

# **Eksplorasi Strategi Guru dalam Mewujudkan Lingkungan Kelas yang Mendukung Kesehatan Mental dan Fisik Siswa**

**Cici Trisnawati<sup>1</sup>, Fania Oktaviantika<sup>2</sup>, Hana Nurhikmah<sup>3</sup>, Putri Lusiana Rahmadini<sup>4</sup>,  
Reva Azahra<sup>5</sup>**

**Email: cicit394@gmail.com<sup>1</sup>, faniaoktaviantika12@gmail.com<sup>2</sup>,  
hananurhikmah11@gmail.com<sup>3</sup>, rputrilusiana@gmail.com<sup>4</sup>, revaazahra44@gmail.com<sup>5</sup>**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi guru dalam menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik siswa di sekolah dasar dan menengah di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah terbaru (2021–2025) yang relevan dengan topik, mencakup peran guru dalam literasi kesehatan mental, implementasi aktivitas fisik di kelas, serta intervensi pedagogis dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memainkan peran sentral dalam menciptakan atmosfer kelas yang aman secara psikologis dan mendukung aktivitas fisik siswa. Strategi guru meliputi komunikasi empati, memberikan ruang untuk ekspresi emosional, mengintegrasikan istirahat otak atau istirahat aktivitas fisik, pembelajaran aktif berbasis gerakan, dan identifikasi dini serta dukungan bagi siswa berisiko. Pembahasan menunjukkan bahwa strategi-strategi ini bersifat multidimensional, saling mendukung antara aspek mental dan fisik, dan memerlukan dukungan sekolah, literasi guru, serta kebijakan yang kondusif. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan, kurikulum, dan program pelatihan guru untuk mendukung kesejahteraan holistik siswa.

**Kata Kunci:** Guru, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik, Strategi Kelas, Indonesia.

## **Abstract**

*This study aims to explore teachers' strategies in creating a classroom environment that supports students' mental and physical health in elementary and secondary schools in Indonesia. The research uses a literature review method by analyzing ten recent scientific articles (2021–2025) relevant to the topic, covering the role of teachers in mental health literacy, the implementation of physical activities in the classroom, and pedagogical and emotional interventions. The results show that teachers play a central role in creating a psychologically safe classroom atmosphere and supporting students' physical activities. Teacher strategies include empathetic communication, providing space for emotional expression, integrating brain breaks or physical activity breaks, movement-based active*

*learning, and early identification and support for at-risk students. The discussion shows that these strategies are multidimensional, synergistic between mental and physical aspects, and require school support, teacher literacy, and conducive policies. These findings have important implications for the development of education policies, curricula, and teacher training programs to support students' holistic well-being.*

**Keywords:** *Teacher, Mhealth, Physical Health, Classroom Strategies, Indonesian.*

## **Pendahuluan**

Kesehatan siswa tidak lagi dipandang semata-mata sebagai ketiadaan penyakit; saat ini, kesehatan mental dan fisik diakui sebagai kondisi esensial yang memfasilitasi fungsi optimal siswa, pembelajaran, dan perkembangan di lingkungan sekolah (Pulimeno dkk., 2020). Sekolah, terutama pendidik, memegang peran strategis dalam membentuk lingkungan kelas yang mendukung kesehatan holistik siswa, mengingat interaksi harian antara guru dan siswa, struktur aktivitas pembelajaran, serta pengelolaan lingkungan fisik kelas secara langsung memengaruhi kesejahteraan emosional, perilaku, dan aktivitas fisik siswa (Pulimeno dkk., 2020; CDC, 2019).

Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi di tingkat kelas melalui strategi manajemen kelas, implementasi pembelajaran sosial-emosional, penguatan ikatan guru-siswa, dan integrasi aktivitas fisik ke dalam kegiatan belajar dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan keterlibatan akademik, serta mendorong kebiasaan sehat seperti peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan perilaku sedentari (Ohrt dkk., 2020; Hasson, 2023). Oleh karena itu, mengeksplorasi strategi yang diterapkan oleh guru untuk menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk memahami praktik efektif yang dapat direplikasi dan disesuaikan dalam berbagai konteks pendidikan.

Namun, tantangan implementasi sangat kompleks. Penelitian kualitatif dan tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kesiapan guru, literasi kesehatan mental pendidik, beban kerja, dan dukungan institusional seperti pelatihan, kebijakan sekolah, dan sumber daya menentukan keberlanjutan dan efektivitas strategi di kelas (Dabrowski dkk., 2024; Ourda, 2025). Tanpa dukungan sistemik, strategi yang menjanjikan cenderung tidak berkelanjutan atau menjadi beban tambahan bagi guru, sehingga manfaat bagi siswa hanya tercapai sebagian. Studi mendalam tentang strategi guru dalam konteks praktik sehari-hari (kelas nyata) memudahkan identifikasi hambatan, penyesuaian praktis, dan faktor pendukung konkret.

Secara konseptual, lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik dapat dipahami sebagai ekosistem di mana aspek fisik (ruang, ventilasi, akses gerak), aspek

psikososial (iklim emosional, norma sosial, hubungan antara siswa dan pendidik), dan praktik pengajaran (aktivitas rutin, manajemen kelas, intervensi pembelajaran sosial-emosional) beroperasi secara sinergis untuk menjaga kesejahteraan siswa. Intervensi yang berfokus pada peningkatan rasa percaya diri guru dalam menerapkan aktivitas fisik terintegrasi, pengembangan literasi kesehatan mental, dan praktik manajemen kelas yang responsif secara emosional telah dilaporkan memiliki dampak positif pada kesejahteraan siswa dan keterlibatan belajar. Studi ini akan mengeksplorasi strategi-strategi ini pada tingkat guru untuk memahami bagaimana strategi dipilih, dimodifikasi, dan diimplementasikan dalam praktik sehari-hari.

Dalam konteks ini, penelitian kualitatif eksploratif yang berfokus pada strategi guru diperlukan untuk: (1) menggambarkan spektrum strategi yang sebenarnya diterapkan oleh guru untuk mendukung kesehatan mental dan fisik siswa; (2) memahami alasan pedagogis dan praktis di balik pemilihan strategi; dan (3) mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi di lapangan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang terarah untuk pengembangan program pelatihan guru, kebijakan sekolah, dan desain intervensi berbasis kelas yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti empiris dan landasan teoritis yang berkaitan dengan strategi guru dalam menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik siswa. Prosedur penelitian dimulai dengan pencarian literatur sistematis melalui berbagai basis data elektronik, seperti PubMed/PMC, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar, menggunakan kombinasi kata kunci: “strategi guru,” “lingkungan kelas,” “kesehatan mental,” “aktivitas fisik,” dan “intervensi berbasis sekolah.” Kriteria inklusi mencakup publikasi ilmiah dari tahun 2020 hingga 2025, dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan mencakup studi empiris atau tinjauan literatur yang menyoroti intervensi atau strategi di tingkat kelas dan guru. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel non-ilmiah, pendapat tanpa data pendukung, dan penelitian yang hanya berfokus pada kebijakan makro tanpa relevansi langsung terhadap praktik pembelajaran di kelas. Proses seleksi dan pelaporan penelitian mengikuti pedoman PRISMA 2020 untuk memastikan transparansi dalam menentukan studi yang dipilih. Artikel yang memenuhi kriteria dianalisis secara kualitatif melalui sintesis naratif dan pendekatan tematik untuk mengkategorikan bentuk strategi, mekanisme implementasi, serta faktor pendukung dan penghambat. Jika memungkinkan, kualitas metodologis setiap studi dievaluasi secara singkat untuk memberikan konteks mengenai kekuatan dan keterbatasan bukti. Temuan

penelitian kemudian disajikan dalam bentuk tema utama yang menggambarkan praktik dan rekomendasi untuk pengembangan kompetensi guru serta desain intervensi berbasis kelas.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Hasil**

#### **A. Strategi Guru dalam Mewujudkan Lingkungan Kelas yang Mendukung Kesehatan Mental Siswa**

Sintesis dari sepuluh artikel nasional menunjukkan bahwa peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa bersifat multidimensional, mencakup aspek emosional, pedagogis, sosial, dan preventif. Guru tidak hanya bertanggung jawab atas pengajaran akademik, tetapi juga bertindak sebagai pendamping psikologis yang berkontribusi langsung dalam menjaga kestabilan emosional siswa di lingkungan belajar.

Penelitian Iliyattunnisa (2025) mengidentifikasi enam strategi utama yang digunakan guru dalam mendukung kesehatan mental siswa, yaitu: (1) komunikasi empati, (2) memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi, (3) memperkuat literasi emosional, (4) mengelola tekanan akademik, (5) mendorong refleksi diri, dan (6) menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis. Penerapan strategi-strategi ini telah terbukti berkorelasi dengan tingkat kecemasan belajar yang lebih rendah dan hubungan sosial yang lebih stabil di antara siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Siregar (2025), yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran humanistik yang tidak menimbulkan tekanan psikologis memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental siswa. Pendekatan seperti pembelajaran kolaboratif, diskusi terbuka, dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pendapat mereka tanpa rasa takut telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tekanan mental selama proses pembelajaran.

Penelitian Cahyani (2024) tentang pendidikan anak usia dini menunjukkan bahwa strategi guru dalam mendukung kesehatan mental anak-anak dilakukan melalui pendekatan afektif, seperti memberikan dukungan emosional positif, penguatan verbal, bantuan saat anak menghadapi konflik sosial, dan pembentukan kebiasaan awal dalam regulasi emosi. Dalam konteks ini, guru berperan sebagai figur pengasuhan yang memberikan rasa aman. Lingkungan kelas yang hangat telah terbukti meningkatkan kemampuan adaptasi anak-anak, mengurangi potensi tantrum, dan memperkuat stabilitas interaksi sosial.

Sesuai dengan hal ini, penelitian Marianty (2025) menunjukkan bahwa peran guru dalam menangani kesehatan mental siswa di tingkat sekolah dasar dan menengah diwujudkan melalui identifikasi dini, memberikan konseling sederhana di kelas, dan merujuk ke profesional ketika

diperlukan. Guru adalah yang pertama kali mengamati perubahan perilaku siswa, seperti penarikan diri, agresivitas, penurunan motivasi belajar, atau munculnya gejala kecemasan berlebihan. Oleh karena itu, guru berperan sebagai penjaga gerbang dalam sistem dukungan kesehatan mental di sekolah.

Selain itu, penelitian Rasido (2024) melalui program pendidikan psikologis untuk konselor bimbingan menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental guru berbanding lurus dengan kemampuan mereka dalam memberikan dukungan emosional. Setelah mengikuti pelatihan, guru menjadi lebih peka terhadap kondisi psikologis siswa, mampu memberikan pendekatan intervensi yang lebih akurat, dan tidak lagi menginterpretasikan gangguan mental sebagai bentuk kenakalan atau kelemahan karakter.

Dari perspektif kebijakan sekolah, sebuah artikel yang diterbitkan oleh UNM (2024–2025) menekankan bahwa efektivitas strategi sekolah dalam menangani masalah kesehatan mental siswa sangat dipengaruhi oleh peran guru sebagai tautan utama dalam rantai dukungan. Guru berperan dalam mengoordinasikan komunikasi antara siswa, orang tua, konselor, dan sekolah. Jika guru memiliki tingkat kepekaan psikologis yang baik, mekanisme dukungan sekolah dapat berfungsi secara lebih optimal.

## **B. Strategi Guru dalam Mewujudkan Lingkungan Kelas yang Mendukung Kesehatan Fisik Siswa**

Sebuah tinjauan terhadap sejumlah artikel nasional menunjukkan bahwa strategi guru dalam mendukung kesehatan fisik siswa terutama diwujudkan melalui integrasi aktivitas fisik ke dalam proses pembelajaran, penggunaan istirahat otak, istirahat aktivitas fisik, dan penerapan pembelajaran aktif berbasis gerakan. Penelitian tentang istirahat aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar (ResearchGate, 2023) mengungkapkan bahwa istirahat aktivitas fisik singkat antara sesi pembelajaran dapat meningkatkan kesenangan belajar, motivasi akademik, dan kesiapan mental siswa untuk melanjutkan aktivitas pembelajaran. Dalam studi ini, guru menerapkan aktivitas gerakan sederhana, seperti peregangan, tepuk tangan ritmis, gerakan motorik ringan, dan permainan singkat. Temuan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih segar, kurang rentan terhadap kantuk, dan lebih fokus dalam menerima materi.

Abdullah (2024), dalam studinya tentang program istirahat otak berbasis aktivitas fisik, melaporkan bahwa siswa yang mengikuti program tersebut mengalami peningkatan dalam aspek-aspek berikut:

- a. Konsentrasi dalam belajar,
- b. Koordinasi motorik,
- c. Jangkauan perhatian,

d. Kestabilan emosional.

Guru dalam studi ini bertindak tidak hanya sebagai fasilitator gerakan tetapi juga sebagai pengatur kecepatan belajar untuk mencegah proses belajar menjadi monoton. Program istirahat otak diberikan selama 5–10 menit setiap 30–45 menit selama sesi belajar. Selain itu, serangkaian artikel dalam jurnal *Edu Sportivo* dan *Obsesi* (2021–2024) menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dengan pendekatan pembelajaran aktif dan latihan otak efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa serta keterampilan sosial mereka. Guru menerapkan strategi pembelajaran berbasis permainan, kerja kelompok, dan tantangan gerakan yang menyenangkan. Pendekatan ini membuat siswa lebih antusias, kurang terbebani, dan lebih aktif.

Dukungan guru terhadap kesehatan fisik juga tercermin dalam pengaturan ruang kelas, termasuk:

- a. Menyediakan posisi duduk yang fleksibel,
- b. Memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak selama diskusi,
- c. Menugaskan aktivitas fisik ringan,
- d. Mengurangi periode duduk pasif yang berkepanjangan.

Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan fisik siswa tidak lagi dianggap sebagai tanggung jawab tunggal guru pendidikan jasmani, melainkan bagian integral dari strategi pedagogis guru kelas secara umum. Oleh karena itu, strategi guru dalam mendukung kesehatan fisik siswa di Indonesia meliputi:

- a. Istirahat aktivitas fisik.
- b. Istirahat otak,
- c. Pembelajaran berbasis gerakan aktif,
- d. Integrasi aktivitas fisik ke dalam pembelajaran rutin.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa guru memainkan peran fundamental dalam menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik siswa. Analisis terhadap sepuluh jurnal nasional menunjukkan bahwa guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi akademik, tetapi juga sebagai agen strategis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kondisi fisik siswa melalui berbagai pendekatan pedagogis dan non-pedagogis. Temuan ini sejalan dengan literatur internasional tentang kesehatan mental berbasis sekolah dan pembelajaran aktif secara fisik, yang menempatkan guru sebagai pelaksana utama (garda terdepan) intervensi berbasis kelas (Mason et al., 2025; Wood et al., 2025). Dalam konteks Indonesia, Iliyatunnisa (2025) mengidentifikasi enam strategi inti bagi

guru dalam mendukung kesehatan mental siswa, termasuk komunikasi empati, memberikan ruang untuk ekspresi emosional, memperkuat literasi emosional, mengelola stres akademik, mendorong refleksi diri, dan menciptakan iklim kelas yang aman secara psikologis. Strategi-strategi ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan belajar, memperkuat kepercayaan diri, dan meningkatkan kualitas interaksi sosial di antara siswa.

Selain itu, penelitian Siregar (2025) menunjukkan bahwa strategi pembelajaran humanis dan fleksibel seperti pembelajaran kolaboratif dan diskusi terbuka berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan mental siswa. Guru yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat mereka tanpa rasa takut menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memungkinkan siswa untuk lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Cahyani (2024) menambahkan bahwa pada tingkat pendidikan anak usia dini, pendekatan afektif guru melalui penguatan verbal, dukungan emosional positif, dan bimbingan dalam interaksi sosial memainkan peran penting dalam membantu anak-anak beradaptasi dengan proses belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi guru harus disesuaikan dengan karakteristik siswa dan tahap perkembangan mereka.

Pada tingkat sekolah dasar dan menengah, Marianty (2025) menyoroti peran guru dalam identifikasi dini dan memberikan dukungan awal kepada siswa yang menunjukkan tanda-tanda gangguan kesehatan mental. Guru bertindak sebagai penjaga gerbang yang memantau perubahan perilaku siswa seperti penarikan diri, perilaku agresif, atau penurunan motivasi belajar dan kemudian memberikan intervensi dini atau merujuk mereka ke profesional. Rasido (2024) menekankan bahwa tingkat literasi kesehatan mental guru secara langsung terkait dengan kemampuan mereka untuk memberikan dukungan emosional yang tepat. Pelatihan psikososial telah terbukti meningkatkan kepekaan guru terhadap kondisi psikologis siswa, yang menghasilkan strategi yang lebih akurat dan positif.

Selain kesehatan mental, temuan studi ini juga menyoroti bahwa kesehatan fisik siswa merupakan aspek penting dalam strategi pengajaran. Guru mengintegrasikan aktivitas fisik melalui istirahat otak, istirahat aktivitas fisik, dan pembelajaran berbasis gerakan aktif. Sebuah studi yang diterbitkan di ResearchGate (2023) menunjukkan bahwa istirahat aktivitas fisik singkat dapat meningkatkan perasaan kebahagiaan siswa, motivasi belajar, dan kesiapan mental. Aktivitas sederhana seperti peregangan, tepuk tangan ritmis, dan permainan motorik ringan telah terbukti meningkatkan fokus, keterlibatan, dan suasana hati siswa. Abdullah (2024) menekankan bahwa istirahat otak selama 5–10 menit setiap 30–45 menit belajar dapat meningkatkan konsentrasi, koordinasi motorik, rentang perhatian, dan stabilitas emosional, sambil menjaga tingkat energi siswa.

Selain itu, artikel dalam jurnal *Edu Sportivo dan Obsesi* (2021–2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran aktif dan latihan otak dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial siswa. Guru yang memanfaatkan permainan, kerja kelompok, dan tantangan gerakan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif. Integrasi aktivitas fisik ini juga berkontribusi pada kesehatan mental melalui peningkatan mood, pengurangan stres, dan penguatan regulasi emosi. Oleh karena itu, strategi untuk memperkuat kesehatan mental dan fisik saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan.

Studi ini juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat implementasi strategi guru. Mason dkk. (2025) dan Rahmia (2024) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik, kompetensi, dan literasi kesehatan mental merupakan faktor internal yang mempengaruhi keberhasilan implementasi strategi. Faktor eksternal meliputi dukungan sekolah, kebijakan kurikulum, fasilitas kelas, dan pengawasan profesional. Artikel UNM (2024–2025) menekankan bahwa guru yang menerima dukungan manajemen sekolah dan pelatihan berkelanjutan cenderung lebih konsisten dalam menerapkan strategi, sementara guru yang menghadapi keterbatasan waktu, beban administratif yang tinggi, dan tuntutan akademik sering mengalami tantangan dalam implementasi.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan guru terhadap kesehatan fisik dan mental bersifat proaktif dan preventif. Guru tidak menunggu masalah muncul, tetapi secara aktif menciptakan kondisi belajar yang mendukung kesejahteraan siswa, seperti memberikan ruang untuk ekspresi, melibatkan siswa dalam aktivitas fisik, memantau perilaku, dan menerapkan strategi manajemen stres. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma pendidikan holistik, yang memandang siswa sebagai individu yang berkembang secara kognitif, emosional, sosial, dan fisik secara bersamaan.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep pendidikan holistik dan promosi kesehatan mental berbasis sekolah. Guru, sebagai agen perubahan di kelas, memiliki kemampuan untuk mempengaruhi iklim psikologis, motivasi belajar, dan kesehatan fisik siswa. Integrasi kesehatan mental dan fisik dalam praktik pembelajaran menunjukkan bahwa intervensi mikro di kelas dapat memiliki dampak yang luas ketika didukung oleh kebijakan sekolah dan lingkungan belajar yang kondusif.

Selain itu, intervensi berbasis guru telah terbukti efektif dalam konteks Indonesia karena adanya hubungan interpersonal yang erat antara guru dan siswa. Rasido (2024) dan Marianty (2025) menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh kualitas strategi, tetapi juga oleh kualitas hubungan interpersonal. Guru yang mampu memahami



kebutuhan emosional siswa, memberikan dukungan pribadi, dan membangun interaksi positif cenderung memiliki dampak yang lebih besar daripada pendekatan mekanis.

Pembahasan ini juga menyoroti hubungan timbal balik antara kesehatan mental dan fisik. Aktivitas fisik terintegrasi tidak hanya memperkuat kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan stabilitas emosional, fokus belajar, dan manajemen stres. Sebaliknya, iklim kelas yang aman secara psikologis mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa rasa takut atau canggung. Studi oleh Cahyani (2024) dan Abdullah (2024) menegaskan bahwa menggabungkan pendekatan emosional dan aktivitas fisik menciptakan efek sinergis yang lebih kuat daripada strategi tunggal.

Hambatan dalam implementasi meliputi keterbatasan waktu, tuntutan akademik yang tinggi, rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan guru, dan fasilitas sekolah yang terbatas. Artikel *Edu Sportivo dan Obsesi* (2021–2024) menekankan bahwa guru sering dihadapkan pada dilema antara memenuhi target akademik dan kebutuhan aktivitas fisik bagi siswa. Hal ini menyoroti perlunya dukungan struktural berupa fleksibilitas kurikulum, pelatihan berkelanjutan, serta penyediaan fasilitas dan infrastruktur yang memadai.

Secara praktis, studi ini mendorong guru untuk mengintegrasikan strategi kesehatan mental dan fisik ke dalam pembelajaran melalui komunikasi empati, memberikan ruang untuk ekspresi, aktivitas fisik terintegrasi, dan pemantauan perilaku. Sekolah perlu menyediakan pelatihan, pengawasan, dan fasilitas pendukung agar guru dapat menerapkan strategi ini secara optimal. Temuan ini dapat digunakan sebagai acuan bagi pembuat kebijakan dalam merumuskan kurikulum, menetapkan standar kompetensi guru, dan mengembangkan kebijakan sekolah sehat yang komprehensif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa strategi guru dalam mendukung kesehatan mental dan fisik siswa di Indonesia bersifat multidimensi, saling bergantung, dan proaktif. Penerapan strategi tersebut membutuhkan integrasi pendekatan pedagogis, emosional, dan fisik, serta dukungan kebijakan sekolah dan literasi kesehatan mental guru. Dengan demikian, guru bertindak sebagai agen perubahan yang memastikan lingkungan kelas kondusif bagi perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan fisik peserta didik.

## **Kesimpulan**

Studi ini menegaskan bahwa guru memainkan peran penting dan multidimensi dalam menciptakan lingkungan kelas yang mendukung kesehatan mental dan fisik peserta didik. Strategi yang digunakan oleh guru mencakup terpadu dasar emosional, pedagogis, preventif, dan kuratif pendekatan untuk memelihara kesejahteraan secara keseluruhan siswa. Dalam

aspek kesehatan jiwa, guru berperan sebagai pengamat, fasilitator, dan pendamping psikologis melalui komunikasi empatik, memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi, memperkuat literasi emosional, serta menerapkan identifikasi dini dan rujukan bagi siswa yang berisiko. Sedangkan pada aspek kesehatan jasmani, guru menerapkan aktivitas jasmani melalui brain break, physical activity break, pembelajaran aktif berbasis gerak, dan berbagai strategi inovatif lainnya yang dapat meningkatkan konsentrasi, keterampilan motorik, dan kestabilan emosi siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa efektivitas strategi yang diterapkan guru dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan mental guru, dukungan kelembagaan sekolah, ketersediaan sarana belajar, dan kebijakan yang mendukung. Secara keseluruhan, strategi guru bersifat proaktif, mengintegrasikan aspek mental dan fisik, serta mampu menciptakan iklim kelas yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan kognitif, sosial, emosional, dan fisik peserta didik. Temuan ini berimplikasi penting pada Pengembangan Kurikulum, perumusan kebijakan sekolah, dan program pelatihan guru yang berorientasi pada kesejahteraan holistik siswa di Indonesia.

### **Daftar Pustaka**

- Cahyani, I. S. (2024). Maintaining Children's Mental Health: Revealing Teacher Strategies. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). Strategies for Classroom Physical Activity in Schools (Publication No. 2019). U.S. Department of Health and Human Services.
- Edu Sportivo & Obsesi. (2021–2024). Active Breaks / Active Learning di Pendidikan Jasmani. *Jurnal Edu Sportivo: Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hadie, S. N. H. (2024). A Simplified JBI Scoping Review Guideline. *Education in Medicine Journal*, 16(2), 14.
- Hasson, R. E. (2023). Closing the Gap Between Classroom-Based Physical Activity and Implementation Barriers. *Human Kinetics*.
- Iliyatunnisa, I. (2025). Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa. *Ejurnal UIJ. Jurnal UNM*. (2024–2025). Strategi Sekolah dalam Menangani Gangguan Kesehatan Mental Siswa: Peran Guru sebagai Jembatan Dukungan. *Jurnal Teknologi Manajemen*.
- Marianty, D. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah Dalam Menangani Kesehatan Mental di Kelas. *JIM Ar-Raniry*.
- Ohr, J. H., Kincaid, C. M., & Kothe, E. J. (2020). Teacher training in K-12 student mental health: a systematic review. *Psychology in the Schools*.

- Ourda, D., Giannopoulos, T., & Vagenas, G. (2025). A Whole-School Approach for the Promotion of Physical Activity. MDPI.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., Moher, D. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372.
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Updated methodological guidance for the conduct of JBI scoping reviews. *JBIC Evidence Synthesis*, 18(10), 2119–2126.
- Pulimeno, M., Pecoraro, S., & Pigghi, V. (2020). School as ideal setting to promote health and wellbeing. *Annali di Igiene Medicina Preventiva e di Comunità*, 32(5), 450–456.
- Rahmia, K. H. (2024). Teachers' Mental Health and Well-Being in Education — Indonesian report. Repository Ubhara Jaya.
- Rasido, I. (2024). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Guru BK. *Jurnal Elektronik UTP*.
- ResearchGate Indonesia. (2023). Tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar terhadap Physical Activity Break dalam pembelajaran. ResearchGate.
- Siregar, J. (2025). Strategi Pembelajaran dan Kesehatan Mental. *JIPDAS, SPADA*.
- Sukhera, J. (2022). Narrative Reviews: Flexible, Rigorous, and Practical. *The Clinical Teacher*, 19(5), 458–460.