

***Social and Emotional Learning* dalam Pendidikan Agama Kristen untuk Penguatan Kesehatan Mental Remaja**

Candra Nugraha Wati¹, Ignatius Agus Budiono², Maria Benedicta Dian Savitri³
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Teologi Baptis Kalvari, Indonesia
e-mail: candra.wati@sttbk.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa secara holistik. Dalam konteks sekolah, siswa remaja yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya akan mengalami gangguan pada proses pembelajarannya, sehingga hasil belajar menjadi kurang optimal. Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peranan yang penting dalam mendukung kesehatan mental anak didiknya yang memasuki masa remaja, sehingga siswa remaja dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Pendekatan model *Social and Emotional Learning* (SEL) dalam pembelajaran merupakan pendekatan yang dapat membantu perkembangan sosial-emosional siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis model SEL dalam PAK untuk penguatan kesehatan mental siswa remaja. Metode studi pustaka digunakan dalam penelitian ini. Penulis meninjau literatur dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, web ilmiah, dan buku, untuk mengembangkan konsep-konsep yang relevan tentang SEL. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan model SEL berbasis kasih Kristus dalam Pendidikan Agama Kristen dapat menguatkan kesehatan mental siswa remaja. Model SEL dalam pembelajaran di kelas mampu menurunkan kecemasan dan stres siswa, meningkatkan kompetensi psikososial, dan menguatkan kesehatan mental. Guru PAK memiliki peranan yang krusial dalam memberikan dukungan bagi kesehatan mental siswa. Dukungan guru PAK yang menghadirkan kasih Kristus menjadi dasar yang penting untuk pengembangan model SEL di kelas PAK. Iklim kelas yang menghadirkan kasih Kristus dalam model SEL di kelas PAK menjadi fondasi yang kuat bagi kesehatan mental siswa remaja.

Kata Kunci: *Social and Emotional Learning (SEL)*, kesehatan mental, remaja

Abstract

Mental health plays an important role in the holistic growth and development of students. In the context of school, adolescent students who experience disturbances in their mental health will experience disturbances in their learning process, so that learning outcomes are less than optimal. Christian Religious Education (PAK) teachers play an important role in supporting the mental health of their students entering adolescence, so that adolescent students can develop the potential within them. The Social and Emotional Learning (SEL) model approach in learning is an approach that can help students' social-emotional development. This study aims to analyze the SEL model in PAK for strengthening the mental health of adolescent students. The literature study method was used in this study. The authors review the literature from various sources, such as scientific journals, scientific websites, and books, to develop relevant concepts about SEL. The results of the study show that the Christ-based SEL model approach in Christian Religious Education can strengthen the mental health of adolescent students. The SEL model in classroom learning can reduce students' anxiety and stress, improve psychosocial competence, and strengthen mental health. PAK teachers play a crucial role in supporting students' mental health. The support of PAK teachers who bring the love of Christ is an important foundation for the development of the SEL model in the PAK classroom. The classroom climate that brings the love of Christ in the SEL

model in the PAK classroom becomes a strong foundation for the mental health of adolescent students.

Keywords: Social and Emotional Learning (SEL), mental health, adolescent

PENDAHULUAN

Kesehatan mental berperan penting bagi perkembangan remaja secara holistik. Remaja yang sehat mentalnya mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya dan berinteraksi dengan orang lain secara sehat. Potensi dan kemampuan bersosialisasi secara sehat ini dapat berkembang secara optimal dengan memberikan ruang untuk remaja belajar berbagai hal dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, dukungan keluarga dan sekolah menjadi sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja dengan memiliki kesehatan mental yang baik.

Data WHO menyatakan bahwa secara global satu dari tujuh (14,3%) remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental.¹ Gangguan mental ini dapat mempengaruhi fungsi mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan mental tersebut mencakup gangguan kecemasan, gangguan perhatian, dan gangguan depresi. Gangguan mental ini, jika berkelanjutan, akan menimbulkan efek yang merugikan bagi perkembangan diri anak dan tantangan bagi pribadi anak tersebut, keluarga, dan komunitas.² Dalam konteks sekolah, remaja yang mengalami gangguan mental akan mengalami gangguan pada proses pembelajarannya di sekolah, sehingga hasil belajar menjadi tidak optimal.

Di era digital ini, pendidikan memberikan tantangan tersendiri bagi anak remaja, seperti stres akademik, kesenjangan sosial ekonomi, dan kesehatan mental.³ Dalam bidang akademik terjadi persaingan akademis dan juga kompleksitas tugas yang diberikan oleh guru, sehingga memicu stres yang berlebihan. Selanjutnya, tantangan dalam kesenjangan sosial ekonomi dapat berdampak pada sikap yang membandingkan antarteman. Perbandingan tampak nyata ketika gap sosial ekonomi semakin jauh. Perbandingan antar teman sebaya pada masa remaja dapat mengakibatkan penurunan harga diri serta peningkatan kecemasan dan kesepian,⁴ sehingga anak rentan terhadap masalah emosional dan perilaku. Tekanan dari teman sebaya dan akademik secara terus-menerus pada gilirannya akan berpengaruh pada kesehatan mental remaja.

Fenomena media sosial juga menjadi tantangan signifikan di era digital ini. Fenomena media sosial telah mengubah struktur dan interaksi sosial. Media sosial telah menarik perhatian, perasaan, pikiran, dan keinginan generasi muda. Interaksi dengan media sosial membentuk harapan dan preferensi mereka serta mempengaruhi cara mereka memahami dan memproses informasi.⁵ Oleh karena itu, Pendidikan Agama Kristen (PAK) berperan penting untuk meletakkan

¹ World Health Organization, "Mental Health of Adolescents," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

² Melissa Allen Heath, Kathryn Smith, and Ellie L Young, "Using Children's Literature to Strengthen Social and Emotional Learning," 2017, <https://doi.org/10.1177/0143034317710070>.

³ Eui Kyung Kim et al., "Supporting Student Social Emotional Learning and Development," *School Psychology Review* 53, no. 3 (2024): 201–7, <https://doi.org/10.1080/2372966X.2024.2346443>.

⁴ Amy L. Green et al., "Social and Emotional Learning during Early Adolescence: Effectiveness of a Classroom-Based SEL Program for Middle School Students," *Psychology in the Schools* 58, no. 6 (2021): 1056–69, <https://doi.org/10.1002/pits.22487>.

⁵ Olivia Andrei, "Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence," *HTS Theologise Studies/Theological Studies*, 2021, 1–7, <https://doi.org/https://doi.org/10.4102/hts.v79i1.7887>.

fondasi iman dan nilai-nilai Kristiani yang kokoh sehingga siswa dimampukan untuk menghadapi tantangan media sosial di zaman ini.

Guru PAK berperan penting untuk menolong siswa remaja menghadapi berbagai tantangan tersebut. Peran guru tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga menolong peserta didik untuk bertumbuh dalam aspek sosial-emosionalnya. Guru menjadi figur yang mendukung siswa remaja dengan memberikan penerimaan dan rasa aman secara emosional. Oleh karena itu, guru perlu melakukan pendekatan model belajar yang mendukung perkembangan peserta didik secara holistik dengan menerapkan *Social and Emotional Learning* (SEL) di ruang kelasnya.

Guru Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peranan yang strategis dalam menerapkan SEL dalam pembelajaran agama. Guru PAK dipanggil untuk menolong murid-murid yang dilayani bertumbuh karakternya dalam Kristus. Menurut Greene, hubungan antara pembelajaran sosial-emosional (SEL) dan pendidikan moral-religius merupakan strategi pedagogis yang efektif dan berharga untuk memotivasi siswa agar menginternalisasi apa yang telah mereka pelajari.⁶ Pendapat Greene ini menegaskan bahwa guru PAK yang menerapkan SEL dapat memberikan dorongan yang kuat bagi peserta didik untuk menerapkan ajaran Firman Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan Firman Tuhan dalam hidupnya, peserta didik akan mengalami pertumbuhan iman, ilmu pengetahuan, dan karakter. Pertumbuhan inilah yang dapat menguatkan kesehatan mental peserta didik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berbagai penelitian tentang penerapan SEL dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan siswa telah dilakukan. Penelitian Ilmi, Zakiah, dan Sakmal menegaskan bahwa penerapan model *Social and Emotional Learning* (SEL) pada mata pelajaran Bahasa Indonesia siswa kelas IV Sekolah Dasar memiliki kontribusi yang positif bagi perkembangan siswa secara holistik. Integrasi SEL dalam mata pelajaran Bahasa Indonesia tersebut telah terbukti mendukung pengembangan lima kompetensi SEL, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan. Selain membantu siswa mengekspresikan kondisi emosinya dan memahami perspektif orang lain, SEL juga menciptakan ekosistem belajar yang inklusif, reflektif, dan aktif. Oleh karena itu, artikel ini merekomendasikan integrasi SEL dalam pembelajaran agar pembelajaran tidak hanya menekankan pada aspek akademik, tetapi juga pada kematangan sosial-emosional peserta didik.⁷

Selanjutnya, penelitian Bai et al. menunjukkan bahwa penerapan SEL memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan akademik dan sosial siswa. Penerapan SEL tidak hanya dapat meningkatkan aspek sosial-emosional, tetapi juga memiliki kontribusi yang positif terhadap peningkatan prestasi belajar, perilaku peduli terhadap orang lain, serta berkurangnya perilaku bermasalah siswa di sekolah. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan SEL dapat membangun kesiapan belajar yang lebih baik, meningkatkan keaktifan dalam proses pembelajaran, serta mewujudkan iklim kelas yang lebih kondusif dan suportif. Oleh karena itu, SEL merupakan pendekatan yang efektif untuk mendukung perkembangan siswa secara holistik, baik dalam aspek akademik, emosi, dan sosial.⁸

⁶ Jay Greene, "The Moral and Religious Roots of Social and Emotional Learning," *American Enterprise Institute*, 2019.

⁷ Cindy Fidini Ilmi et al., "Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025 Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025" 10 (2025): 252–61.

⁸ Barry Bai, Bin Shen, and Jing Wang, "Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools," 2021, <https://doi.org/10.1177/13621688211021736>.

Kemudian, penelitian Shankland et al. menyoroiti kaitan antara SEL dengan kesehatan mental siswa serta prestasi akademik siswa. Hasil tinjauan meta-analisis yang dilakukan oleh Shankland et al. menunjukkan bahwa SEL yang diterapkan di sekolah berdampak positif pada kesejahteraan psikologis siswa, kompetensi sosial-emosional, dan keberhasilan akademik. Kompetensi SEL seperti kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial untuk berempati, keterampilan membangun relasi yang sehat, dan kemampuan membuat keputusan yang bertanggung jawab terbukti mampu menurunkan masalah kesehatan mental siswa.⁹

Berbagai penelitian tentang SEL telah diterapkan pada bidang pendidikan secara umum dan memiliki dampak yang positif bagi perkembangan sosioemosional siswa. Akan tetapi, penelitian SEL belum muncul dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Kristen, sehingga untuk mengisi kekosongan tersebut, penelitian ini menganalisis konsep SEL dalam PAK untuk penguatan kesehatan mental remaja. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah: 1) Bagaimana hubungan SEL dengan kesehatan mental remaja; 2) Bagaimana peran guru PAK dalam kesehatan mental remaja? 3) Bagaimana model SEL dalam PAK yang dapat menguatkan kesehatan mental remaja? Dari pertanyaan penelitian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah menganalisis SEL dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja, menjelaskan peran guru PAK dalam kesehatan mental remaja, dan menganalisis model SEL dalam PAK untuk penguatan kesehatan mental remaja.

METODE

Metode penelitian ini adalah studi pustaka. Penelitian pustaka ini menggunakan sumber pustaka berupa jurnal, artikel ilmiah, buku, dan dokumen lainnya yang membahas tentang *Social and Emotional Learning* (SEL), Pendidikan Agama Kristen (PAK), dan kesehatan mental remaja. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber pustaka tersebut. Teknik analisis data terdiri dari reduksi data, display data, dan kesimpulan. Reduksi data berarti fokus pada hal-hal yang penting dengan mencari tema dan polanya.¹⁰ Display data dalam penelitian ini disajikan dalam teks naratif. Selanjutnya, dari temuan-temuan dari berbagai sumber data dilakukan penarikan kesimpulan.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yang sesuai dengan topik yang diteliti; Kedua, peneliti mencari dan menyeleksi sumber literatur dari artikel ilmiah yang dicari dari Google Scholar, Scopus, website ilmiah, dan buku; Ketiga, peneliti mengevaluasi sumber-sumber tersebut dengan cermat, mempertimbangkan kredibilitas dan relevansinya; Keempat, peneliti mencatat temuan-temuan dan gagasan-gagasan penting dari sumber-sumber tersebut; Kelima, peneliti melakukan analisis dan sintesis; Keenam, penulis menyajikan temuan-temuan dan gagasan penting dari sumber literatur yang telah digali dan menarik simpulan.

Pada penelitian ini data artikel jurnal diambil melalui Google Scholar dan Scopus. Dari hasil penelusuran didapatkan 40 artikel, selanjutnya artikel tersebut diseleksi dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti adalah sebagai berikut: 1) artikel jurnal yang terindeks SINTA dan Scopus; 2) diterbitkan dengan rentang tahun 2016-2026; 3) relevan dengan topik SEL dan kesehatan mental remaja. Adapun kriteria

⁹ Rebecca Shankland et al., "Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions," *Journal of Epidemiology and Population Health* 72, no. 3 (2024), <https://doi.org/10.1016/j.jep.2024.202750>.

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Bandung: Alfabeta, 2010).

eksklusi terdiri dari: 1) artikel tanpa teks yang lengkap; 2) artikel yang berupa opini pribadi tanpa peer-review, 3) artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian. Dari kriteria inklusi dan eksklusi tersebut, maka didapatkan 18 artikel yang akan dianalisis untuk menjawab masalah dalam penelitian ini. Adapun rincian artikel tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Daftar Artikel yang Dianalisis

No	Penulis	Judul	Tahun	Nama Jurnal
1	Andrei, Olivia	Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence.	2021	HTS Teologiese Studies/Theological Studies
2	Bai, et al.	Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools	2021	Language Teaching Research
3	Bowrin, et al	Benefits of RENEW: A Faith-Infused, Game-Based Social-Emotional Intervention: Evidence from a Pilot Cluster Randomized Crossover Trial on Primary School Children in Taiwan	2025	Journal of Religion and Health
4	Butler, et al	The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents	2022	School Mental Health
5	Chalwell, Kaye	The Place of Love in the Special Religious Education Classroom	2016	International Journal of Christianity and Education
6	Cosgrove, et al.	Social and Emotional Learning Interventions for Preadolescents and Adolescents: Assessing the Evidence Base	2024	Psychiatric Services
7	Dowling, et al.	EMPIRICAL RESEARCH A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students	2019	Journal of Youth and Adolescence
8	Garcia-Carrion, et al.	Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities	2019	Frontiers in Psychology
9	Green, et al.	Social and Emotional Learning during Early Adolescence: Effectiveness of a Classroom-Based SEL Program for Middle School Students.	2021	Psychology in the Schools
10	Greene, Jay	The Moral and Religious Roots of Social and Emotional Learning	2019	American Enterprise Institute
11	Guo, et al.	Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience.	2020	Frontiers in Psychology
12	Heath, et al.	Using Children ' s Literature to Strengthen Social and Emotional Learning	2017	School Psychology International
13	Ilmi, et al.	Implementasi Model Pembelajaran Sosial Emosional SEL Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV	2025	Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar
14	Kim, et al.	Supporting Student Social Emotional Learning and Development	2024	School Psychology Review
15	Long, et al.	School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective	2021	Youth and Society

16	Ohrt, et al	Teacher Training in K–12 Student Mental Health: A Systematic Review	2020	Psychology in the Schools
17	Shankland, et al.	Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions	2024	Journal of Epidemiology and Population Health
18	Speidel, et al.	Nurturing Child Social-Emotional Development: Evaluation of a Pre-Post and 2-Month Follow-up Uncontrolled Pilot Training for Caregivers and Educators.	2023	Pilot and Feasibility Studies

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis literatur yang dilakukan disajikan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Temuan Penelitian dari Artikel yang Dianalisis

No	Penulis/ Tahun	Judul	Nama Jurnal	Temuan
1	Andrei, Olivia (2021)	Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence.	HTS Teologiese Studies/Theologica l Studies	Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual meningkatkan efikasi diri, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, yang membantu siswa melakukan tugas-tugas dan membantu mereka meningkatkan hubungan dengan orang tua, kolega, dan Tuhan.
2	Bai, et al.(2021)	Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools	Language Teaching Research	SEL berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar bahasa Inggris, dengan manajemen diri sebagai variabel yang memediasi antara kesadaran diri dengan kesadaran sosial.
3	Bowrin, et al (2025)	Benefits of RENEW: A Faith-Infused, Game-Based Social-Emotional Intervention: Evidence from a Pilot Cluster Randomized Crossover Trial on Primary School Children in Taiwan	Journal of Religion and Health	Intervensi SEL berlandaskan nilai-nilai moral Kristen dan pendekatan permainan secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial emosi siswa, secara efektif mendorong pertumbuhan spiritual dan pengembangan karakter siswa di sekolah dasar Kristen
4	Butler, et al (2022)	The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents	School Mental Health	Hubungan yang positif dan suportif antara siswa dengan teman sebaya dan siswa dengan guru dapat meningkatkan kesehatan mental dan ketahanan siswa, termasuk mereka yang memiliki dan tidak memiliki lingkungan rumah yang suportif
5	Chalwell, Kaye (2016)	The Place of Love in the Special Religious Education Classroom	International Journal of Christianity and Education	Pemahaman guru agama Kristen tentang kasih Tuhan yang tanpa syarat mempengaruhi keputusan pedagogis di dalam kelas.

6	Cosgrove, et al. (2024)	Social and Emotional Learning Interventions for Preadolescents and Adolescents: Assessing the Evidence Base	Psychiatric Services	Intervensi SEL dapat meningkatkan hasil kesehatan mental di kalangan praremaja dan remaja
7	Dowling, et al.(2019)	EMPIRICAL RESEARCH A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students	Journal of Youth and Adolescence	Pembelajaran sosial dan emosional berbasis sekolah berdampak positif pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa dengan indikasi penurunan signifikan tingkat stress, gejala depresi, dan kecemasan.
8	Garcia-Carrion, et al. (2019)	Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities	Frontiers in Psychology	Intervensi berbasis interaksi di sekolah dan komunitas dapat menurunkan depresi dan kecemasan siswa serta mampu menguatkan kesejahteraan dan keterampilan sosial siswa.
9	Green, et al.(2021)	Social and Emotional Learning during Early Adolescence: Effectiveness of a Classroom-Based SEL Program for Middle School Students.	Psychology in the Schools	Siswa yang menerima kurikulum SPARK (Speaking to the Potential, Ability, and Resilience Inside Every Kid) berbasis SEL menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan tentang isi dan prinsip kurikulum, keterampilan komunikasi, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, regulasi emosional, dan ketahanan dibandingkan dengan siswa dalam kondisi pembanding.
10	Greene, Jay (2019)	The Moral and Religious Roots of Social and Emotional Learning	American Enterprise Institute	SEL memiliki akar kuat yang bersumber dari nilai moralitas agama
11	Guo, et al.(2020)	Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience.	Frontiers in Psychology	Dukungan guru meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi emosi negatif dan kemudian meningkatkan ketahanan siswa
12	Heath, et al. (2017)	Using Children ' s Literature to Strengthen Social and Emotional Learning	School Psychology International	Bibliotherapy merupakan strategi yang efektif untuk memperkuat kompetensi sosial-emosional dan kesehatan mental siswa di sekolah .
13	Ilmi, et al.(2025)	Implementasi Model Pembelajaran Sosial Emosional SEL Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV	Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar	Model SEL dalam pelajaran bahasa Indonesia berdampak positif pada pengembangan kompetensi SEL, membantu siswa dalam mengekspresikan emosi, memahami sudut pandang orang lain, dan memperkuat keterampilan komunikasi, serta menghadirkan situasi belajar yang inklusif, reflektif, dan menguatkan siswa.

14	Kim, et al.(2024)	Supporting Student Social Emotional Learning and Development	School Psychology Review	Social Emotional Learning adalah unsur penting dalam pendidikan yang mempengaruhi perkembangan siswa secara holistik yang mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional siswa, namun penerapannya perlu secara sistematis dan dikaji lebih lanjut.
15	Long, et al.(2021)	School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective	Youth and Society	Rasa memiliki di sekolah, hubungan siswa-guru, dan iklim sekolah yang inklusif berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan iklim sekolah yang memiliki tekanan ujian yang berat dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk
16	Ohrt, et al (2020)	Teacher Training in K–12 Student Mental Health: A Systematic Review	Psychology in the Schools	Guru berperan penting dalam kesehatan mental siswa. Program pelatihan tentang kesehatan mental siswa meningkatkan pengetahuan guru tentang kesehatan mental, akan tetapi belum meningkatkan kemampuan komunikasi yang efektif guru dengan siswa.
17	Shankland, et al.(2024)	Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions	Journal of Epidemiology and Population Health	SEL berdampak positif pada peningkatan kesehatan mental & keberhasilan akademik siswa, akan tetapi dampak tersebut bergantung pada kualitas pelatihan guru dan relasi suportif guru dengan siswa.
18	Speidel, et al.(2023)	Nurturing Child Social-Emotional Development: Evaluation of a Pre-Post and 2-Month Follow-up Uncontrolled Pilot Training for Caregivers and Educators.	Pilot and Feasibility Studies	Pelatihan social-emotional learning pada orang tua dan pendidik secara efektif meningkatkan pengetahuan, praktik strategi, serta memiliki dampak yang positif pada perkembangan sosial-emosional anak dan kesehatan mental orang dewasa.

Dari hasil temuan artikel yang dianalisis di atas maka diuraikan pembahasan yang menjawab pertanyaan penelitian. Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa ada 18 artikel yang membicarakan SEL dalam konteks pendidikan di sekolah. Dari temuan penelitian 18 artikel tersebut, 5 artikel menemukan hubungan SEL dengan kesehatan mental, 5 artikel berhubungan dengan peran guru dalam kesehatan mental siswa, dan 8 artikel yang berhubungan dengan penerapan model SEL di sekolah yang memperkuat kesehatan mental siswa. Dari temuan tersebut, diuraikan sebagai berikut:

1. *Social and Emotional Learning* (SEL) dan hubungannya dengan kesehatan mental remaja

CASEL (*Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) mendefinisikan SEL sebagai suatu proses di mana seseorang mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional sehingga mampu mengembangkan identitas yang sehat, mengelola emosi, merasakan empati kepada orang lain, membangun dan menjaga hubungan yang sehat, membuat keputusan yang

bertanggung jawab dan penuh perhatian.¹¹ Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa kecerdasan sosial dan emosional berperan penting bagi kesehatan individu, di mana individu mampu mengelola emosinya dengan baik, mampu membuat keputusan yang tepat dan memiliki empati terhadap orang lain, sehingga terjadi relasi yang sehat dengan orang lain. Dengan demikian, SEL memperlengkapi individu untuk bertumbuh menjadi manusia yang sehat dan tangguh yang mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Ada lima kompetensi SEL menurut CASEL, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), manajemen diri (*self-management*), pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*), keterampilan berelasi (*relationship skills*), dan kesadaran sosial (*social awareness*). Kompetensi kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti emosi, nilai diri, kekuatan dan keterbatasan diri. Dalam konteks pendidikan di sekolah, dengan keterampilan kesadaran diri, siswa mampu mengidentifikasi perasaan, kekuatan, kelemahan, memiliki kemandirian, dan memiliki sikap positif terhadap pembelajaran.¹² Selanjutnya, kompetensi manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif untuk suatu tujuan. Kemampuan manajemen diri ini membutuhkan disiplin diri dan motivasi yang kuat dalam mencapai tujuannya. Kemudian, kompetensi dalam pengambilan keputusan yang bertanggung jawab merupakan kemampuan untuk membuat pilihan yang penuh perhatian dan konstruktif dalam perilaku pribadi dan interaksi sosial. Lebih lanjut, kompetensi berelasi merupakan kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan suportif dengan beragam individu. Berikutnya, kompetensi kesadaran sosial adalah kemampuan individu untuk memahami perspektif dan berempati terhadap orang lain yang berasal dari berbagai latar belakang.¹³ Dalam konteks sekolah, keterampilan-keterampilan tersebut penting bagi siswa untuk membina hubungan sosial yang sukses dan kesehatan mental yang positif.¹⁴

Menurut Varadi, pembelajaran SEL adalah topik yang semakin disorot di sektor pendidikan. Dengan penerapan SEL di sekolah, siswa berproses untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap guna mengenali dan mengelola emosi, merumuskan tujuan positif, merasakan empati terhadap orang lain, membangun dan mempertahankan hubungan sosial.¹⁵ Senada dengan pendapat tersebut, Bowrin et al. menegaskan bahwa SEL yang diterapkan di sekolah berperan penting dalam menumbuhkan kesehatan emosional siswa. Penerapan SEL dipandang secara holistik, yaitu jalan menuju peningkatan akademik, kesejahteraan siswa, serta perkembangan moral siswa.¹⁶ Pendapat-pendapat tersebut menggarisbawahi pengaruh penerapan SEL yang memberikan dampak positif pada perkembangan siswa secara utuh, yang mencakup pengelolaan emosi yang sehat, kepekaan sosial yang tinggi, prestasi akademik, pertumbuhan karakter dan kesejahteraan psikologis siswa.

¹¹ CASEL, "What Is the CASEL Framework?," <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>, 2026, <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>.

¹² Bai, Shen, and Wang, "Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools."

¹³ Bai, Shen, and Wang.

¹⁴ Ruth Speidel et al., "Nurturing Child Social-Emotional Development: Evaluation of a Pre-Post and 2-Month Follow-up Uncontrolled Pilot Training for Caregivers and Educators," *Pilot and Feasibility Studies* 9, no. 1 (2023): 1–21, <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01357-4>.

¹⁵ Judit Varadi, "A Review of the Literature on the Relationship of Music Education to the Development of Socio-Emotional Learning," 2022, <https://doi.org/10.1177/21582440211068501>.

¹⁶ Pierre Bowrin et al., "Benefits of RENEW: A Faith-Infused, Game-Based Social-Emotional Intervention: Evidence from a Pilot Cluster Randomized Crossover Trial on Primary School Children in Taiwan," *Journal of Religion and Health* 64, no. 3 (2025): 1594–1606, <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02224-z>.

Kemudian, dari hasil analisis penelitian ini, temuan Shankland menunjukkan bahwa program SEL yang dilakukan di sekolah mampu meningkatkan kompetensi psikososial siswa yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa. Kompetensi psikososial ini sangat dibutuhkan oleh siswa remaja yang menghadapi berbagai tantangan akademik dan pergaulan dengan teman sebaya. Selanjutnya, penelitian Shankland juga menunjukkan bahwa SEL yang diterapkan di sekolah mampu menurunkan indikasi masalah kesehatan mental seperti stres berlebihan dan kecemasan. Dengan demikian, program pembelajaran emosional berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa.¹⁷

Berikutnya, penelitian yang dilakukan Cosgrove et al. menemukan bahwa intervensi SEL pada siswa remaja dapat meningkatkan kompetensi sosial-emosional dan menurunkan kecemasan dan stres yang merupakan gejala gangguan kesehatan mental.¹⁸ Dalam tinjauan tersebut, mayoritas program SEL menunjukkan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut semakin memperkuat pentingnya SEL dalam pembelajaran untuk memperkuat kesehatan mental siswa.

Selanjutnya, dalam penelitiannya, Dowling et al. menegaskan bahwa *Social and Emotional Learning* (SEL) merupakan pendekatan preventif dan promotif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental anak, khususnya di tengah tantangan era digital yang ditandai dengan meningkatnya tekanan psikososial, gangguan regulasi emosi, dan melemahnya kualitas relasi sosial. SEL berperan dalam mengembangkan kompetensi inti peserta didik, seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, yang secara signifikan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan penurunan perilaku bermasalah.¹⁹ Dengan demikian, hasil penelitian Dowling et al. tersebut memperkuat hubungan SEL dengan kesehatan mental anak.

Temuan dari penelitian Garcia-Carrion, et al. semakin memperkuat peran SEL dalam kesehatan mental siswa. Temuan Garcia-Carrion, et al. ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis interaksi di sekolah dan komunitas karena dapat menurunkan depresi dan kecemasan siswa serta mampu menguatkan kesejahteraan dan keterampilan sosial siswa.²⁰ Dengan menurunnya depresi dan kecemasan siswa, siswa akan memiliki jiwa yang lebih sehat dan pada gilirannya siswa dapat memaksimalkan potensi yang ada di dalam dirinya.

Lebih lanjut, penelitian Speidel, et al. juga memperkuat pentingnya SEL dalam kesehatan mental anak. Penelitian Speidel, et al. menekankan pentingnya pelatihan SEL pada orang tua dan pendidik secara efektif meningkatkan pengetahuan, praktik strategi, serta memiliki dampak yang positif pada perkembangan sosial-emosional anak dan kesehatan mental.²¹ Penelitian ini menyoroti penerapan SEL yang dilakukan pendidik akan berdampak pada kesehatan mental siswa.

¹⁷ Shankland et al., "Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions."

¹⁸ John A. Cosgrove et al., "Social and Emotional Learning Interventions for Preadolescents and Adolescents: Assessing the Evidence Base," *Psychiatric Services* 75, no. 12 (2024): 1257–66, <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20240040>.

¹⁹ Katherine Dowling, Andrew J Simpkin, and Margaret M Barry, "EMPIRICAL RESEARCH A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students," *Journal of Youth and Adolescence*, 2019, <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00987-3>.

²⁰ Rocio Garcia-Carrion, Beatriz C. Villarejo, and Lourdes Villardón-Gallego, "Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities," *Frontiers in Psychology* 10, no. APR (2019): 1–10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>.

²¹ Speidel et al., "Nurturing Child Social-Emotional Development: Evaluation of a Pre-Post and 2-Month Follow-up Uncontrolled Pilot Training for Caregivers and Educators."

Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa SEL berperan penting bagi kesehatan mental siswa remaja. Penguasaan kompetensi SEL seperti kesadaran diri, manajemen diri, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, keterampilan berelasi, dan kesadaran sosial menjadi bagian yang penting dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas. Penguasaan kompetensi SEL yang dihadirkan di ruang-ruang kelas pembelajaran memberikan dampak yang positif bagi kesejahteraan psikologis siswa remaja.

2. Peran Guru PAK dalam Kesehatan Mental Anak Remaja

Pengajaran dan pembelajaran di sekolah mencakup aspek sosial, emosional, dan akademik. Sekolah memiliki peran penting dalam pertumbuhan siswa yang sehat dengan membina tidak hanya perkembangan kognitif (akademik), tetapi juga aspek sosial dan emosional.²² Pertumbuhan sosial, emosional, dan akademik erat kaitannya dengan kesehatan mental siswa. Program SEL mendorong perkembangan sosial-emosional siswa melalui pembentukan lingkungan belajar yang aman dan penuh perhatian yang melibatkan dukungan teman sebaya dan keluarga, peningkatan manajemen kelas dan praktik pengajaran, serta kegiatan membangun komunitas di sekolah.²³

Masalah kesehatan mental pada anak-anak usia sekolah itu penting untuk diatasi karena ada hubungan yang kuat antara kemajuan akademik dan kesejahteraan mental anak.²⁴ Guru memiliki peran yang strategis dalam menunjang kesehatan mental siswa remaja dan kemajuan akademik siswa. Dukungan guru telah terbukti meningkatkan kesehatan mental remaja dan pada gilirannya juga berdampak pada prestasi siswa. Temuan Guo et al. menunjukkan bahwa dukungan guru meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi emosi negatif dan kemudian meningkatkan ketahanan.²⁵ Temuan Guo et al. tersebut selaras dengan temuan Butler et al., yaitu bahwa dukungan guru juga terbukti secara positif mempengaruhi keterlibatan, prestasi, keterampilan sosial, dan keterampilan pemecahan masalah.²⁶ Temuan tersebut menegaskan peran sentral guru dalam perkembangan kognitif dan sosioemosional siswa. Guru tidak hanya menyampaikan materi pembelajaran di kelas, tetapi juga terlibat dalam kehidupan siswa dengan memberikan dukungan yang memberikan rasa aman dan memotivasi siswa untuk mencapai tujuan pendidikan secara holistik.

Menurut Shankland keberhasilan penerapan SEL di sekolah dipengaruhi oleh interaksi guru dan siswa.²⁷ Selain teman sebaya, bagi remaja, guru juga merupakan sumber utama dukungan sosial dalam konteks sekolah. Guru menghabiskan banyak waktu bersama siswa dan berada dalam posisi unik untuk mengidentifikasi dan membantu mendukung kebutuhan siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Dukungan guru ini dapat berbentuk hubungan yang hangat dengan

²² Joseph A. Durlak et al., "The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions," *Child Development* 82, no. 1 (2011): 405–32, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.

²³ Durlak et al.

²⁴ Jonathan H. Ohrt et al., "Teacher Training in K–12 Student Mental Health: A Systematic Review," *Psychology in the Schools* 57, no. 5 (2020): 833–46, <https://doi.org/10.1002/pits.22356>.

²⁵ Junqiao Guo et al., "Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience," *Frontiers in Psychology* 10, no. January (2020): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03081>.

²⁶ Nadia Butler et al., "The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents," *School Mental Health* 14, no. 3 (2022): 776–88, <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>.

²⁷ Shankland et al., "Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions."

siswa, menghormati, memperhatikan kesulitan dan emosi siswa, kebutuhan mereka, serta memahami sudut pandang mereka. Guru yang memiliki kemampuan sosial-emosional yang sehat memiliki kecenderungan untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif secara psikologis, sehingga siswa merasa aman karena diterima dan dihargai oleh guru. Guru dapat dipandang sebagai figur yang memberikan rasa aman bagi peserta didik.

Selanjutnya, temuan Long et al. menunjukkan bahwa rasa memiliki sekolah, hubungan siswa dengan guru, dan iklim sekolah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik.²⁸ Senada dengan temuan Long et al., temuan Butler et al. menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif berdampak pada pengembangan kapasitas individu, seperti kompetensi sosial dan harga diri, yang merupakan faktor penting untuk kesehatan mental yang baik.²⁹ Temuan Long et al. dan Butler et al. menegaskan bahwa hubungan yang positif antara guru dan siswa berperan penting pada kesehatan mental siswa. Guru harus terus memperkuat kompetensi sosialnya dengan siswa dengan menghadirkan atmosfer belajar yang penuh empati dan perhatian.

Temuan Chalwell, et al semakin memperkaya peran guru dalam kesehatan mental siswa. Temuan Chalwell, et al menyoroti pentingnya pemahaman guru agama Kristen tentang kasih Tuhan yang tanpa syarat.³⁰ Pemahaman yang mendalam tentang kasih Tuhan menjadi fondasi yang kuat dalam keputusan pedagogis di dalam kelas. Guru yang telah menerima kasih Tuhan yang melimpah dalam kehidupannya akan dimampukan untuk memberikan kasih itu kepada siswa yang diajar. Praktik kasih yang nyata tercermin dari suasana kasih yang dibangun di dalam kelas itu. Kasih yang dirasakan siswa inilah yang dapat memperkuat kesehatan mental siswa yang diajar.

Dari berbagai kajian literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa guru berperan vital dalam kesehatan mental siswa. Guru yang memiliki sosioemosi yang sehat dan telah menerima kasih Tuhan dapat berperan optimal dalam menumbuhkembangkan potensi yang ada di dalam diri siswa. Guru hadir sebagai figur yang mengasahi siswa dengan menerima, memperhatikan, terlibat dalam kehidupan siswa, menghadirkan suasana kelas yang hangat, memotivasi siswa untuk memaknai hidup dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dengan demikian, siswa dapat tumbuh secara sehat mentalnya dan menjadi generasi yang tangguh yang berkontribusi bagi bangsa ini.

3. Model *Social and Emotional Learning* (SEL) dalam PAK untuk Penguatan Kesehatan Mental Remaja

Dalam konteks perubahan dan tantangan zaman di abad ke-21 ini, pendidikan agama penting untuk berfokus pada kesiapan siswa menjalani kehidupan yang bermakna dan memiliki tujuan. Siswa harus diperlengkapi dengan kemampuan analitis, emosional, dan spiritual yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan potensi untuk menghadapi dunia yang lebih luas.³¹ Oleh karena itu, dalam kelas Pendidikan Agama Kristen penting untuk menerapkan dan

²⁸ Emily Long, Claudia Zucca, and Helen Sweeting, "School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective," *Youth and Society* 53, no. 8 (2021): 1400–1415, <https://doi.org/10.1177/0044118X20970232>.

²⁹ Butler et al., "The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents."

³⁰ Kaye Chalwell, "The Place of Love in the Special Religious Education Classroom," *International Journal of Christianity and Education* 20, no. 2 (2016): 119–32, <https://doi.org/10.1177/2056997116631556>.

³¹ Andrei, "Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence."

mengembangkan model SEL yang menumbuhkan keterampilan sosial-emosional untuk menghadapi tantangan zaman ini.

Model SEL sangat relevan untuk diterapkan dalam PAK karena tujuan PAK adalah menghasilkan murid yang bertumbuh dalam iman, karakter, dan ilmu pengetahuan. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Greene yang menunjukkan bahwa SEL memiliki akar kuat yang bersumber dari moralitas agama.³² Penerapan SEL dalam PAK memungkinkan siswa remaja untuk tidak hanya bertumbuh secara kognitif (ilmu pengetahuan), tetapi juga bertumbuh secara karakter dengan menerapkan nilai-nilai Kristiani yang diajarkan dalam PAK. Dengan demikian penerapan SEL di sekolah mempengaruhi perkembangan siswa secara holistik. Hal ini selaras dengan temuan Kim, et al. yaitu bahwa SEL mempengaruhi perkembangan siswa secara holistik yang mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional siswa.³³

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan SEL di kelas dapat memperkuat kesehatan emosi dan kesehatan mental siswa.^{34,35,36,37} Penerapan nilai moral PAK nampak pada kemampuan siswa dalam mengelola emosi secara sehat dan membangun relasi sosial yang sehat. Hal ini diperkuat juga dari hasil penelitian Andrei yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual meningkatkan efikasi diri, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, yang membantu siswa melakukan tugas-tugas dan membantu mereka meningkatkan hubungan dengan orang tua, kolega, dan Tuhan.³⁸

Penerapan model SEL di kelas PAK membutuhkan metode pembelajaran yang berpusat pada siswa, maksudnya adalah siswa aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Guru menciptakan pembelajaran yang mendorong siswa untuk melakukan refleksi pribadi guna mengenali emosinya, mengungkapkan perasaannya dengan jujur, mengelola emosinya, termotivasi untuk menerapkan pembelajaran PAK, dan menerapkan pembelajaran PAK dalam keseharian. Dalam refleksi pribadi, siswa didorong untuk melakukan segala sesuatu berlandaskan kasih kepada Tuhan dan sesama yang dapat menumbuhkan sikap berempati pada teman sebaya sehingga terjalin relasi yang positif dengan orang lain. Dengan demikian, SEL dalam PAK membantu siswa mampu mengekspresikan kondisi emosinya dan memahami perspektif orang lain, serta menciptakan ekosistem belajar yang inklusif, reflektif, dan aktif.

Selanjutnya, penelitian Bowrin et al. semakin memperkaya penerapan model SEL dalam sekolah Kristen. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi SEL berlandaskan nilai-nilai moral Kristen dan pendekatan permainan secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial emosi siswa, secara efektif mendorong pertumbuhan spiritual dan pengembangan karakter siswa di

³² Greene, "The Moral and Religious Roots of Social and Emotional Learning."

³³ Ilmi et al., "Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025 Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025."

³⁴ Bai, Shen, and Wang, "Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools."

³⁵ Mohammed Ahmed Japir Bataineh, Matina Ghasemi, and Mazyar Ghadiri Nejad, "The Role of Green Training in the Ministry of Education's Corporate Environmental Performance: A Mediation Analysis of Organizational Citizenship Behavior towards the Environment and Moderation Role of Perceived Organizational Support," *Sustainability (Switzerland)* 15, no. 10 (2023), <https://doi.org/10.3390/su15108398>.

³⁶ Claire Blewitt et al., "Health Perspective," *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 45, no. 1 (2021): 17–19, <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13058>.

³⁷ Ilmi et al., "Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025 Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025."

³⁸ Andrei, "Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence."

sekolah dasar Kristen.³⁹ Penelitian Bowrin et al menegaskan bahwa SEL yang berakar pada nilai Kristiani dan pendekatan permainan meningkatkan perkembangan siswa secara holistik, dan pada akhirnya akan memberikan pengaruh pada kesehatan mental siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Long et al. menunjukkan bahwa rasa memiliki di sekolah, hubungan siswa-guru, dan iklim sekolah yang inklusif dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik.⁴⁰ Hasil penelitian Long et al. menjadi landasan yang kuat untuk kelas PAK mengembangkan model SEL dalam proses pembelajarannya. Rasa memiliki sekolah berarti siswa merasa menjadi bagian dari komunitas sekolah. Hal ini dapat terjadi ketika kehadiran siswa diterima dan siswa terlibat dalam interaksi yang ada di sekolah. Selanjutnya, hubungan siswa-guru harus terus dibangun secara sehat. Guru perlu berinisiatif dengan sikap yang rendah hati untuk memulai berelasi dengan siswa. Guru juga secara profesional mampu mendesain iklim kelas PAK yang menghadirkan kasih Kristus, yang menjadi fondasi penting dalam pengembangan model SEL. Kehadiran kasih Kristus inilah yang akan mentransformasi siswa untuk semakin bertumbuh semakin lebih baik. Hal ini dipertegas oleh pendapat Andrei bahwa transformasi dalam Kekristenan harus dimulai dengan kesadaran akan kasih karunia penyelamatan yang telah Allah anugerahkan.⁴¹ Dengan demikian, kehadiran kasih Kristus dapat mentransformasi kehidupan siswa remaja karena adanya pemaknaan kasih Kristus yang telah menganugerahkan keselamatan dan hidup yang kekal.

Selanjutnya, iklim kelas juga menjadi bagian penting dalam kesehatan mental siswa remaja. Iklim kelas yang menghadirkan kasih Kristus menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk kesehatan mental siswa remaja. Guru PAK menolong siswa remaja untuk mengalami kasih Kristus lewat pengajaran dari Alkitab yang diberikan dan teladan hidup sang guru. Dalam pengajaran Alkitab, seorang guru PAK yang profesional akan mempersiapkan materi dengan matang, sehingga guru menguasai materi yang diberikan dan mampu mengaitkannya dengan apa yang menjadi pergumulan kehidupan siswa remaja. Selain cakap dalam pengajaran Alkitab, guru harus memberikan teladan hidup yang nyata bagi siswa. Menurut Eggen dan Kauchak, memodelkan keterampilan SEL merupakan tindakan yang paling efektif dalam mempromosikan keterampilan SEL pada siswa.⁴² Kasih Kristus dapat terpancar dalam kehidupan guru yang mengasahi siswa-siswa yang diajar, salah satunya adalah mendengarkan dengan penuh perhatian kepada murid-muridnya. Kasih Kristus menjadi fondasi yang penting bagi pedagogi guru PAK.⁴³ Kasih Kristus yang memberikan dorongan kepada guru PAK untuk terus mengajar dengan berbagai tantangan yang ada. Dengan demikian, suasana yang dibangun di kelas PAK adalah suasana yang penuh kasih. Kasih itulah yang dapat menguatkan kesehatan mental siswa remaja karena siswa merasa dikasihi.

Dalam kasih Kristus, siswa dapat menemukan identitas siapa dirinya dan bagaimana hidup dalam identitas itu. Dengan identitas yang benar di dalam Kristus, siswa semakin mampu memiliki keterampilan kesadaran diri. Kesadaran diri siswa nampak pada kemampuan seperti mengenali potensi yang ada dalam dirinya, mengalami efikasi diri, dan menemukan tujuan hidup yang bermakna di dalam Kristus. Tujuan hidup yang bermakna dalam Kristus dapat memberikan

³⁹ Bowrin et al., "Benefits of RENEW: A Faith-Infused, Game-Based Social-Emotional Intervention: Evidence from a Pilot Cluster Randomized Crossover Trial on Primary School Children in Taiwan."

⁴⁰ Long, Zucca, and Sweeting, "School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective."

⁴¹ Andrei, "Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence."

⁴² Paul Eggen and Don Kauchack, *Educational Psychology in Teaching* (New York: Pearson Education, 2020), Pearson Education.

⁴³ Chalwell, "The Place of Love in the Special Religious Education Classroom."

semangat untuk siswa menjalani tantangan dan tekanan hidup. Siswa menjadi tidak mudah putus asa karena menyadari makna dan tujuan hidupnya di dalam Kristus.

Di dalam Kristus, siswa mengalami penerimaan dan penghargaan yang sejati. Kasih Kristus yang besar yang dirasakan dan diterima menjadi dasar untuk siswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan, seperti tantangan dalam hal akademis, pergaulan dengan teman sebaya, relasi dengan guru, relasi dengan orang tua, dan lingkungan digital. Kompetensi manajemen diri dalam model SEL yang dilandasi kasih Kristus memungkinkan siswa menghadapi berbagai tantangan tersebut dengan mengelola emosi, seperti stres, khawatir, cemas, kekecewaan, dan kemarahan. Dengan perenungan Firman Tuhan, doa dan refleksi akan kasih Kristus akan memungkinkan siswa untuk mengelola emosinya dengan cara yang sehat.

Model SEL PAK yang berlandaskan kasih Kristus juga memungkinkan siswa untuk mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Siswa mampu membuat pilihan yang penuh perhatian dan konstruktif dalam perilaku pribadi dan interaksi sosial. Kasih kepada Kristus secara internal memotivasi siswa untuk dapat mengambil keputusan yang bertanggung jawab yang memperhatikan kepentingan orang lain.

Lebih lanjut, iklim kelas yang menghadirkan kasih Kristus dapat memperkuat kompetensi SEL dalam aspek keterampilan berelasi dan kesadaran sosial. Kasih Kristus yang diterima siswa akan memungkinkan siswa untuk mengasahi orang lain. Kasih kepada sesama ditunjukkan dengan mengembangkan hubungan yang membangun, memahami perspektif orang lain, menunjukkan empati pada orang lain, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Dengan model SEL, siswa tidak hanya bertumbuh dalam pengetahuannya, tetapi juga semakin bertumbuh dalam karakter. Pertumbuhan karakter dalam berelasi dengan orang lain akan mendukung kesejahteraan mental siswa. Dengan demikian, model SEL dalam Pendidikan Agama Kristen berperan dalam penguatan kesehatan mental siswa remaja.

SIMPULAN

Social and Emotional Learning (SEL) berperan penting dalam pertumbuhan siswa secara holistik. Kompetensi SEL yang mencakup kesadaran diri, manajemen diri, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, keterampilan berelasi, dan kesadaran sosial menjadi unsur yang penting dalam penguatan kesehatan mental siswa remaja. Intervensi SEL dalam pembelajaran di kelas mampu menurunkan kecemasan dan stres siswa, meningkatkan kompetensi psikososial, dan menguatkan kesehatan mental. Guru PAK memiliki peranan yang signifikan dalam memberikan dukungan bagi kesehatan mental siswa. Dukungan guru PAK yang menghadirkan kasih Kristus menjadi dasar yang penting untuk pengembangan model SEL di kelas PAK. Selanjutnya, iklim kelas yang menghadirkan kasih Kristus dalam penerapan SEL di kelas PAK menjadi fondasi yang kuat bagi kesehatan mental siswa remaja. Oleh karena itu, guru PAK perlu menerapkan model SEL yang dilandasi kasih Kristus dalam pembelajaran di kelas PAK. Guru PAK menjadi teladan hidup yang mengenal dan mengasahi siswa-siswanya sehingga menciptakan iklim kelas yang hangat dan penuh penerimaan.

Beberapa implikasi praktis yang dapat guru PAK lakukan di kelas adalah guru dapat mengintegrasikan kompetensi SEL dalam kurikulum PAK. Guru juga dapat menggunakan pendekatan pembelajaran kontekstual yang berkaitan dengan kehidupan atau pengalaman siswa. Selain itu, guru juga dapat memberikan kegiatan refleksi tertulis bagi siswa di tiap akhir sesi pembelajaran PAK. Lebih lanjut, guru PAK dapat membentuk kelompok-kelompok kecil dalam kelas PAK sebagai wadah untuk siswa dapat saling memperhatikan dan mendoakan.

Penelitian ini masih terbatas pada kajian literatur yang berfokus pada model SEL dalam PAK untuk penguatan kesehatan mental siswa remaja. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menguji model hubungan kausal empiris penerapan model SEL di kelas PAK untuk memperkuat kesehatan mental siswa remaja. Selain itu, perlu menambahkan variabel relasi dengan teman sebaya yang diduga berpengaruh kuat pada masa perkembangan remaja dengan perspektif teori ekologi Bronfenbrenner. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tindakan kelas dengan menerapkan model SEL di kelas PAK untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrei, Olivia. “Enhancing Religious Education through Emotional and Spiritual Intelligence.” *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 2021, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.4102/hts.v79i1.7887>.
- Bai, Barry, Bin Shen, and Jing Wang. “Impacts of Social and Emotional Learning (SEL) on English Learning Achievements in Hong Kong Secondary Schools,” 2021. <https://doi.org/10.1177/13621688211021736>.
- Blewitt, Claire, Heather Morris, Amanda O Connor, Amalia Ifanti, and David Greenwood. “Health Perspective.” *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 45, no. 1 (2021): 17–19. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13058>.
- Bowrin, Pierre, Eva Bowrin, Usman Iqbal, and Mattia Sanna. “Benefits of RENEW: A Faith-Infused, Game-Based Social-Emotional Intervention: Evidence from a Pilot Cluster Randomized Crossover Trial on Primary School Children in Taiwan.” *Journal of Religion and Health* 64, no. 3 (2025): 1594–1606. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02224-z>.
- Butler, Nadia, Zara Quigg, Rebecca Bates, Lisa Jones, Emma Ashworth, Steve Gowland, and Margaret Jones. “The Contributing Role of Family, School, and Peer Supportive Relationships in Protecting the Mental Wellbeing of Children and Adolescents.” *School Mental Health* 14, no. 3 (2022): 776–88. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>.
- CASEL. “What Is the CASEL Framework?” <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>, 2026. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>.
- Chalwell, Kaye. “The Place of Love in the Special Religious Education Classroom.” *International Journal of Christianity and Education* 20, no. 2 (2016): 119–32. <https://doi.org/10.1177/2056997116631556>.
- Cosgrove, John A., Neha Rao, Preethy George, Tabitha Hoey, Jeffrey Taylor, Tina Marshall, Sushmita Shoma Ghose, and Nikhil A. Patel. “Social and Emotional Learning Interventions for Preadolescents and Adolescents: Assessing the Evidence Base.” *Psychiatric Services* 75, no. 12 (2024): 1257–66. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20240040>.
- Dowling, Katherine, Andrew J Simpkin, and Margaret M Barry. “EMPIRICAL RESEARCH A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students.” *Journal of Youth and Adolescence*, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00987-3>.
- Durlak, Joseph A., Roger P. Weissberg, Allison B. Dymnicki, Rebecca D. Taylor, and Kriston B. Schellinger. “The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions.” *Child Development* 82, no. 1 (2011): 405–32. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Enggen, Paul, and Don Kauchack. *Educational Psychology in Teaching*. New York: Pearson Education, 2020. Pearson Education.
- Garcia-Carrion, Rocio, Beatriz C. Villarejo, and Lourdes Villardón-Gallego. “Children and Adolescents Mental Health: A Systematic Review of Interaction-Based Interventions in Schools and Communities.” *Frontiers in Psychology* 10, no. APR (2019): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00918>.
- Green, Amy L., Stephen Ferrante, Timothy L. Boaz, Krista Kutash, and Brooke Wheeldon-

- Reece. "Social and Emotional Learning during Early Adolescence: Effectiveness of a Classroom-Based SEL Program for Middle School Students." *Psychology in the Schools* 58, no. 6 (2021): 1056–69. <https://doi.org/10.1002/pits.22487>.
- Greene, Jay. "The Moral and Religious Roots of Social and Emotional Learning." *American Enterprise Institute*, 2019.
- Guo, Junqiao, Ling Liu, Bihua Zhao, and Daoyang Wang. "Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience." *Frontiers in Psychology* 10, no. January (2020): 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03081>.
- Heath, Melissa Allen, Kathryn Smith, and Ellie L Young. "Using Children ' s Literature to Strengthen Social and Emotional Learning," 2017. <https://doi.org/10.1177/0143034317710070>.
- Ilmi, Cindy Fidini, Linda Zakiah, Juhana Sakmal, Pgsd Fip, Universitas Negeri Jakarta, D K I Jakarta, and A Pendahuluan. "Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025 Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950 Volume 10 Nomor 02 , Juni 2025" 10 (2025): 252–61.
- Japir Bataineh, Mohammed Ahmed, Matina Ghasemi, and Mazyar Ghadiri Nejad. "The Role of Green Training in the Ministry of Education's Corporate Environmental Performance: A Mediation Analysis of Organizational Citizenship Behavior towards the Environment and Moderation Role of Perceived Organizational Support." *Sustainability (Switzerland)* 15, no. 10 (2023). <https://doi.org/10.3390/su15108398>.
- Kim, Eui Kyung, Justin P Allen, Shane R Jimerson, Eui Kyung, Justin P Allen, and Shane R Jimerson Supporting. "Supporting Student Social Emotional Learning and Development." *School Psychology Review* 53, no. 3 (2024): 201–7. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2024.2346443>.
- Long, Emily, Claudia Zucca, and Helen Sweeting. "School Climate, Peer Relationships, and Adolescent Mental Health: A Social Ecological Perspective." *Youth and Society* 53, no. 8 (2021): 1400–1415. <https://doi.org/10.1177/0044118X20970232>.
- Ohr, Jonathan H., Jennifer D. Deaton, Kathryn Linich, Jessie D. Guest, Brooke Wymer, and Brittany Sandonato. "Teacher Training in K–12 Student Mental Health: A Systematic Review." *Psychology in the Schools* 57, no. 5 (2020): 833–46. <https://doi.org/10.1002/pits.22356>.
- Shankland, Rebecca, Pascale Haag, Damien Tessier, Céline Buchs, Claire El-Jor, and Stéphanie Mazza. "Review of the Effects of Social and Emotional Learning on Mental Health and Academic Outcomes: The Role of Teacher Training and Supportive Interactions." *Journal of Epidemiology and Population Health* 72, no. 3 (2024). <https://doi.org/10.1016/j.jep.2024.202750>.
- Speidel, Ruth, Tracy K.Y. Wong, Redab Al-Janaideh, Tyler Colasante, and Tina Malti. "Nurturing Child Social-Emotional Development: Evaluation of a Pre-Post and 2-Month Follow-up Uncontrolled Pilot Training for Caregivers and Educators." *Pilot and Feasibility Studies* 9, no. 1 (2023): 1–21. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01357-4>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Bandung: Alfabeta, 2010.

Varadi, Judit. “A Review of the Literature on the Relationship of Music Education to the Development of Socio-Emotional Learning,” 2022.
<https://doi.org/10.1177/21582440211068501>.

World Health Organization. “Mental Health of Adolescents.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.