidan.org/index.php/jpt/article/view/1174

Nurfauziah, A., Nasrudin, M. H., Bafaqih, A. A., & Wahyuningsih, Y. (2025). Systematic literature review: Analisis implementasi social emotional learning (SEL) pada proses pembelajaran di sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4), 303–331. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35706

Pranaputra, R., & Sobandi, A. (2025). Peran pembelajaran emosional-sosial di sekolah menengah Kota Bogor dan implikasinya terhadap pencapaian Sustainable Development Goals. *Sospol: Jurnal Sosial Politik, 11*(1), 69–81. https://doi.org/10.22219/jurnalsospol.v11i1.38408

Pranowo, T. A., Astuti, B., & Setiawati, F. A. (2026). Social-emotional learning for bullying prevention and adolescent mental well-being: A systematic review. *The Open Psychology Journal, 19*, e18743501427835. https://doi.org/10.2174/0118743501427835251205065937

Rahayu, S. S., Samta, S. R., Nisak, H., & Mukarromah, L. D. (2025). Pendidikan sosial emosional (PSE) sebagai upaya fondasi kesehatan mental anak usia dini di satuan pendidikan anak usia dini di Kota Semarang. *Sentra Cendekia, 6*(1), 1–9. https://doi.org/10.31331/sencenivet.v6i1.3739

Sihombing, Y. A., & Nainggolan, E. (2025). Kajian literatur: Faktor-faktor determinan kesehatan mental remaja di Indonesia. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 4*(2), 90–94. https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5251

Syamsir, Natsir, M., Hasan, E., Wajdi, M., & Lutfi. (2024). Relationship between mental health and socio emotional learning of students (Case study at Poltekkes Kemenkes Makassar). *Jurnal Ilmiah Global Education, 5*(4), 3946–3952. https://doi.org/10.55681/jige.v5i4.3635

Voith, L. A., Topitzes, J., & Berg, K. A. (2020). The transmission of violence and trauma across development and environmental contexts: Intimate partner violence from the perspective of men with histories of perpetration. *Child Abuse & Neglect, 99,* Article 104267. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104267