

Studi Literatur: Analisis Faktor-Faktor Pembentuk Kesejahteraan Subjektif Pada Peserta Didik Sekolah Dasar

Literature Review: Analysis of Factors Shaping Subjective Well-Being in Elementary School Students

Nia Elinda¹ Ahmad Mulyadiprana² Rifqy Muhammad Hamzah³

¹ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

² Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

³ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

* Corresponding author: ahmadmulyadiprana@upi.edu

Info Artikel

Diterima: 22-05-2026

Direvisi: 05-06-2026

Diterima: 26-06-2026

Dipublikasi: 26-06-2026

DOI:

[10.56855/jpsd.v5i2.2162](https://doi.org/10.56855/jpsd.v5i2.2162)

ABSTRAK

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) peserta didik di sekolah dasar sering kali terabaikan dalam praktik pembelajaran, padahal aspek ini sangat krusial dalam mendukung pencapaian prestasi akademik dan kebahagiaan anak di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor pembentuk kesejahteraan subjektif peserta didik sekolah dasar sekaligus merumuskan strategi untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif. Metode penelitian yang digunakan adalah *Literatur Review* atau *studi kepustakaan (library research)*. Penelusuran literatur difokuskan pada artikel jurnal dan dokumen ilmiah yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir menggunakan basis data *Google Scholar*, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif anak dibentuk oleh interaksi kuat antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, kapasitas emosional, dan spiritualitas. Sementara itu, faktor eksternal sangat didorong oleh kehangatan pengasuhan keluarga, dukungan emosional dari guru, serta iklim sekolah yang bebas dari perundungan (*zero-bullying*). Kesimpulannya, praktik pengajaran di sekolah dasar harus menerapkan pendekatan *whole-child* yang tidak hanya berorientasi pada target akademik, tetapi juga mengintegrasikan *Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL)* dan peningkatan kompetensi relasional pendidik. Upaya komprehensif ini esensial untuk memastikan agar peserta didik dapat mencapai kondisi mental yang positif dan merasa bahagia selama menjalani proses pendidikannya.

Kata Kunci: kesejahteraan subjektif; dukungan guru; pembelajaran sosial-emosional; peserta didik; sekolah dasar

ABSTRACT

The subjective well-being of elementary school students is often neglected in teaching practices, even though this aspect is highly crucial in supporting children's academic achievement and happiness at school. This study aims to explore the factors shaping the subjective well-being of elementary school students and to formulate strategies for creating a safe and supportive learning environment. The research method utilized is a *Literature Review* or *library research design*. The literature search focused on journal articles and scientific documents published over the last 10 years using the *Google Scholar* database, which were then analyzed through content analysis and

narrative synthesis techniques. The findings indicate that children's subjective well-being is shaped by a strong interaction between internal and external factors. Internal factors include self-concept, emotional capacity, and spirituality. Meanwhile, external factors are significantly driven by the warmth of family parenting, emotional support from teachers, and a zero-bullying school climate. In conclusion, elementary school teaching practices must implement a whole-child approach that is not solely oriented toward academic targets but also integrates Social-Emotional Learning (SEL) and the enhancement of educators' relational competencies. This comprehensive effort is essential to ensure that students achieve a positive mental state and feel happy throughout their educational process.

Keywords: *elementary school; social-emotional learning; students; teacher support; subjective well-being*

Cara Sitasi/How to Cite: Elinda, N., Mulyadiprana, A., & Hamzah, R, M. (2026). Studi Literatur: Analisis Faktor-Faktor Pembentuk Kesejahteraan Subjektif Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pengajaran Sekolah Dasar*, X(X), pp–pp. <https://doi.org/10.56855/jpsd.vXiX.XX> © YYYY The Author(s). Published by Edupedia Publisher. This is an open access article under the **CC BY** license.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan peserta didik di tingkat sekolah dasar. Selain menekankan aspek akademik, kesejahteraan psikologis peserta didik juga merupakan faktor utama untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek, seperti emosional, sosial, dan psikologis, yang secara langsung memengaruhi perkembangan serta prestasi peserta didik. (Alwina, 2023). Kesejahteraan psikologis anak di sekolah menjadi perhatian utama dalam regulasi nasional. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang pencegahan dan penanganan kekerasan, diatur mengenai perlindungan bagi peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, orang tua atau wali, komite sekolah, dan masyarakat. Satuan pendidikan yang dimaksud mencakup pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah, baik dalam jalur pendidikan formal maupun nonformal. Kekerasan di lingkungan satuan pendidikan meliputi tindakan kekerasan yang terjadi di dalam lokasi pendidikan, di luar lokasi pendidikan selama kegiatan pendidikan, dan yang melibatkan lebih dari satu satuan pendidikan. Bentuk kekerasan yang diatur terdiri dari kekerasan fisik, psikis, perundungan, kekerasan seksual, diskriminasi dan intoleransi, serta kebijakan yang mengandung kekerasan, baik yang bersifat fisik, verbal, nonverbal, maupun melalui media teknologi informasi dan komunikasi.

Upaya perlindungan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik bertujuan untuk memastikan bahwa mereka dapat mencapai kondisi mental yang positif dan merasakan kebahagiaan selama proses pendidikan. Salah satu dimensi penting dalam menilai keberhasilan kondisi mental ini adalah melalui aspek kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*)

adalah penilaian individu mengenai kualitas hidup yang dijalannya, yang mencakup tingkat kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan afek negatif. Kesejahteraan subjektif, yang juga dikenal sebagai *subjective well-being*, didefinisikan oleh beberapa ahli, termasuk Lerner, Easterbrooks, dan Mistry (2008:609), sebagai “Evaluasi global seseorang terhadap kualitas hidupnya. Kesejahteraan subjektif yang tinggi dianggap menunjukkan bahwa individu tersebut berhasil mengelola hidupnya dengan baik dan menjalani proses penuaan secara positif.”

Berdasarkan pandangan tersebut, kesejahteraan subjektif diukur dari cara individu mengevaluasi keseluruhan kualitas hidupnya. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi cenderung mampu menghargai dan mengelola berbagai aspek kehidupan mereka dengan efektif. (Wahyuni, *et al.*, 2018).

Menurut Diener (1984), kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah penilaian personal individu terhadap kualitas hidupnya sendiri yang berfokus pada pengalaman pribadi tanpa ukuran eksternal. Konsep ini dibangun oleh tiga komponen utama, yaitu kepuasan hidup (evaluasi kognitif terhadap pencapaian harapan dan hubungan sosial), afek positif (frekuensi emosi menyenangkan seperti gembira, bangga, dan kasih sayang), serta afek negatif (rendahnya intensitas emosi tidak menyenangkan seperti sedih, cemas, atau marah). Kemudian, menurut Borualogo dan Casas (2019), kesejahteraan subjektif pada anak sekolah dasar di Indonesia menggambarkan bagaimana anak menilai kehidupannya secara positif, termasuk dalam hubungan sosial dan pengalaman sehari-hari.

Konsep ini berfokus pada cara seseorang mengevaluasi hidupnya berdasarkan aspek pikiran dan perasaan (Borualogo, 2021). Dengan kata lain, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah hasil dari evaluasi tersebut, yang mencakup kepuasan

hidup, dominannya perasaan positif, serta rendahnya perasaan negatif. (Hidayati *et al.*, 2023).

Menurut Puspasari (2024), tingkat kesejahteraan subjektif seseorang sangat bergantung pada bagaimana ia memaknai berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Konsep kesejahteraan ini pada dasarnya terbangun atas tiga unsur utama, yaitu perasaan positif, perasaan negatif, dan kepuasan hidup. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, ia cenderung merespons pengalaman hidupnya melalui kacamata yang positif. Kondisi tersebut dapat diukur dengan melihat emosi mana yang lebih dominan di dalam diri seseorang. Artinya, perasaan yang membangun seperti kebahagiaan, antusiasme, optimisme, hingga kepercayaan diri memiliki porsi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan berbagai emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, rasa cemas, maupun ketakutan. (Myers, *et al.*, 1995).

Lingkungan dan proses belajar di sekolah dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kesejahteraan subjektif peserta didik. Namun, pada kenyataannya, pelaksanaan pembelajaran di jenjang ini kerap menemui berbagai tantangan yang kompleks. Kendala-kendala yang muncul tidak hanya terbatas pada urusan materi kurikulum atau strategi pengajaran guru di kelas. Lebih dari itu, dinamika psikologis dan kondisi sosial peserta didik, beserta keadaan lingkungan tempat mereka belajar, turut menjadi faktor krusial yang saling memengaruhi. (Nugraheni *et al.*, 2025).

Ketika peserta didik merasakan kesejahteraan subjektif yang baik atau merasa bahagia di lingkungan sekolah, hal tersebut akan membawa dampak positif yang signifikan, terutama pada peningkatan prestasi akademik mereka. Dalam cakupan yang lebih luas, kondisi emosional yang bahagia ini juga berkontribusi pada angka harapan hidup yang lebih tinggi, membuat peserta didik menjadi lebih aktif, serta

melindungi mereka dari risiko gangguan kecemasan dan stres. (Prasetyo, 2018).

Kondisi pembelajaran di sekolah dasar turut berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif peserta didik. Dalam implementasinya, aktivitas pembelajaran di tingkat sekolah dasar sering kali menghadapi sejumlah rintangan yang cukup besar. Rintangan ini tidak hanya muncul dari isi kurikulum atau cara mengajar saja, tetapi juga mencakup faktor psikologis dan sosiologis dari para peserta didik serta kondisi lingkungan belajar mereka (Nugraheni *et al.*, 2025).

Saat ini, tingkat kesejahteraan anak-anak di Indonesia berada dalam kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Pada sejumlah institusi pendidikan, aspek sosial dan emosional peserta didik belum ditempatkan sebagai prioritas, sehingga kesejahteraan psikologis mereka kerap tersisihkan dari rutinitas kegiatan belajar mengajar. Situasi ini didorong oleh beberapa faktor pendukung, seperti tingginya beban kerja administratif para guru, minimnya pelatihan profesional yang memadai, serta budaya di lingkungan sekolah yang belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan mental anak. (Purwanto, & Ahmadin, 2026).

Dilansir dari iNews.id (2026), Wakil Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah menyatakan bahwa kesejahteraan psikososial anak merupakan persoalan kompleks yang tidak bisa diselesaikan hanya melalui bantuan finansial seperti Program Indonesia Pintar (PIP). Lebih dari itu, anak-anak membutuhkan bimbingan moral serta lingkungan yang benar-benar suportif. Urgensi ini sejalan dengan temuan AntaraNews (2026) yang mencatat adanya 383 kasus anak mengakhiri hidup pada rentang waktu 2004 hingga 2026. Tragedi tersebut mayoritas dipicu oleh tindakan perundungan, beratnya tekanan akademik, serta tidak terpenuhinya hak dasar anak untuk merasa aman. Selain dipengaruhi oleh kelemahan sistem yang ada, kondisi psikologis peserta didik sekolah dasar sangat dibentuk oleh

interaksi harian mereka di ruang kelas. Sebagaimana dijelaskan dalam kajian Yusra dan Darmiyanti (2024), wali kelas memegang peran sentral sebagai motivator sekaligus figur pelindung secara emosional. Kehadiran guru sangat krusial untuk menekan kendala psikologis peserta didik, terutama bagi mereka yang berada di kelas awal dan sedang beradaptasi dari lingkungan rumah ke suasana sekolah. Apabila guru tidak mampu menjalankan pendekatan emosional ini dengan baik, peserta didik berisiko memendam stres dan kecemasan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut tidak hanya akan mengganggu kesehatan mental anak, tetapi juga dapat meruntuhkan motivasi belajar mereka secara drastis.

Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif anak, yang mencakup kebahagiaan dan kesehatan mental, memiliki urgensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan sekadar pemenuhan fasilitas fisik semata. Apabila lingkungan sekolah dan keluarga gagal menyediakan ruang berekspresi yang aman, ancaman penumpukan stres hingga risiko tindakan fatal akibat perundungan dan beban akademik akan terus meningkat.

Di sisi lain, meskipun pemerintah telah menetapkan pedoman pencegahan kekerasan yang komprehensif melalui Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023, pada kenyataannya masih terdapat kesenjangan antara kebijakan tersebut dengan praktik nyata di lapangan. Implementasi pendekatan emosional sehari-hari di dalam kelas, khususnya keaktifan wali kelas sebagai pendamping psikologis peserta didik, kerap kali belum berjalan selaras dengan aturan yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini hadir dengan fokus utama untuk mengintegrasikan kebijakan anti-kekerasan tersebut dengan penguatan peran afektif guru sebagai benteng pelindung mental peserta didik. Melalui kajian ini, dieksplorasi secara mendalam mengenai

kondisi nyata kesejahteraan subjektif peserta didik saat ini, sejauh mana efektivitas dukungan emosional dari wali kelas, serta rumusan langkah taktis yang bisa diterapkan di lingkungan sekolah dasar. Pada akhirnya, studi ini bertujuan untuk memetakan dinamika psikologis anak sekaligus merancang strategi konkret dalam mewujudkan ekosistem belajar yang aman, suportif, dan berpihak penuh pada perkembangan mental mereka.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode Literatur Review atau studi kepustakaan (*library research*). Pemilihan metode studi kepustakaan diterapkan karena sifat kajian ini yang teoretis-analitis. Melalui metode tersebut, berbagai hasil penelitian terdahulu dikumpulkan, diperbandingkan, dan disintesis demi membangun sebuah kerangka konseptual yang utuh dan menyeluruh terkait topik yang dibahas (Creswell, 2022).

Partisipan/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini tidak melibatkan partisipan manusia, melainkan berupa dokumen-dokumen ilmiah yang relevan dengan topik kesejahteraan subjektif peserta didik sekolah dasar. Dokumen tersebut meliputi artikel dari jurnal nasional maupun internasional yang terindeks, buku rujukan di bidang psikologi dan pendidikan, serta berbagai laporan dari penelitian terdahulu. Proses penelusuran literatur dilakukan melalui basis data *Google Scholar* sebagai rujukan utama, dengan memprioritaskan publikasi yang terbit dalam kurun waktu 10 tahun terakhir.

Untuk memastikan kesesuaian data, ditetapkan kriteria inklusi dokumen sebagai berikut: (1) diterbitkan pada jurnal ilmiah yang telah melalui proses penelaahan sejawat (*peer-reviewed*), (2) membahas variabel kesejahteraan subjektif atau faktor-faktor penentunya dalam lingkup anak maupun pendidikan dasar, dan (3)

naskahnya dapat diakses secara utuh (*full text*). Dokumen referensi yang tidak memenuhi syarat-syarat tersebut akan dikeluarkan dari proses analisis. Selain itu, karena penelitian ini murni berbasis literatur dan tidak berinteraksi langsung dengan partisipan manusia, maka prosedur persetujuan partisipasi (*informed consent*) tidak diperlukan.

Instrumen

Dalam kajian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar analisis dokumen (*document analysis sheet*). Lembar tersebut berfungsi untuk merangkum sejumlah informasi penting, meliputi identitas literatur (seperti judul, penulis, tahun publikasi, dan sumber), tujuan dan metode kajian, hingga temuan-temuan utama mengenai faktor penentu kesejahteraan subjektif beserta relevansinya terhadap topik yang dibahas.

Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis. Pertama, peneliti menentukan kata kunci pencarian, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan meliputi *subjective well-being*, kesejahteraan subjektif, faktor kesejahteraan subjektif, peserta didik sekolah dasar, dan *elementary school students*. Kedua, pencarian literatur dilakukan secara daring dengan menjadikan basis data Google Scholar sebagai rujukan utama. Ketiga, hasil pencarian tersebut disaring dengan meninjau bagian judul dan abstrak agar sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Keempat, dokumen-dokumen yang berhasil melewati tahap seleksi awal kemudian dibaca secara keseluruhan (teks penuh). Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa muatan isi dokumen tersebut benar-benar relevan dengan topik penelitian. Terakhir, informasi penting dari masing-masing dokumen didokumentasikan ke dalam lembar analisis dokumen guna diproses pada tahap analisis berikutnya.

Analisis Data

Data dalam kajian ini dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif. Rangkaian proses tersebut dilaksanakan dengan membaca seluruh dokumen secara saksama guna mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan faktor penentu kesejahteraan subjektif. Setelah itu, tema-tema yang ditemukan dikelompokkan ke dalam kategori-kategori spesifik, untuk kemudian ditarik menjadi sebuah kesimpulan yang utuh dan menyeluruh. Selain itu, guna menjamin kredibilitas atau tingkat kepercayaan dari hasil analisis, peneliti menerapkan metode triangulasi sumber, yakni dengan cara menyangdingkan dan membandingkan temuan-temuan dari berbagai literatur yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Faktor Internal Psikologis Pembentuk Kesejahteraan Subjektif

Berdasarkan hasil analisis terhadap literatur yang diekstraksi, faktor internal merupakan fondasi psikologis mendasar yang menentukan bagaimana peserta didik menilai kepuasan hidup dan mengelola keseimbangan afek (emosi positif dan negatif) mereka di sekolah. Data utama mengenai distribusi komponen internal ini dirangkum secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1

Dimensi Internal	Indikator Spesifik	Sumber Pustaka (Referensi)
Karakteristik Kognitif-Diri	Konsep diri positif, harga diri (self-esteem), penilaian diri positif, otonomi diri, dan kompetensi personal, serta	Wahyuni, S., Reswita, & Filtri, H. (2018); Maryanti et al. (2021); Ianah et al. (2021); Steinmayr et al. (2022); Gao

	variabel demografis (usia dan jenis kelamin) dan konteks situasi (kesehatan fisik).	et al. (2024); Wikman et al. (2022); Li et al. (2025).
Kapasitas Emosional & Adaptif	Kecerdasan emosional, kemampuan koping (regulasi emosi), fleksibilitas penyesuaian diri, resiliensi, kepribadian ekstrovert, dan kegigihan (grit), faktor kepribadian (bawaan/genetik), dan strategi <i>coping</i> (mengelola stres).	Maslihah (2017); Wahyuni, S., Reswita, & Filtri, H. (2018); Maryanti et al. (2021); Ianah et al. (2021); Saepudin & Rohmatillah (2025); Elvinawanty et al. (2025); Gao et al. (2024); King et al. (2024).
Orientasi Eksistensial & Spiritual	Orientasi belajar bermakna, rasa syukur (gratitude), sikap optimis, pemaknaan/tujuan hidup, spiritualitas, dan religiositas.	Maslihah (2017); Maryanti et al. (2021); Ianah et al. (2021); Massarwi & Gross-Manos (2022); King et al. (2024); Li et al. (2025).

Catatan. Data diolah dari ekstraksi literatur sekunder (2017–2025).

Berdasarkan hasil sintesis yang dirangkum pada Tabel 1, terlihat bahwa konsep diri dan harga diri merupakan landasan utama dalam membentuk pandangan peserta didik mengenai kesejahteraannya. Lebih lanjut, strategi koping serta kecerdasan emosional berperan sebagai cara penyesuaian diri tatkala peserta didik dihadapkan pada situasi yang

penuh tekanan. Di sisi lain, aspek spiritualitas, yang mencakup rasa syukur dan nilai-nilai keagamaan (religiositas), bertindak sebagai pegangan moral yang mampu meningkatkan emosi positif peserta didik dalam menjalani rutinitas sehari-hari di lingkungan sekolah.

2. Faktor Eksternal Lingkungan Pembentuk Kesejahteraan Subjektif

Pertanyaan penelitian kedua mengenai pengaruh lingkungan dikelompokkan ke dalam tiga kluster ekosistem penunjang, yaitu lingkungan keluarga/pengasuhan, lingkungan sosial sekolah, iklim, dan lingkungan belajar.

Tabel 2

Dimensi Eksternal	Indikator Spesifik	Sumber Pustaka (Referensi)
Lingkungan Keluarga & Pengasuhan	Dukungan orang tua, gaya pengasuhan hangat, komunikasi emosional, dan kepuasan materi/finansial, serta faktor ekonomi (tingkat kekayaan/kemampuan ekonomi).	Borualogo & Casas (2021); Gao et al. (2024); King et al. (2024); Wahyuni, S., Reswita, & Filtri, H. (2018).
Lingkungan Sosial Sekolah	Dukungan emosional guru, interaksi pedagogik positif, penerimaan teman sebaya, dan rasa memiliki sekolah (<i>school belonging</i>).	Hidayati et al. (2023); Saepudin & Rohmatillah (2025); Valcke et al. (2022); Vidić & Stamać Ožanić (2023); King et al. (2024).

Iklim & Lingkungan Belajar	Kondisi fisik sekolah, iklim belajar kondusif, keamanan akademik, dan kebijakan bebas perundungan (<i>zero-bullying</i>), serta faktor lingkungan secara umum yang aman dan tenteram.	Massarwi & Gross-Manos (2022); King et al. (2024); Wahyuni, S., Reswita, & Filtri, H. (2018).
----------------------------	---	---

Catatan. Data diolah dari ekstraksi literatur sekunder (2018–2025).

Data pada Tabel 2 menegaskan bahwa dukungan sosial dari guru menempati posisi sentral dalam menumbuhkan rasa memiliki di sekolah (*school belonging*). Di sisi lain, faktor makro seperti iklim sekolah yang bebas perundungan dan kecukupan finansial keluarga, atau ekonomi keluarga menjadi prediktor penting dalam menjamin stabilitas kepuasan hidup material anak usia sekolah dasar.

Pembahasan

Analisis Teoretis

Temuan yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif (SWB) ditentukan oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal dapat dijelaskan melalui Teori Bioekologis Bronfenbrenner. Dari perspektif ini, kesejahteraan peserta didik berkembang secara bersamaan dalam struktur ekosistem yang saling terhubung. Struktur ini mencakup mulai dari sifat bawaan individu pada tingkat pusat, melalui sistem mikro (yang mencakup keluarga, ruang kelas, dan teman sebaya), hingga tingkat sistem makro, seperti faktor budaya dan kondisi sosial-ekonomi (King *et al.*, 2024). Selain itu, ikatan emosional yang erat antara guru dan peserta didik, serta gaya pengasuhan yang hangat, secara langsung merangsang perkembangan kapasitas internal anak-anak, termasuk pembentukan konsep diri yang kuat

dan kecerdasan emosional (Gao *et al.*, 2024). Ketika kebutuhan psikologis dasar anak yaitu otonomi, kompetensi, dan keterikatan sosial terpenuhi di lingkungan terdekatnya, sistem kognitif anak akan menghasilkan kepuasan hidup yang tinggi dan memicu dominasi emosi positif di dalam diri mereka. (Steinmayr *et al.*, 2022).

Di tingkat sekolah, faktor-faktor utama yang membentuk kesejahteraan peserta didik berpusat pada penciptaan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif, bebas dari segala bentuk perundungan, menumbuhkan motivasi belajar yang berpusat pada peserta didik, serta menanamkan nilai-nilai saling menghormati untuk membangun interaksi sosial yang sehat. Selain itu, penerapan bimbingan keagamaan yang terintegrasi memainkan peran penting dalam memberikan ketenangan spiritual sekaligus memperkuat landasan moral peserta didik. Semua faktor ini semakin diperkuat oleh interaksi guru-peserta didik yang konstruktif melalui pendekatan yang persuasif, dialogis, dan empati, manajemen penyelesaian konflik yang bijaksana, serta pemberian perlakuan yang adil tanpa diskriminasi yang semuanya secara psikologis meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan peserta didik selama proses belajar.

Kemampuan variabel internal seperti rasa syukur dan perilaku prososial dalam menumbuhkan kesejahteraan subjektif (SWB) yang stabil dapat dipahami melalui konsep siklus positif. Secara teoritis, remaja pada tahap awal yang memiliki konsep diri yang positif cenderung lebih menghargai dan bersyukur atas setiap pengalaman hidup. Rasa syukur ini kemudian mendorong mereka untuk menunjukkan kepedulian melalui tindakan prososial terhadap lingkungan sekitarnya. Pada akhirnya, aktivitas sosial ini pada gilirannya memperkuat emosi positif dan meningkatkan kepuasan hidup mereka. (Li *et al.*, 2025).

Sementara itu, terjaganya stabilitas kepuasan hidup anak-anak di tengah keterbatasan finansial dapat dijelaskan melalui Teori Homeostasis SWB dari Cummins. Teori ini menjelaskan bahwa anak-anak memiliki mekanisme pertahanan internal seperti optimisme dan strategi koping adaptif yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan kesejahteraan psikologis mereka, bahkan ketika menghadapi tekanan material atau keterbatasan ekonomi di tingkat menengah ke bawah. (Borualogo & Casas, 2021).

Komparasi Literatur: Konsistensi dan Perbedaan

Kajian dari berbagai literatur secara konsisten menyoroti betapa pentingnya peran dan dukungan guru. Beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Hidayati dkk. (2023), Saepudin dan Rohmatillah (2025), serta Vidić dan Stamać Ožanić (2023), sepakat bahwa pendekatan emosional dan cara guru berinteraksi saat mengajar adalah faktor penentu utama kebahagiaan peserta didik di lingkungan sekolah. Bahkan, temuan Valcke dkk. (2022) mengungkap fakta menarik bahwa dukungan guru memiliki pengaruh yang jauh lebih kuat terhadap kesejahteraan anak jika dibandingkan dengan dukungan dari keluarga maupun teman sebayanya.

Urgensi kualitas lingkungan sekolah ini juga terbukti relevan dalam sistem pendidikan di Indonesia, sebagaimana dikemukakan oleh Faizah dkk. (2020). Pada penerapan sistem sekolah sepanjang hari (*full-day school*) di jenjang dasar, tingkat kesejahteraan di sekolah (*school well-being*) dapat mencapai kategori yang sangat tinggi apabila didukung oleh sinergi yang baik antara guru, peserta didik, dan orang tua. Bila dirinci, kunci utama kesejahteraan subjektif ini terletak pada terpenuhinya aspek kasih sayang (*loving*). Aspek ini terwujud melalui kedekatan positif antara guru dan murid yang mampu memacu semangat belajar, serta terjalinnya pertemanan yang saling merangkul

demi menekan munculnya emosi negatif pada anak.

Di samping itu, anak usia sekolah dasar tengah berada pada fase perkembangan psikososial *industry vs inferiority* (fase di mana anak ingin membuktikan kemampuannya agar tidak merasa rendah diri). Oleh karena itu, sekolah perlu mengoptimalkan aspek kondisi lingkungan (*having*), seperti suasana kelas yang menyenangkan dan beban tugas yang wajar, serta pemenuhan aspek eksistensi diri (*being*) agar anak dapat beradaptasi dan berkembang dengan baik.

Di sisi lain, seluruh literatur juga menunjukkan kesepakatan yang kuat mengenai bahaya perundungan (*bullying*). Paparan tindakan perundungan secara nyata telah terbukti menghancurkan tingkat kepuasan hidup anak secara drastis, baik dalam lingkup lokal maupun internasional (Massarwi & Gross-Manos, 2022; King *et al.*, 2024).

Namun, ditemukan perbedaan atau nuansa unik (diferensiasi) terkait faktor demografis (jenis kelamin dan usia). Wikman dkk. (2022) tidak menemukan perbedaan gender yang signifikan dalam tingkat SWB di antara anak-anak usia sekolah dasar awal (sekitar 8 tahun). Namun, dalam skala global di antara remaja berusia 15 tahun, gender merupakan prediktor kuat dari afek negatif, dengan remaja perempuan mengalami penurunan SWB yang jauh lebih tajam (King *et al.*, 2024). Perbedaan temuan juga terjadi terkait usia; Valcke *et al.*, (2022) dan Vidić & Stamać Ožanić (2023) menekankan bahwa persepsi peserta didik terhadap dukungan guru dan tingkat kepuasan sekolah sebenarnya menurun secara linier seiring bertambahnya usia peserta didik menuju awal masa remaja, karena pergeseran kebutuhan psikologis perkembangan menuju kemandirian dan otonomi diri yang lebih besar.

Implikasi Teoretis dan Praktis bagi Pengajaran di Sekolah Dasar (SD)

Secara teoretis, temuan dari penelitian ini memperkaya gagasan tentang pendidikan di sekolah dasar dengan menekankan pentingnya pendekatan yang menyeluruh terhadap anak (*whole-child approach*). Pendidikan di tingkat dasar tidak seharusnya lagi hanya dimaknai sebagai kegiatan pemindahan ilmu akademis semata, seperti mengajarkan kemampuan membaca dan berhitung. Lebih dari itu, sistem pendidikan perlu memadukan proses pembelajaran dengan pengembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik secara bersamaan. Hal ini didasari oleh pemahaman bahwa pencapaian prestasi akademik dan kondisi kesehatan mental peserta didik adalah dua hal yang saling mendukung dan tidak dapat dipisahkan. (Wikman *et al.*, 2022).

Secara praktis, strategi konkret pertama ini berfokus pada penerapan Pembelajaran Sosial-Emosional (SEL). Guru sekolah dasar harus secara sadar merancang kegiatan di kelas dan menerapkan metode pengajaran yang menumbuhkan konsep diri yang positif, optimisme, dan rasa syukur pada peserta didik sejak usia dini melalui refleksi harian dan apresiasi emosional. (Li *et al.*, 2025).

Strategi praktis kedua berhubungan dengan peningkatan kompetensi relasional guru itu sendiri. Mengingat bagaimana pentingnya dukungan guru sebagai fasilitator utama emosi anak, pendidik di SD perlu dilatih secara mendalam untuk memberikan dorongan emosional yang tanggap pada perkembangan, tidak hanya menguasai kompetensi pedagogik digital, terutama saat mendampingi peserta didik menghadapi transisi menuju fase remaja awal (Vidić & Ožanić, 2023).

Langkah nyata ketiga menyoroti pentingnya komitmen bersama untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang aman dan ramah bagi seluruh peserta didik. Pihak

pengelola sekolah dasar beserta semua elemen di dalamnya harus secara tegas menerapkan aturan bebas perundungan (*zero-bullying*). Selain itu, pihak sekolah juga perlu merancang program pendampingan yang berakar pada nilai-nilai spiritual maupun keagamaan. Rangkaian upaya tersebut sangat penting dilakukan guna meningkatkan ketangguhan mental sekaligus memperkuat kemandirian psikologis anak. (Massarwi & Gross-Manos, 2022).

Keterbatasan Penelitian

Tinjauan kepustakaan ini secara terbuka mengakui sejumlah keterbatasan pada aspek metodologi. Pertama, mayoritas rujukan utama yang dikaji masih menggunakan desain penelitian *cross-sectional* (potong-lintang). Hal ini mengakibatkan adanya kendala dalam membuktikan dinamika hubungan sebab-akibat (kausalitas) dalam jangka waktu yang panjang. Kedua, munculnya bias konteks akibat tingginya penggunaan data berskala internasional yang berakar pada kondisi sosial dan budaya dari negara lain.

Berangkat dari hal tersebut, penerapan kesimpulan dari kajian ini pada sistem pendidikan dasar di Indonesia tidak dapat dilakukan secara mutlak. Mengingat Indonesia memiliki karakteristik masyarakat yang sangat menjunjung tinggi asas kebersamaan (kolektivitas), keragaman budaya, serta bentang geografis yang luas, proses generalisasi temuan harus disikapi dengan sangat cermat. Sebagai langkah penyempurnaan, sangat dibutuhkan kajian lapangan secara langsung maupun penelitian berjangka panjang (*longitudinal*) yang lebih mewakili kondisi nyata pendidikan di Indonesia pada masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) peserta didik sekolah dasar dipengaruhi oleh perpaduan antara faktor

psikologis dari dalam diri (internal) dan kondisi lingkungan sekitarnya (eksternal). Dari sisi internal, pandangan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengendalikan emosi, serta nilai-nilai spiritual menjadi pilar utama yang menentukan kepuasan hidup dan kestabilan emosi peserta didik. Sementara itu dari sisi eksternal, dukungan penuh perhatian dari guru, pola asuh keluarga yang hangat, serta suasana sekolah yang aman dari perundungan merupakan penentu terbesar bagi terciptanya rasa aman dan bahagia pada anak saat berada di lingkungan belajar. Secara teoretis, kajian ini memperkaya diskursus pendidikan dasar dengan memperkuat pentingnya pendekatan yang utuh terhadap anak (*whole-child approach*). Melalui pendekatan tersebut, pendidikan di tingkat dasar ditekankan agar tidak lagi sekadar berfokus pada kegiatan pemindahan ilmu akademik semata. Lebih dari itu, sistem pendidikan harus mampu menyatukan proses belajar dengan pengembangan keterampilan sosial dan emosional anak secara bersamaan.

Pada tataran praktis, sekolah dan para tenaga pendidik disarankan untuk menerapkan Pembelajaran Sosial-Emosional (*Social-Emotional Learning/SEL*) secara terencana dalam rutinitas kelas sehari-hari. Guru juga didorong untuk terus mengasah kemampuan dalam membangun hubungan agar dapat menjadi sosok pendukung yang tanggap terhadap kebutuhan emosional anak. Di saat yang sama, pihak pengelola sekolah harus memberlakukan aturan anti-perundungan dengan sangat tegas. Terakhir, bagi peneliti di masa mendatang, sangat disarankan untuk melaksanakan studi lapangan secara langsung maupun penelitian berjangka Panjang. Langkah ini sangat diperlukan karena kajian ini masih banyak bergantung pada literatur *cross-sectional* berlatar belakang internasional, sehingga ke depannya dibutuhkan penelitian yang lebih spesifik dan sesuai dengan kondisi sosial budaya pendidikan di Indonesia.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, 5(1), 18-25.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2019). Adaptation and validation of the Children's Worlds Subjective well-being Scale (CW-SWBS) in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 215–229. <https://doi.org/10.22146/jpsi.38995>
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Subjective well-being of Indonesian children: A perspective of material well-being. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(2), 204–230. <https://doi.org/10.24123/aipj.v36i2.2880>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, Edward, Richard E Lucas, and Shigehiro Oishi. 2002. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction." *Handbook of Positive Psychology* 2: 63–73.
- Elvinawanty, R., Sella, & Mirzal, R. (2025). Subjective well-being dan school climate: Faktor penting dalam academic achievement siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 16(1), 22-28. <http://doi.org/10.29080/jpp.v16i1.1407>
- Faizah, F., Rahma, U., Dara, Y. P., & Gunawan, C. L. (2020). School well-being peserta didik sekolah dasar dan peserta didik sekolah menengah pertama pengguna sistem full-day school di Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 34–41.

- <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p034>
- Gao, T., Li, B., Liang, S., Zhou, W., Zhu, X., Bai, L., & Li, G. (2024). How parenting styles affect primary school students' subjective well-being? The mediating role of self-concept and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1425777. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425777>
- Hidayati, L., Amanda, R., Samara, S., Agustin, Y., & Sukatin. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa (Definisi kesejahteraan subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *1*(3), 177-185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan siswa: Faktor pendukung dan penghambatnya. *Jurnal BECOSS (Business Economic, Communication, and Social Sciences)*, *3*(1), 43-49. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/285721/permendikbudriset-no-46-tahun-2023>
- King, R. B., Wang, Y., Fu, L., & Leung, S. O. (2024). Identifying the top predictors of student well-being across cultures using machine learning and conventional statistics. *Scientific Reports*, *14*, Article 8376. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55461-3>
- Lerner, Richard M., Easterbrooks, M.A., dan Mistry, Jayanthi. (2008). *Handbook Of Psychology (Developmental psychology)*. Canada: John Wiley and sons, Inc.
- Li, J., Li, Y., & Ding, Y. (2025). Self-concept promote subjective well-being through gratitude and prosocial behavior during early adolescence? A longitudinal study. *BMC Psychology*, *13*, Article 356. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02652-w>
- Maryanti, E., Ilyas, M., & Nurdin. (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.
- Maslihah, S. (2017). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subyektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak. *Jurnal psikologi insight*, *1*(1), 82-94.
- Massarwi, A. A., & Gross-Manos, D. (2022). The association between bullying victimization and subjective well-being among children: Does the role of child religiosity matter? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), Article 9644. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159644>
- Myers, David G, and Ed Diener. 1995. "Who Is Happy?" *Psychological Science* *6* (1): 10–19.
- Nugraheni, A., Salsabila, A. H., Prabaningrum, D. K., & Aprilyana, D. (2025). Permasalahan Fundamental dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar: Analisis Komunikasi, Motivasi, Kecemasan, dan Kemalasan Belajar: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 5245-5252.
- Prasetyo, R. A. B. (2018). Persepsi iklim sekolah dan kesejahteraan subjektif peserta didik di sekolah. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, *8*(2), 133–144. <https://doi.org/10.26740/jptt.v8n2.p133-144>

- Purwanto, D., & Ahmadin. (2026). Implementasi student well-being di sekolah dasar: Studi kasus SDN 1 Ncera Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial*, 7(1), 269–278. <https://doi.org/10.53299/diksi.v7i1.4132>
- Puspasari, K. D. (2024). Kesejahteraan subjektif pada anak yang dibesarkan oleh ibu tunggal. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(1), 429–442. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/IJHSS>
- Saepudin, A., & Rohmatillah, N. (2025). Peran guru dalam membangun subjective well-being anak usia sekolah dasar. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan*, 6(1), 24–31.
- Steinmayr, R., Paschke, P., & Wirthwein, L. (2022). Elementary school students' subjective well-being before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2985–3005. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00537-y>
- Valcke, B., Dierckx, K., Desouter, L., Van Dongen, S., Van Hal, G., & Van Hiel, A. (2022). The contribution of teacher, parental and peer support in self-reported school and general well-being among ethnic-cultural minority and majority youth. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1051143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051143>
- Vidić, T., & Stamać Ožanić, M. (2023). The correlation between teacher support and primary school students' life and school satisfaction. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 13(2), 82–94.
- Wahyuni, S., Reswita, & Filtri, H. (2018). Analisis subjektif well-being anak usia dini yang berasal dari keluarga berstatus ekonomi sosial rendah di Kota Pekanbaru. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 63–74
- Wikman, C., Allodi, M. W., & Ferrer-Wreder, L. A. (2022). Self-concept, prosocial school behaviors, well-being, and academic skills in elementary school students: A whole-child perspective. *Education Sciences*, 12(5), Article 298. <https://doi.org/10.3390/educsci12050298>
- Yusra, H., & Darmiyanti, A. (2024). Peran wali kelas dalam mendukung kesejahteraan emosional anak kelas 1 di SD Pinangsia 03. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.558>