

Kesehatan Mental Peserta Didik sebagai Isu Strategis dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan

Muh. Hanif¹, Suherlan²

¹UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

²Universitas Subang, Indonesia

Corresponding Author: Muh. Hanif, e-mail: muh.hanif@uinsaizu.ac.id

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Kesehatan mental peserta didik semakin diakui sebagai isu strategis dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan yang berkelanjutan. Pendidikan modern tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik sebagai fondasi pembelajaran yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kesehatan mental peserta didik dalam peningkatan kualitas pendidikan melalui pendekatan tinjauan pustaka. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif. Data diperoleh dari artikel ilmiah dan sumber kredibel yang diakses melalui Google Scholar serta website akademik terpercaya dalam rentang tahun 2014–2026. Dari 50 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal, dilakukan seleksi ketat berdasarkan kriteria relevansi, kualitas metodologis, dan kesesuaian topik, sehingga diperoleh 45 artikel yang dianalisis lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental peserta didik memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi belajar, keterlibatan akademik, dan capaian pendidikan. Temuan juga mengungkap bahwa lingkungan sekolah yang suportif, kebijakan pendidikan yang responsif, serta integrasi layanan kesehatan mental berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental peserta didik harus diposisikan sebagai elemen kunci dalam perencanaan, implementasi, dan evaluasi sistem pendidikan yang holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental Peserta Didik, Kualitas Pendidikan, Kesejahteraan Psikologis, Pendidikan Holistik

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan tidak lagi dipahami semata-mata melalui capaian akademik, tetapi juga melalui kemampuan sistem pendidikan dalam mendukung perkembangan psikologis dan kesejahteraan peserta didik secara holistik. Dalam perspektif pendidikan modern, peserta didik dipandang sebagai individu utuh yang memiliki dimensi kognitif, emosional, sosial, dan moral yang saling berkaitan. Kesehatan mental menjadi salah satu prasyarat fundamental bagi terciptanya proses pembelajaran yang efektif dan bermakna. Berbagai studi menunjukkan bahwa kondisi psikologis peserta didik yang sehat berkontribusi signifikan terhadap motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta kemampuan berpikir kritis dan kreatif (Guamanga et al., 2024; Puiu et al., 2024).

Kesehatan mental peserta didik mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, membangun relasi sosial yang positif, serta mempertahankan keseimbangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, tekanan akademik, tuntutan sosial, ekspektasi keluarga, serta dinamika lingkungan sekolah dapat menjadi faktor risiko bagi gangguan kesehatan mental. Tinjauan pustaka menunjukkan meningkatnya prevalensi stres, kecemasan, dan kelelahan mental di kalangan peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan, yang jika tidak ditangani secara sistematis dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan perkembangan kepribadian (Iqra, 2024; Md Fajlay & Md Sefatul, 2024).

Sejumlah penelitian menegaskan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan hasil belajar dan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Peserta didik dengan kondisi mental

yang stabil cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, regulasi diri yang lebih kuat, serta sikap positif terhadap proses pembelajaran (Pibooltaew & Chantarakamol, 2025; Shareefa et al., 2025; Shengyao et al., 2024). Sebaliknya, gangguan kesehatan mental sering kali berasosiasi dengan rendahnya kehadiran, penurunan prestasi akademik, serta meningkatnya risiko putus sekolah (Chu et al., 2023; Duncan et al., 2021). Temuan ini memperkuat argumen bahwa peningkatan kualitas pendidikan tidak dapat dilepaskan dari upaya sistematis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

Dalam perspektif teori perkembangan dan psikologi pendidikan, lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental berperan penting dalam membentuk rasa aman, kepercayaan diri, dan identitas positif peserta didik (Frazier & Doyle Fosco, 2024; Ge, 2025). Sekolah berfungsi sebagai ruang sosial yang memengaruhi pembentukan karakter dan kesejahteraan psikologis. Literatur menunjukkan bahwa iklim sekolah yang inklusif, relasi guru–peserta didik yang suportif, serta praktik pembelajaran yang humanis dapat menjadi faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental (Gray et al., 2017; Lester & Cross, 2015).

Isu kesehatan mental peserta didik juga semakin relevan dalam konteks perubahan sosial dan teknologi yang cepat. Digitalisasi pendidikan, penggunaan media sosial, serta pembelajaran berbasis daring membawa peluang sekaligus tantangan baru bagi kesejahteraan psikologis peserta didik. Tinjauan pustaka mengungkap bahwa paparan berlebihan terhadap teknologi digital dapat memicu kecemasan, perbandingan sosial, dan kelelahan mental, terutama jika tidak diimbangi dengan literasi digital dan dukungan emosional yang memadai (Khairati et al., 2025; Naslund et al., 2020). Kondisi ini menuntut sistem pendidikan untuk lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan mental peserta didik.

Dari sudut pandang kebijakan pendidikan, kesehatan mental peserta didik mulai diposisikan sebagai isu strategis yang memengaruhi daya saing sumber daya manusia. Pendidikan yang berkualitas menghasilkan lulusan yang tangguh secara mental dan emosional. Literatur kebijakan menunjukkan bahwa negara-negara dengan sistem pendidikan maju cenderung mengintegrasikan layanan dukungan psikologis, konseling sekolah, serta program kesejahteraan mental ke dalam kebijakan pendidikan nasional (Fazel et al., 2014; Xuan, 2025). Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan lintas sektor antara pendidikan dan kesehatan mental.

Peran pendidik dan institusi sekolah menjadi krusial dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental peserta didik. Tinjauan pustaka menunjukkan bahwa guru yang memiliki kesadaran dan kompetensi dasar terkait kesehatan mental mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih empatik dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik (Ampofo et al., 2025; Pahor & Nicholls, 2025). Selain itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas dipandang sebagai strategi efektif dalam membangun ekosistem pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan (Ngoben, 2024).

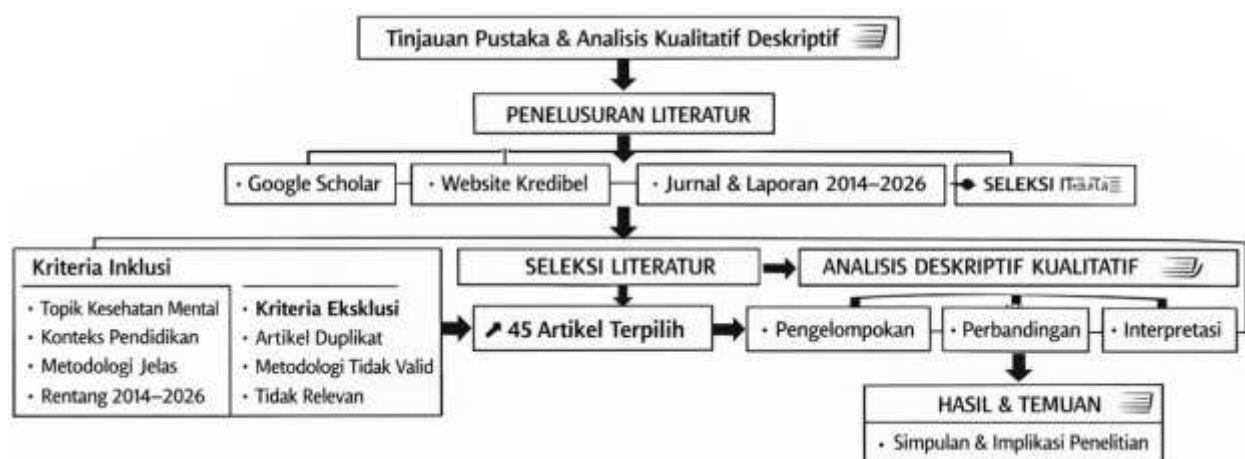
Berdasarkan berbagai temuan dalam literatur, dapat dinyatakan bahwa kesehatan mental peserta didik merupakan fondasi strategis dalam peningkatan kualitas pendidikan. Mengabaikan aspek ini berpotensi melemahkan efektivitas kebijakan dan praktik pendidikan yang berorientasi pada hasil akademik semata. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji kesehatan mental peserta didik sebagai isu strategis menjadi penting untuk memperkaya kerangka konseptual dan empiris dalam pengembangan pendidikan yang lebih manusiawi, inklusif, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kesehatan mental peserta didik sebagai isu strategis dalam peningkatan kualitas pendidikan melalui penelusuran, pengkajian, dan sintesis temuan-temuan konseptual serta empiris dari berbagai sumber literatur yang relevan. Tinjauan pustaka memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola, konsep kunci, serta kecenderungan tematik yang berkembang dalam kajian kesehatan mental dan pendidikan. Data penelitian bersumber dari literatur sekunder yang diperoleh melalui penelusuran pada Google Scholar serta beberapa website kredibel, seperti organisasi internasional, lembaga penelitian, dan institusi pendidikan yang memiliki reputasi akademik.

Penelusuran dilakukan terhadap artikel jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan publikasi akademik lain yang relevan dengan topik penelitian dan diterbitkan dalam rentang waktu 2014–2026. Rentang waktu tersebut dipilih untuk memastikan bahwa literatur yang dikaji mencerminkan perkembangan mutakhir dalam isu kesehatan mental peserta didik dan kualitas pendidikan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penggunaan kata kunci yang relevan, antara lain *mental health of students*, *student well-being*, *education quality*, dan *school mental health*. Seluruh literatur yang diperoleh kemudian dikompilasi dan dicatat secara sistematis untuk memudahkan proses seleksi dan analisis. Pada tahap awal, peneliti berhasil mengidentifikasi sebanyak 50 artikel yang dinilai memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian.

Selanjutnya, dilakukan proses seleksi ketat terhadap literatur yang telah terkumpul dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel yang secara eksplisit membahas kesehatan mental peserta didik, (2) relevansi dengan konteks pendidikan formal, (3) kejelasan metodologi penelitian, dan (4) publikasi dalam rentang tahun yang telah ditetapkan. Adapun kriteria eksklusi mencakup artikel yang bersifat duplikatif, tidak memiliki dasar metodologis yang jelas, atau tidak secara langsung berkaitan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh sebanyak 45 artikel yang memenuhi kriteria dan selanjutnya digunakan sebagai sumber data utama dalam penelitian ini. Artikel-artikel terpilih kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan temuan-temuan penelitian untuk mengidentifikasi konsep utama, tema dominan, serta hubungan antarvariabel yang berkaitan dengan kesehatan mental peserta didik dan kualitas pendidikan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis dan terstruktur, sehingga mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai posisi kesehatan mental peserta didik dalam kerangka peningkatan kualitas pendidikan. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual sebagai dasar pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.



Gambar 1. Diagram Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental peserta didik dalam konteks pendidikan modern tidak dapat dipisahkan dari paradigma pendidikan holistik yang memandang proses pendidikan sebagai upaya pengembangan manusia secara menyeluruh dan berkelanjutan. Teori *Whole Child Education* menekankan bahwa keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik, tetapi juga dari sejauh mana sistem pendidikan mampu menyeimbangkan perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan psikologis peserta didik (Aldi & Khairanis, 2025). Dalam kerangka ini, kesehatan mental tidak lagi diposisikan sebagai variabel pendukung yang bersifat tambahan, melainkan sebagai fondasi struktural yang menentukan efektivitas proses belajar. Peserta didik yang berada dalam kondisi psikologis yang stabil cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik, daya tahan terhadap tekanan akademik, serta kapasitas reflektif yang mendukung pembelajaran bermakna.

Kesehatan mental berfungsi sebagai prasyarat esensial bagi terbentuknya pengalaman belajar yang optimal dan berorientasi pada pengembangan potensi jangka panjang.

Hubungan antara kesehatan mental dan kualitas pembelajaran dapat dipahami lebih mendalam melalui perspektif *Self-Determination Theory* (Deci et al., 2017). Teori ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu sangat ditentukan oleh terpenuhinya tiga kebutuhan dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam konteks pendidikan, pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut menjadi faktor kunci yang memengaruhi motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar peserta didik. Lingkungan pendidikan yang terlalu menekankan kompetisi, standar akademik yang kaku, serta minim dukungan emosional berpotensi menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut, sehingga memicu stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Sebaliknya, sekolah yang mampu membangun iklim pembelajaran yang suportif, partisipatif, dan relasional akan memperkuat rasa memiliki, kepercayaan diri, serta kesejahteraan mental peserta didik. Kualitas pembelajaran bergantung pada sejauh mana lingkungan pendidikan mendukung kebutuhan psikologis dasar peserta didik.

Berbagai hasil penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental peserta didik dan capaian pendidikan. Studi-studi internasional mengungkapkan bahwa peserta didik yang mengalami tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang tinggi cenderung menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, serta mencapai prestasi akademik yang optimal (Charan et al., 2025; McCurdy et al., 2023). Kondisi psikologis yang terganggu juga sering dikaitkan dengan meningkatnya ketidakhadiran dan menurunnya motivasi belajar. Sebaliknya, penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada kesejahteraan mental, seperti layanan konseling sekolah, program *social and emotional learning*, serta pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, mampu meningkatkan keterlibatan akademik dan ketahanan belajar (Eriksen et al., 2025). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kualitas pendidikan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor struktural, pedagogis, dan psikologis, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental peserta didik menjadi elemen yang tidak dapat diabaikan.

Dalam konteks perubahan sosial yang semakin cepat dan kompleks, tantangan terhadap kesehatan mental peserta didik juga mengalami eskalasi yang signifikan. Globalisasi dan digitalisasi pendidikan telah mengubah pola belajar, relasi sosial, serta ekspektasi terhadap capaian akademik peserta didik sejak usia dini. Literatur menunjukkan bahwa meningkatnya paparan teknologi digital, tuntutan performa akademik, serta tekanan sosial sering kali tidak diimbangi dengan penguatan kapasitas *coping* dan literasi kesehatan mental (Hung, 2023). Akibatnya, sekolah berisiko menjadi ruang yang mereproduksi tekanan psikologis alih-alih menjadi lingkungan yang aman dan mendukung perkembangan peserta didik. Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tuntutan sistem pendidikan modern dan kesiapan psikologis peserta didik. Penempatan kesehatan mental sebagai isu strategis dalam kebijakan dan praktik pendidikan menjadi semakin mendesak, untuk memastikan keberlanjutan kualitas pendidikan secara sistemik.

Studi kasus meningkatnya stres akademik dan kecemasan peserta didik sekolah menengah di Jepang mencerminkan dampak sistem pendidikan yang sangat kompetitif terhadap kesehatan mental peserta didik. Budaya pendidikan Jepang yang menekankan disiplin tinggi, performa akademik, dan keberhasilan dalam ujian masuk perguruan tinggi telah menciptakan tekanan psikologis yang berlangsung secara sistematis dan berjangka panjang. Dalam perspektif teori stres akademik, tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan dukungan emosional dan psikologis berpotensi memicu kelelahan mental (*academic burnout*) serta menurunkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Zhang et al., 2025). Berbagai laporan akademik menunjukkan bahwa stres kronis pada peserta didik Jepang berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi belajar (Ashizawa et al., 2024; Matsuda & Kikutani, 2022). Menyadari implikasi tersebut, pemerintah Jepang mulai menggeser pendekatan kebijakan pendidikan dengan mengintegrasikan layanan konseling sekolah, program *student well-being*, serta pengurangan tekanan akademik tertentu (Kameda, 2025). Respons kebijakan ini menunjukkan pengakuan bahwa kesehatan mental merupakan variabel struktural yang harus dikelola secara institusional, bukan sekadar masalah individual peserta didik.

Studi kasus kesehatan mental peserta didik selama pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Indonesia mengungkap dimensi baru dari kerentanan psikologis dalam sistem pendidikan. Penutupan sekolah dan peralihan mendadak ke pembelajaran daring tidak hanya mengubah metode pengajaran, tetapi juga mengganggu struktur sosial dan emosional yang selama ini menjadi penopang kesejahteraan peserta didik. Dalam perspektif teori ekologi perkembangan, hilangnya interaksi tatap muka dengan guru dan teman sebaya mengurangi dukungan sosial yang penting bagi stabilitas mental peserta didik (Córdova et al., 2023; Ma et al., 2025). Penelitian nasional menunjukkan bahwa kondisi ini memicu rasa terisolasi, kecemasan, kelelahan digital, serta penurunan motivasi belajar dan kemampuan regulasi emosi (Alim et al., 2025; Jannah & Santoso, 2021). Kasus ini mengindikasikan bahwa kesiapan sistem pendidikan lebih berfokus pada aspek teknis pembelajaran daring, sementara dimensi psikologis peserta didik belum menjadi perhatian utama. Pandemi menyingkap kelemahan struktural dalam kebijakan pendidikan yang belum sepenuhnya mengintegrasikan kesehatan mental sebagai komponen esensial dalam desain pembelajaran.

Berbeda dengan dua kasus sebelumnya, implementasi program *Social and Emotional Learning* (SEL) di sekolah-sekolah Finlandia memberikan gambaran praktik baik dalam integrasi kesehatan mental ke dalam sistem pendidikan. Finlandia secara eksplisit menempatkan kesejahteraan mental peserta didik sebagai bagian dari kebijakan pendidikan nasional, sejalan dengan paradigma pendidikan holistik (Lee et al., 2014). Program SEL dirancang secara sistematis untuk mengembangkan kesadaran diri, empati, keterampilan sosial, dan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik sejak usia dini. Dalam perspektif teori pembelajaran sosial-emosional, penguatan kompetensi emosional berkontribusi langsung terhadap kesiapan belajar dan kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah (Darwich et al., 2025). Evaluasi terhadap implementasi SEL menunjukkan bahwa peserta didik mengalami peningkatan kinerja akademik dan hubungan sosial yang lebih positif (Talvio & Vuorinen, 2026). Kasus Finlandia menegaskan bahwa integrasi kesehatan mental ke dalam kebijakan dan praktik pendidikan mampu menghasilkan dampak yang komprehensif dan berkelanjutan.

Analisis komparatif terhadap ketiga studi kasus tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental peserta didik bersifat sistemik dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan kebijakan pendidikan. Faktor-faktor seperti kurikulum yang berorientasi pada performa, budaya sekolah yang kompetitif atau suportif, kualitas relasi guru–peserta didik, serta keberpihakan kebijakan pendidikan terhadap kesejahteraan mental berkontribusi secara signifikan terhadap kondisi psikologis peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan yang hanya menitikberatkan pada intervensi individual tidak cukup untuk menjawab kompleksitas permasalahan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Diperlukan strategi institusional dan kebijakan yang menjadikan kesehatan mental sebagai bagian integral dari perencanaan, implementasi, dan evaluasi pendidikan. Dengan pendekatan sistemik tersebut, pendidikan berfungsi sebagai ruang yang aman dan mendukung perkembangan psikologis peserta didik secara berkelanjutan.

Dari perspektif solusi, penguatan peran sekolah sebagai lingkungan yang ramah terhadap kesehatan mental peserta didik menjadi langkah strategis yang bersifat fundamental. Sekolah berfungsi sebagai ruang sosial-psikologis yang membentuk pengalaman belajar peserta didik secara menyeluruh. Literatur pendidikan menekankan pentingnya kebijakan internal sekolah yang secara eksplisit mendukung kesejahteraan psikologis, seperti penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, pelatihan guru terkait literasi kesehatan mental, serta penerapan pendekatan pembelajaran yang tidak berorientasi pada tekanan dan kompetisi semata (Guo et al., 2025; Jumba K, 2025). Dalam perspektif teori iklim sekolah (*school climate theory*), lingkungan belajar yang aman, suportif, dan inklusif berkontribusi langsung terhadap stabilitas emosional dan keterlibatan akademik peserta didik (Fang et al., 2025; Garcia-Peinado, 2023; Maratia et al., 2025). Guru yang memiliki sensitivitas terhadap kondisi mental peserta didik cenderung mampu membangun relasi pedagogis yang empatik, menciptakan suasana kelas yang kondusif, serta memfasilitasi pembelajaran yang bermakna dan berorientasi pada perkembangan peserta didik secara holistik.

Selain intervensi di tingkat sekolah, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas merupakan solusi krusial dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental peserta didik.

Pendekatan ekologi dalam pendidikan, sebagaimana dijelaskan dalam teori sistem ekologis, menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik dipengaruhi oleh interaksi berbagai sistem yang saling terkait, mulai dari lingkungan keluarga hingga komunitas yang lebih luas (Lopez et al., 2021). Dalam konteks ini, program edukasi orang tua mengenai kesehatan mental, keterlibatan aktif komunitas dalam mendukung kegiatan sekolah, serta kemitraan dengan layanan kesehatan mental profesional menjadi elemen penting dalam membangun sistem dukungan yang berkelanjutan. Pendekatan kolaboratif ini memungkinkan deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental serta penanganan yang lebih komprehensif dan kontekstual. Kesehatan mental tidak diposisikan sebagai tanggung jawab individual semata, melainkan sebagai tanggung jawab kolektif yang menuntut sinergi antaraktor dalam ekosistem pendidikan.

Pada tingkat kebijakan makro, integrasi kesehatan mental ke dalam sistem pendidikan nasional merupakan strategi jangka panjang yang memiliki implikasi luas terhadap pembangunan sumber daya manusia. Kebijakan pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan mental peserta didik berdampak pada pembentukan individu yang tangguh secara emosional, adaptif terhadap perubahan, dan memiliki keterampilan sosial yang kuat. Literatur kebijakan pendidikan menunjukkan bahwa negara-negara yang berinvestasi pada kesehatan mental peserta didik cenderung memperoleh manfaat jangka panjang dalam bentuk peningkatan produktivitas, penurunan masalah sosial, serta stabilitas sosial yang lebih baik (Khatiri et al., 2024; Kirkbride et al., 2024). Integrasi kesehatan mental perlu diwujudkan dalam bentuk regulasi, alokasi sumber daya, serta indikator evaluasi pendidikan yang menekankan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kesehatan mental peserta didik merupakan isu strategis yang menentukan keberhasilan pendidikan secara holistik dan berkelanjutan. Integrasi antara perspektif teoritis, temuan empiris, serta pembelajaran dari berbagai studi kasus, terlihat jelas bahwa kualitas pendidikan tidak dapat dicapai secara optimal tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kesehatan mental berperan sebagai prasyarat bagi terbentuknya lingkungan belajar yang efektif, inklusif, dan adaptif terhadap tantangan zaman. Oleh karena itu, upaya peningkatan kualitas pendidikan harus secara sadar dan sistematis menjadikan kesehatan mental sebagai pilar utama dalam perencanaan, implementasi, dan evaluasi pendidikan. Pendekatan ini sangat krusial dalam membangun sistem pendidikan yang berorientasi pada keberlanjutan dan pembangunan manusia seutuhnya.

Tabel 1. Kesehatan Mental Peserta Didik dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan

Aspek Kajian	Temuan Utama	Implikasi terhadap Kualitas Pendidikan
Paradigma Pendidikan Holistik	Kesehatan mental merupakan fondasi struktural pendidikan holistik, sejajar dengan perkembangan kognitif dan sosial peserta didik (<i>Whole Child Education</i>).	Pendidikan yang mengabaikan kesehatan mental berisiko menghasilkan capaian akademik semu dan tidak berkelanjutan.
Teori Motivasi Psikologis	Pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (<i>Self-Determination Theory</i>) menentukan kesejahteraan dan motivasi belajar peserta didik.	Lingkungan belajar suportif meningkatkan keterlibatan, regulasi diri, dan pembelajaran bermakna.
Hubungan Kesehatan Mental dan Prestasi	Gangguan mental (stres, kecemasan, depresi) berkorelasi dengan rendahnya konsentrasi, motivasi, dan prestasi akademik.	Intervensi kesehatan mental berkontribusi langsung pada peningkatan kualitas pembelajaran.
Tantangan Pendidikan Modern	Digitalisasi, tekanan akademik, dan tuntutan performa meningkatkan kerentanan psikologis peserta didik.	Sistem pendidikan perlu menyesuaikan diri dengan kesiapan psikologis peserta didik.
Studi Kasus Jepang	Sistem pendidikan kompetitif memicu stres kronis, burnout akademik, dan	Reformasi kebijakan diperlukan untuk menyeimbangkan performa

	gangguan kesejahteraan mental.	akademik dan kesehatan mental.
Studi Kasus Indonesia (COVID-19)	Pembelajaran daring meningkatkan isolasi sosial, kelelahan digital, dan kecemasan peserta didik.	Kesiapan teknologis harus diimbangi dengan dukungan psikososial.
Studi Kasus Finlandia	Implementasi <i>Social and Emotional Learning</i> (SEL) meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja akademik.	Integrasi kesehatan mental dalam kebijakan pendidikan menghasilkan dampak jangka panjang.
Faktor Sistemik	Budaya sekolah, kurikulum, relasi guru-siswa, dan kebijakan pendidikan memengaruhi kesehatan mental peserta didik.	Pendekatan individual tidak cukup; dibutuhkan intervensi institusional.
Peran Sekolah	Sekolah berfungsi sebagai ruang sosial-psikologis yang membentuk stabilitas emosional peserta didik.	Iklim sekolah positif meningkatkan kesejahteraan dan keterlibatan akademik.
Peran Guru	Sensitivitas guru terhadap kesehatan mental memperkuat relasi pedagogis dan efektivitas pembelajaran.	Penguatan literasi kesehatan mental guru menjadi kebutuhan strategis.
Kolaborasi Ekosistem	Sinergi sekolah, keluarga, dan komunitas memperkuat sistem dukungan kesehatan mental.	Deteksi dini dan penanganan masalah mental menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.
Kebijakan Pendidikan	Integrasi kesehatan mental dalam kebijakan nasional berdampak pada pembangunan SDM jangka panjang.	Pendidikan berkontribusi pada produktivitas, stabilitas sosial, dan keberlanjutan pembangunan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental peserta didik merupakan fondasi strategis dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil tinjauan pustaka dengan pendekatan kualitatif dan analisis deskriptif, ditemukan bahwa kondisi psikologis peserta didik memiliki keterkaitan yang erat dengan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta capaian pendidikan secara keseluruhan. Berbagai teori pendidikan dan psikologi menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki kesejahteraan mental yang baik cenderung mampu mengembangkan potensi kognitif dan sosialnya secara optimal. Selain itu, hasil kajian terhadap penelitian terdahulu dan studi kasus menunjukkan bahwa sistem pendidikan yang mengabaikan aspek kesehatan mental berisiko menghasilkan tekanan akademik yang berlebihan dan menurunkan efektivitas pembelajaran. Sebaliknya, integrasi kebijakan dan praktik pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif, adaptif, dan humanis. Dengan demikian, kesehatan mental peserta didik tidak dapat dipandang sebagai isu sekunder, melainkan sebagai elemen utama dalam pembangunan kualitas pendidikan.

Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah penguatan paradigma pendidikan holistik yang menempatkan kesehatan mental sebagai komponen integral dalam pencapaian kualitas pendidikan. Temuan penelitian ini memperkaya kajian pendidikan dengan menghubungkan teori psikologi pendidikan, kesejahteraan mental, dan kualitas pembelajaran dalam satu kerangka konseptual yang saling terkait. Hal ini memberikan dasar bagi pengembangan model pendidikan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik. Secara praktis, penelitian ini berimplikasi pada perlunya sekolah dan pendidik untuk mengembangkan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental peserta didik. Implikasi kebijakan mencakup pentingnya integrasi layanan konseling, penguatan literasi kesehatan mental bagi guru, serta penyusunan kurikulum yang seimbang antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis. Implementasi kebijakan yang sensitif terhadap kesehatan mental diharapkan mampu meningkatkan kualitas pendidikan secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka sehingga temuan yang dihasilkan bersifat konseptual dan

bergantung pada kualitas serta cakupan literatur yang dianalisis. Meskipun seleksi literatur dilakukan secara ketat, penelitian ini tidak melibatkan data empiris primer yang diperoleh langsung dari peserta didik atau institusi pendidikan. Kedua, sumber data penelitian sebagian besar berasal dari literatur internasional dan publikasi daring, sehingga konteks lokal tertentu mungkin belum sepenuhnya terwakili secara mendalam. Selain itu, perbedaan sistem pendidikan dan budaya antarnegara dapat memengaruhi generalisasi temuan penelitian ini, terutama jika diterapkan secara langsung pada konteks pendidikan tertentu tanpa penyesuaian.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya menggabungkan tinjauan pustaka dengan pendekatan empiris, seperti survei, wawancara, atau studi kasus lapangan, guna memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual mengenai kesehatan mental peserta didik. Penelitian lanjutan juga dapat difokuskan pada jenjang pendidikan tertentu atau kelompok peserta didik spesifik untuk memperkaya temuan yang lebih terarah. Selain itu, bagi pembuat kebijakan dan praktisi pendidikan, disarankan untuk menjadikan kesehatan mental peserta didik sebagai prioritas dalam perencanaan dan evaluasi pendidikan. Penguatan sistem dukungan psikologis di sekolah, pelatihan guru terkait kesehatan mental, serta kolaborasi lintas sektor antara pendidikan dan kesehatan merupakan langkah strategis yang perlu dikembangkan secara berkelanjutan. Dengan demikian, sistem pendidikan diharapkan mampu menghasilkan peserta didik yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, M., & Khairanis, R. (2025). Child Development in Primary Schools: Educational Management Implications for Student Achievement and Wellbeing. *JUDIKDAS: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 97–110. <https://doi.org/10.51574/judikdas.v4i2.2832>
- Alim, B., Butsiarah, Fatoni, Alimsyah, A. S., & Taslim, A. M. (2025). Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(2), 59–74. <https://doi.org/10.38048/jcp.v5i2.5395>
- Ampofo, J., Bentum-Micah, G., Xusheng, Q., Sun, B., & Mensah Asumang, R. (2025). Exploring the role of teacher empathy in student mental health outcomes: a comparative SEM approach to understanding the complexities of emotional support in educational settings. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1503258>
- Ashizawa, R., Hamaoka, K., Honda, H., & Yoshimoto, Y. (2024). Correlation between psychological stress and depressive symptoms among Japanese university students: a cross-sectional analysis. *Journal of Physical Therapy Science*, 36(10), 2024–2058. <https://doi.org/10.1589/jpts.36.656>
- Charan, I. A., Chongjin, W., & Soomro, S. (2025). The relationship between academic stress, anxiety, and cognitive behavioral outcomes among young adults: The moderating role of prosocial behavior. *Acta Psychologica*, 258, 105234. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105234>
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1). <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Córdova, A., Caballero-García, A., Drobnic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of Stress and Emotions in the Learning Process: The Example of COVID-19 on University Students: A Narrative Review. *Healthcare*, 11(12), 1787. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Darwich, L., DeBay, D., Forbes, L., & Mahfouz, J. (2025). Play, reflect, cultivate social and emotional learning: a pathway to pre-service teacher SEL through playful pedagogies. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1478541>

- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Duncan, M. J., Patte, K. A., & Leatherdale, S. T. (2021). Mental Health Associations with Academic Performance and Education Behaviors in Canadian Secondary School Students. *Canadian Journal of School Psychology*, 36(4), 335–357. <https://doi.org/10.1177/0829573521997311>
- Eriksen, E. V., Balle Tharaldsen, K., & Bru, E. (2025). Social–emotional learning and academic engagement: A qualitative study among lower secondary school students. *International Journal of School & Educational Psychology*, 13(4), 294–306. <https://doi.org/10.1080/21683603.2025.2546301>
- Fang, Z., Fu, Y., Liu, D., & Chen, C. (2025). The impact of school climate on college students' socio-emotional competence: the mediating role of psychological resilience and emotion regulation. *BMC Psychology*, 13(1), 682. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03019-x>
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)
- Frazier, T., & Doyle Fosco, S. L. (2024). Nurturing positive mental health and wellbeing in educational settings – the PRICES model. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1287532>
- Garcia-Peinado, R. (2023). The impact of classroom climate on emotional development in childhood. *Environment and Social Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i1.1868>
- Ge, Z. (2025). Educational environment and its influence on student mental health: A cross-sectional study based on social cognitive theory. *International Journal of Educational Research*, 134, 102818. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102818>
- Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 58(3), 203–210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>
- Guamanga, M. H., Saiz, C., Rivas, S. F., & Almeida, L. S. (2024). Analysis of the contribution of critical thinking and psychological well-being to academic performance. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1423441>
- Guo, K., Zhang, J., & Ansari, H. W. A. (2025). Teacher care and mental wellbeing: Exploring the role of grit, resilience, and AI-interaction in education management. *Acta Psychologica*, 261, 105977. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105977>
- Hung, J. (2023). Digital Education, Academic Performance, and Mental Health: How Can Chinese Students' Development Be Facilitated While Engaging in E-Learning. In *Global Perspectives on Higher Education* (pp. 485–494). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31646-3_32
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>

- Jumba K, K. (2025). Mental Health Training for Teachers and Administrators. *Newport International Journal of Research in Education*, 5(2), 79–86. <https://doi.org/10.59298/NIJRE/2025/527986>
- Kameda, Q. (2025). Challenges of Fostering Student and Teacher Well-being in Schools in Japan. *European Journal of Education and Pedagogy*, 6(1), 66–71. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2025.6.1.915>
- Khairati, A., Ifdil, I., Zulfi, N. A. W., Annisa, D. F., & Putri, Y. E. (2025). Digital Overload: Understanding Social Media Fatigue in Higher Education Based on Demographics and Technology Usage. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258654200>
- Khatri, P., Duggal, H. K., Lim, W. M., Thomas, A., & Shiva, A. (2024). Student well-being in higher education: Scale development and validation with implications for management education. *The International Journal of Management Education*, 22(1), 100933. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100933>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Lee, D. H. L., Hong, H., & Niemi, H. (2014). A Contextualized Account of Holistic Education in Finland and Singapore: Implications on Singapore Educational Context. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 23(4), 871–884. <https://doi.org/10.1007/s40299-014-0189-y>
- Lester, L., & Cross, D. (2015). The Relationship Between School Climate and Mental and Emotional Wellbeing Over the Transition from Primary to Secondary School. *Psychology of Well-Being*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0037-8>
- Lopez, M., Ruiz, M. O., Rovnaghi, C. R., Tam, G. K.-Y., Hiscox, J., Gotlib, I. H., Barr, D. A., Carrion, V. G., & Anand, K. J. S. (2021). The social ecology of childhood and early life adversity. *Pediatric Research*, 89(2), 353–367. <https://doi.org/10.1038/s41390-020-01264-x>
- Ma, C., Zhang, C., Zhao, W., & Yu, H. (2025). The Effect of Developmental Characteristics of Adolescents' Perceived Social Support on Social–Emotional Competence from a Cumulative Ecological Resources Theory Perspective. *Behavioral Sciences*, 15(7), 921. <https://doi.org/10.3390/bs15070921>
- Maratia, F., Bobba, B., Cohen, A., Kwanele, B., Norris, A., Lizárraga, J. R., Elsinbawi, M., & Crocetti, E. (2025). From inclusive schools to inclusive societies: School diversity climate and adolescents' academic achievement and social well-being. *International Journal of Intercultural Relations*, 108, 102215. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102215>
- Matsuda, E., & Kikutani, M. (2022). The Interactive Influence of Life Stressor and Sleep Disturbance on Depression: A Cross-Sectional Examination on Chinese and Japanese University Students. *Sage Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1177/21582440221086610>
- McCurdy, B. H., Scozzafava, M. D., Bradley, T., Matlow, R., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2023). Impact of anxiety and depression on academic achievement among underserved school children: evidence of suppressor effects. *Current Psychology*, 42(30), 26793–26801. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03801-9>
- Md Fajlay, R., & Md Sefatul, I. (2024). The Effect of Academic Stress and Mental Anxiety among the Students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280–299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>

- Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245–257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- Ngobeni, S. (2024). Establishing sustainable school-community partnerships: strategies for school management teams. *International Journal of Leadership in Education*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13603124.2024.2369987>
- Pahor, T., & Nicholls, C. D. (2025). Classroom teacher's perspectives on social emotional wellbeing in the middle years. *Asia Pacific Journal of Education*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/02188791.2025.2467940>
- Pibooltaew, P. W., & Chantarakamol, P. (2025). Factors influencing academic self-regulation of primary school children: Insights from Thai socio-cultural perspectives. *Acta Psychologica*, 261, 105940. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105940>
- Puiu, S., Udriștioiu, M. T., Petrișor, I., Yılmaz, S. E., Pfefferová, M. S., Raykova, Z., Yildizhan, H., & Marekova, E. (2024). Students' Well-Being and Academic Engagement: A Multivariate Analysis of the Influencing Factors. *Healthcare*, 12(15), 1492. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151492>
- Shareefa, M., Moosa, V., Saeed, K., Hassan, V., & Kashif, M. (2025). Impact of students' self-regulation and mindfulness on academic self-efficacy; the mediation effect of mental well-being. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2498183>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12(1), 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Talvio, M., & Vuorinen, J. (2026). Enhancing Social and Emotional Learning: Insights from Student Teacher Reflections in the UAE and Finland. *Behavioral Sciences*, 16(1), 88. <https://doi.org/10.3390/bs16010088>
- Xuan, P. (2025). A Study on the Integration of Mental Health Education and Ideological and Political Education in Universities Under New Circumstances. *International Educational Research*, 8(2), p90. <https://doi.org/10.30560/ier.v8n2p90>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>