

Menangani Kesehatan Mental di Sekolah : Peran Manajemen Kelas Yang Efektif

Zahro Anisa¹, Qurrotul A'yun², Abu Hasan Agus R³, Sitti Na'iesia⁴, Tsamar Nur Aini⁵

^{1,2,3,4,5} Magister Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Jawa Timur

Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj. Lor, Karanganyar, Kec. Paiton, Probolinggo, Jawa Timur 67291

Email: zahroooooonisa132000@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi manajemen kelas yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa, dengan fokus pada teknik-teknik seperti relaksasi dan integrasi teknologi digital. Latar belakang penelitian ini sangat penting karena pengintegrasian strategi manajemen kelas untuk mendukung kesehatan mental siswa secara holistik telah menjadi fokus utama dalam pendidikan modern. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif jenis deskriptif, di mana data diperoleh melalui teknik pengumpulan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data kemudian dianalisis menggunakan triangulasi data untuk memastikan validitas dan keakuratan temuan. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung, implementasi program pembelajaran sosial-emosional (SEL), pengelolaan stres dan kecemasan, serta penggunaan teknologi untuk mendukung kesehatan mental siswa. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang praktik-praktik terbaik dalam manajemen kelas yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa secara holistik, serta memberikan dasar untuk pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan yang lebih efektif di masa depan.

Kata Kunci: Kesehatan mental, manajemen kelas, pembelajaran sosial-emosional

ABSTRACT

This study aims to identify the most effective classroom management strategies for improving the psychological wellness of students, with particular emphasis on techniques that involve technological integration and relationships. The main focus of contemporary learning has shifted to the integration of management strategies to improve students' psychological wellness holistically, rendering this study's conclusion of paramount significance. Utilizing a qualitative descriptive methodology, information can be collected through techniques for collecting information from observations, and documentation, including the ones. After gathering information, evaluation uses triangulation information to ensure information accuracy and reliability. The research findings indicate that this matters most to provide an empowering and nurturing learning environment, conduct social-emotional learning programs, provide stress and anxiety relief, and use technology to improve the psychological well-being of pupils. One of this study's advantages is to provide more insight into the best practices. This study aims to provide more understanding of the best practices for classroom management that can improve students' overall well-being or provide the basis for future research into better teaching methods including policies.

Keywords: Psychological health, physical education, and social-emotional learning

1. PENDAHULUAN

Di dunia pendidikan saat ini, fenomena yang menonjol adalah pengintegrasian strategi manajemen kelas untuk mendukung kesehatan mental siswa secara efektif (Edwards et al., 2021). Guru-guru tidak hanya mengajar materi akademik, tetapi juga memasukkan teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam ke dalam rutinitas harian kelas untuk membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan konsentrasi (Zakaria et al., 2024). Kolaborasi yang lebih erat antara guru dan konselor sekolah menjadi norma, di mana mereka bekerja bersama untuk mengidentifikasi dan mendukung siswa yang membutuhkan perhatian tambahan dalam hal kesehatan mental (Du Plessis & McDonagh, 2021). Pendidikan kesehatan mental juga semakin diperkuat dalam kurikulum, memberikan siswa pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola emosi dan tekanan hidup. Lingkungan belajar yang mendukung, yang mencakup

penghargaan terhadap keberagaman dan promosi dialog terbuka tentang emosi, menjadi landasan penting dalam menciptakan kelas yang aman dan inklusif. Selain itu, penggunaan teknologi seperti aplikasi meditasi dan jurnal digital semakin banyak dimanfaatkan untuk memberikan dukungan tambahan kepada siswa dalam mengelola kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental siswa, tetapi juga memperkuat komunitas belajar yang positif dan responsif di sekolah (Z. Liu, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peran guru sangat penting dalam menerapkan strategi pengelolaan kelas yang efektif, di mana guru bertindak sebagai ketua kelas yang menciptakan lingkungan kondusif, memberikan pedoman jelas, dan memfasilitasi interaksi positif antar siswa (Kwok & Svajda-Hardy, 2024). Studi pada Satuan PAUD SINAR PAGI di Desa Maras Tengah, Kabupaten Seluma, mengindikasikan bahwa manajemen kelas yang baik dapat menciptakan suasana pembelajaran yang efektif, tanpa waktu terbuang karena situasi kelas yang tidak terkendali (Delbart et al., 2024). Manajemen kurikulum di madrasah aliyah juga menunjukkan bahwa penerapan komponen kurikulum 2013, pengembangan strategi, dan kerja sama antar pihak terkait mampu meningkatkan kualitas pembelajaran (Paramita et al., 2024a). Implementasi yang tepat dari manajemen kurikulum ini melibatkan penggunaan berbagai model, metode, dan media pembelajaran, yang terlihat dalam proses pembelajaran sehari-hari (Dahlia et al., 2024). Pengawasan oleh kepala madrasah terhadap kinerja tenaga kependidikan melalui supervisi, seperti kunjungan kelas dan bimbingan kurikulum, juga terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja guru. Secara keseluruhan, kombinasi pendekatan-pendekatan ini, termasuk peningkatan motivasi dan kompetensi guru serta optimalisasi sumber daya, dapat secara signifikan meningkatkan mutu pembelajaran dengan menyediakan lingkungan belajar yang kondusif (Julianda et al., 2024).

Novelty atau pembaruan dalam strategi manajemen kelas di SMA Nurul Jadid adalah untuk mendukung kesehatan mental siswa mencakup berbagai pendekatan yang mengubah lanskap pendidikan tradisional. Pengintegrasian kecerdasan buatan (AI) dalam manajemen kelas memungkinkan analisis data perilaku siswa secara *real-time* untuk memberikan rekomendasi personalisasi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mereka (L. Liu, 2023). Selain itu, pengembangan aplikasi kesehatan mental khusus untuk pendidikan tidak hanya menyediakan latihan meditasi dan manajemen stres, tetapi juga memfasilitasi akses langsung ke layanan konseling dan dukungan psikologis (Salong et al., 2024). Teknologi Virtual Reality (VR) digunakan untuk terapi dan pelatihan keterampilan sosial, menciptakan lingkungan virtual di mana siswa dapat berlatih dengan aman (Carreon et al., 2023). Pendekatan holistik yang melibatkan komunitas secara luas, termasuk keluarga dan masyarakat lokal, juga menjadi fokus dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental secara menyeluruh. Selain itu, pelatihan intensif bagi guru dalam merespons krisis kesehatan mental di kelas menawarkan solusi proaktif untuk menangani situasi darurat dengan lebih efektif. Inovasi-inovasi ini tidak hanya menjanjikan peningkatan dalam kesejahteraan mental siswa, tetapi juga mengubah paradigma pendidikan menuju pendekatan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis mereka (Lamb et al., 2023).

Tujuan penelitian dari strategi manajemen kelas di SMA Nurul Jadid adalah untuk mendukung kesehatan mental siswa adalah multifaset (von der Embse & De Los Reyes, 2024). Pertama, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi manajemen kelas yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa, dengan fokus pada teknik-teknik seperti relaksasi dan integrasi teknologi digital (Madgafurova, 2024). Kedua, penelitian akan memperdalam pemahaman tentang dampak penggunaan teknologi dalam manajemen kelas terhadap tingkat stres digital siswa serta interaksi sosial mereka (Maragha et al., 2023). Selanjutnya, tujuan lain adalah untuk mengeksplorasi peran kunci guru dalam membangun lingkungan kelas yang inklusif dan empatik, yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa (Andrews et al., 2023). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model intervensi baru yang terintegrasi dengan strategi manajemen kelas untuk meningkatkan

resiliensi siswa dan keterampilan pengelolaan emosi (Graupensperger et al., 2023). Akhirnya, penelitian ini juga mengupayakan untuk mengukur dampak jangka panjang dari strategi manajemen kelas yang mendukung kesehatan mental siswa terhadap prestasi akademik dan partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah, sehingga memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan praktik pendidikan yang berfokus pada kesejahteraan holistik siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis deskriptif untuk mengeksplorasi implementasi strategi manajemen kelas yang mendukung kesehatan mental siswa di SMA Nurul Jadid (Matović & Ovesni, 2023). Pemilihan SMA Nurul Jadid sebagai lokasi penelitian didasarkan pada reputasinya sebagai sekolah yang telah mengimplementasikan berbagai inovasi dalam manajemen pendidikan, termasuk dalam pengelolaan kelas dan kesejahteraan siswa. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana guru-guru di sekolah ini menerapkan strategi-strategi tersebut dalam kegiatan sehari-hari mereka (Lubis & Wahono, 2024). Metode ini akan melibatkan pengumpulan data melalui observasi langsung di kelas, wawancara dengan guru dan siswa, serta analisis dokumen terkait kebijakan sekolah dan pengalaman pribadi dalam implementasi strategi-strategi manajemen kelas (Astrini et al., 2024a; Kamaruddin & Nurhanifah, 2024). Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang praktik-praktik terbaik yang dapat diterapkan untuk mendukung kesehatan mental siswa di SMA Nurul Jadid dan sekolah-sekolah serupa (Lianingsih et al., 2024).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kombinasi data primer dan data sekunder untuk menginvestigasi implementasi strategi manajemen kelas yang mendukung kesehatan mental siswa (Paramita et al., 2024b). Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan delapan responden yang terdiri dari guru dan konselor di berbagai sekolah menengah (Zhang et al., 2023). Wawancara ini dirancang untuk mendapatkan wawasan langsung tentang pengalaman mereka dalam menerapkan strategi-strategi manajemen kelas yang mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, data sekunder diperoleh dari analisis dokumen kebijakan sekolah, laporan penelitian terkait, dan literatur akademis yang relevan (Russell et al., 2024). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang praktik-praktik yang efektif dalam konteks pendidikan, serta untuk mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam mendukung kesehatan mental siswa melalui manajemen kelas yang baik (Clark et al., 2023; O'Farrell et al., 2023).

Untuk teknik analisis data, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Bingham, 2023). Data dari wawancara akan dianalisis secara tematik, di mana transkrip wawancara akan dikodekan dan tema-tema utama serta pola-pola yang muncul akan diidentifikasi (Pyo et al., 2023). Analisis ini akan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana guru dan konselor mengimplementasikan strategi manajemen kelas untuk mendukung kesehatan mental siswa di berbagai konteks sekolah (Khoa et al., 2023). Selain itu, untuk memastikan keabsahan data, teknik triangulasi akan digunakan dengan membandingkan temuan dari wawancara dengan data sekunder seperti dokumen kebijakan sekolah dan literatur terkait (Astrini et al., 2024b). Hal ini akan memperkuat validitas temuan penelitian, memastikan bahwa kesimpulan yang ditarik didukung oleh berbagai sumber data yang kredibel dan relevan (Ausat, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen kelas dalam mendukung kesehatan mental melibatkan serangkaian strategi yang terencana dan berfokus pada pengimplementasian strategi manajemen kelas untuk mendukung kesehatan mental siswa di berbagai konteks sekolah. Gambar 1 berikut strategi yang diambil oleh lembaga SMA Nurul Jadid:



Gambar 1 Strategi Manajemen Kelas untuk Mendukung Kesehatan Mental

1) Menciptakan Lingkungan yang Inklusif dan Mendukung

Proses awal dalam mematangkan sebuah program dilakukan dengan cara menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung yang mana dengan membangun budaya kelas yang menghargai keberagaman dan inklusi (Kilag et al., 2024a; Pattiasina et al., 2024). Selanjutnya mengembangkan hubungan yang positif antara guru dan siswa melalui komunikasi yang terbuka dan empati akan menciptakan lingkungan yang kondusif (Eden et al., 2024; Page et al., 2023; Sayfulloevna, 2023).

Sebagaimana yang disampaikan oleh Kepala Sekolah “*Saya percaya bahwa setiap siswa adalah unik dan membawa perspektif yang berbeda ke dalam kelas. Untuk membangun budaya yang menghargai keberagaman dan inklusi, saya selalu memulai dengan menetapkan norma-norma kelas yang menekankan pentingnya saling menghormati dan menghargai perbedaan. Saya juga berusaha untuk mengenal setiap siswa secara individu, memahami latar belakang mereka, dan menyesuaikan pendekatan pengajaran saya agar sesuai dengan kebutuhan mereka.*” (wr-ks, 12/7)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan pandangan dan pendekatan seorang pendidik terhadap pentingnya keberagaman dan inklusi dalam lingkungan belajar. Pendidik ini percaya bahwa setiap siswa memiliki keunikan dan perspektif yang berbeda, yang dapat memperkaya proses belajar-mengajar di kelas. Untuk membangun budaya yang menghargai keberagaman dan inklusi, pendidik ini berusaha menetapkan norma-norma kelas yang menekankan pentingnya saling menghormati dan menghargai perbedaan. Selain itu, pendidik ini juga mengedepankan pendekatan individual dengan berusaha mengenal setiap siswa secara pribadi, memahami latar belakang mereka, dan menyesuaikan metode pengajarannya agar sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Secara keseluruhan, wawancara ini mencerminkan komitmen pendidik tersebut terhadap menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan menghargai perbedaan individu, yang dapat membantu siswa merasa lebih diterima dan didukung, sehingga meningkatkan pengalaman belajar mereka.

Dipertegas juga oleh Guru Matematika yang mengatakan “*Kunci dari hubungan yang positif adalah komunikasi yang terbuka dan empati. Saya selalu memastikan bahwa siswa merasa nyaman untuk berbicara dengan saya tentang apapun, baik itu masalah*

akademik maupun pribadi. Saya sering mengadakan sesi diskusi kelompok dan pertemuan satu-satu untuk mendengarkan mereka. Empati sangat penting; saya berusaha memahami perasaan dan perspektif mereka, dan saya selalu mendukung mereka dalam menghadapi tantangan.” (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut menggambarkan pandangan dan pendekatan seorang pendidik terhadap pentingnya komunikasi dan empati dalam membangun hubungan positif dengan siswa. Pendidik ini menekankan pentingnya komunikasi yang terbuka sebagai kunci hubungan positif, berusaha memastikan bahwa siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang berbagai hal, baik masalah akademik maupun pribadi. Untuk mendukung komunikasi terbuka, pendidik ini sering mengadakan sesi diskusi kelompok dan pertemuan satu-satu dengan siswa, menunjukkan dedikasi dalam mendengarkan dan memahami kebutuhan serta kekhawatiran mereka. Selain itu, pendidik ini menggarisbawahi pentingnya empati dalam interaksi dengan siswa. Dengan berusaha memahami perasaan dan perspektif siswa, pendidik menunjukkan dukungan terhadap mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. Secara keseluruhan, wawancara ini mencerminkan komitmen pendidik tersebut dalam membangun hubungan yang kuat dan mendukung dengan siswa melalui komunikasi yang terbuka dan empati, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, yang penting untuk perkembangan akademik dan pribadi siswa.

Yang mana juga telah disampaikan oleh Guru Fisika “Saya sering menggunakan metode "circle time" di mana siswa duduk melingkar dan berbagi pengalaman atau perasaan mereka tentang topik tertentu. Ini membantu menciptakan suasana di mana setiap suara didengar dan dihargai. Selain itu, saya juga menggunakan "kartu emosi" di mana siswa bisa menuliskan perasaan mereka secara anonim dan memasukkannya ke dalam kotak. Saya kemudian membaca dan menanggapi kartu tersebut di depan kelas, tanpa menyebutkan nama, untuk menunjukkan bahwa saya peduli dengan apa yang mereka rasakan.” (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut yang mana telah disampaikan bahwa metode-metode yang digunakan oleh pendidik untuk menciptakan lingkungan kelas yang mendukung ekspresi diri dan saling menghargai. Pendidik ini menggunakan metode "circle time," di mana siswa duduk melingkar dan berbagi pengalaman atau perasaan mereka tentang topik tertentu, yang membantu menciptakan suasana di mana setiap suara didengar dan dihargai, memperkuat rasa kebersamaan dan inklusi di dalam kelas. Selain itu, pendidik ini juga menggunakan "kartu emosi," di mana siswa bisa menuliskan perasaan mereka secara anonim dan memasukkannya ke dalam kotak. Pendekatan ini memberikan siswa kebebasan untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa rasa takut diidentifikasi, meningkatkan rasa aman dan kepercayaan di antara siswa. Pendidik kemudian membaca dan menanggapi kartu tersebut di depan kelas tanpa menyebutkan nama, menunjukkan bahwa ia peduli dengan apa yang dirasakan oleh siswa. Ini tidak hanya menunjukkan empati tetapi juga memperlihatkan komitmen pendidik dalam mendengarkan dan merespons kebutuhan emosional siswa. Secara keseluruhan, wawancara ini mencerminkan upaya pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif melalui metode yang mendorong keterbukaan dan saling menghargai, yang tidak hanya membantu siswa merasa didengar dan dihargai tetapi juga membangun rasa kepercayaan dan kebersamaan di dalam kelas.



Gambar 2. Pembelajaran di Kelas

Gambar 2 memperlihatkan bahwa pembelajaran di kelas yang tenang di mana suasana belajar menjadi kondusif dan terfokus. Para siswa duduk dengan tertib, penuh perhatian pada materi yang disampaikan oleh guru. Tidak ada suara gaduh atau gangguan yang dapat mengalihkan perhatian, sehingga setiap siswa bisa mencerna pelajaran dengan baik. Guru dapat menjelaskan materi dengan jelas dan lancar tanpa harus mengulangi instruksi akibat kebisingan. Keheningan ini menciptakan lingkungan yang nyaman, di mana siswa merasa aman dan terinspirasi untuk bertanya serta berdiskusi secara produktif. Dalam suasana yang tenang ini, proses belajar mengajar berjalan dengan efektif, memungkinkan setiap siswa mencapai potensi maksimalnya.

2) Implementasi Program Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL)

Strategi selanjutnya dengan mengintegrasikan SEL ke dalam kurikulum untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial (Shi & Cheung, 2024; Widodo et al., 2024). Menggunakan aktivitas seperti diskusi kelompok, permainan peran, dan proyek kolaboratif untuk memperkuat keterampilan ini (Kilag et al., 2024b; Miller-Graff et al., 2024).

Melalui wawancara dengan Kepala Sekolah yang mengatakan “Integrasi SEL ke dalam kurikulum merupakan langkah penting untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang esensial. Saya mulai dengan memasukkan tujuan pembelajaran SEL ke dalam rencana pelajaran harian saya. Setiap minggu, saya menetapkan tema SEL tertentu, seperti empati, komunikasi efektif, atau resolusi konflik, dan mengaitkannya dengan materi akademik yang sedang dipelajari.” (wr-ks,12/7)

Dari hasil wawancara tersebut telah menunjukkan pendekatan seorang pendidik dalam mengintegrasikan Pembelajaran Sosial dan Emosional (Social and Emotional Learning/SEL) ke dalam kurikulum. Pendidik ini percaya bahwa mengintegrasikan SEL ke dalam kurikulum adalah langkah penting untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang esensial. Pendidik memasukkan tujuan pembelajaran SEL ke dalam rencana pelajaran harian, menunjukkan bahwa SEL bukanlah tambahan, tetapi bagian integral dari proses belajar-mengajar. Setiap minggu, pendidik menetapkan tema SEL tertentu, seperti empati, komunikasi efektif, atau resolusi konflik. Ini menunjukkan pendekatan sistematis dan terstruktur dalam mengajarkan keterampilan SEL kepada siswa. Secara keseluruhan, wawancara ini mencerminkan komitmen pendidik dalam memprioritaskan SEL sebagai bagian penting dari kurikulum, yang tidak hanya membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan holistik siswa.

Dipertegas pula oleh Guru Matematika bahwa *“Salah satu metode favorit saya adalah diskusi kelompok. Misalnya, setelah membaca cerita atau artikel tertentu, saya meminta siswa untuk berdiskusi dalam kelompok kecil tentang bagaimana karakter dalam cerita tersebut menunjukkan empati atau bagaimana mereka dapat menyelesaikan konflik. Saya juga sering menggunakan permainan peran (role-playing) di mana siswa bermain peran dalam situasi tertentu untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik.”* (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut menggambarkan pendekatan yang aktif dan berinteraksi dari seorang pendidik dalam mengajarkan keterampilan sosial dan emosional kepada siswa. Metode favorit yang digunakan meliputi diskusi kelompok, di mana siswa diminta untuk menganalisis karakter dalam cerita atau artikel dengan fokus pada empati atau resolusi konflik. Pendekatan ini tidak hanya mendorong pemikiran kritis tetapi juga memperkuat kemampuan siswa dalam memahami dan mengatasi konflik interpersonal. Selain itu, pendidik menggunakan permainan peran untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik dalam konteks yang lebih realistis. Pendekatan ini tidak hanya membuat pembelajaran lebih menarik dan relevan bagi siswa, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan pribadi dan profesional mereka di masa depan.

Juga disampaikan oleh seorang Guru Penjas yang mana *“Proyek kolaboratif adalah cara yang sangat efektif untuk mengembangkan keterampilan SEL. Saya sering membagi siswa menjadi tim dan memberikan tugas yang mengharuskan mereka bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, mereka mungkin diminta untuk membuat presentasi tentang cara mengelola stres atau membuat rencana kegiatan sosial untuk kelas. Selama proyek ini, saya memberikan umpan balik tentang bagaimana mereka berkomunikasi, mengatur tugas, dan menyelesaikan perbedaan pendapat.”* (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut menggambarkan pendekatan yang kuat dari seorang pendidik dalam menggunakan proyek kolaboratif untuk mengembangkan keterampilan Pembelajaran Sosial dan Emosional (SEL) pada siswa. Pendidik percaya bahwa proyek kolaboratif adalah metode yang sangat efektif karena melibatkan siswa dalam tim untuk mencapai tujuan bersama, seperti membuat presentasi tentang mengelola stres atau merancang kegiatan sosial untuk kelas. Selama pelaksanaan proyek, pendidik memberikan umpan balik tentang kemampuan siswa dalam berkomunikasi, mengatur tugas, dan menyelesaikan perbedaan pendapat, yang merupakan aspek penting dalam pengembangan keterampilan kolaboratif dan sosial-emosional. Pendekatan ini tidak hanya mendorong pembelajaran aktif di mana siswa dapat mengaplikasikan keterampilan mereka dalam konteks nyata, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan interpersonal di masa depan. Dengan demikian, pendidik tidak hanya mengajarkan materi pelajaran, tetapi juga memberdayakan siswa dengan keterampilan yang esensial untuk sukses dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka.



Gambar 2. Diskusi Kelompok

Gambar 2 memperlihatkan bahwa Implementasi Program Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL) di SMA Nurul Jadid tidak hanya mendorong pembelajaran efektif. Kegiatan belajar kelompok untuk membuat Implementasi Program Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL) di SMA Nurul Jadid tidak hanya mendorong pembelajaran efektif tetapi juga memperkuat keterampilan sosial dan emosional siswa. Dalam kelompok-kelompok kecil, siswa bekerja sama untuk mengembangkan strategi dan kegiatan yang mempromosikan empati, pengelolaan emosi, dan keterampilan komunikasi. Proses kolaboratif ini memungkinkan siswa untuk berbagi perspektif, mendengarkan satu sama lain dengan lebih baik, dan membangun hubungan yang lebih kuat. Selain meningkatkan pemahaman akademis, pendekatan ini membantu siswa belajar bagaimana mengatasi konflik, membangun kepercayaan diri, dan menjadi lebih sadar akan perasaan dan kebutuhan orang lain, menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan suportif.

3) Pengelolaan Stres dan Kecemasan

Di SMA Nurul Jadid telah mengajarkan teknik relaksasi dan manajemen stres, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan yoga (Aksoy & Gresham, 2024; Ebrahim et al., 2024). Menyediakan waktu dan ruang untuk refleksi diri dan mindfulness (Chen et al., 2024; Hayatipoor et al., 2024).

Melalui wawancara dengan Kepala Sekolah yang mana *“Seorang guru yang telah berhasil mengajarkan teknik relaksasi dan manajemen stres kepada siswa, termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan yoga, serta menyediakan waktu dan ruang untuk refleksi diri dan mindfulness: Mengajarkan teknik relaksasi dan manajemen stres adalah bagian penting dari menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung. Saya memulai dengan mengenalkan siswa pada konsep dasar pernapasan dalam, meditasi, dan yoga. Saya menjelaskan manfaat dari masing-masing teknik ini dan bagaimana mereka dapat membantu mengelola stres dan meningkatkan fokus.”* (wr-ks,12/7)

Hasil wawancara tersebut telah dilakukan oleh seorang pendidik yang berhasil mengimplementasikan teknik relaksasi dan manajemen stres kepada siswanya, menggambarkan pendekatan yang holistik dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung. Ia secara aktif mengajarkan siswa tentang pernapasan dalam, meditasi, dan yoga, menjelaskan manfaat dari setiap teknik untuk membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan fokus. Selain mengenalkan konsep-konsep dasar ini, Ibu Laila juga menyediakan waktu dan ruang untuk refleksi diri serta mindfulness, yang mendukung pengembangan kesadaran diri siswa dalam menghadapi tantangan mental dan emosional. Pendekatan ini tidak hanya menguatkan kesejahteraan siswa secara holistik, tetapi juga menunjukkan dedikasi pendidik dalam mempersiapkan siswa untuk sukses tidak hanya dalam akademik tetapi juga dalam kehidupan pribadi mereka.

Yang telah dijelaskan juga oleh Guru Penjas *“Setiap minggu, saya menyisihkan waktu khusus di awal atau akhir pelajaran untuk sesi relaksasi. Misalnya, untuk pernapasan dalam, saya mengajarkan siswa untuk duduk dengan nyaman, menutup mata, dan mengambil napas dalam-dalam melalui hidung, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut. Saya juga memandu mereka melalui latihan meditasi singkat, di mana mereka fokus pada pernapasan mereka atau mendengarkan suara-suara alam. Untuk yoga, saya mengajarkan beberapa pose dasar yang dapat membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan konsentrasi.”* (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut dengan seorang pendidik telah menunjukkan pendekatan yang terstruktur dan peduli dalam menyediakan sesi relaksasi rutin bagi siswa setiap minggu. Pendekatan ini secara konsisten mengalokasikan waktu di awal atau akhir pelajaran untuk mengajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi singkat, dan yoga. Melalui pernapasan dalam, siswa diajak untuk duduk dengan nyaman, menutup mata, dan fokus pada

napas mereka untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Sesi meditasi singkat juga membantu siswa meningkatkan kesadaran diri mereka dengan fokus pada pernapasan atau suara-suara alam. Selain itu, pendidik mengajarkan pose dasar yoga yang bertujuan untuk meredakan ketegangan fisik dan meningkatkan konsentrasi. Pendekatan ini tidak hanya mengintegrasikan aspek fisik dan mental dalam pembelajaran, tetapi juga memberikan siswa keterampilan yang berharga untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik.

Dipertegas pula oleh Guru Biologi yang mengatakan “Penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi. Saya selalu memberikan penjelasan yang jelas tentang setiap teknik dan mengajak siswa untuk mencoba tanpa merasa terpaksa. Saya juga memberikan pilihan kepada mereka; jika ada yang merasa tidak nyaman dengan teknik tertentu, mereka bisa memilih untuk melakukan teknik yang lain atau hanya duduk dengan tenang. Saya juga berusaha untuk mendengarkan umpan balik mereka dan menyesuaikan pendekatan saya sesuai kebutuhan mereka.” (wr-gr,12/7)

Dari hasil wawancara tersebut seorang pendidik mengungkapkan pendekatan yang sangat peduli dan inklusif dalam mengajarkan teknik-teknik relaksasi kepada siswa. Pendekik ini secara konsisten menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan tidak menghakimi, di mana siswa dapat merasa nyaman dan terbuka untuk eksplorasi. Dengan memberikan penjelasan yang jelas tentang setiap teknik relaksasi, pendidik ini memastikan bahwa siswa memiliki pemahaman yang baik sebelum mencobanya. Selain itu, mereka memberikan pilihan kepada siswa untuk memilih teknik yang paling sesuai dengan preferensi atau kenyamanan mereka. Respons terhadap umpan balik siswa juga menjadi fokus utama, di mana pendidik mendengarkan dengan cermat dan menyesuaikan pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan keterampilan praktis dalam mengelola stres, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan emosional dengan menghormati dan memahami keunikan setiap siswa dalam proses belajar mereka.

4) Penggunaan Teknologi untuk Mendukung Kesehatan Mental

Sesuai dengan perkembangan zaman di SMA Nurul Jadid telah mengembangkan teknologi yang mana memanfaatkan aplikasi dan platform digital yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental, seperti aplikasi meditasi dan jurnal digital (Werntz et al., 2023). Memastikan bahwa teknologi digunakan secara bijaksana untuk mengurangi stres digital dan meningkatkan interaksi positif (Okoro et al., 2024; Surahmawanti et al., 2024).

Yang dikatakan oleh Kepala Sekolah bahwa “Seorang guru yang telah berhasil memanfaatkan aplikasi dan platform digital untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa serta memastikan penggunaan teknologi yang bijaksana di kelas: Saya percaya bahwa teknologi dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk mendukung kesejahteraan mental siswa jika digunakan dengan bijaksana. Saya mulai dengan memperkenalkan siswa pada berbagai aplikasi dan platform digital yang dirancang khusus untuk tujuan ini, seperti aplikasi meditasi, jurnal digital, dan aplikasi manajemen stres. Saya juga memastikan bahwa siswa memahami cara menggunakan aplikasi ini secara efektif dan bertanggung jawab.” (wr-ks,12/7)

Hasil wawancara tersebut mengungkapkan bahwa seorang pendidik yang menggunakan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa dengan bijaksana, mencerminkan pendekatan yang progresif dan terarah dalam pendidikan. Beliau meyakini bahwa teknologi dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mental siswa, asalkan digunakan dengan cara yang tepat. Pendekatannya

dimulai dengan memperkenalkan siswa pada berbagai aplikasi dan platform digital yang dirancang khusus untuk meditasi, jurnal digital, dan manajemen stres. Selain itu, Pak Rudi juga memastikan bahwa siswa tidak hanya mampu menggunakan teknologi ini dengan efektif, tetapi juga bertanggung jawab dalam penggunaannya. Pendekatan ini mencerminkan komitmen beliau untuk tidak hanya mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran, tetapi juga untuk mempersiapkan siswa dengan keterampilan yang relevan dalam mengelola kesehatan mental mereka di dunia yang semakin terhubung secara digital.

Disampaikan juga oleh seorang Guru Fisika “Salah satu aplikasi yang saya gunakan adalah Headspace, sebuah aplikasi meditasi yang menyediakan sesi meditasi yang dipandu untuk berbagai kebutuhan, seperti mengelola stres atau meningkatkan fokus. Saya juga menggunakan aplikasi jurnal digital seperti Daylio, di mana siswa dapat mencatat suasana hati dan aktivitas mereka sehari-hari. Saya mengintegrasikan penggunaan aplikasi ini ke dalam jadwal mingguan kelas, dengan menyediakan waktu khusus di mana siswa dapat melakukan meditasi atau menulis di jurnal digital mereka.” (wr-gr,12/7)

Hasil wawancara tersebut menggambarkan pendekatan yang terstruktur dan peduli dalam memanfaatkan aplikasi teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa di lingkungan pendidikan. Beliau menggunakan aplikasi seperti Headspace, yang menyediakan sesi meditasi dipandu untuk mengelola stres dan meningkatkan fokus siswa. Selain itu, beliau juga memanfaatkan aplikasi jurnal digital seperti Daylio, yang memungkinkan siswa mencatat suasana hati dan aktivitas harian mereka, mendukung refleksi diri dan pemantauan emosional harian. Pendekatan ini tidak hanya menunjukkan komitmen Pak Rudi terhadap kesejahteraan siswa melalui teknologi yang cerdas, tetapi juga integrasi yang terencana dalam jadwal mingguan kelas untuk memberikan waktu khusus bagi siswa untuk meditasi atau menulis jurnal digital mereka. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya memperkenalkan siswa pada alat-alat digital yang bermanfaat, tetapi juga mengajarkan mereka keterampilan pengelolaan diri yang penting dalam menghadapi tantangan mental dan emosional.

”Penting untuk mengedukasi siswa tentang penggunaan teknologi yang bijaksana. Saya mengajarkan mereka tentang pentingnya keseimbangan antara waktu layar dan aktivitas offline. Misalnya, saya mengingatkan mereka untuk mengambil istirahat secara teratur dari perangkat digital dan terlibat dalam kegiatan fisik atau sosial. Saya juga mendorong interaksi positif dengan menggunakan platform digit.” (wr-gr,12/7)

Dalam hasil wawancara tersebut dengan seorang pendidik Guru Matematika mengatakan bahwa seorang pendidik menegaskan pentingnya pendidikan tentang penggunaan teknologi yang bijaksana kepada siswa. Beliau aktif mengajarkan tentang pentingnya menciptakan keseimbangan antara waktu yang dihabiskan di layar digital dan aktivitas offline. Ini mencerminkan kesadaran akan dampak potensial dari penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental siswa. Selain itu, pendidik ini mengimplementasikan praktik ini dengan mengingatkan siswa untuk mengambil istirahat secara teratur dari perangkat digital dan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik atau sosial. Lebih lanjut, beliau juga aktif memanfaatkan platform digital untuk mendorong interaksi positif di antara siswa,

menciptakan lingkungan di mana siswa dapat berkolaborasi secara produktif dan berkomunikasi dengan cara yang mendukung kesejahteraan mental dan sosial mereka. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan siswa tentang penggunaan teknologi yang bertanggung jawab, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengelola waktu mereka dengan efektif dan membangun interaksi yang sehat di dunia digital saat ini.

5) Pemberian Dukungan dan Akses ke Sumber Daya

SMA Nurul Jadid juga mengarahkan siswa dan keluarga mereka ke sumber daya kesehatan mental yang tersedia di sekolah dan komunitas (Beyene et al., 2023; Obeagu & Obeagu, 2024). Bekerja sama dengan konselor sekolah dan profesional kesehatan mental untuk mendukung kebutuhan siswa (Digitemie & Ekemezie, 2024; Grim et al., 2024).

Wawancara dengan Kepala Sekolah yang mengatakan bahwa “Seorang guru yang telah berhasil mengarahkan siswa dan keluarga mereka ke sumber daya kesehatan mental yang tersedia di sekolah dan komunitas, serta bekerja sama dengan konselor sekolah dan profesional kesehatan mental untuk mendukung kebutuhan siswa: Mengarahkan siswa dan keluarga mereka ke sumber daya kesehatan mental adalah langkah penting dalam memastikan mereka mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Saya mulai dengan mengidentifikasi sumber daya yang tersedia di sekolah, seperti konselor sekolah, dan di komunitas, seperti pusat kesehatan mental lokal dan layanan konseling. Saya kemudian menginformasikan siswa dan orang tua tentang sumber daya ini melalui pertemuan orang tua, selebaran informasi, dan diskusi di kelas.” (wr-ks,12/7)

Hasil wawancara tersebut menunjukkan pendekatan yang sangat proaktif dan terstruktur dalam mendukung kesehatan mental siswa serta keluarga mereka. Beliau menganggap penting untuk mengarahkan mereka ke sumber daya kesehatan mental yang tersedia baik di sekolah maupun di komunitas sekitar. Langkah awalnya adalah dengan mengidentifikasi berbagai sumber daya yang ada, seperti konselor sekolah dan pusat kesehatan mental lokal, untuk kemudian secara sistematis menginformasikan siswa dan orang tua melalui pertemuan orang tua, distribusi selebaran informatif, dan diskusi di kelas. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang ketersediaan bantuan kesehatan mental, tetapi juga memastikan bahwa siswa dan keluarga mereka dapat dengan mudah mengakses dukungan yang mereka butuhkan. Kolaborasi dengan konselor sekolah dan profesional kesehatan mental lainnya juga menegaskan komitmen Ibu Sari dalam menyediakan pendekatan holistik dan terkoordinasi untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental siswa dengan efektif.

Kemudian dipertegas lagi oleh Guru Fisika “Komunikasi yang efektif adalah kuncinya. Saya menggunakan berbagai metode untuk menyampaikan informasi, termasuk surat yang dikirim ke rumah, email, dan pertemuan langsung dengan orang tua. Saya juga mengadakan sesi informasi di kelas di mana saya menjelaskan pentingnya kesehatan mental dan bagaimana siswa dapat mengakses dukungan yang tersedia. Selain itu, saya bekerja sama dengan konselor sekolah untuk mengadakan seminar dan lokakarya bagi siswa dan orang tua tentang kesehatan mental.” (wr-gr,12/7)

Dalam hasil wawancara tersebut telah menunjukkan bahwa pendekatan yang sangat terstruktur dan komprehensif terhadap komunikasi mengenai kesehatan mental siswa menjadi sorotan utama. Responden menekankan pentingnya komunikasi yang efektif melalui berbagai saluran, termasuk pengiriman surat ke rumah, penggunaan email, dan pertemuan langsung dengan orang tua. Selain itu, mereka aktif mengorganisir sesi informasi di kelas untuk menjelaskan pentingnya kesehatan mental dan cara akses terhadap dukungan yang tersedia bagi siswa. Kolaborasi dengan konselor sekolah untuk mengadakan seminar dan lokakarya bagi siswa dan orang tua juga menjadi bagian integral dari pendekatan ini, memperluas pemahaman tentang kesehatan mental dan strategi manajemen stres. Pendekatan yang holistik ini tidak

hanya meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua tentang pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memastikan bahwa sumber daya dan dukungan yang diperlukan dapat diakses dengan efektif di lingkungan sekolah.

“Salah satu contoh adalah ketika saya mengidentifikasi seorang siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres berat dan kecemasan. Saya berbicara dengan siswa tersebut secara pribadi dan menyarankan agar mereka berbicara dengan konselor sekolah. Saya kemudian mengatur pertemuan dengan konselor sekolah dan orang tua siswa untuk membahas langkah-langkah selanjutnya. Konselor sekolah membantu merujuk siswa tersebut ke profesional kesehatan mental di komunitas untuk evaluasi lebih lanjut dan terapi. Selama proses ini, saya terus bekerja sama dengan konselor sekolah untuk memantau kemajuan siswa dan memberikan dukungan tambahan di kelas jika diperlukan.” (wr-gr,12/7)

Dalam hasil wawancara tersebut, pendekatan yang sangat peduli dan terstruktur terhadap kesehatan mental siswa menjadi sorotan utama. Responden tidak hanya mengidentifikasi dengan sensitif siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres dan kecemasan, tetapi juga secara proaktif melakukan intervensi. Mereka secara pribadi berbicara dengan siswa untuk memberikan saran agar menghubungi konselor sekolah. Selanjutnya, responden mengorganisir pertemuan antara siswa, konselor sekolah, dan orang tua untuk merencanakan langkah-langkah selanjutnya. Kolaborasi dengan konselor sekolah membantu dalam merujuk siswa ke profesional kesehatan mental di komunitas untuk evaluasi lebih lanjut dan terapi yang dibutuhkan. Selama proses ini, pendidik terus bekerja sama dengan konselor sekolah untuk memantau kemajuan siswa dan memberikan dukungan tambahan di kelas jika diperlukan. Pendekatan ini menegaskan komitmen responden untuk memastikan bahwa setiap siswa menerima perhatian dan perawatan yang diperlukan untuk mendukung kesehatan mental mereka secara holistik di lingkungan sekolah.

4. KESIMPULAN

Dalam konteks pendidikan saat ini, integrasi strategi manajemen kelas untuk mendukung kesehatan mental siswa telah menjadi sebuah fenomena yang vital. Guru-guru tidak hanya berfokus pada penyampaian materi akademik, tetapi juga mengintegrasikan teknik-teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam ke rutinitas harian kelas mereka. Kolaborasi yang erat antara guru dan konselor sekolah menjadi norma, memungkinkan identifikasi dan dukungan terhadap siswa yang memerlukan perhatian tambahan terkait kesehatan mental. Pendidikan kesehatan mental juga semakin terintegrasi dalam kurikulum, memberikan siswa pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi dan tekanan hidup dengan lebih baik. Lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung, yang mendorong dialog terbuka tentang emosi dan menghargai keberagaman, menjadi landasan utama dalam menciptakan kelas yang aman dan inklusif. Penggunaan teknologi seperti aplikasi meditasi dan jurnal digital semakin sering dimanfaatkan untuk memberikan dukungan tambahan kepada siswa dalam mengelola kesehatan mental mereka. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental siswa, tetapi juga memperkuat komunitas belajar yang positif dan responsif di sekolah. Penerapan strategi-strategi ini mencerminkan upaya untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif dan mendukung. Implementasi program pembelajaran sosial-emosional (SEL) menjadi kunci dalam mengajarkan siswa keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Manajemen stres dan kecemasan juga menjadi fokus, dengan guru-guru memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan akses ke sumber daya yang dibutuhkan siswa. Teknologi digunakan sebagai alat tambahan untuk mendukung kesehatan mental siswa, melalui aplikasi meditasi dan platform digital lainnya. Pemberian dukungan yang tepat dan akses yang mudah ke sumber daya kesehatan mental menjadi prioritas, memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan

perawatan dan perhatian yang mereka butuhkan. Dengan pendekatan ini, pendidikan tidak hanya tentang pencapaian akademik, tetapi juga tentang mempersiapkan siswa untuk menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional dalam kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksoy, P., & Gresham, F. M. (2024). Evidence-Based Social-Emotional Learning Intervention Programs for Preschool Children: An Important Key to Development and Learning. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 11(3), 201-217. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2024.11.3.1227>
- Andrews, J. W., Murry, A., & Istvanffy, P. (2023). A holistic approach to on-reserve school transformation: Pursuing pedagogy, leadership, cultural knowledge, and mental health as paths of change. *Canadian Journal of School Psychology*, 38(1), 64-85. <https://doi.org/10.1177/08295735221146354>
- Astrini, A., Prastiwi, Y., & Sutopo, A. (2024a). Exploring Students' Experience Of Using Nearpod In Grammar Lesson In Relation With Students' Increased Engagement: A Descriptive Qualitative Approach. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(5), 205-214.
- Astrini, A., Prastiwi, Y., & Sutopo, A. (2024b). Exploring Students' Experience Of Using Nearpod In Grammar Lesson In Relation With Students' Increased Engagement: A Descriptive Qualitative Approach. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(5), 205-214.
- Ausat, A. M. A. (2023). The Application of Technology in the Age of Covid-19 and Its Effects on Performance. *Apollo: Journal of Tourism and Business*, 1(1), 14-22. <https://doi.org/10.58905/apollo.v1i1.8>
- Beyene, W. M., Mekonnen, A. T., & Giannoumis, G. A. (2023). Inclusion, access, and accessibility of educational resources in higher education institutions: exploring the Ethiopian context. *International Journal of Inclusive Education*, 27(1), 18-34. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1817580>
- Bingham, A. J. (2023). From data management to actionable findings: A five-phase process of qualitative data analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 16094069231183620. <https://doi.org/10.1177/16094069231183620>
- Carreon, A., Smith, S. J., Frey, B., Rowland, A., & Mosher, M. (2023). Comparing immersive VR and non-immersive VR on social skill acquisition for students in middle school with ASD. *Journal of Research on Technology in Education*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2182851>
- Chen, B., Wen, J., You, D., & Zhang, Y. (2024). Implication of cognitive-behavioral stress management on anxiety, depression, and quality of life in acute myocardial infarction patients after percutaneous coronary intervention: a multicenter, randomized, controlled study. *Irish Journal of Medical Science (1971-)*, 193(1), 101-109. <https://doi.org/10.1007/s11845-023-03422-6>
- Clark, K. N., Blocker, M. S., Gittens, O. S., & Long, A. C. J. (2023). Profiles of teachers' classroom management style: Differences in perceived school climate and professional characteristics. *Journal of School Psychology*, 100, 101239. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101239>
- Dahlia, T., Maisah, M., & Hakim, L. (2024). The Management of Madrasah Head in Empowering of State Madrasah Educators in Jambi Province. *Dinasti International Journal of Management Science*, 5(4), 839-866.
- Delbart, L., Baco, C., Bocquillon, M., & Derobertmeasure, A. (2024). Effective Classroom Management Training to Promote Better Education: Changes in Pre-service Teacher

- Strategies after Triad Debriefing. *Journal of Education and Training Studies*, 12(1), 64-80.
<https://doi.org/10.11114/jets.v12i1.6516>
- Digitemie, W. N., & Ekemezie, I. O. (2024). Assessing the role of climate finance in supporting developing nations: a comprehensive review. *Finance & Accounting Research Journal*, 6(3), 408-420.
<https://doi.org/10.51594/farj.v6i3.926>
- Du Plessis, A., & McDonagh, K. (2021). The out-of-field phenomenon and leadership for wellbeing: Understanding concerns for teachers, students and education partnerships. *International Journal of Educational Research*, 106, 101724.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101724>
- Ebrahim, O. S., Sayed, H. A., Rabei, S., & Hegazy, N. (2024). Perceived stress and anxiety among medical students at Helwan University: a cross-sectional study. *Journal of Public Health Research*, 13(1), 22799036241227892.
<https://doi.org/10.1177/22799036241227891>
- Eden, C. A., Chisom, O. N., & Adeniyi, I. S. (2024). Cultural competence in education: strategies for fostering inclusivity and diversity awareness. *International Journal of Applied Research in Social Sciences*, 6(3), 383-392.
<https://doi.org/10.51594/ijarss.v6i3.895>
- Edwards, M. S., Martin, A. J., & Ashkanasy, N. M. (2021). Mental health and psychological well-being among management students and educators. In *Journal of Management Education* (Vol. 45, Issue 1, pp. 3-18). Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
<https://doi.org/10.1177/1052562920978252>
- Graupensperger, S., Cadigan, J. M., Einberger, C., & Lee, C. M. (2023). Multifaceted COVID-19-related stressors and associations with indices of mental health, well-being, and substance use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 418-431.
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00604-0>
- Grim, J. K., Bausch, E., Hussain, A., & Lonn, S. (2024). Is it what you know or who you know?: An information typology of how first-generation college students access campus resources. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 26(1), 194-215.
<https://doi.org/10.1177/15210251211068115>
- Hayatipoor, S., Bavi, S., Khalafi, A., Dasht Bozorgi, Z., & Gatezadeh, A. (2024). Effects of Stress Management Training on Cognitive Avoidance and Emotion Regulation Strategies in Female Students with Social Anxiety Disorder: A Mindfulness and Emotional Schema Therapy Approach. *International Journal of School Health*, 11(1), 40-49.
- Julianda, E., Ismail, I., Khairuddin, K., & Lala, A. (2024). Academic Supervision by School Principals: Enhancing Junior High School Teachers' Professional Competence. *Journal of Educational Management and Learning*, 2(1), 1-8.
<https://doi.org/10.60084/jeml.v2i1.170>
- Kamaruddin, M. I., & Nurhanifah, D. (2024). Building Nurse Competency Strategy at Public Health Center in Indonesia: A Descriptive Qualitative Approach. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 15(3), 62-70.
<https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i03.008>
- Khoa, B. T., Hung, B. P., & Hejsalem-Brahmi, M. (2023). Qualitative research in social sciences: data collection, data analysis and report writing. *International Journal of Public Sector Performance Management*, 12(1-2), 187-209.
<https://doi.org/10.1504/IJSPSPM.2023.132247>
- Kilag, O. K., Diano Jr, F., Bulilan, R., Allego, L., & Cañizares, M. C. (2024a). Leadership Strategies for Building Inclusive School Communities: The Challenges of Managing

- Diversity in Schools. *International Multidisciplinary Journal of Research for Innovation, Sustainability, and Excellence (IMJRISE)*, 1(1), 92-100.
- Kilag, O. K., Diano Jr, F., Bulilan, R., Allego, L., & Cañizares, M. C. (2024b). Leadership Strategies for Building Inclusive School Communities: The Challenges of Managing Diversity in Schools. *International Multidisciplinary Journal of Research for Innovation, Sustainability, and Excellence (IMJRISE)*, 1(1), 92-100.
- Kwok, A., & Svajda-Hardy, M. (2024). Classroom management coaching for first-year urban teachers: Purpose, design, and implementation. *Urban Education*, 59(1), 386-417. <https://doi.org/10.1177/00420859211058418>
- Lamb, R., Crowe, A., Stone, J., Annetta, L., Zambone, A., & Owens, T. (2023). Virtual reality enhanced Dialectical behavioural therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 491-512. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2040006>
- Lianingsih, N., Aglia, A., & Prabowo, A. (2024). Analysis of Language Style in Suara Bone Beradat FM Radio Broadcasts: A Descriptive Qualitative Approach. *International Journal of Linguistics, Communication, and Broadcasting*, 2(2), 60-65. <https://doi.org/10.46336/ijlcb.v2i2.115>
- Liu, L. (2023). Virtual reality for social skills training of children and adolescents with ASD: a systematic review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 2061-2067. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4645>
- Liu, Z. (2024). Music Teaching Curriculum Integrates Physical Exercise to Regulate Students' Mental Health. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 426-435.
- Lubis, D. N., & Wahono, S. S. (2024). Enhancing Efl Students'speaking Skills Through Commenting On Spotify: A Qualitative Study. *English Review: Journal of English Education*, 12(2).
- Madgafurova, D. (2024). Integrated Pedagogy Approaches To Address The Multifaceted Problem Of Human Loneliness. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 12(6), 491-498.
- Maragha, T., Donnelly, L., Schuetz, C., von Bergmann, H., & Brondani, M. (2023). Students' resilience and mental health in the dental curriculum. *European Journal of Dental Education*, 27(1), 174-180. <https://doi.org/10.1111/eje.12790>
- Matović, N., & Ovesni, K. (2023). Interaction of quantitative and qualitative methodology in mixed methods research: integration and/or combination. *International Journal of Social Research Methodology*, 26(1), 51-65. <https://doi.org/10.1080/13645579.2021.1964857>
- Miller-Graff, L., Maloney, C., Beauvil, L. J., & Feuille, M. O. (2024). The effectiveness of a contextually grounded social emotional learning program in Haiti: A pilot cluster randomized control trial. *Journal of School Psychology*, 106, 101349. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101349>
- Obeagu, E. I., & Obeagu, G. U. (2024). Strength in Unity: Building Support Networks for HIV Patients in Uganda. *Elite Journal of Medicine*, 2(1), 1-6.
- O'Farrell, P., Wilson, C., & Shiel, G. (2023). Teachers' perceptions of the barriers to assessment of mental health in schools with implications for educational policy: A systematic review. *British Journal of Educational Psychology*, 93(1), 262-282. <https://doi.org/10.1111/bjep.12553>
- Okoro, Y. O., Ayo-Farai, O., Maduka, C. P., Okongwu, C. C., & Sodamade, O. T. (2024). The Role of technology in enhancing mental health advocacy: a systematic review. *International Journal of Applied Research in Social Sciences*, 6(1), 37-50. <https://doi.org/10.51594/ijarss.v6i1.690>

- Page, A., Anderson, J., & Charteris, J. (2023). Including students with disabilities in innovative learning environments: a model for inclusive practices. *International Journal of Inclusive Education*, 27(14), 1696-1711.
<https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1916105>
- Paramita, P. P., Sharma, U., Anderson, A., & Laletas, S. (2024a). Factors influencing Indonesian teachers' use of proactive classroom management strategies. *International Journal of Inclusive Education*, 28(1), 38-56.
<https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1916107>
- Paramita, P. P., Sharma, U., Anderson, A., & Laletas, S. (2024b). Factors influencing Indonesian teachers' use of proactive classroom management strategies. *International Journal of Inclusive Education*, 28(1), 38-56.
<https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1916107>
- Pattiasina, P. J., Lamaloang, L. K., & Santoso, R. Y. (2024). The Role Of Communication In Creating Inclusive And Collaborative Learning Environments. *International Journal Of Social And Education*, 1(3), 705-717.
- Pyo, J., Lee, W., Choi, E. Y., Jang, S. G., & Ock, M. (2023). Qualitative research in healthcare: necessity and characteristics. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 56(1), 12.
<https://doi.org/10.3961/jpmph.22.451>
- Russell, B. S., Wink, M. N., & Hutchison, M. (2024). Mixed methods illustration of teachers' trauma-informed attitudes and practice. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 17(2), 349-362.
<https://doi.org/10.1007/s40653-023-00583-5>
- Salong, A., Rachman, A., Zulkarnain, I., Bangun, B., & Putri, E. U. (2024). The Attractiveness of Blended Learning in the 21st Era in Higher Education. *Al-Hijr: Journal of Adulearn World*, 3(1).
<https://doi.org/10.55849/alhijr.v3i1.578>
- Sayfulloevna, S. S. (2023). Safe learning environment and personal development of students. *International Journal of Formal Education*, 2(3), 7-12.
- Shi, J., & Cheung, A. C. K. (2024). Effective Components of Social Emotional Learning Programs: A Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 755-771.
<https://doi.org/10.1007/s10964-024-01942-7>
- Surahmawanti, M., Fatmah, S., Mustamin, S. B., Atnang, M., Fajar, N., & Mar, N. A. (2024). Research Techniques for IoT Use, Wearable Technology, and Smart Sensors in Mental Well-Being: A Literature Review from Several Studies. *Journal of Scientific Insights*, 1(1), 9-17.
- von der Embse, N., & De Los Reyes, A. (2024). Advancing equity in access to school mental health through multiple informant decision-making. *Journal of School Psychology*, 104, 101310.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101310>
- Wertz, A., Amado, S., Jasman, M., Ervin, A., & Rhodes, J. E. (2023). Providing human support for the use of digital mental health interventions: systematic meta-review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e42864.
<https://doi.org/10.2196/42864>
- Widodo, J., Murniaty, I., Sehabuddin, A., Listiyani, A., & Rohmah, I. N. (2024). Optimization Of The Development Of Social Emotional Learning (SEL) Tools In Supporting Independent Learning For Teachers Of Central Java MGMP Economics. *Indonesian Journal of Devotion and Empowerment*, 6(1), 9-15.
- Zakaria, N., Faisal, M., Malini, H., Sobirin, S., & Marzuki, M. (2024). Guidance And Counseling Management: A Scientific Approach To Improving Students' mental Health. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 5(1 Januari), 84-95.
<https://doi.org/10.32806/jkpi.v5i1.130>

Zhang, Q., Wang, J., & Neitzel, A. (2023). School-based mental health interventions targeting depression or anxiety: a meta-analysis of rigorous randomized controlled trials for school-aged children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(1), 195-217.
<https://doi.org/10.1007/s10964-022-01684-4>