
**PERAN GURU DALAM MEMBANGUN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

Aep Saepudin, Nur Rohmatillah

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: aepsaepudin050483@gmail.com, rohmatillah.irma@gmail.com

| Info Artikel | Abstrak |
|---|--|
| Artikel Masuk: 27 Maret 2025 Artikel Review: 2 April 2025 Artikel Revisi: 4 April 2025 | Subjective Well-Being (SWB) merupakan indikator penting dalam menilai kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar, yang mencakup kepuasan hidup dan keseimbangan emosi positif serta negatif. SWB berperan dalam menentukan kualitas pengalaman belajar serta perkembangan sosial dan emosional siswa. Guru memiliki peran krusial dalam membentuk SWB siswa melalui penciptaan lingkungan belajar yang mendukung, pengembangan keterampilan sosial, dan pengajaran pengelolaan emosi. Selain itu, interaksi positif antara guru dan siswa dapat meningkatkan rasa aman dan kenyamanan dalam belajar, yang berkontribusi pada peningkatan SWB. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru dalam meningkatkan SWB siswa sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif, mengkaji berbagai sumber terkait peran guru dalam pengembangan SWB anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru berperan sebagai fasilitator, mediator, dan model dalam membentuk SWB siswa. Implementasi strategi pembelajaran yang inklusif, pemberian dukungan emosional, serta penanaman nilai-nilai positif terbukti efektif dalam meningkatkan SWB siswa. Kesimpulannya, peran aktif dan strategis guru sangat diperlukan dalam membangun SWB anak usia sekolah dasar, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan akademik, sosial, serta kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. |
| Kata Kunci: <i>Subjective Well-Being</i> , Peran Guru, Sekolah Dasar, Kesejahteraan Psikologis, Pengembangan Emosi. | |

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan, mengingat fase ini merupakan periode kritis dalam pembentukan karakter dan kemampuan sosial anak. *Subjective Well-Being* (SWB) menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kesejahteraan tersebut, yang mencakup kepuasan hidup serta keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Hal tersebut menjelaskan bahwa pada umumnya manusia selalu mengharapkan kehidupan yang nyaman dan bahagia (Saepudin, A., 2023).

Permasalahan SWB bukan hanya dirasakan oleh orang dewasa namun juga dapat ditemukan pada anak usia sekolah. SWB dikalangan anak sekolah menurut hasil penelitian Rahmawati, et al (2020) mengungkapkan bahwa pada tahun 2018 terdapat sekitar 981,9 ribu anak berusia 5-17 tahun yang bekerja, atau sekitar 2,65% dari total populasi anak di Indonesia. Anak-anak yang bekerja ini melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan mengalami lebih banyak emosi negatif seperti sedih, kecewa,

takut, cemas, malu, dan jengkel, dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang tidak bekerja.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Sulsani, I., & Alwi, M. A. (2023) menunjukkan bahwa adanya emosi negatif seperti depresi, kebosanan, dan kegelisahan yang dialami siswa di sekolah dapat menurunkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Hal ini berdampak pada penurunan prestasi akademik dan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan.

Maryanti, E., & Ilyas, M. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa selama pandemi COVID-19, rata-rata skor SWB pada 360 siswa sekolah dasar adalah 91,01 dengan deviasi standar 8,12. Meskipun tidak ada data pembandingan sebelum pandemi, angka ini mengindikasikan adanya tantangan dalam mempertahankan kesejahteraan subjektif siswa selama masa pembelajaran jarak jauh.

Perundungan dikalangan anak dan remaja masih menjadi permasalahan yang tidak boleh diabaikan. Menurut Shofiyyah, B. I. (2021) bahwa perundungan memiliki dampak negatif signifikan terhadap SWB anak dan remaja di panti asuhan. Anak-anak yang mengalami perundungan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih rendah, yang dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan sosial mereka.

Studi oleh Konu & Lintonen dalam Faizah, F., et al (2024) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar melaporkan kondisi sekolah, hubungan sosial, dan pemenuhan diri yang lebih baik dibandingkan dengan siswa sekolah menengah pertama. Hal ini mengindikasikan adanya penurunan SWB seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan, yang mungkin disebabkan oleh meningkatnya tekanan akademik dan sosial.

Temuan-temuan di atas menyoroti berbagai faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* di kalangan anak sekolah dasar di Indonesia, termasuk beban kerja anak, pengalaman negatif di sekolah, dampak situasional seperti pandemi, dan dinamika sosial seperti perundungan. Upaya terpadu dari berbagai pihak diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini dan meningkatkan kesejahteraan subjektif anak-anak di lingkungan pendidikan.

Peran guru dalam konteks ini sangat signifikan, mengingat mereka adalah figur sentral dalam lingkungan belajar anak. Guru tidak hanya bertanggung jawab dalam mentransfer pengetahuan, tetapi juga dalam membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Studi oleh Wijayanti et al. (2019) menekankan pentingnya metode pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan SWB mereka.

Selain itu, guru berperan dalam menumbuhkan keterampilan sosial siswa melalui interaksi yang sehat dan konstruktif di dalam kelas (Mahzumi, A., et al., 2024). Dengan menciptakan suasana yang inklusif dan mendukung, guru dapat membantu siswa mengembangkan empati, kerjasama, dan kemampuan komunikasi yang efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari guru berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup siswa .

Pengelolaan emosi juga merupakan aspek penting dalam SWB siswa. Guru dapat mengajarkan strategi pengelolaan stres dan emosi melalui berbagai aktivitas

pembelajaran yang dirancang khusus. Misalnya, melalui diskusi kelas atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong ekspresi diri dan refleksi, siswa dapat belajar mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Lebih lanjut, Peran guru sebagai model peran (role model) memiliki dampak besar dalam membentuk perilaku dan sikap siswa. Dengan menunjukkan sikap positif, empati, dan keterbukaan, guru dapat memberikan contoh nyata bagi siswa dalam berinteraksi dan menghadapi berbagai situasi. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang menunjukkan dukungan emosional dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik (Salsabila, D. I., & Wulandari, H., 2023).

Namun, tantangan dalam implementasi peran ini tidak dapat diabaikan. Guru seringkali menghadapi keterbatasan waktu, sumber daya, dan pelatihan yang memadai untuk secara efektif mendukung SWB siswa. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan dan pemerintah, untuk menyediakan pelatihan dan sumber daya yang diperlukan bagi guru.

Selain itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan komunitas juga penting dalam membangun SWB siswa. Dengan komunikasi yang efektif dan kerjasama yang erat, berbagai pihak dapat saling mendukung dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak. Hal ini mencakup pemahaman bersama tentang pentingnya SWB dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkannya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran guru dalam membangun SWB anak usia sekolah dasar, dengan fokus pada strategi, tantangan, dan rekomendasi untuk implementasi yang efektif. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang peran ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data dikumpulkan melalui penelusuran berbagai sumber terpercaya yang membahas peran guru dalam meningkatkan *Subjective Well-Being* siswa sekolah dasar. Sumber-sumber tersebut meliputi jurnal ilmiah, artikel, dan publikasi online yang relevan dengan topik penelitian

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur adalah publikasi yang membahas hubungan antara peran guru dan SWB siswa, terutama pada tingkat sekolah dasar. Selain itu, diprioritaskan sumber yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir untuk memastikan relevansi dan aktualitas informasi. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang telah dikumpulkan.

Validitas data dijaga dengan memilih sumber-sumber yang memiliki reputasi baik dan telah melalui proses peer-review. Selain itu, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan keakuratan informasi yang diperoleh.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam membangun SWB siswa sekolah dasar dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek utama. Pertama, guru sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Lingkungan yang mendukung, aman, dan inklusif memungkinkan siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk belajar. Studi oleh Wijayanti et al. (2019) menekankan pentingnya metode pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk meningkatkan SWB mereka.

SWB pada anak sekolah dasar merupakan aspek penting yang mempengaruhi perkembangan akademik dan sosial mereka. SWB pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi sosial-ekonomi, lingkungan sekolah, dan situasi global seperti pandemi. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak untuk meningkatkan SWB anak-anak, yang pada akhirnya akan mendukung perkembangan akademik dan sosial mereka secara optimal.

Pencapaian SWB anak sekolah dasar tidak dapat dilepaskan dari peran sentral guru. Mudarris, B. (2024) menyampaikan bahwa peran guru dalam membangun SWB siswa sekolah dasar mencakup berbagai aspek penting. Salah satunya adalah menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung. Lingkungan yang kondusif memungkinkan siswa merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk belajar. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif antara siswa dan guru meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan SWB siswa.

Selain itu, guru berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa melalui metode pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Penerapan metode pengajaran yang disesuaikan dapat meningkatkan SWB siswa di sekolah. Program yang melibatkan pelatihan bagi guru mengenai metode mengajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa, serta pelatihan sosial bagi siswa untuk meningkatkan kerjasama, empati, dan dukungan antar teman sebaya, telah terbukti efektif dalam meningkatkan SWB siswa.

Guru juga berperan dalam pengelolaan emosi siswa dengan mengajarkan strategi pengelolaan stres dan emosi melalui berbagai aktivitas pembelajaran yang dirancang khusus. Misalnya, melalui diskusi kelas atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong ekspresi diri dan refleksi, siswa dapat belajar mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Pendekatan ini membantu siswa dalam mengembangkan ketahanan dan kepercayaan diri, yang merupakan komponen penting dari SWB (Afifah, N., & Nasution, F., 2023).

Peran guru memiliki dampak besar dalam membentuk perilaku dan sikap siswa termasuk tentang perilaku keagamaannya (Maherah, R., 2020). Dengan menunjukkan sikap positif, empati, dan keterbukaan, guru dapat memberikan contoh nyata bagi siswa dalam berinteraksi dan menghadapi berbagai situasi. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang menunjukkan dukungan emosional dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik.

Tantangan dalam implementasi peran ini tidak dapat diabaikan. Guru seringkali menghadapi keterbatasan waktu, sumber daya, dan pelatihan yang memadai untuk secara

efektif mendukung SWB siswa. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan dan pemerintah, untuk menyediakan pelatihan dan sumber daya yang diperlukan bagi guru. Pelatihan dan penyuluhan terkait penerapan dan peningkatan kesejahteraan di sekolah dapat membantu guru dalam mengatasi beban kerja dan meningkatkan efektivitas pengajaran (Kartikasari, C. D. P., & Hidayat, D., 2024).

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019) menyampaikan bahwa kolaborasi antara guru, orang tua, dan komunitas juga penting dalam membangun SWB siswa. Dengan komunikasi yang efektif dan kerjasama yang erat, berbagai pihak dapat saling mendukung dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan anak. Hal ini mencakup pemahaman bersama tentang pentingnya SWB dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkannya. Dukungan dari keluarga dan lingkungan yang kolaboratif berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa.

Implementasi strategi pembelajaran yang inklusif juga berkontribusi pada peningkatan SWB siswa. Dengan memberikan perhatian pada kebutuhan individual siswa dan menciptakan suasana kelas yang inklusif, guru dapat membantu siswa merasa diterima dan dihargai. Hal ini penting untuk membangun rasa percaya diri dan kepuasan siswa terhadap pengalaman sekolah mereka.

Selain itu, guru dapat memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan diri siswa. Kegiatan seperti seni, olahraga, dan klub hobi dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengeksplorasi minat mereka, membangun keterampilan baru, dan meningkatkan interaksi sosial, yang semuanya berkontribusi pada SWB yang lebih baik.

Penerapan pendekatan konstruktivis dalam pengajaran, di mana siswa didorong untuk membangun pengetahuan mereka sendiri melalui pengalaman dan refleksi, juga dapat meningkatkan SWB. Pendekatan ini memungkinkan siswa merasa lebih terlibat dan memiliki kontrol atas pembelajaran mereka, yang dapat meningkatkan kepuasan dan motivasi belajar (Wijayanti, P. A. K., et al., 2019).

Penting bagi guru untuk terus mengembangkan kompetensi profesional dan emosional mereka. Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik cenderung lebih efektif dalam mendukung SWB siswa. Oleh karena itu Dewi, L., & Nasywa, N. (2019) menyampaikan bahwa perhatian terhadap kesejahteraan guru sendiri juga merupakan faktor penting dalam upaya meningkatkan SWB siswa.

Peran guru dalam meningkatkan *Subjective Well-Being* (SWB) siswa sekolah dasar sangat krusial, mengingat guru merupakan sosok utama yang berinteraksi langsung dengan siswa dalam lingkungan pendidikan. Berikut beberapa peran penting yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan SWB siswa:

1. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Positif: Guru dapat menciptakan suasana kelas yang mendukung, aman, dan nyaman bagi siswa. Lingkungan yang positif ini memungkinkan siswa merasa dihargai dan diterima, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan mereka terhadap pengalaman belajar di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif antara siswa dan guru dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

2. Mengembangkan Metode Pengajaran yang Sesuai: Penerapan metode pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa dapat meningkatkan SWB mereka. Program seperti "Peer Support and Teaching Method Program" telah terbukti efektif dalam meningkatkan SWB siswa melalui pelatihan guru dalam metode mengajar yang sesuai dan pelatihan sosial bagi siswa untuk meningkatkan kerjasama dan empati.
3. Memberikan Dukungan Emosional: Guru berperan dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa, membantu mereka mengatasi tantangan dan stres yang mungkin dihadapi. Keterbukaan dan bantuan dari guru dapat meningkatkan kepuasan siswa terhadap kehidupan sekolah mereka.
4. Menjadi Teladan Positif: Guru yang menunjukkan sikap positif, empati, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan dapat menjadi model bagi siswa dalam mengembangkan sikap serupa. Hal ini penting dalam membentuk suasana hati dan sikap yang menyenangkan serta kepercayaan diri siswa.
5. Menyediakan Pelatihan dan Penyuluhan: Guru dapat mengadakan pelatihan dan penyuluhan terkait penerapan kesejahteraan di sekolah, baik untuk siswa maupun sesama guru. Ini membantu dalam meningkatkan pemahaman dan implementasi praktik-praktik yang mendukung SWB di lingkungan sekolah.

Dengan melaksanakan peran-peran tersebut, guru dapat secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan SWB siswa sekolah dasar, yang pada akhirnya mendukung perkembangan akademik dan sosial mereka secara optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guru memiliki peran yang sangat penting dalam membangun *Subjective Well-Being* (SWB) anak usia sekolah dasar. SWB mencerminkan kesejahteraan psikologis siswa, yang dipengaruhi oleh kepuasan hidup, pengalaman emosi positif, serta dukungan sosial yang mereka terima di lingkungan sekolah. Guru berperan sebagai fasilitator, mediator, dan model dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan bimbingan emosional, serta menanamkan nilai-nilai positif kepada siswa.

Penerapan strategi pembelajaran yang inklusif, pendekatan pengelolaan kelas yang ramah anak, serta hubungan guru-siswa yang harmonis terbukti dapat meningkatkan SWB siswa. Oleh karena itu, guru tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga harus memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa agar mereka dapat berkembang secara optimal. Dengan demikian, diperlukan kolaborasi antara guru, sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung SWB anak, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang bahagia, percaya diri, dan memiliki keterampilan sosial yang baik.

Daftar Pustaka

Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kesejahteraan (well being) siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368-380.

- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2024). School well-being siswa sekolah dasar dan siswa sekolah menengah pertama pengguna sistem full-day school di Indonesia. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 5(1), 14.
- Kartikasari, C. D. P., & Hidayat, D. (2024). Penerapan *School Well-Being* di SD Negeri Kalibanteng Kidul 03 Semarang. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(9).
- Maherah, R. (2020). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Sikap Keagamaan Pada Siswa. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 19(1), 209-232.
- Mahzumi, A., Muhimmah, H. A., & Purwaka, B. (2024). Kesesuaian Peran Guru Pada Strategi Resolusi Konflik Untuk Meningkatkan Empati Dan Keterampilan Sosial Siswa Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 355-367.
- Maryanti, E., & Ilyas, M. (2021). Pengaruh Subjective Well Being Dimasa Pandemi Covid-19 Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 4(2), 80-88.
- Mudarris, B. (2024). Strategi Efektif Dalam Manajemen Kelas Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif. *At-Taahsin: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 69-81.
- Rahmawati, E., Prihartanti, N., & Lestari, S. (2020). *Subjective Well-Being pada Anak Sekolah yang Bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Saepudin, A. (2023). *Subjective Well Being Dalam Amaliah Manaqib Di Pondok Pesantren Suryalaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Salsabila, D. I., & Wulandari, H. (2023). Peran Guru Dalam Perkembangan Emosi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 3182-3188.
- Shofiyyah, B. I. (2021). Pengaruh perundungan terhadap Subjective Well Being pada anak dan remaja di panti asuhan. *Pros Psikol [Internet]*, 7(2), 284-9.
- Sulsani, I., & Alwi, M. A. (2023). Subjective Well-Being di Sekolah dan Student Engagement pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 2, No 4, April 2023 e-ISSN 2807-789X*.

Wijayanti, P. A. K., Pebriani, L. V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan subjective well-being in school pada siswa melalui “peer support and teaching method program”. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 31-42.