

Pengaruh Program Sekolah Berbasis Kesehatan Mental Terhadap Regulasi Emosi Siswa Pada *Program Happy School Movement* (Gerakan Kesehatan Mental Siswa) Di MI Al-Munawarah Kabila

Sri Oktavia Dai¹

¹ Universitas Ichsan Gorontalo Utara, Gorontalo, Indonesia.

Received: 7 Desember
Revised: 24 Desember
Accepted: 30 Desember
Published: 30 Desember

Corresponding Author:
Author Name*: Sri Oktavia Dai
Email*: srioktaviadai@gmail.com

DOI: 10.58176/edu.v6i2.3240

© 2025 The Authors. This open access article is distributed under a (CC-BY License)



Phone*: +62853-4210-6076

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Program Sekolah Berbasis Kesehatan Mental terhadap kemampuan regulasi emosi siswa melalui implementasi *Happy School Movement* di MI Al-Munawarah Kabila. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dengan indikator *emotional awareness*, *emotional control*, dan *emotional management*. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa kelas IV–VI. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan regulasi emosi setelah mengikuti program, yang terlihat dari perbedaan skor pretest dan posttest. Program *Happy School Movement* terbukti memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa melalui kegiatan relaksasi sederhana, permainan kolaboratif, sudut konseling, journaling, dan praktik komunikasi empatik. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi program kesehatan mental dalam kurikulum sekolah dasar/MI untuk mendukung perkembangan sosial-emosional anak.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, *Happy School Movement*, MI Al-Munawarah Kabila, Sekolah Dasar

Pendahuluan

Perhatian terhadap kesehatan mental anak usia sekolah dasar dalam beberapa tahun terakhir semakin menguat, seiring dengan meningkatnya kompleksitas tantangan perkembangan anak di era digital dan perubahan sosial yang cepat. Anak-anak pada jenjang Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI) berada pada fase krusial perkembangan sosial-emosional, di mana kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi menjadi fondasi penting bagi keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial jangka panjang. Namun demikian, berbagai laporan menunjukkan bahwa siswa usia sekolah dasar semakin rentan mengalami masalah regulasi emosi akibat tekanan akademik, dinamika relasi teman sebaya, serta keterbatasan dukungan psikososial di lingkungan sekolah. Di Indonesia, isu ini juga diperkuat oleh data nasional yang menunjukkan meningkatnya masalah kesejahteraan psikologis anak usia sekolah, termasuk gejala kecemasan, kesulitan konsentrasi, dan perilaku maladaptif di ruang kelas, khususnya pada satuan pendidikan dasar (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan; Kementerian Agama; UNICEF Indonesia).

Dalam konteks tersebut, sekolah tidak lagi dapat diposisikan semata sebagai ruang transmisi pengetahuan kognitif, melainkan sebagai ekosistem perkembangan anak yang bertanggung jawab terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Berbagai pendekatan internasional, seperti social-

emotional learning (SEL) dan school-based mental health programs, menekankan pentingnya integrasi dukungan emosional ke dalam budaya dan praktik sekolah. Namun, sebagian besar studi terdahulu masih berfokus pada konteks negara maju atau jenjang pendidikan menengah, dengan perhatian yang relatif terbatas pada implementasi program kesehatan mental yang kontekstual di sekolah dasar berbasis keagamaan di Indonesia, khususnya Madrasah Ibtidaiyah. Selain itu, banyak program kesehatan mental sekolah masih dipahami sebagai intervensi terpisah, belum terintegrasi secara sistemik ke dalam budaya sekolah sehari-hari.

Sebagai respons atas kebutuhan tersebut, Program Sekolah Berbasis Kesehatan Mental berkembang sebagai pendekatan komprehensif yang menempatkan kesejahteraan emosional siswa sebagai bagian integral dari ekosistem sekolah. Salah satu model implementatif yang mulai diadaptasi di konteks lokal adalah Happy School Movement, yang menekankan penciptaan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan suportif melalui aktivitas-aktivitas penguatan regulasi emosi dan hubungan sosial. Berbeda dari pendekatan kuratif yang berorientasi pada penanganan masalah perilaku semata, model ini menggabungkan strategi promotif, preventif, dan penguatan budaya sekolah, seperti permainan terapeutik, refleksi emosi, pembiasaan empatik, serta keterlibatan guru dan orang tua dalam mendukung kesehatan mental siswa. Pendekatan semacam ini menjadi relevan bagi konteks MI di Indonesia, yang memiliki karakteristik budaya, religius, dan sosial yang khas.

MI Al-Munawarah Kabila merupakan salah satu Madrasah Ibtidaiyah yang mulai mengimplementasikan pendekatan Happy School Movement sebagai upaya sistematis untuk merespons tantangan kesehatan mental siswa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, yang tercermin dari perilaku mudah terlibat konflik, kesulitan mengekspresikan perasaan secara adaptif, penurunan fokus belajar, serta kecenderungan menarik diri dalam situasi sosial tertentu. Temuan awal ini sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang melaporkan bahwa lemahnya regulasi emosi pada siswa sekolah dasar berkorelasi dengan hambatan akademik dan relasi sosial. Kondisi tersebut menegaskan urgensi intervensi berbasis sekolah yang tidak bersifat insidental, melainkan terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini secara empiris mengkaji implementasi Happy School Movement dalam konteks Madrasah Ibtidaiyah, yang masih relatif jarang dikaji dalam literatur kesehatan mental sekolah di Indonesia. Kedua, penelitian ini menempatkan regulasi emosi siswa sebagai outcome utama dari program sekolah berbasis kesehatan mental, bukan sekadar indikator tambahan perilaku atau iklim sekolah. Ketiga, studi ini menyoroti integrasi program kesehatan mental dengan budaya sekolah lokal dan nilai-nilai madrasah, sehingga menawarkan model kontekstual yang relevan bagi satuan pendidikan dasar berbasis keagamaan.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut: (1) bagaimana implementasi program Happy School Movement di MI Al-Munawarah Kabila sebagai bentuk sekolah berbasis kesehatan mental? dan (2) sejauh mana program tersebut berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi siswa Madrasah Ibtidaiyah? Jawaban atas pertanyaan ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap kajian kesehatan mental dan regulasi emosi siswa sekolah dasar di Indonesia, tetapi juga memperkaya diskursus pengembangan model sekolah ramah kesehatan mental yang kontekstual dan aplikatif bagi lembaga pendidikan dasar lainnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest–posttest, yang bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah implementasi program Happy School Movement. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengevaluasi dampak awal suatu intervensi dalam konteks sekolah nyata, terutama ketika pembentukan kelompok kontrol tidak dimungkinkan secara administratif maupun etis. Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa desain tanpa kelompok kontrol memiliki keterbatasan dalam mengendalikan ancaman validitas internal, yang akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian keterbatasan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di MI Al-Munawarah Kabila dengan subjek sebanyak 30 siswa kelas IV, V, dan VI yang mengikuti program secara penuh selama periode intervensi. Pemilihan subjek dilakukan secara total sampling terhadap siswa yang terlibat aktif dalam program, sehingga mencerminkan kondisi

otentik implementasi program sekolah berbasis kesehatan mental. Instrumen penelitian berupa skala regulasi emosi dengan model Likert empat tingkat (1–4), yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu emotional awareness, emotional control, dan emotional management. Instrumen tersebut divalidasi melalui expert judgment oleh ahli bimbingan dan konseling, serta diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk memastikan konsistensi internal.

Program *Happy School Movement* diimplementasikan selama empat minggu melalui serangkaian aktivitas terstruktur yang terintegrasi ke dalam rutinitas sekolah, meliputi latihan mindfulness breathing selama lima menit setiap pagi, permainan kolaboratif berbasis team-building, penyediaan sudut konseling “Happy Corner”, kegiatan journaling perasaan, serta latihan komunikasi empatik dan resolusi konflik. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk mendukung perkembangan regulasi emosi siswa secara bertahap melalui pendekatan preventif dan promotif.

Data dikumpulkan melalui pengukuran pretest dan posttest menggunakan instrumen yang sama, kemudian dianalisis dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis ini difokuskan pada perubahan intra-subjek sebagai indikator awal efektivitas program dalam konteks sekolah dasar berbasis madrasah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi siswa yang signifikan secara statistik setelah implementasi Program Happy School Movement. Perubahan dari kategori sedang pada pretest menjadi kategori tinggi pada posttest mengindikasikan bahwa intervensi berbasis sekolah ini berpotensi memperkuat kemampuan siswa dalam mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa intervensi sosial-emosional berbasis sekolah mampu meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian perilaku siswa usia sekolah dasar, terutama ketika program dilaksanakan secara terstruktur dan konsisten dalam rutinitas sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa sekolah dapat berperan sebagai konteks intervensi yang efektif bagi pengembangan kompetensi emosional anak.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu dalam kerangka Social–Emotional Learning (SEL), temuan ini konsisten dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness*, aktivitas kolaboratif, dan refleksi emosi berkontribusi terhadap peningkatan emotional awareness dan self-regulation. Namun, berbeda dari sebagian studi SEL yang diterapkan pada konteks sekolah umum atau jenjang pendidikan menengah, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan serupa juga relevan dalam konteks Madrasah Ibtidaiyah, yang memiliki karakteristik budaya dan nilai religius yang khas. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sosial-emosional tidak semata ditentukan oleh jenis program, tetapi juga oleh kesesuaiannya dengan konteks institusional dan budaya sekolah.

Dari sisi komponen program, peningkatan regulasi emosi dapat dipahami melalui kontribusi aktivitas mindfulness yang dilakukan secara rutin. Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, latihan pernapasan dan teknik grounding terbukti membantu siswa meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional diri serta mengurangi respons impulsif. Namun demikian, efektivitas mindfulness pada siswa usia MI kemungkinan dipengaruhi oleh intensitas pendampingan guru dan konsistensi pelaksanaan. Dalam konteks sekolah dengan keterbatasan sumber daya atau beban akademik yang tinggi, hasil yang diperoleh bisa jadi tidak sekuat temuan penelitian ini.

Permainan kolaboratif dan aktivitas kelompok juga menunjukkan peran penting dalam memperkuat keterampilan sosial-emosional siswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pembelajaran berbasis interaksi sosial dapat meningkatkan empati, kemampuan resolusi konflik, dan pengendalian emosi. Akan tetapi, jika konteks kelas ditandai oleh konflik yang lebih kompleks atau relasi sosial yang tidak suportif, efektivitas permainan kolaboratif sebagai medium penguatan regulasi emosi berpotensi mengalami penurunan. Dengan kata lain, iklim kelas dan relasi guru-siswa menjadi faktor moderasi yang penting dalam keberhasilan intervensi semacam ini.

Kegiatan journaling emosi dalam program ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan ekspresi emosional siswa. Sejalan dengan penelitian terdahulu, journaling memberikan ruang reflektif yang aman bagi anak untuk mengidentifikasi dan menata pengalaman emosionalnya. Namun, pada konteks siswa dengan kemampuan literasi rendah atau budaya ekspresi diri yang terbatas, journaling tertulis mungkin perlu dimodifikasi menjadi bentuk visual atau verbal agar tetap efektif. Hal ini

menunjukkan bahwa bentuk aktivitas regulasi emosi perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan konteks sekolah.

Keberadaan Happy Corner sebagai safe space di sekolah memperkuat dimensi lingkungan pendukung dalam program ini. Temuan ini konsisten dengan pendekatan school-based mental health yang menekankan pentingnya rasa aman psikologis bagi siswa. Akan tetapi, efektivitas ruang aman semacam ini sangat bergantung pada kualitas relasi siswa dengan guru pendamping serta budaya sekolah secara keseluruhan. Pada sekolah dengan relasi hierarkis yang kaku atau stigma terhadap ekspresi emosi, fungsi safe space berpotensi tidak berjalan optimal.

Secara teoretis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui kerangka SEL dan teori sistem ekologi Bronfenbrenner, yang menempatkan sekolah sebagai salah satu lingkungan terdekat yang memengaruhi perkembangan emosional anak. Hasil penelitian ini mendukung asumsi bahwa intervensi yang terintegrasi ke dalam praktik sehari-hari sekolah lebih berpeluang menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan intervensi yang bersifat insidental. Namun demikian, apabila konteks makrosistem—seperti kebijakan sekolah, dukungan orang tua, atau budaya komunitas—tidak selaras, dampak intervensi berpotensi menjadi terbatas atau tidak berkelanjutan.

Dengan demikian, meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, temuan tersebut perlu dipahami secara kontekstual. Program Happy School Movement tampak efektif dalam konteks MI Al-Munawarah Kabila yang relatif mendukung implementasi kesehatan mental berbasis sekolah. Namun, pada konteks sekolah dengan karakteristik siswa, budaya organisasi, atau sumber daya yang berbeda, hasil yang diperoleh dapat bervariasi. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya adaptasi program berbasis konteks serta evaluasi berkelanjutan untuk memastikan efektivitas intervensi kesehatan mental di sekolah dasar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *Pengaruh Program Sekolah Berbasis Kesehatan Mental terhadap Regulasi Emosi Siswa pada Program Happy School Movement di MI Al-Munawarah Kabila*, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa. Peningkatan skor dari pretest ke posttest yang berpindah dari kategori sedang ke kategori tinggi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengembangkan keterampilan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Program Happy School Movement terbukti efektif karena memadukan berbagai aktivitas yang relevan dengan kebutuhan perkembangan emosional anak usia sekolah dasar. Aktivitas mindfulness membantu siswa meningkatkan kesadaran penuh terhadap kondisi dirinya sehingga mereka lebih mampu mengidentifikasi emosi yang muncul. Permainan kolaboratif dan kegiatan berbasis empati menciptakan pengalaman interpersonal yang membangun sikap saling menghargai dan kemampuan bekerja sama. Kegiatan journaling memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan secara aman dan terstruktur, sementara kehadiran Happy Corner menjadi tempat nyaman untuk menenangkan diri ketika siswa mengalami tekanan emosional atau konflik.

Secara keseluruhan, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang mendukung, termasuk peran guru yang terbuka, responsif, dan konsisten dalam mengimplementasikan pendekatan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan berbagai teori pendidikan dan psikologi perkembangan yang menekankan bahwa dukungan lingkungan sekolah berkontribusi besar terhadap keberhasilan pembelajaran sosial emosional (Social Emotional Learning/SEL). Ketika sekolah mampu menciptakan ruang yang inklusif, positif, dan penuh dukungan, siswa lebih mudah mengembangkan kemampuan regulasi diri serta kemampuan sosial lainnya.

Dengan demikian, penerapan program Sekolah Berbasis Kesehatan Mental melalui Happy School Movement bukan hanya relevan, tetapi juga menjadi kebutuhan penting dalam menghadapi tantangan emosional siswa di era saat ini. Program ini dapat direkomendasikan untuk terus dilanjutkan dan dikembangkan sebagai bagian dari kebijakan sekolah, serta menjadi model praktik baik bagi sekolah-sekolah lain yang memiliki permasalahan serupa terkait regulasi emosi siswa. Selain itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi implementasi yang lebih panjang dapat dilakukan

untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program ini dalam jangka panjang.

Referensi

- Berk, L. E. (2018). *Child Development* (10th ed.). Pearson.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with emotional intelligence. *International Handbook of Emotions in Education*, 368–388.
- CASEL. (2020). *Social and Emotional Learning Framework*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Denham, S. A. (2006). Emotional competence and school readiness. *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.
- Domitrovich, C. E. (2017). Supporting teachers' implementation of social–emotional learning programs. *Prevention Science*, 18(8), 1–12.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children. *American Journal of Community Psychology*, 45(3–4), 294–309.
- Elias, M. J. (2006). The connection between academic and social-emotional learning. *The Clearing House*, 79(3), 119–125.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Greenberg, M. T. (2011). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 3(1), 27–52.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Books.
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *Future of Children*, 27(1), 137–155.
- Suldo, S. M., & Fefer, S. A. (2013). Supporting youth with emotional and behavioral problems. *School Mental Health*, 5, 136–148.
- UNICEF. (2021). *Mental Health of Children and Adolescents: UNICEF Report*.
- WHO. (2020). *Mental Health Promotion in Schools*. World Health Organization.