BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya bukan sekadar transfer pengetahuan, melainkan proses pembentukan manusia secara utuh, yakni memiliki kemampuan kognitif, afektif, dan psikologis secara komprehensif (Husaini, 2021). Namun, realitas pendidikan di Indonesia masih menunjukkan ketimpangan yang signifikan, dimana capaian akademik menjadi tolok ukur utama keberhasilan, sementara dimensi kesehatan mental siswa seringkali terabaikan (Ulya, 2018). Padahal, kesehatan mental merupakan prasyarat bagi kesiapan belajar. Anak yang cemas, tertekan, atau tidak mampu menerima dirinya tidak akan mampu menyerap pembelajaran secara optimal, sekalipun metode pengajaran telah dirancang sedemikian rupa (Babaei zarch et al., 2023).

Data global dan nasional memperkuat urgensi persoalan ini. WHO (2025) mencatat bahwa 8% anak usia 5–9 tahun dan 14% anak usia 10–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Di Indonesia, prevalensi depresi mencapai 6,1%, lebih tinggi dari rata-rata dunia sebesar 3% dan sekitar 20,48 juta orang mengalami masalah kesehatan jiwa. Yang lebih memprihatinkan, gejala awal gangguan mental pada anak usia sekolah dasar seringkali tidak terdeteksi karena manifestasinya bersifat perilaku: mudah menangis, menarik diri, mudah marah, malas sekolah, hingga keluhan fisik seperti sakit perut dan pusing. Deteksi dini di sekolah dasar menjadi krusial karena fase usia 6–12 tahun merupakan periode pembentukan konsep diri, regulasi emosi, dan motivasi belajar (Halodoc, 2018).

Persoalan kesehatan mental siswa sekolah dasar di Indonesia bukan semata persoalan individual, melainkan problem struktural. Sebuah tinjauan literatur sistematis terhadap layanan psikososial di sekolah dasar Indonesia menyimpulkan bahwa layanan psikososial "masih largely absent" dalam pendidikan dasar Indonesia (Kusumaningrum et al., 2025). Tidak terdapat kebijakan formal yang menjamin ketersediaan layanan kesehatan mental di sekolah dasar, sehingga dukungan psikologis bagi siswa sangat bergantung pada inisiatif insidental guru atau program eksternal yang tidak berkelanjutan.

Ketiadaan layanan ini berdampak langsung pada tingginya prevalensi masalah psikososial. Studi di Jakarta Utara menemukan bahwa siswa sekolah dasar menghadapi

conduct disorder (38,5%), masalah dengan teman sebaya (34,2%), dan gejala emosional seperti kecemasan atau depresi ringan (25%). Temuan ini menunjukkan bahwa problem kesehatan mental siswa SD bukan kasus marginal, melainkan fenomena yang tersebar luas dan membutuhkan respons sistemik (Savitri et al., 2022). Lebih jauh, efektivitas layanan psikososial yang ada pun terhambat oleh kondisi kesehatan mental guru itu sendiri serta keterbatasan literasi kesehatan mental di kalangan pendidik. Sebuah survei terhadap 129 guru sekolah dasar di Sumatera Barat mengungkapkan bahwa meskipun 96,9% guru memahami bahwa layanan konseling merupakan bagian dari peran mereka dan 86,8% melaporkan telah melaksanakannya, sebanyak 61,2% mengaku memiliki pengetahuan yang tidak memadai, 48,1% kurang terampil dalam memberikan layanan konseling, dan 66,7% melaporkan infrastruktur pendukung yang tidak memadai (Hadiarni et al., 2023). Kesenjangan antara kesadaran akan tanggung jawab dan kapasitas aktual ini menegaskan bahwa problem kesehatan mental siswa SD tidak dapat diselesaikan hanya dengan mengandalkan inisiatif individual guru.

Dalam konteks inilah pembelajaran PAI memiliki posisi strategis yang belum dioptimalkan. PAI tidak hanya bertujuan mentransmisikan pengetahuan agama, tetapi juga membentuk akhlak dan kepribadian yang sehat secara spiritual dan psikologis. Nilai-nilai Islam seperti *rahmah* (kasih sayang), *husnuzan* (berbaik sangka), dan *tawakkal* (berserah diri) secara substantif selaras dengan prinsip-prinsip kesehatan mental (Faiqotul Himmah & Fahmi Khumaini, 2026). Namun, praktik pembelajaran PAI di sekolah dasar masih didominasi pendekatan doktrinal-hafalan yang berorientasi pada pencapaian kognitif, bukan pada pembentukan keterampilan psikologis yang dapat dipraktikkan siswa dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

SDN Loa 01 Paseh, Kabupaten Bandung, merupakan contoh konkret bagaimana problem kesehatan mental siswa sekolah dasar termanifestasi dalam ruang kelas. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Juni 2026 terhadap siswa kelas 5 dan 6 yang berjumlah 60 orang, ditemukan sejumlah indikasi yang mengkhawatirkan. *Pertama*, gejala kecemasan akademik yang signifikan. Sekitar 40% siswa (24 dari 60) menunjukkan perilaku cemas berlebihan saat menghadapi ulangan—gemetar, menangis, atau mengeluh sakit perut sebelum ujian. Kekhawatiran akan dimarahi orang tua jika nilai rendah menjadi beban psikologis yang nyata. Temuan ini sejalan dengan data nasional bahwa tuntutan akademik yang tidak sesuai kemampuan

merupakan faktor risiko gangguan kesehatan mental anak SD. *Kedua*, kecenderungan *self-criticism* yang tinggi. Siswa secara verbal menyalahkan diri sendiri ("saya bodoh", "saya tidak bisa", "saya selalu salah") ketika mengalami kegagalan kecil. Pola pikir ini berbahaya karena *self-criticism* yang kronis berkorelasi dengan distres psikologis, neurosis, dan kecemasan, serta sulit dilemahkan tanpa intervensi yang tepat.

Ketiga, kesulitan regulasi emosi. Guru melaporkan siswa yang mudah tersinggung, menangis tanpa sebab jelas, atau menarik diri dari pergaulan. Beberapa menunjukkan agresi verbal ketika merasa diremehkan. Rendahnya keterampilan regulasi emosi merupakan salah satu faktor risiko utama masalah kesehatan mental anak SD. *Keempat*, rendahnya penerimaan diri. Dalam wawancara ringan, sebagian siswa mengungkapkan rasa malu terhadap kondisi diri karena ekonomi keluarga, prestasi akademik, dan membandingkan diri secara negatif dengan teman. Perbandingan sosial yang destruktif ini memperparah kerentanan psikologis. *Kelima*, pembelajaran PAI yang belum menyentuh aspek psikologis. Observasi pembelajaran menunjukkan dominasi ceramah dan hafalan. Nilai-nilai kasih sayang dan penerimaan diri tidak diajarkan sebagai keterampilan psikologis yang dapat dipraktikkan, melainkan sebagai konsep normatif yang dihafal untuk ujian. Dengan kata lain, PAI belum berfungsi sebagai instrumen pembangunan kesehatan mental siswa. Kesenjangan antara fungsi ideal PAI sebagai pembentuk manusia yang berakhlak dan sehat jiwanya dengan praktik empiris di lapangan inilah yang menjadi inti problematika penelitian ini.

Meskipun kajian tentang *self-compassion* telah berkembang pesat dalam psikologi positif, aplikasinya dalam konteks pendidikan dasar Indonesia, khususnya yang diintegrasikan dengan pembelajaran PAI, masih sangat terbatas. Beberapa kesenjangan penelitian yang teridentifikasi adalah sebagai berikut: *Pertama*, studi tentang *self-compassion* pada anak usia sekolah dasar (*preadolescence*) masih jauh lebih sedikit dibandingkan studi pada remaja dan dewasa. Sebagian besar validasi skala dan intervensi *self-compassion* berfokus pada populasi remaja dan mahasiswa. Padahal, masa kanak-kanak akhir (usia 10–12 tahun) merupakan periode kritis pembentukan pola respons terhadap kegagalan dan penderitaan—apakah anak akan mengembangkan pola *self-criticism* atau *self-kindness*. Sebuah analisis terhadap penelitian di Korea mengenai program konseling kelompok berbasis *self-compassion* untuk siswa sekolah dasar menemukan bahwa dari 31 literatur yang meneliti variabel mediasi, *self-compassion*

terbukti mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, serta berkorelasi positif dengan konektivitas sosial, kecerdasan emosional, kepuasan hidup, kebahagiaan, dan optimisme . Temuan ini mengindikasikan bahwa potensi *self-compassion* pada anak SD besar, namun penelitian yang secara spesifik merancang integrasinya ke dalam kurikulum atau mata pelajaran tertentu seperti PAI, masih langka. Studi lain pada 246 siswa kelas 6 SD di Korea menemukan bahwa *self-compassion* memediasi secara parsial hubungan antara kecemasan sosial dan kebahagiaan, dengan efek mediasi lebih kuat pada siswa perempuan. Ini menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion* pada anak SD memiliki dasar empiris yang kuat, tetapi belum banyak dieksplorasi dalam konteks Indonesia.

Kedua, kajian yang menghubungkan *self-compassion* dengan pendidikan Islam di Indonesia masih sangat minim. Salah satu studi yang ada—tentang kaitan *mindfulness* dan *self-compassion* dengan *grit* pada siswa madrasah ibtidaiyah di Jawa Tengah dan Jawa Timur—menemukan bahwa *mindfulness* dan *self-compassion* secara simultan mempengaruhi *grit*, dengan kontribusi sebesar 41,3% (Krismona et al., 2026). Studi tersebut menyoroti bahwa nilai-nilai Islam seperti *istiqomah*, *muhasabah*, dan *tawakkal* secara konseptual selaras dengan *grit*, *mindfulness*, dan *self-compassion*. Namun, studi ini berfokus pada *grit* sebagai variabel luaran, bukan pada kesehatan mental secara langsung, dan tidak mengintegrasikannya ke dalam pembelajaran PAI. Penelitian tersebut juga tidak menggunakan pendekatan studi kasus untuk memahami dinamika kondisi mental siswa secara mendalam dalam konteks sekolah tertentu.

Ketiga, belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis kondisi kesehatan mental siswa di SDN Loa 01 Paseh dan merancang integrasi *self-compassion* dalam pembelajaran PAI di sekolah tersebut. Penelitian tentang kesehatan mental anak SD di Indonesia umumnya bersifat survei prevalensi atau studi komparatif, bukan studi kasus yang menggali secara mendalam bagaimana kondisi psikologis siswa berinteraksi dengan praktik pembelajaran agama di ruang kelas. Sebuah studi kualitatif tentang implementasi *mindful self-compassion* dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMA 1 Bae menemukan bahwa praktik *mindfulness* yang mencakup *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindful awareness* membantu siswa mengelola kecemasan akademik, menghadapi kegagalan, serta membangun harapan, empati, dan interaksi sosial yang positif . Namun, studi tersebut dilakukan pada jenjang SMA, bukan sekolah

dasar, dan tidak menggunakan pendekatan studi kasus. Dengan demikian, terdapat celah yang jelas antara temuan potensi *self-compassion* pada jenjang menengah dan kebutuhan untuk mengkaji secara mendalam penerapannya pada jenjang sekolah dasar dengan karakteristik siswa yang berbeda secara perkembangan.

Keempat, literatur tentang integrasi *self-compassion* dalam pembelajaran umumnya berasal dari konteks Barat (Amerika Serikat, Australia, Eropa). Adaptasi konsep ini ke dalam kerangka nilai-nilai Islam dan budaya Indonesia—khususnya di lingkungan sekolah dasar di Kabupaten Bandung—belum banyak dieksplorasi. Diperlukan kajian kontekstual yang mempertimbangkan bagaimana nilai-nilai *rahmah* dan *husnuzan* dalam Islam dapat menjadi jembatan konseptual bagi *self-compassion*, sehingga integrasi tidak terasa sebagai "impor" psikologi Barat, melainkan sebagai penguatan nilai-nilai Islam itu sendiri. Sebuah tinjauan sistematis terhadap intervensi berbasis *self-compassion* pada remaja menemukan bahwa intervensi tersebut efektif meningkatkan kapasitas regulasi emosi, termasuk strategi kognitif adaptif seperti *positive reappraisal*. Namun, tinjauan tersebut mencakup populasi usia 10–19 tahun secara umum dan tidak secara khusus membahas konteks pendidikan Islam di Indonesia.

Penelitian ini menawarkan distingsi yang membedakannya dari kajian-kajian sebelumnya. *Pertama*, dari segi fokus, penelitian ini tidak sekadar mengukur tingkat *self-compassion* atau kesehatan mental siswa, tetapi menganalisis secara mendalam kondisi kesehatan mental siswa dalam konteks pembelajaran PAI yang berlangsung, kemudian merancang integrasi *self-compassion* sebagai respons terhadap kondisi tersebut. Dengan demikian, penelitian ini bersifat diagnostik sekaligus preskriptif. *Kedua*, dari segi pendekatan, penelitian ini menggunakan studi kasus kualitatif yang memungkinkan penggalian makna secara mendalam bagaimana siswa memaknai kegagalan, bagaimana guru PAI merespons kesulitan siswa, dan bagaimana nilai-nilai Islam dipraktikkan (atau tidak dipraktikkan) dalam interaksi pembelajaran. Pendekatan ini berbeda dari studi-studi kuantitatif yang mengukur variabel secara terpisah. *Ketiga*, dari segi konteks, penelitian ini dilakukan di sekolah dasar negeri di Kabupaten Bandung dengan karakteristik sosio-kultural yang spesifik. Integrasi *self-compassion* dalam PAI dirancang dengan mempertimbangkan realitas local bukan sekadar mengadopsi model intervensi dari konteks lain. *Keempat*, dari segi kontribusi teoretis, penelitian ini berupaya membangun jembatan konseptual antara *self-compassion* (Neff) dengan nilai-nilai Islam yang relevan

(*rahmah*, *husnuzan*, *tawakkal*), sehingga menghasilkan kerangka integrasi yang kontekstual dan dapat diterapkan di sekolah dasar Islam maupun umum.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memiliki urgensi pada tiga level. Pada level individual, siswa kelas 5 dan 6 SDN Loa 01 Paseh menunjukkan gejala-gejala yang memerlukan intervensi psikologis-pedagogis segera. Tanpa intervensi, pola *self-criticism* dan kecemasan yang teridentifikasi berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius pada masa remaja. Pada level institusional, sekolah dasar tidak memiliki layanan psikososial yang sistematis, sehingga pembelajaran PAI—sebagai mata pelajaran yang paling dekat dengan dimensi nilai dan afeksi—dapat menjadi wahana yang paling realistis untuk menanamkan keterampilan kesehatan mental. Pada level keilmuan, penelitian ini mengisi kesenjangan literatur tentang integrasi *self-compassion* dalam pendidikan Islam di Indonesia, khususnya pada jenjang sekolah dasar.

Dengan demikian, penelitian berjudul "Integrasi Konsep *Self-Compassion* dalam Pembelajaran PAI Sebagai Upaya Membangun Kesehatan Mental Siswa di SDN Loa 01 Paseh" ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga mendesak secara praktis. Penelitian ini berangkat dari keyakinan bahwa kesehatan mental siswa bukanlah tanggung jawab tambahan di luar pendidikan, melainkan bagian integral dari tujuan pendidikan itu sendiri, dan bahwa PAI, apabila dirancang dengan kesadaran psikologis, dapat menjadi instrumen yang ampuh untuk mewujudkannya.

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Dimensi Kondisi Psikologis Siswa
    a. Sebagian siswa kelas 5 dan 6 SDN Loa 01 Paseh menunjukkan gejala kecemasan akademik yang berlebihan, seperti gemetar, menangis, atau mengeluh sakit perut sebelum menghadapi ulangan; sekitar 40% (24 dari 60 siswa) terindikasi mengalami kondisi ini.
    b. Terdapat kecenderungan *self-criticism* (menyalahkan diri sendiri) yang tinggi pada siswa, tercermin dari pernyataan verbal seperti "saya bodoh", "saya tidak bisa", dan "saya selalu salah" ketika mengalami kegagalan kecil.

c. Siswa mengalami kesulitan regulasi emosi, yang termanifestasi dalam perilaku mudah tersinggung, menangis tanpa sebab jelas, menarik diri dari pergaulan, hingga agresi verbal ketika merasa diremehkan.
d. Rendahnya penerimaan diri siswa, ditandai dengan rasa malu terhadap kondisi diri (ekonomi keluarga, prestasi akademik) dan kebiasaan membandingkan diri secara negatif dengan teman.

2. Dimensi Praktik Pembelajaran PAI
   a. Pembelajaran PAI di SDN Loa 01 Paseh masih didominasi metode ceramah dan hafalan yang berorientasi pada pencapaian kognitif.
   b. Nilai-nilai kasih sayang, penerimaan diri, dan pengelolaan emosi belum diajarkan sebagai keterampilan psikologis yang dapat dipraktikkan siswa, melainkan masih berupa konsep normatif yang dihafal untuk keperluan ujian.
   c. Pembelajaran PAI belum berfungsi sebagai instrumen pembangunan kesehatan mental siswa, padahal muatan nilai *rahmah*, *husnuzan*, dan *tawakkal* memiliki kedekatan substantif dengan prinsip kesehatan mental.
3. Dimensi Kelembagaan dan Kapasitas Pendidik
   a. Layanan psikososial di sekolah dasar belum tersedia secara sistematis dan tidak dijamin oleh kebijakan formal, sehingga dukungan psikologis bagi siswa bergantung pada inisiatif insidental guru.
   b. Kapasitas guru dalam memberikan layanan konseling masih terbatas; sebagian guru mengaku memiliki pengetahuan dan keterampilan yang tidak memadai, serta menghadapi keterbatasan infrastruktur pendukung.
   c. Kondisi kesehatan mental guru itu sendiri dan rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan pendidik turut menghambat efektivitas dukungan psikologis yang diberikan kepada siswa.
4. Dimensi Kesenjangan Keilmuan (Research Gap)
   a. Studi tentang *self-compassion* pada anak usia sekolah dasar (*preadolescence*) masih jauh lebih sedikit dibandingkan studi pada remaja dan dewasa, padahal usia 10–12 tahun merupakan periode kritis pembentukan pola respons terhadap kegagalan.
   b. Kajian yang menghubungkan *self-compassion* dengan pendidikan Islam di Indonesia masih sangat minim, dan studi yang ada belum

mengintegrasikannya ke dalam pembelajaran PAI serta belum menyentuh kesehatan mental secara langsung.

c. Belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis kondisi kesehatan mental siswa di SDN Loa 01 Paseh dan merancang integrasi *self-compassion* dalam pembelajaran PAI di sekolah tersebut.

d. Literatur tentang integrasi *self-compassion* dalam pembelajaran umumnya berasal dari konteks Barat, sehingga adaptasinya ke dalam kerangka nilai-nilai Islam dan budaya lokal Indonesia—khususnya di sekolah dasar Kabupaten Bandung—belum banyak dieksplorasi.

Agar penelitian ini terfokus, terarah, dan tidak meluas ke persoalan di luar tujuan penelitian, peneliti menetapkan batasan masalah sebagai berikut:

1. Batasan Subjek dan Lokasi Penelitian

   Penelitian ini dibatasi pada siswa kelas 5 dan 6 SDN Loa 01 Paseh, Kabupaten Bandung, yang berjumlah 60 orang, beserta guru PAI dan pihak terkait di lingkungan sekolah tersebut. Siswa kelas 1–4 tidak dijadikan subjek penelitian karena pertimbangan kematangan perkembangan psikologis dan keterbacaan instrumen.

2. Batasan Fokus Masalah

   Penelitian ini difokuskan pada kondisi kesehatan mental siswa yang dilihat dari empat aspek, yaitu: (a) kecemasan akademik, (b) *self-criticism*, (c) regulasi emosi, dan (d) penerimaan diri. Aspek-aspek lain seperti gangguan klinis berat, masalah keluarga, atau faktor genetik tidak menjadi fokus penelitian ini.

3. Batasan Konsep *Self-Compassion*

   Konsep *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini dibatasi pada teori Kristin Neff (2003), yang mencakup tiga komponen: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Konsep serupa seperti *self-esteem*, *self-love*, atau *mindfulness* secara umum tidak dibahas secara terpisah, kecuali sejauh diperlukan untuk menjelaskan keterkaitannya dengan *self-compassion*.

4. Batasan Objek Pembelajaran

   Pembelajaran PAI yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pembelajaran PAI di kelas 5 dan 6 pada semester gennap tahun pelajaran 2025/2026, yang mencakup

elemen Al-Qur'an Hadis, Akidah, Akhlak, Fikih, dan Sejarah Kebudayaan Islam sesuai dengan kurikulum yang berlaku di sekolah tersebut.

5. Batasan Pendekatan dan Lingkup Penelitian

   Penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan kualitatif, sehingga tidak bertujuan menguji efektivitas integrasi secara statistik atau menggeneralisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Penelitian ini berfokus pada pendeskripsian kondisi, perancangan integrasi konsep, serta identifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam konteks spesifik SDN Loa 01 Paseh Kabupaten Bandung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental siswa kelas 5 dan 6 di SDN Loa 01 Paseh Kabupaten Bandung saat ini, ditinjau dari aspek kecemasan akademik, *self-criticism*, regulasi emosi, dan penerimaan diri?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran PAI di kelas 5 dan 6 SDN Loa 01 Paseh saat ini, ditinjau dari tujuan, materi, metode, dan evaluasi pembelajaran yang digunakan guru?
3. Bagaimana integrasi konsep *self-compassion* dalam pembelajaran PAI sebagai upaya membangun kesehatan mental siswa di SDN Loa 01 Paseh dirancang dan diimplementasikan, ditinjau dari keselarasan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dengan nilai-nilai PAI?
4. Apa faktor pendukung dan penghambat integrasi konsep *self-compassion* dalam pembelajaran PAI di SDN Loa 01 Paseh, baik yang bersifat internal (siswa, guru, materi) maupun eksternal (kebijakan sekolah, dukungan orang tua, sarana prasarana)?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis kondisi kesehatan mental siswa kelas 5 dan 6 di SDN Loa 01 Paseh saat ini, ditinjau dari aspek kecemasan akademik, self-criticism, regulasi emosi, dan penerimaan diri.
2. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran PAI di kelas 5 dan 6 SDN Loa 01 Paseh saat ini, ditinjau dari tujuan, materi, metode, dan evaluasi pembelajaran yang digunakan guru.
3. Untuk merancang dan menganalisis integrasi konsep self-compassion dalam pembelajaran PAI sebagai upaya membangun kesehatan mental siswa di SDN Loa 01 Paseh, ditinjau dari keselarasan komponen self-kindness, common humanity, dan mindfulness dengan nilai-nilai PAI.
4. Untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat integrasi konsep self-compassion dalam pembelajaran PAI di SDN Loa 01 Paseh, baik yang bersifat internal (siswa, guru, materi) maupun eksternal (kebijakan sekolah, dukungan orang tua, sarana prasarana).

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretik

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretik sebagai berikut:

a. Memperkaya khazanah keilmuan tentang integrasi psikologi positif dengan pendidikan Islam. Penelitian ini berupaya membangun jembatan konseptual antara *self-compassion* (Neff) dan nilai-nilai Islam seperti *rahmah*, *husnuzan*, dan *tawakkal*, sehingga menghasilkan kerangka integrasi yang tidak sekadar mengadopsi teori Barat, melainkan berdialog dengan khazanah nilai Islam. Kontribusi ini relevan bagi pengembangan kajian pendidikan Islam yang berorientasi pada kesehatan mental, yang selama ini masih terbatas.

b. Mengisi kesenjangan literatur tentang *self-compassion* pada anak usia sekolah dasar. Sebagian besar studi *self-compassion* berfokus pada remaja dan dewasa, sementara penelitian ini menyoroti usia 10–12 tahun sebagai periode kritis pembentukan pola respons terhadap kegagalan. Temuan penelitian ini diharapkan

memperluas pemahaman tentang bagaimana *self-compassion* dapat ditanamkan pada fase perkembangan tersebut, khususnya melalui pembelajaran di kelas.

c. Memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan model pembelajaran PAI yang berorientasi pada kesehatan mental siswa. Penelitian ini tidak berhenti pada deskripsi kondisi, tetapi merancang integrasi *self-compassion* ke dalam komponen pembelajaran PAI (tujuan, materi, metode, dan evaluasi). Kerangka integrasi yang dihasilkan dapat menjadi rujukan teoretis bagi pengembangan model pembelajaran PAI yang lebih menyentuh dimensi afektif-psikologis, bukan hanya kognitif.

d. Menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini membuka ruang bagi kajian lanjutan, baik yang bersifat kuantitatif (menguji efektivitas integrasi), komparatif (membandingkan antar-sekolah), maupun pengembangan (merancang modul atau instrumen berbasis *self-compassion* dalam PAI). Dengan demikian, penelitian ini tidak bersifat terminal, melainkan menjadi titik berangkat bagi agenda penelitian yang lebih luas.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktik bagi berbagai pihak sebagai berikut:

a. Bagi Sekolah (SDN Loa 01 Paseh). Penelitian ini menjadi masukan bagi sekolah dalam merancang program pembelajaran PAI yang mendukung kesehatan mental siswa, serta menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan internal—misalnya penyediaan ruang bagi praktik *self-compassion* dalam kegiatan pembelajaran atau pembinaan guru—yang selama ini belum tersedia secara sistematis. Sekolah juga dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai bahan evaluasi atas praktik pembelajaran PAI yang berlangsung.

b. Bagi Guru PAI. Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi guru PAI dalam mengintegrasikan *self-compassion* ke dalam pembelajaran—mulai dari merumuskan tujuan yang menyentuh aspek afektif, memilih materi yang relevan dengan nilai *rahmah* dan *husnuzan*, menerapkan metode yang memungkinkan siswa mempraktikkan *self-kindness* dan *mindfulness*, hingga merancang evaluasi yang tidak hanya mengukur hafalan tetapi juga perkembangan sikap. Guru juga memperoleh wawasan tentang bagaimana merespons kesulitan siswa dengan

pendekatan yang menumbuhkan penerimaan diri, bukan menambah beban psikologis.

c. Bagi Siswa. Penelitian ini—melalui rancangan integrasi yang dihasilkan—membantu siswa mengembangkan keterampilan *self-compassion* untuk menjaga kesehatan mental, seperti kemampuan mengenali dan menerima emosi negatif, berhenti menyalahkan diri secara berlebihan, dan memandang kegagalan sebagai pengalaman manusiawi yang dapat dipelajari. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat selama di sekolah dasar, tetapi juga menjadi bekal bagi kesejahteraan psikologis mereka pada jenjang pendidikan berikutnya.

d. Bagi Orang Tua. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pendampingan psikologis anak di rumah, khususnya dalam merespons kegagalan akademik dengan cara yang menumbuhkan *self-kindness* alih-alih *self-criticism*. Orang tua dapat memahami bahwa tuntutan akademik yang berlebihan berpotensi menjadi beban psikologis bagi anak, dan bahwa pola asuh yang penuh kasih sayang selaras dengan nilai-nilai Islam yang diajarkan di sekolah.

e. Bagi Peneliti. Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam menerapkan teori ke praktik pendidikan, khususnya dalam mengintegrasikan konsep psikologi positif ke dalam pembelajaran PAI. Peneliti juga memperoleh pemahaman mendalam tentang dinamika kesehatan mental siswa sekolah dasar dan tantangan yang dihadapi guru dalam meresponsnya, yang dapat menjadi bekal bagi penelitian maupun praktik pendidikan selanjutnya.

f. Bagi Pengambil Kebijakan Pendidikan. Meskipun penelitian ini bersifat studi kasus, temuan tentang ketiadaan layanan psikososial yang sistematis dan keterbatasan kapasitas guru dalam memberikan dukungan konseling dapat menjadi masukan bagi pengambil kebijakan di tingkat dinas pendidikan maupun kementerian, khususnya dalam merumuskan kebijakan yang menjamin ketersediaan layanan kesehatan mental di sekolah dasar serta penguatan literasi kesehatan mental bagi guru.

F. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir penelitian ini bertolak dari satu keyakinan mendasar bahwa kesehatan mental siswa merupakan prasyarat bagi keberhasilan pembelajaran, namun dalam praktik pendidikan di sekolah dasar, dimensi ini belum memperoleh perhatian

yang sistematis (Hadiarni et al., 2023). Keyakinan tersebut tidak berhenti sebagai pernyataan normatif, melainkan dijabarkan melalui alur penalaran yang bergerak secara deduktif, yakni dari problematika empiris dan kesenjangan keilmuan menuju perancangan solusi yang kontekstual. Dengan kata lain, kerangka berpikir ini berfungsi sebagai peta jalan yang menghubungkan realitas lapangan, khazanah teori, dan respons penelitian dalam satu kesatuan logis.

Secara empiris, SDN Loa 01 Paseh menghadapi realitas yang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas 5 dan 6 mengalami gejala kecemasan akademik yang berlebihan, kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan mengelola emosi, serta rendahnya penerimaan diri. Keempat gejala tersebut bukan fenomena yang terpisah-pisah, melainkan saling terkait dan mencerminkan lemahnya kapasitas regulasi diri—yakni kemampuan untuk memahami, menerima, dan mengelola pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Dalam kerangka perkembangan anak usia sekolah dasar, kapasitas ini berada pada fase kritis pembentukan: usia 10–12 tahun merupakan periode ketika anak mulai menginternalisasi pola respons terhadap kegagalan, apakah ia akan mengembangkan pola *self-criticism* yang destruktif atau *self-kindness* yang protektif (Shahar, 2015). Kondisi psikologis tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan praktik pembelajaran PAI yang masih didominasi metode ceramah dan hafalan, sehingga nilai-nilai kasih sayang dan penerimaan diri tidak terinternalisasi sebagai keterampilan psikologis yang dapat dipraktikkan siswa dalam kehidupan sehari-hari (Silaban et al., 2026). Nilai-nilai itu berhenti pada tataran kognitif—dihafal untuk ujian—tanpa mengalami proses transformasi menjadi disposisi afektif dan kebiasaan behavioral. Di sisi lain, sekolah dasar belum memiliki layanan psikososial yang sistematis, sementara kapasitas guru dalam memberikan dukungan konseling masih terbatas, baik karena keterbatasan pengetahuan, keterampilan, maupun sarana pendukung (Fitriani et al., 2025). Realitas ini menunjukkan adanya kesenjangan antara fungsi ideal PAI sebagai pembentuk manusia yang berakhlak dan sehat jiwanya dengan praktik empiris yang berlangsung di ruang kelas. Kesenjangan inilah yang menjadi titik tolak mengapa penelitian ini tidak cukup berhenti pada deskripsi kondisi, tetapi harus bergerak menuju perancangan solusi.

Di tengah keterbatasan tersebut, terdapat peluang konseptual yang belum dioptimalkan. Nilai-nilai Islam seperti *rahmah* (kasih sayang), *husnuzan* (berbaik

sangka), dan *tawakkal* (berserah diri) memiliki kedekatan substantif dengan prinsip-prinsip kesehatan mental, khususnya konsep *self-compassion* yang dikembangkan Kristin Neff dan terdiri atas tiga komponen: *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri alih-alih menghakimi), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah pengalaman manusiawi yang universal, bukan kekurangan pribadi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi) (Maktar et al., 2026; K. Neff, 2003). Ketiga komponen tersebut bukan konsep yang asing dalam tradisi Islam: *self-kindness* beresonansi dengan *rahmah* dan *husnuzan* terhadap diri, *common humanity* beresonansi dengan kesadaran *ukhuwah* dan *ta'awun* dalam menghadapi ujian hidup, sedangkan *mindfulness* beresonansi dengan *muhasabah* dan *muraqabah*—kesadaran diri yang tenang di hadapan Allah. Resonansi konseptual ini penting karena menunjukkan bahwa integrasi *self-compassion* dalam PAI bukanlah adopsi buta terhadap psikologi Barat, melainkan penguatan nilai-nilai Islam melalui kerangka psikologis yang operasional dan terukur. Konsep *self-compassion* telah terbukti secara empiris mampu menurunkan distres psikologis, mengurangi *self-criticism*, dan meningkatkan regulasi emosi, sehingga berpotensi menjadi strategi preventif yang relevan bagi siswa sekolah dasar (Wakelin et al., 2022). Namun, kajian tentang *self-compassion* pada anak usia sekolah dasar masih jauh lebih sedikit dibandingkan pada remaja dan dewasa; kaitannya dengan pendidikan Islam di Indonesia masih sangat minim; dan belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis kondisi kesehatan mental siswa di SDN Loa 01 Paseh serta merancang integrasi konsep tersebut dalam pembelajaran PAI di sekolah itu. Literatur tentang integrasi *self-compassion* dalam pembelajaran pun umumnya berasal dari konteks Barat (Ikromi et al., 2025), sehingga adaptasinya ke dalam kerangka nilai-nilai Islam dan budaya lokal Indonesia—khususnya di lingkungan sekolah dasar Kabupaten Bandung—belum banyak dieksplorasi. Kesenjangan keilmuan inilah yang menegaskan posisi dan urgensi penelitian ini: penelitian ini hadir bukan untuk mengulang temuan yang sudah ada, melainkan untuk mengisi ruang kosong pada persimpangan antara psikologi positif, pendidikan Islam, dan konteks sekolah dasar Indonesia.

Berdasarkan problematika empiris dan kesenjangan keilmuan tersebut, penelitian ini menetapkan fokus pada integrasi konsep *self-compassion* dalam pembelajaran PAI sebagai upaya membangun kesehatan mental siswa. Fokus tersebut dioperasionalkan

melalui empat langkah analisis yang saling melengkapi dan tersusun secara berjenjang. Langkah pertama adalah menganalisis kondisi kesehatan mental siswa kelas 5 dan 6, ditinjau dari aspek kecemasan akademik, *self-criticism*, regulasi emosi, dan penerimaan diri, sebagai basis diagnostik penelitian. Langkah ini penting karena tanpa pemahaman yang akurat tentang kondisi awal siswa, perancangan integrasi berisiko menjadi resep yang tidak sesuai kebutuhan—sebuah kesalahan yang sering terjadi dalam intervensi pendidikan yang mengadopsi model dari konteks lain tanpa asesmen kontekstual. Langkah kedua adalah mendeskripsikan pelaksanaan pembelajaran PAI yang berlangsung, ditinjau dari tujuan, materi, metode, dan evaluasi, sebagai basis kontekstual yang menggambarkan titik pijak sebelum integrasi dirancang. Langkah ini diperlukan karena integrasi yang efektif harus bertumpu pada praktik yang sudah ada—bukan menggantikannya secara total—sehingga guru dapat mengadopsinya secara realistis tanpa harus meninggalkan kurikulum dan kebiasaan mengajar yang telah berjalan. Langkah ketiga adalah merancang dan menganalisis integrasi konsep *self-compassion* dalam pembelajaran PAI, dengan meninjau keselarasan komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* terhadap nilai-nilai PAI, sebagai respons preskriptif terhadap kondisi yang telah dianalisis. Langkah ini merupakan inti penelitian, karena di sinilah dialog antara teori *self-compassion*, nilai-nilai Islam, dan realitas pembelajaran terjadi—menghasilkan rancangan yang tidak sekadar teoretis, tetapi berpijak pada komponen pembelajaran yang konkret: tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Langkah keempat adalah mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat integrasi, baik yang bersifat internal (kesiapan siswa, kapasitas guru, kesesuaian materi) maupun eksternal (kebijakan sekolah, dukungan orang tua, sarana prasarana), sebagai analisis kontekstual yang memastikan rancangan tersebut dapat diterapkan secara realistis. Langkah ini menutup celah yang sering diabaikan dalam penelitian perancangan: sebuah rancangan yang baik secara konseptual belum tentu dapat diimplementasikan jika faktor-faktor pendukung dan penghambatnya tidak dipetakan sejak awal.

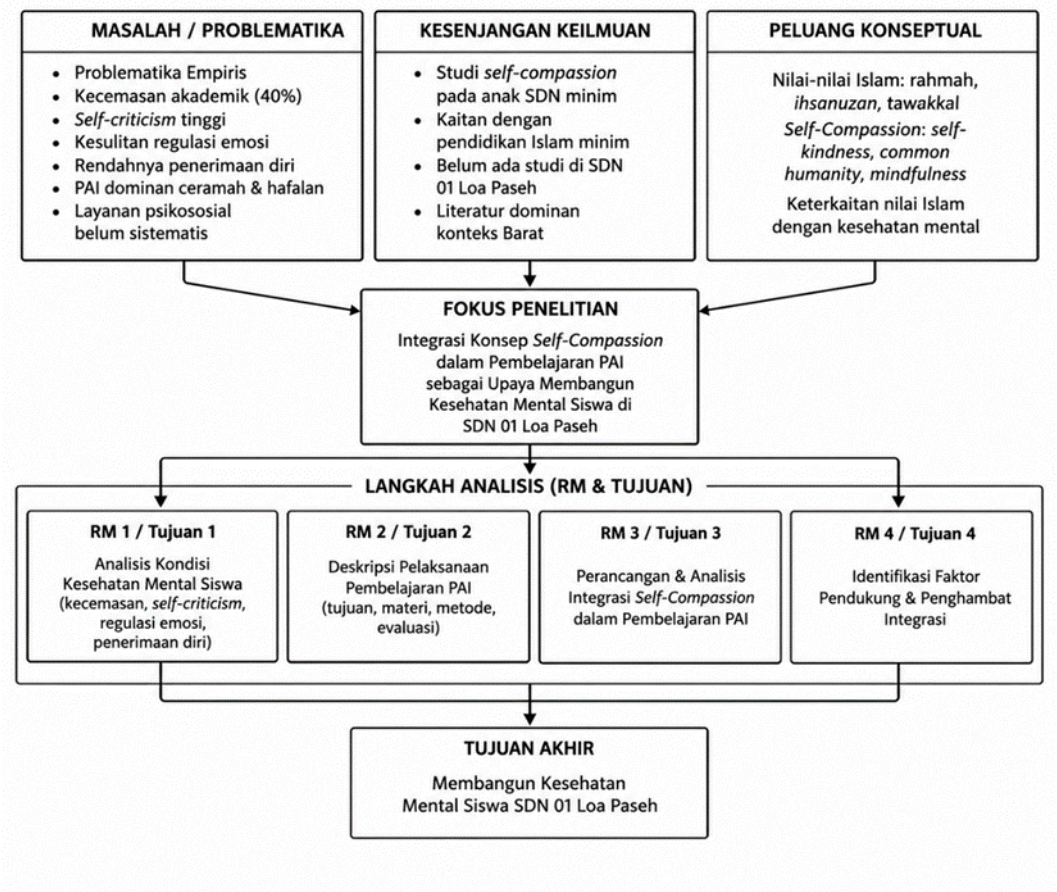
Keempat langkah tersebut secara kumulatif menghasilkan dua luaran. Luaran pertama adalah deskripsi kondisi kesehatan mental siswa dan praktik pembelajaran PAI yang menjadi dasar empiris perancangan. Luaran kedua adalah kerangka integrasi konsep *self-compassion* dalam pembelajaran PAI yang kontekstual, dengan mempertimbangkan nilai-nilai Islam dan realitas sosio-kultural SDN Loa 01 Paseh.

Kerangka integrasi inilah yang pada akhirnya diarahkan pada tujuan membangun kesehatan mental siswa, sehingga penelitian ini tidak berhenti pada deskripsi kondisi, melainkan bergerak menuju perancangan solusi yang berpijak pada realitas lapangan dan khazanah nilai Islam. Kedua luaran tersebut bersifat komplementer: luaran pertama menjawab pertanyaan "apa yang terjadi", sedangkan luaran kedua menjawab pertanyaan "apa yang dapat dilakukan"—dan keduanya diperlukan untuk menghasilkan penelitian yang utuh secara akademis sekaligus berguna secara praktis.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini membentuk satu alur logis yang utuh: problematika empiris dan kesenjangan keilmuan melahirkan fokus penelitian; fokus penelitian dioperasionalkan melalui empat langkah analisis yang bergerak dari diagnostik, kontekstual, preskriptif, hingga evaluatif; keempat langkah tersebut menghasilkan deskripsi kondisi dan kerangka integrasi yang kontekstual; dan keseluruhan proses tersebut bermuara pada upaya membangun kesehatan mental siswa SDN Loa 01 Paseh. Alur ini sekaligus menegaskan posisi penelitian dalam peta keilmuan: penelitian ini berada pada persimpangan antara psikologi positif (*self-compassion*), pendidikan Islam (PAI), dan pendidikan dasar (anak usia 10–12 tahun), dengan kontribusi utama berupa kerangka integrasi yang kontekstual dan berpijak pada nilai-nilai Islam.

Perlu ditegaskan bahwa kerangka berpikir ini bertumpu pada dua asumsi. *Pertama*, asumsi bahwa kesehatan mental siswa dapat dibangun melalui pembelajaran di kelas, bukan hanya melalui layanan konseling individual, sehingga PAI diposisikan sebagai wahana preventif yang sah (Elkomariah, 2025). *Kedua*, asumsi bahwa nilai-nilai Islam dan *self-compassion* memiliki kompatibilitas konseptual yang memungkinkan integrasi tanpa mereduksi keduanya (As Saidah, 2025). Kedua asumsi ini tidak diuji secara empiris dalam penelitian ini, melainkan menjadi pijakan awal yang akan diverifikasi melalui analisis data lapangan. Adapun batas kerangka berpikir ini terletak pada sifatnya sebagai studi kasus kualitatif: temuan dan rancangan yang dihasilkan bersifat kontekstual untuk SDN Loa 01 Paseh, sehingga generalisasi ke sekolah lain memerlukan penyesuaian dengan karakteristik masing-masing. Dengan batas tersebut, kerangka berpikir ini tetap memberikan kontribusi teoretis berupa model konseptual integrasi yang dapat diadaptasi, sekaligus kontribusi praktis berupa rancangan yang siap diimplementasikan di lokasi penelitian.

Secara visual kerangka pemikiran penelitian ini dapat divisualisasikan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Keranka Pemikiran