



STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KESEHATAN MENTAL GURU DALAM LINGKUNGAN PEMBELAJARAN YANG POSITIF

**Julinda Siregar¹, Widy Dwi Lestari², Sri Aswaidar Miza³, Muhammad Iqbal⁴, Ilham⁵,
Liber Sianipar⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Studi Magister Matematika dan IPA, Fakultas Pascasarjana,
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

*Email: yullindasiregar139@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i4.4272>

Article info:

Submitted: 08/11/25 Accepted: 24/11/25 Published: 30/11/25

Abstrak

Penelitian ini menelaah hubungan timbal balik antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Di era pendidikan abad ke-21, guru dihadapkan pada tuntutan kompleks: menguasai pedagogi modern, beradaptasi dengan perkembangan teknologi, serta menjaga keseimbangan kesejahteraan psikologis. Kesehatan mental yang stabil menjadi fondasi penting bagi guru untuk menumbuhkan suasana belajar yang suportif, kreatif, dan bermakna. Kajian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka yang bersumber dari berbagai literatur ilmiah dan hasil penelitian terdahulu. Temuan menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik seperti pembelajaran humanistik, berdiferensiasi, kolaboratif, berbasis proyek, dan reflektif mampu memperkuat kesejahteraan emosional dan profesional guru. Strategi tersebut memberikan ruang bagi otonomi, rasa bermakna, dan dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kesehatan mental positif. Sebaliknya, guru dengan kondisi psikologis yang baik lebih mampu mengimplementasikan strategi pembelajaran secara kreatif, adaptif, dan berkelanjutan. Interaksi dua arah antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental ini menghasilkan sinergi yang memperkuat kualitas iklim kelas serta hubungan interpersonal di sekolah. Dengan demikian, perhatian terhadap aspek kesejahteraan guru bukan sekadar isu personal, melainkan bagian integral dari pembangunan ekosistem pendidikan yang sehat, inklusif, dan berdaya tahan. Dukungan institusional, pelatihan berkelanjutan, serta budaya kerja yang empatik diperlukan untuk memastikan guru dapat berkembang secara profesional sekaligus sejahtera secara mental.

Kata Kunci: Strategi Pembelajaran, Kesehatan Mental Guru, Kesejahteraan Psikologis, Pembelajaran Humanistik, Lingkungan Belajar Positif

1. PENDAHULUAN

Guru merupakan aktor sentral dalam sistem pendidikan yang memegang peranan strategis dalam menentukan arah, kualitas, dan keberlanjutan proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan modern, peran guru tidak lagi terbatas sebagai penyampai pengetahuan (*knowledge transmitter*), melainkan juga sebagai fasilitator, pembimbing, inovator, sekaligus teladan moral bagi peserta didik. Transformasi paradigma pendidikan abad ke-21 menuntut guru untuk beradaptasi dengan perubahan sosial, teknologi, dan budaya yang begitu cepat, sehingga profesionalisme mereka diuji tidak hanya dari segi kompetensi akademik, tetapi juga dari aspek psikologis dan emosional (Kumalasani & Kusumaningtyas, 2022).



Guru abad ke-21 dihadapkan pada berbagai tantangan kompleks. Mereka diharapkan mampu menguasai keterampilan berpikir kritis, kreatif, komunikatif, dan kolaboratif (4C) serta mampu mengintegrasikan teknologi digital dalam pembelajaran (Trilling & Fadel, 2009). Namun, di balik tuntutan profesional yang tinggi, realitas lapangan menunjukkan bahwa banyak guru mengalami tekanan kerja yang signifikan. Tuntutan administratif, target kinerja, ekspektasi masyarakat, dan dinamika hubungan antarindividu di sekolah menjadi faktor yang berpotensi menurunkan kesejahteraan mental guru (Hargreaves, 2021). Kondisi ini diperburuk oleh beban emosional akibat perubahan kurikulum yang berulang, kebutuhan adaptasi teknologi yang cepat, serta keterbatasan dukungan sosial dan kelembagaan.

Masalah kesehatan mental guru saat ini menjadi perhatian global karena berkaitan langsung dengan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan peserta didik. Penelitian oleh Skaalvik dan Skaalvik (2010) menunjukkan bahwa stres dan *burnout* yang dialami guru berdampak negatif terhadap motivasi mengajar, efikasi diri, dan interaksi sosial di kelas. Guru yang mengalami tekanan psikologis cenderung menunjukkan penurunan empati, kesabaran, dan kemampuan reflektif dalam menghadapi keragaman karakter siswa. Sebaliknya, guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu mengelola emosi, menumbuhkan suasana kelas yang suportif, serta memfasilitasi pembelajaran yang berpusat pada siswa. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara strategi pembelajaran dengan kesehatan mental guru menjadi penting sebagai dasar untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang berkelanjutan dan bermakna.

Dalam perspektif pendidikan humanistik, kesejahteraan psikologis guru merupakan prasyarat utama bagi keberhasilan proses belajar-mengajar. Carl Rogers (1969) menekankan bahwa pembelajaran yang bermakna hanya dapat terjadi jika pendidik berada dalam kondisi emosional yang sehat dan autentik. Guru yang mampu menunjukkan empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian diri akan membangun hubungan interpersonal yang hangat dengan siswa. Hubungan semacam ini berperan penting dalam menciptakan *learning climate* yang positif. Ketika guru mengalami stres kronis atau kehilangan makna dalam profesinya, interaksi pedagogis menjadi kaku, mekanis, dan tidak manusiawi. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat tumbuhnya motivasi intrinsik siswa dan menurunkan efektivitas pembelajaran.

Pentingnya menjaga kesehatan mental guru semakin menonjol di era digital dan pascapandemi COVID-19. Perubahan drastis dalam sistem pembelajaran daring menuntut guru beradaptasi dengan teknologi sekaligus menjaga stabilitas emosional. Studi yang dilakukan oleh Pressley (2021) menemukan bahwa selama masa pandemi, lebih dari separuh guru mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional akibat beban kerja digital yang tinggi serta kurangnya dukungan sosial. Dampak ini tidak hanya dirasakan secara individu, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi dengan peserta didik. Ketika guru mengalami tekanan mental, kemampuan mereka untuk membangun relasi positif dan memfasilitasi pembelajaran yang bermakna menjadi terganggu. Selain itu, Isrokatun et.al (2022), pengimplementasian pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 saat ini, menjadi salah satu alternatif untuk mengefektifkan dan mengoptimalkan proses belajar mengajar bagi guru dan peserta didiknya. Namun, tidak dapat dipungkiri berbagai permasalahan baru muncul ke permukaan bidang pendidikan, salah satunya terhadap kesehatan mental peserta didik.

Di Indonesia, fenomena serupa juga muncul dalam berbagai survei dan penelitian pendidikan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2023) mencatat bahwa sekitar 40% guru mengalami tekanan emosional moderat hingga tinggi akibat beban administratif dan tuntutan kinerja. Banyak guru mengeluhkan bahwa waktu mereka lebih banyak tersita untuk pekerjaan administratif dibandingkan untuk perencanaan pembelajaran atau refleksi pedagogis. Padahal, refleksi merupakan elemen penting dalam menjaga keseimbangan psikologis guru karena membantu mereka memahami kembali makna profesinya dan memperbarui motivasi intrinsik dalam mengajar (Day & Gu, 2010).

Secara teoretis, hubungan antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru dapat dijelaskan melalui pendekatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dikemukakan oleh Ryff (1989). Ryff mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri,



hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks pendidikan, guru yang mampu menerapkan strategi pembelajaran yang otonom, kolaboratif, dan bermakna akan lebih mudah memenuhi dimensi-dimensi tersebut. Misalnya, strategi pembelajaran reflektif dan humanistik memberikan ruang bagi guru untuk mengembangkan kesadaran diri, sementara pembelajaran kolaboratif memperkuat hubungan sosial antar rekan sejawat. Dengan demikian, praktik pedagogis yang positif berkontribusi langsung terhadap kesehatan mental guru.

Di sisi lain, kesehatan mental yang baik juga memengaruhi kemampuan guru dalam memilih dan melaksanakan strategi pembelajaran yang efektif. Menurut Jennings dan Greenberg (2009), guru yang memiliki keseimbangan emosional lebih mampu mengelola kelas dengan penuh perhatian (*mindful classroom management*) dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Mereka tidak mudah bereaksi negatif terhadap perilaku siswa yang menantang, tetapi justru menggunakannya sebagai peluang untuk menumbuhkan empati dan keterampilan sosial. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa kesehatan mental dan strategi pembelajaran memiliki hubungan timbal balik yang saling memperkuat satu sama lain.

Lebih jauh lagi, pembentukan lingkungan belajar yang positif menjadi aspek kunci dalam menjaga kesejahteraan guru. Cohen et al. (2009) mendefinisikan lingkungan belajar positif sebagai suasana sekolah yang ditandai oleh rasa saling menghormati, dukungan emosional, keadilan, dan partisipasi aktif seluruh warga sekolah. Dalam lingkungan seperti ini, guru merasa dihargai, didengar, dan didukung secara profesional maupun emosional. Thapa et al. (2013) menambahkan bahwa iklim sekolah yang sehat terdiri atas empat pilar utama: keselamatan, hubungan sosial, proses pengajaran, dan kebijakan institusional yang adil. Ketika keempat pilar ini berjalan dengan baik, guru lebih mungkin mengalami kepuasan kerja yang tinggi dan tingkat stres yang rendah.

Namun, di banyak konteks pendidikan, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud. Banyak guru masih menghadapi kultur kerja yang hierarkis, komunikasi yang kurang terbuka, serta kebijakan yang berorientasi pada hasil akademik semata. Hal ini sering kali mengabaikan aspek kesejahteraan emosional guru sebagai manusia. Akibatnya, muncul fenomena *emotional exhaustion* dan *compassion fatigue* yang berdampak pada menurunnya semangat mengajar serta meningkatnya niat untuk meninggalkan profesi (Maslach & Leiter, 2016). Di sinilah urgensi penelitian tentang keterkaitan antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru menjadi sangat relevan, terutama untuk menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif tidak hanya diukur dari hasil kognitif siswa, tetapi juga dari kesejahteraan psikologis para pendidiknya.

Kesejahteraan psikologis guru tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan institusional tempat mereka bekerja. Faktor-faktor seperti kepemimpinan sekolah, dukungan rekan sejawat, serta budaya kerja kolegial terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stabilitas emosional dan kepuasan kerja guru (Tschannen-Moran & Hoy, 2007). Sekolah yang menerapkan sistem manajemen partisipatif, di mana guru dilibatkan dalam pengambilan keputusan dan perencanaan program, cenderung memiliki tingkat stres kerja yang lebih rendah. Sebaliknya, lingkungan kerja yang birokratis dan otoritatif sering kali menimbulkan perasaan tertekan, tidak berdaya, dan kehilangan makna profesi.

Konteks sosial-budaya Indonesia juga memiliki pengaruh tersendiri terhadap kesejahteraan guru. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kolektivitas, guru sering kali dipandang sebagai figur moral dan sosial yang harus selalu tampil sempurna. Harapan sosial yang tinggi ini kadang menimbulkan beban psikologis, karena guru dituntut untuk selalu menjadi teladan, bahkan ketika mereka sendiri sedang menghadapi kesulitan pribadi. Menurut Santrock (2011), tekanan peran semacam ini dapat mengakibatkan ketegangan emosional dan menurunkan rasa autentisitas dalam praktik profesional. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada munculnya stres kerja kronis yang berimplikasi terhadap performa mengajar dan interaksi dengan siswa.

Selain faktor eksternal, aspek internal seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental guru. Efikasi diri guru, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk



mencapai hasil yang diharapkan dalam konteks pengajaran. Guru dengan efikasi diri tinggi akan lebih mampu menghadapi tantangan, lebih fleksibel dalam menyelesaikan masalah, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, guru dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami kecemasan dan merasa tidak kompeten, yang dapat memicu stres dan kelelahan emosional.

Regulasi emosi juga menjadi kemampuan kunci bagi guru dalam menjaga stabilitas psikologis di lingkungan kerja yang penuh tekanan. Gross (2015) menyebutkan bahwa kemampuan untuk mengenali, menilai, dan mengelola emosi merupakan prasyarat penting untuk menjaga keseimbangan mental. Dalam konteks pendidikan, guru yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik dapat menahan reaksi impulsif terhadap perilaku siswa, menyesuaikan strategi komunikasi, dan menciptakan suasana kelas yang lebih harmonis. Regulasi emosi yang efektif tidak hanya mengurangi stres kerja, tetapi juga meningkatkan hubungan interpersonal dan kepuasan profesional.

Motivasi intrinsik, di sisi lain, berkaitan erat dengan makna dan tujuan yang dirasakan guru dalam menjalankan profesinya. Ryan dan Deci (2000) melalui teori *Self-Determination* menegaskan bahwa kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial merupakan elemen fundamental dalam memelihara motivasi dan kesejahteraan psikologis. Guru yang merasa memiliki kendali terhadap proses mengajarnya, mendapatkan pengakuan atas kompetensinya, dan memiliki hubungan sosial yang positif di lingkungan kerja akan lebih tahan terhadap tekanan. Sebaliknya, ketika ketiga kebutuhan dasar tersebut tidak terpenuhi, guru berpotensi mengalami *demotivation* dan *emotional disengagement*.

Dalam konteks kebijakan pendidikan nasional, penting untuk memperhatikan bahwa kesejahteraan mental guru bukan hanya tanggung jawab individu, melainkan juga hasil dari sistem pendidikan yang mendukung. Keterlambatan dalam menyesuaikan kebijakan, kurangnya pelatihan kesehatan mental, serta minimnya fasilitas konseling di sekolah dapat memperburuk kondisi psikologis guru. UNESCO (2022) menyoroti bahwa pembangunan pendidikan berkelanjutan (*sustainable education development*) harus menempatkan kesejahteraan guru sebagai inti dari reformasi pendidikan. Guru yang sejahtera secara psikologis akan lebih siap menghadapi tantangan abad ke-21, termasuk dalam menerapkan strategi pembelajaran yang adaptif, kolaboratif, dan kontekstual.

Kesehatan mental guru memiliki keterkaitan yang erat dengan kualitas hubungan mereka dengan siswa. Jennings dan Greenberg (2009) mengemukakan konsep *Prosocial Classroom Model* yang menegaskan bahwa kesejahteraan emosional guru menjadi landasan bagi terciptanya iklim kelas yang positif. Guru yang secara emosional stabil akan menunjukkan kehangatan, empati, dan kepekaan terhadap kebutuhan siswa. Sebaliknya, guru yang mengalami tekanan psikologis cenderung menunjukkan perilaku negatif seperti mudah marah, menarik diri, atau bahkan bersikap apatis terhadap dinamika kelas. Akibatnya, suasana belajar menjadi tegang dan tidak kondusif.

Menurut Khair, H. (2025), Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih termotivasi, inovatif, dan mampu membangun hubungan positif dengan siswa serta mengelola kelas secara efektif. Kualitas hubungan guru-siswa memiliki implikasi langsung terhadap efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan. Guru yang sehat secara mental lebih mampu menyesuaikan pendekatan pedagogis dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Mereka lebih terbuka terhadap inovasi, seperti penggunaan teknologi digital, pembelajaran berbasis proyek, maupun model diferensiasi yang menekankan keberagaman kemampuan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berdampak pada individu guru, tetapi juga pada praktik pedagogis yang dijalankan.

Selain hubungan interpersonal di dalam kelas, dukungan sosial antar guru juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian oleh Collie, Shapka, dan Perry (2012) menunjukkan bahwa kolaborasi dan komunikasi yang efektif antar rekan sejawat dapat mengurangi tekanan kerja dan meningkatkan *job satisfaction*. Guru yang merasa didukung oleh komunitas profesionalnya akan lebih mudah berbagi pengalaman, menemukan solusi atas tantangan pembelajaran, serta memperoleh validasi emosional yang positif. Sebaliknya, lingkungan kerja yang



kompetitif dan kurang kolaboratif dapat memperburuk stres dan menimbulkan perasaan isolasi profesional.

Lingkungan belajar positif yang didukung oleh kesejahteraan guru tidak hanya memberikan dampak jangka pendek terhadap hasil akademik siswa, tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan iklim emosional sekolah. Cohen et al. (2009) menjelaskan bahwa lingkungan yang sehat ditandai oleh rasa aman, saling menghormati, dan keterlibatan aktif seluruh warga sekolah. Dalam lingkungan seperti ini, guru berperan sebagai penggerak utama dalam menumbuhkan budaya positif melalui teladan perilaku dan komunikasi empatik. Ketika guru merasa dihargai dan didukung, mereka cenderung menularkan energi positif kepada siswa dan rekan kerja, sehingga tercipta atmosfer sekolah yang produktif dan inklusif. Menurut Abdillah, et al. (2024), hubungan yang positif antara siswa dan guru, dukungan dari teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang inklusif dan aman dapat berkontribusi pada peningkatan hasil belajar dan kesehatan mental siswa. Sementara itu, dalam lingkungan akademik, peningkatan kualitas pengajaran, penggunaan teknologi yang sesuai, dan pelaksanaan penilaian yang adil dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta mengurangi tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Dari perspektif psikologi pendidikan, simbiosis antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru dapat dipahami sebagai hubungan resiprokal. Di satu sisi, penerapan strategi pembelajaran yang konstruktif, kolaboratif, dan reflektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dengan memberikan rasa bermakna, otonomi, dan pencapaian diri. Di sisi lain, kesehatan mental yang baik memungkinkan guru untuk lebih fleksibel, inovatif, dan adaptif dalam menerapkan berbagai pendekatan pedagogis. Hubungan timbal balik ini menunjukkan bahwa kesejahteraan guru bukanlah hasil pasif dari kondisi eksternal, tetapi juga merupakan hasil dari keterlibatan aktif dalam praktik profesional yang reflektif dan bermakna (Day & Gu, 2010).

Lebih jauh, ketika kesejahteraan guru diabaikan, konsekuensinya dapat meluas pada menurunnya efektivitas pendidikan secara keseluruhan. Guru yang mengalami stres kronis dan kelelahan emosional tidak hanya menurunkan kualitas pembelajaran, tetapi juga berpotensi memengaruhi iklim psikologis sekolah secara negatif. Maslach dan Leiter (2016) menegaskan bahwa *burnout* dalam profesi mengajar merupakan salah satu faktor utama penyebab rendahnya retensi guru di berbagai negara. Dalam konteks Indonesia, masalah ini juga semakin relevan mengingat tingginya beban administrasi dan ketimpangan antara ekspektasi dan dukungan nyata dari institusi pendidikan (Kemendikbudristek, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental guru dan strategi pembelajaran bukanlah dua entitas yang terpisah, melainkan saling terkait dan saling memperkuat. Kesejahteraan psikologis guru membentuk dasar bagi penerapan strategi pembelajaran yang efektif, sementara strategi pembelajaran yang adaptif dan bermakna turut memperkuat kesehatan mental guru. Lingkungan belajar positif akan terwujud ketika kedua aspek ini beroperasi secara harmonis di bawah dukungan kebijakan institusional yang berpihak pada kesejahteraan pendidik. Oleh sebab itu, perhatian terhadap aspek mental dan emosional guru harus menjadi prioritas dalam perumusan kebijakan pendidikan yang berkelanjutan.

Dalam konteks penelitian ini, pemahaman mendalam mengenai keterkaitan antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru memiliki urgensi teoretis maupun praktis. Secara teoretis, kajian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana faktor psikologis dan pedagogis saling berinteraksi dalam membentuk efektivitas pendidikan. Secara praktis, hasil kajian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang mendukung kesejahteraan guru, baik melalui pelatihan, supervisi reflektif, maupun penguatan dukungan sosial di lingkungan sekolah.

Dengan landasan tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji lebih dalam hubungan timbal balik antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru sebagai komponen integral dalam pembentukan lingkungan belajar yang positif. Melalui pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka, kajian ini berfokus pada analisis konseptual terhadap teori-teori, hasil penelitian terdahulu, dan praktik empiris yang relevan dalam konteks pendidikan abad ke-21. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat



memberikan kontribusi dalam memperkaya wacana akademik sekaligus memperkuat komitmen terhadap pembangunan ekosistem pendidikan yang manusiawi, inklusif, dan berkelanjutan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Sumber data berasal dari berbagai jurnal ilmiah, buku teks psikologi pendidikan, dan artikel penelitian yang relevan dengan topik strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru. Analisis dilakukan melalui telaah mendalam terhadap teori dan hasil penelitian sebelumnya untuk menemukan hubungan konseptual antara strategi pembelajaran dan kesejahteraan guru. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif terhadap bagaimana faktor psikologis dan pedagogis berinteraksi dalam konteks lingkungan pendidikan yang positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi pembelajaran merupakan faktor penentu yang tidak hanya memengaruhi hasil belajar siswa, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan guru itu sendiri. Beberapa pendekatan pembelajaran modern telah terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepuasan profesional guru.

Pertama, pendekatan humanistik menempatkan guru sebagai fasilitator yang berempati terhadap siswa. Hubungan interpersonal yang positif menumbuhkan rasa diterima dan mengurangi tekanan emosional (Firstisya et al., 2025). Kedua, pembelajaran berdiferensiasi memungkinkan guru menyesuaikan metode dengan kebutuhan siswa, sehingga mengurangi rasa frustrasi akibat perbedaan kemampuan (Tomlinson & Strickland, 2025). Ketiga, pembelajaran kolaboratif menciptakan iklim saling mendukung antara guru dan siswa, memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi profesional (Mahmudi, 2006).

Selain itu, strategi berbasis proyek (Project-Based Learning) memberi ruang bagi kreativitas guru dan siswa dalam menemukan solusi nyata dari permasalahan kontekstual (Rafik et al., 2022). Model ini mengurangi kejenuhan kerja dan meningkatkan motivasi intrinsik. Strategi reflektif juga penting karena membantu guru mengevaluasi praktik mengajarnya secara mendalam. Melalui refleksi, guru belajar dari pengalaman, meningkatkan efikasi diri, dan menumbuhkan ketahanan emosional (Lesmana et al., 2023). Menurut (Luthfiyah et al., 2024), strategi pembelajaran mindfulness merupakan strategi yang dapat membantu guru dan siswa dalam meningkatkan konsentrasi, regulasi emosi dan kemampuan sosial.

Hubungan antara strategi pembelajaran dan kesehatan mental bersifat timbal balik. Guru dengan kondisi psikologis yang baik cenderung lebih kreatif dan adaptif, sementara strategi yang efektif membantu menjaga stabilitas emosional guru. Wardhani (2017) menegaskan bahwa keseimbangan mental guru menentukan kemampuan mereka dalam menciptakan suasana kelas yang aman dan mendukung partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, kesehatan mental dan strategi pembelajaran membentuk sinergi yang esensial bagi terciptanya lingkungan pembelajaran yang positif.

Menurut Ikarani, A. (2024), analisis kebutuhan, kolaborasi stakeholder, pengembangan program kesehatan mental yang sesuai konteks, dan implementasi program yang terkoordinasi merupakan langkah-langkah penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental. Selain faktor individu, dukungan kelembagaan memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan guru. Sekolah perlu menyediakan program pengembangan profesional, pelatihan well-being, dan ruang refleksi bersama. Kebijakan yang adil dan lingkungan kerja yang suportif akan membantu guru menyeimbangkan antara tanggung jawab profesional dan kebutuhan pribadi. Ketika kesejahteraan guru terjaga,



kualitas pembelajaran dan hubungan sosial di sekolah pun meningkat.

4. SIMPULAN

Strategi pembelajaran dan kesehatan mental guru merupakan dua aspek yang saling berkelindan dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang positif. Strategi pembelajaran humanistik, berdiferensiasi, kolaboratif, proyek, dan reflektif terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru. Guru yang sehat secara mental lebih mampu menciptakan suasana kelas yang menyenangkan, inklusif, dan berorientasi pada perkembangan siswa secara menyeluruh.

Dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah sangat diperlukan dalam membangun ekosistem pendidikan yang sehat. Sekolah perlu menumbuhkan budaya saling mendukung dan menyediakan program penguatan mental bagi guru. Sementara itu, lembaga pendidikan dan pemerintah dapat berperan dalam menyediakan pelatihan kompetensi sosial-emosional serta kebijakan yang berorientasi pada kesejahteraan tenaga pendidik. Upaya sinergis ini akan menghasilkan guru yang tidak hanya kompeten secara profesional, tetapi juga tangguh secara psikologis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M., & Hanif, M. M. (2024). Konsep Lingkungan Pembelajaran Yang Mendukung Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 110-116. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Dalyono, M. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Firstisya, P., Jannah, N. K., & Gusmaneli. (2025). Peran Strategi Pembelajaran Humanistik Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PAI Siswa. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(3), 81–93. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i3.1781>
- Hargreaves, A. (2021). *Emotional Geographies of Teaching*. Teachers College Record.
- Ikarani, A. (2024). Kesehatan mental dan lingkungan sekolah menciptakan sekolah yang aman dan mendukung. *Circle Archive*, 1(4).
- Iskadariyah, & Ngurah Ayu Nyoman, M., & Dyah Nugrahani. (2022). Pengaruh beban kerja, konflik peran, dan kepuasan kerja terhadap kesejahteraan guru Sekolah Dasar di Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(6), 1-15.
- Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesehatan mental peserta didik di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834-851.
- Khair, H. (2025). Pentingnya Kesejahteraan Psikologis Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal*, 5(2), 472-478.
- Khumrotun Nadlifah, Slamet Setiawan, & Ahmad Munir. (2023). *Positive psychology to flourish professional well-being: A qualitative study of Indonesian English teachers' perspective*. *JEES (Journal of English Educators Society)*, 8(1), 101-122.
- Kumalasani, M. P., & Kusumaningtyas, D. I. (2022). Keterampilan Abad 21 dalam Model-Model Pembelajaran Berpendekatan STEAM pada RPP Tematik SD. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 5.
- Lesmana, G. K., Septiana, E., & Seniati, A. N. L. (2023). Peran Efikasi Guru sebagai



- Mediator dalam Hubungan Conscientiousness dan Teacher Burnout. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 265–279. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3761>
- Luthfiyah, L., & Muniroh, S. M. (2024). Strategi Pembelajaran Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 137-141.
- Mahmudi, A. (2006). Pembelajaran kolaboratif. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 1–10.
- Maskartika Rahmatul Laily & Sunaryanto. (2024). Pengaruh persepsi tentang profesi guru dan lingkungan sosial terhadap minat mahasiswa menjadi guru. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 19(2), 87-99.
- Nili Hidayah, Rabi'ah, & Syahrani. (2025). Persepsi tentang kewibawaan guru. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 4(3), 45-60.
- Nur Laely, N., Saiful, & Syahrir. (2025). Manajemen waktu dan keseimbangan akademik-mental mahasiswa angkatan II PGSD Universitas Werisar. *Jurnal Paris Langkis*, 5(2), 523-531.
- Rafik, M., Nurhasanah, A., Febrianti, V. P., & Muhajir, S. N. (2022). Pengaruh model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) terhadap kreativitas siswa guna mendukung pembelajaran abad 21. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPIS)*, 2(2), 86–94. <https://doi.org/10.53691/jupis.v2i2.26342>
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher PSEf-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*.
- Sudjana, N. (2005). Strategi Pembelajaran. Sinar Baru Algensindo.
- Tomlinson, C. A., & Strickland, C. A. (2025). Differentiated instruction: A key to inclusive and effective teaching. *Educational Research and Practice*, 14(2), 45–60.
- Syiehd Ahmed Farhan Ash-Shiddieqy & Mawaddah Warohmah. (2023). *Analisis Kebijakan Beban Kerja Guru: Tinjauan Yuridis, Sosiologis dan Filosofis*. DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial, 6(2), 25-40.
- Wardhani, R. D. K. (2017). *Peran kesehatan mental bagi guru dalam proses belajar mengajar di sekolah. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 193–198.