

## Urgensi Kurikulum Berbasis *Wellness*: Menjawab Tantangan Kesehatan Mental Peserta Didik dalam Pembelajaran Matematika

Putu Ayu Rahma Yunita<sup>1</sup>, I Gusti Putu Suharta<sup>2</sup>, Ni Made Sri Mertasari<sup>3</sup>, I Made Suarsana<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No. 11, Banjar Tegal, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali, Indonesia  
ayu.rahma@student.undiksha.ac.id

### Abstract

Mathematics learning involves high cognitive and emotional demands, which may potentially lead to academic stress and learning anxiety among students. Curricula that primarily emphasize cognitive achievement are considered to have not fully accommodated students' mental well-being aspects. This study aims to analyze the urgency of developing a wellness-based curriculum as a strategy to address students' mental health challenges in mathematics learning. The research method employed is a systematic literature review based on the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA) model. The literature search was conducted through the Google Scholar database for articles published between 2020 and 2025, focusing on students' mental health, wellness approaches in education, wellness-based curricula, and the role of schools in preventing mental health problems. The selection process resulted in 8 articles consisting of 6 SINTA-indexed articles and 2 Scopus-indexed articles. The results of the literature synthesis indicate that the integration of a wellness approach in the mathematics curriculum consistently contributes to improving emotional regulation, learning motivation, self-efficacy, and student engagement, while also having the potential to reduce mathematics anxiety without diminishing academic substance. However, the implementation of a wellness-based curriculum still faces several challenges, including teachers' limited mental health literacy and the absence of systematic curriculum guidelines. This study concludes that the development of a wellness-based mathematics curriculum is an urgent necessity to create effective, humane, and sustainable learning.

**Keywords:** Wellness-based curriculum, mental health, mathematics learning, PRISMA

### Abstrak

Pembelajaran matematika memiliki tuntutan kognitif dan emosional yang tinggi sehingga berpotensi menimbulkan stres akademik dan kecemasan belajar pada peserta didik. Kurikulum yang selama ini berorientasi pada pencapaian kognitif dinilai belum sepenuhnya mengakomodasi aspek kesejahteraan mental peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis urgensi pengembangan kurikulum berbasis wellness sebagai strategi dalam menjawab tantangan kesehatan mental peserta didik dalam pembelajaran matematika. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis berbasis model Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA). Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar terhadap artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025 dengan fokus pada kesehatan mental peserta didik, pendekatan wellness dalam pendidikan, dan kurikulum berbasis wellness, dan peran sekolah dalam pencegahan masalah mental. Proses seleksi menghasilkan 8 artikel yang terdiri atas 6 artikel terindeks SINTA dan 2 artikel terindeks Scopus. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa integrasi pendekatan wellness dalam kurikulum matematika secara konsisten dinyatakan berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, motivasi belajar, efikasi diri, dan keterlibatan peserta didik, serta berpotensi menurunkan tingkat kecemasan matematika tanpa mengurangi substansi akademik. Namun demikian, implementasi kurikulum berbasis wellness masih menghadapi kendala berupa keterbatasan literasi kesehatan mental guru dan belum tersedianya panduan kurikulum yang sistematis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengembangan kurikulum matematika berbasis wellness merupakan kebutuhan mendesak untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif, humanis, dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** Kurikulum berbasis *wellness*, kesehatan mental, pembelajaran matematika, PRISMA

---

Copyright (c) 2026 Putu Ayu Rahma Yunita, I Gusti Putu Suharta, Ni Made Sri Mertasari, I Made Suarsana

✉ Corresponding author: Putu Ayu Rahma Yunita

Email Address: ayu.rahma@student.undiksha.ac.id (Jl. Udayana No. 11, Banjar Tegal, Buleleng, Bali)

Received 09 February 2026, Accepted 10 March 2026, Published 31 March 2026

DoI: <https://doi.org/10.31004/cendekia.v10i1.4845>

## **PENDAHULUAN**

Masa perkembangan anak-anak dan remaja merupakan tahap penting yang menjadi dasar dalam pembentukan kemampuan akademik, sosial, dan emosional peserta didik yang berkontribusi terhadap keberhasilan pembelajaran jangka panjang (Rohyana & Astuti, 2024). Dalam fase ini, lingkungan sekolah, keluarga, dan komunitas berperan sebagai ruang utama yang membentuk pengalaman belajar sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik (WHO, 2022). Proses pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran yang menuntut kemampuan berpikir tingkat tinggi seperti matematika, tidak hanya dipengaruhi oleh kecakapan intelektual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental, emosional, dan motivasi peserta didik (Insana, 2025). Kondisi psikologi tersebut dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan interaksi sosial serta faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengatur motivasi belajar secara mandiri (L. D. Debyo; N. K. Suarni; I. M. Gunamantha, 2024). Berbeda dengan kondisi fisik yang relatif mudah diamati, kondisi mental peserta didik memerlukan evaluasi yang lebih mendalam melalui pendekatan psikologis yang tepat (WHO, 2022). Di sisi lain, perkembangan pendidikan modern yang menekankan pencapaian akademik dan kompetensi telah meningkatkan tekanan akademik serta tuntutan sosial, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental peserta didik (Tolan et al., 2024).

Pembelajaran matematika kerap dipandang sebagai mata pelajaran yang kompleks dan menantang, sehingga menimbulkan tekanan belajar yang cukup berat bagi para peserta didik (P. Ayu et al., 2024). Tekanan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan belajar matematika, menurunkan rasa percaya diri, serta menghambat keberanian peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik. Kondisi ini semakin diperkuat oleh sistem pendidikan yang masih berorientasi pada pencapaian nilai akademik, penilaian berbasis hasil, serta persaingan yang cukup ketat di antara peserta didik (Ni Nyoman Ayu Wulandari dan Gusti Ngurah Sastra Agustika, 2020). Pola pembelajaran yang berfokus pada pencapaian hasil dan kompetisi secara tidak langsung dapat meningkatkan tekanan psikologis peserta didik dalam pembelajaran matematika serta berpotensi menghambat keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran (Tolan et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran matematika tidak hanya berkaitan dengan pengembangan kemampuan kognitif, tetapi juga memiliki keterkaitan erat dengan aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis peserta didik (WHO, 2022).

Kesehatan mental merupakan keadaan ketika individu mampu memahami dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara adaptif, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya (WHO, 2022). Dalam pendidikan, kesehatan mental peserta didik menjadi perhatian penting karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya tekanan akademik dan tuntutan sosial dapat memicu stres, kelelahan emosional, kecemasan belajar, dan penurunan kesejahteraan mental secara umum (Langgi et al., 2024). Berdasarkan Laporan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional (2022) menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir,

namun hanya 2,6% yang memanfaatkan layanan kesehatan mental. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada peserta didik tidak hanya bersifat individu, tetapi juga merupakan fenomena yang bersifat sistematis yang memerlukan perhatian melalui kebijakan dan praktik pendidikan (Daulay & Rangkuti, 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, kesulitan adaptasi sosial, lemahnya pengelolaan emosi, serta menurunnya kualitas hidup peserta didik (Astri Rahmawati et al., 2025).

Dalam pendidikan, kurikulum memiliki peran strategis dalam menentukan tujuan, arah dan kualitas proses pembelajaran. Pratiwi et al. (2023) menyatakan bahwa kurikulum merupakan jantung sekolah karena menjadi landasan utama dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pengalaman belajar peserta didik. Kurikulum berbasis *wellness* merupakan pendekatan yang mengintegrasikan aspek kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional ke dalam tujuan, materi, serta proses pembelajaran (Pepin & Sawyer, 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk membekali peserta didik dengan keterampilan menjaga kesehatan diri, mengelola emosi, serta membangun interaksi sosial yang positif dalam kehidupan sehari-hari (I. D. Ayu et al., 2025). Dalam pembelajaran matematika, penerapan kurikulum berbasis *wellness* berpotensi menciptakan pengalaman belajar yang lebih manusiawi, menurunkan kecemasan belajar, serta meningkatkan rasa aman secara psikologis dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran (N.N.A.Wulandari, I.M. Candiasa, 2023). Pendekatan ini juga selaras dengan penguatan pendidikan karakter yang menekankan pengembangan sikap positif, tanggung jawab, dan kemampuan pengelolaan diri peserta didik melalui proses pembelajaran yang terintegrasi (Juniantari, 2017).

Selain kurikulum, kesejahteraan sekolah (*school well-being*) juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan kondusif bagi peserta didik. Lingkungan sekolah yang memperhatikan kesejahteraan peserta didik memungkinkan proses belajar berlangsung tanpa tekanan mental yang berlebihan, sehingga berdampak positif terhadap motivasi belajar, disiplin, efikasi diri, dan hasil belajar matematika (Rusmini et al., 2024). Sejalan dengan implementasi Kurikulum Merdeka, perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik diwujudkan melalui penerapan pembelajaran berdiferensiasi, yaitu strategi pembelajaran yang menyesuaikan materi, metode, dan proses pembelajaran berdasarkan kebutuhan, kesiapan, dan karakteristik individu peserta didik (I. G. Ayu et al., 2023). Sulasmini et al. (2024) menegaskan bahwa pembelajaran berdiferensiasi tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan belajar, menciptakan kenyamanan psikologis, serta mendukung pengembangan potensi peserta didik secara optimal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa integrasi aspek kesehatan mental dalam kurikulum mampu menjadi strategi preventif yang efektif untuk menekan risiko gangguan mental peserta didik. Tolan et al. (2024) menunjukkan bahwa implementasi kurikulum *Compassionate Schools Project* memberikan dampak positif terhadap pengembangan sosial-emosional peserta didik, terutama dalam

meningkatkan kontrol perhatian, efikasi diri, dan persepsi dukungan dari teman sebaya. Dalam pembelajaran matematika, efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi juga berperan penting dalam meningkatkan ketekunan belajar, keberanian menghadapi tantangan akademik, serta kemampuan pemecahan masalah peserta didik (I. D. Ayu et al., 2025). Selain itu, keberhasilan implementasi kurikulum berbasis kesehatan mental juga dipengaruhi oleh dukungan sistem pendidikan, termasuk pelatihan profesional bagi guru, kolaborasi dengan tenaga kesehatan mental, dan penerapan strategi pembelajaran yang inovatif dan berpusat pada peserta didik (Paramartha Wayan Eka, Dharsana I Ketut, 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kesehatan mental, kesejahteraan peserta didik, dan proses pembelajaran di sekolah, sebagian besar penelitian masih fokus pada intervensi psikologis, layanan konseling, atau pengembangan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan peserta didik. Kajian yang secara khusus menganalisis integrasi konsep *wellness* dalam pengembangan kurikulum pembelajaran, terutama dalam pembelajaran matematika, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang mampu mensintesis berbagai temuan penelitian untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai urgensi pengembangan kurikulum berbasis *wellness* dalam mendukung pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji urgensi pengembangan kurikulum berbasis *wellness* sebagai strategi dalam menghadapi tantangan kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan refleksi literatur dengan model PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*) untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep *wellness* dalam kurikulum, mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya, serta memberikan rekomendasi implementasi yang relevan dan dapat diterapkan oleh sekolah maupun pendidik.

## **METODE**

### ***Desain Penelitian***

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan tinjauan literatur sistematis yang mengacu pada model PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis*). PRISMA merupakan pedoman yang digunakan untuk memastikan proses pencarian, seleksi, dan pelaporan literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi (Rusniati, 2025). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, dan mensintesis temuan penelitian terkait kurikulum berbasis *wellness* dan kesehatan mental peserta didik, khususnya dalam pembelajaran matematika.

### ***Browsing Proses***

Proses penelusuran literatur dilakukan secara digital melalui database Scopus dan SINTA dengan menggunakan berbagai kata kunci yang relevan dengan topik penelitian.

Tabel 1. Kata Kunci Pencarian Literatur

Database	Keywords
Scopus	“Students” or “Health-based curriculum” or “Mathematics learning” or “Mental health improvement”
SINTA	“Students” or “Health-based curriculum” or “Mathematics learning” or “Mental health improvement”

### **Selection Proses**

Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan artikel yang dianalisis relevan dengan fokus penelitian.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Topik penelitian	Membahas <i>wellness</i> , kesehatan mental peserta didik, dan kurikulum pendidikan	Tidak berkaitan dengan <i>wellness</i> atau kesehatan mental peserta didik
Jenis publikasi	Artikel jurnal dan prosiding yang telah melalui proses <i>peer-review</i>	Artikel non-ilmiah
Tahun publikasi	2020 – 2025	Sebelum tahun 2020
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Bahasa selain Indonesia dan Inggris
Akses artikel	Tersedia full text	Artikel yang tidak tersedia full text

### **Data Collection**

Data dikumpulkan melalui analisis isi terhadap artikel yang membahas integrasi konsep *wellness* dan kesehatan mental dalam pembelajaran matematika. Artikel diperoleh dari database SCOPUS dan SINTA dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan relevansi dengan topik penelitian. Instrumen penelitian berupa kerangka analisis literatur yang digunakan sebagai panduan dalam mengidentifikasi dan mengkategorikan data dari setiap artikel. Kerangka tersebut disajikan pada Tabel 3.

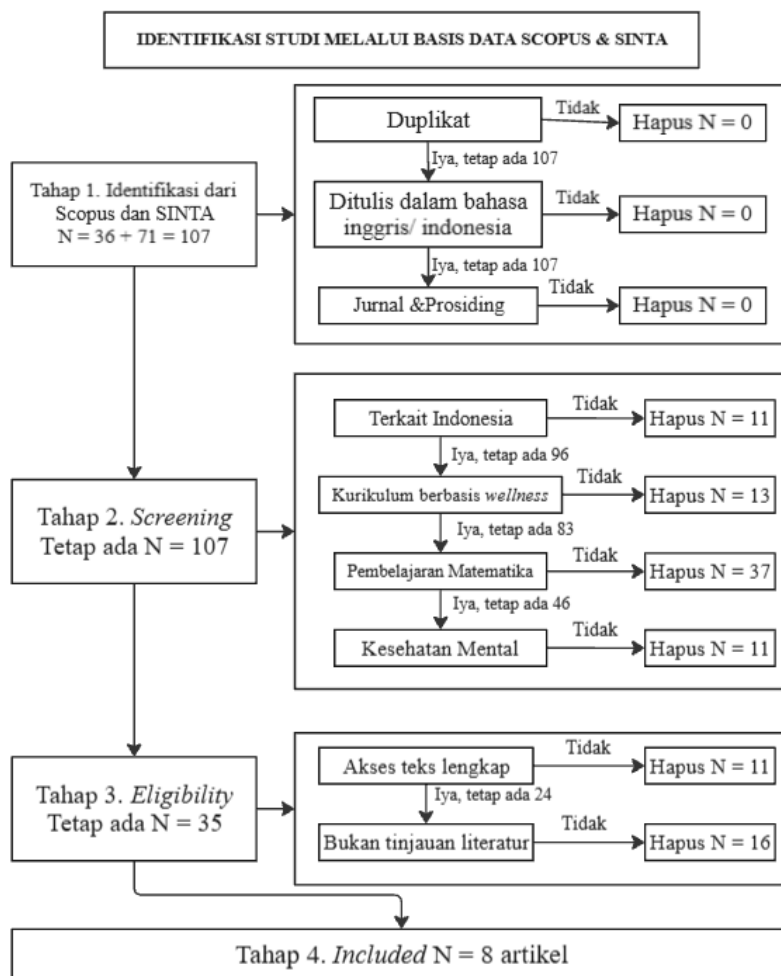
Tabel 3. Kerangka Analisis Tinjauan Literatur

Aspek	Kategori
Metode Penelitian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian kuantitatif</li> <li>2. Penelitian kualitatif</li> <li>3. Penelitian mixed method</li> <li>4. Studi literatur / literature review</li> </ol>
Subjek Penelitian	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik sekolah dasar</li> <li>2. Peserta didik sekolah menengah pertama</li> <li>3. Peserta didik sekolah menengah atas</li> </ol>
Aspek <i>Wellness</i> / Kesehatan Mental	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesejahteraan emosional</li> <li>2. Kesejahteraan psikologis</li> <li>3. Kesejahteraan sosial</li> <li>4. Manajemen stres</li> <li>5. Motivasi belajar</li> <li>6. Keterlibatan belajar</li> </ol>
Konteks Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembelajaran matematika</li> <li>2. Lingkungan kelas</li> <li>3. Integrasi dalam kurikulum</li> <li>4. Program kesejahteraan di sekolah</li> </ol>
Pendekatan Pembelajaran Berbasis <i>Wellness</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Social emotional learning</i> (SEL)</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pendekatan <i>mindfulness</i></li> <li>3. Pendekatan psikologi positif</li> <li>4. Pembelajaran berpusat pada siswa</li> </ol>
Strategi atau Media Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktivitas reflektif</li> <li>2. Pembelajaran kolaboratif</li> <li>3. <i>Problem based learning</i></li> <li>4. Media pembelajaran digital</li> </ol>

**Data Analysis**

Artikel – artikel terpilih diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori pada Tabel 3. Klasifikasi ini didasarkan pada informasi yang terdapat dalam abstrak, metode, dan hasil penelitian. Selanjutnya, data disajikan secara deskriptif.



Gambar 1. Visualisasi alur penerapan pendekatan PRISMA

**HASIL DAN DISKUSI**

Hasil penelusuran literatur dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4. Temuan-temuan tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan tujuan penelitian.

Tabel 4. Temuan Literatur

No	Nama Peneliti dan Tahun Publikasi	Judul	Metode	Temuan dan Implikasi Praktis
1	(Nisa et al., 2025)	Psikoedukasi Konseling Sebaya dan Pertolongan Pertama Psikologis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di SMP Negeri 16 Gresik	Penelitian menggunakan pendekatan mix-method dengan kombinasi wawancara mendalam dan <i>pretest-posttest</i> yang dianalisis menggunakan <i>Paired Sample T-test</i> .	<p><b>Temuan</b> : Pelatihan konselor sebaya dan <i>Psychological First Aid</i> (PFA) terbukti meningkatkan pemahaman peserta didik tentang kesehatan mental, kemampuan mendengarkan, pengelolaan emosi, serta kepedulian terhadap kondisi psikologis teman sebaya. Peningkatan tersebut tercermin dari kenaikan skor pemahaman peserta didik meningkat dari rata-rata 160 pada <i>pretest</i> menjadi 181 pada <i>posttest</i>.</p> <p><b>Implikasi</b> : Program konselor sebaya dan PFA dapat dijadikan kegiatan rutin OSIS atau layanan BK sebagai upaya pencegahan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mencegah permasalahan psikologis di lingkungan sekolah.</p>
2	(Hermansyah et al., 2023)	Pendidikan Islam dan Kesehatan Mental: Strategi Pengajaran yang Berfokus pada Kesejahteraan Psikologis Siswa	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kepustakaan dan dokumentasi untuk menganalisis praktik pendidikan Islam yang berkontribusi	<p><b>Temuan</b> : Penelitian menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip Islam, seperti ketahanan diri, kepedulian sosial, dan keharmonisan spiritual, mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif, menenangkan, serta mendukung kesejahteraan emosional peserta didik. Peserta didik merasakan adanya dukungan psikologis yang lebih kuat dan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres akademik.</p>

			dalam mendukung kesehatan mental siswa.	<b>Implikasi</b> : Strategi dalam pembelajaran harus menggabungkan elemen-elemen akademis, spiritual, dan psikologis dengan cara yang seimbang untuk mendukung kesehatan mental peserta didik, terutama di lembaga pendidikan yang berlandaskan agama.
3	(Khumairo et al., 2022)	Efektivitas Chatbot Konseling Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Metro	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental berupa <i>One Group Pretest–Posttest</i> .	<b>Temuan</b> : Penggunaan chatbot untuk layanan konseling terbukti berhasil dalam meningkatkan kondisi kesehatan mental mahasiswa, yang terlihat dari lonjakan signifikan dalam skor kesehatan mental dari tingkat rendah ke tingkat sedang hingga tinggi setelah dilakukan intervensi. <b>Implikasi</b> : Chatbot untuk konseling bisa digunakan sebagai layanan konseling digital awal yang mudah diakses dan sesuai dengan karakteristik generasi yang tumbuh dengan teknologi.
4	(Rizal, 2024)	Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra: Sebuah Tinjauan Literatur	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur.	<b>Temuan</b> : Karya sastra memiliki peran penting dalam memfasilitasi orang untuk menyampaikan perasaan, mengurangi stres, meningkatkan rasa empati, dan mendukung proses introspeksi serta pemulihan mental. <b>Implikasi</b> : Sastra bisa dimanfaatkan dalam pendidikan dan layanan konseling sebagai alat untuk mendukung perbaikan kesehatan mental peserta didik.
5	(Sudirman et	Manajemen	Metode yang	<b>Temuan</b> : Pendidikan karakter yang

	al., 2024)	Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional	digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif melalui tinjauan pustaka.	terencana dan berkelanjutan membantu remaja Generasi Z mengelola emosi, mengurangi perilaku emosional negatif, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial. <b>Implikasi</b> : Sekolah perlu memperkuat pendidikan karakter dan layanan bimbingan konseling sebagai upaya preventif kesehatan mental.
6	(I. D. Ayu et al., 2025)	<i>Educational Psychology Curriculum to Improve Students' Mental Well-Being in Schools</i>	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian berbasis desain (DBR), yang merupakan pendekatan yang umum digunakan dalam pengembangan kurikulum.	<b>Temuan</b> : Kurikulum psikologi pendidikan meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, kesadaran diri, empati, dan kemampuan coping peserta didik. <b>Implikasi</b> : Integrasi materi psikologi pendidikan ke dalam kurikulum utama perlu didukung pelatihan guru agar implementasi berjalan efektif.
7	(Tolan et al., 2024)	<i>Promoting 21st Century Health and Wellness Skills in Elementary School Children: A Group Randomized Trial</i>	Penelitian ini menggunakan <i>Group Randomized Controlled Trial</i> (GRCT) yang melibatkan 43 sekolah dasar di sebuah distrik pendidikan di	<b>Temuan</b> : Kurikulum Flourish memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial-emosional peserta didik, khususnya kontrol perhatian, kepercayaan diri, dan rasa kebersamaan. <b>Implikasi</b> : Program Social Emotional Learning yang terintegrasi dalam kegiatan sekolah harian efektif dan berkelanjutan,

			Amerika Serikat.	terutama bagi sekolah dengan tingkat kerentanan tinggi.
8	(Hargreaves et al., 2025)	<i>Integrating Mental Health in Curriculum Design: Reflections from a Case Study in Sport, Exercise, and Health Science</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus reflektif.	<p><b>Temuan</b> : Kurikulum tidak hanya berperan sebagai sarana untuk mencapai tujuan akademik, tetapi juga sebagai media dalam mendukung dan mempromosikan kesehatan mental peserta didik.</p> <p><b>Implikasi</b> : pengembangan kurikulum termasuk dalam pembelajaran matematika perlu mengadopsi pendekatan berbasis <i>wellness</i>, agar mampu menjawab tantangan meningkatnya stres dan tekanan psikologi dalam dunia pendidikan.</p>

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa integrasi konsep *wellness* dalam kurikulum pembelajaran matematika memiliki peran yang penting dalam mendukung keberhasilan belajar peserta didik. Pembelajaran matematika tidak hanya menuntut kemampuan berpikir logis dan pemahaman konsep yang abstrak, tetapi juga melibatkan aspek emosional seperti ketekunan, kepercayaan diri, serta kemampuan menghadapi kesulitan dalam proses pemecahan masalah (Siregar, 2025). Kondisi tersebut membuat peserta didik berpotensi mengalami stres akademik dan kecemasan terhadap matematika apabila proses pembelajaran tidak didukung oleh kondisi psikologis yang baik (Adinda Alicia, 2024). Oleh karena itu, integrasi kurikulum berbasis *wellness* menjadi penting untuk menciptakan pembelajaran matematika yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental peserta didik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional dan sosial peserta didik memiliki hubungan dengan motivasi belajar, keterlibatan dalam pembelajaran, serta kemampuan regulasi diri (Rahimi et al., 2025). Dalam pembelajaran matematika, kemampuan regulasi diri sangat penting karena peserta didik sering menghadapi berbagai emosi negatif seperti rasa frustrasi, takut melakukan kesalahan, dan kecemasan saat menyelesaikan soal yang menantang (Sagitarini et al., 2023). Hasanah et al. (2026) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan konsentrasi belajar, motivasi intrinsik, serta keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, peserta didik yang mengalami tekanan psikologis cenderung mengalami kesulitan dalam memahami konsep matematika yang bersifat abstrak dan bahkan menghindari tugas-tugas matematika yang dianggap sulit (A. S. Sari

et al., 2025). Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kecemasan matematika yang berkepanjangan dan berdampak pada rendahnya prestasi belajar serta munculnya sikap negatif terhadap matematika (Juliangkary, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran matematika yang hanya berfokus pada pencapaian akademik belum cukup untuk mendukung keberhasilan belajar peserta didik secara optimal.

Berdasarkan hasil sintesis literatur, kurikulum berbasis *wellness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran matematika. Kurikulum ini menempatkan kesehatan mental sebagai bagian yang terintegrasi dalam tujuan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran (Hamsu Kadriyan et al., 2024). Penerapan kurikulum berbasis *wellness* tidak dimaksudkan untuk mengurangi materi akademik matematika, tetapi untuk menciptakan kondisi belajar yang lebih nyaman dan mendukung perkembangan psikologis peserta didik (L. P. Sari et al., 2025). Selain itu, kurikulum berbasis *wellness* juga memiliki fungsi preventif dalam mencegah munculnya permasalahan kesehatan mental melalui berbagai program pendukung seperti layanan konseling sekolah, pendekatan pembelajaran yang mendorong refleksi diri, serta kegiatan yang membantu peserta didik dalam mengelola emosi (Theresia et al., 2025). Dengan adanya pendekatan tersebut, peserta didik diharapkan dapat memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik (Ardi Zadran et al., 2024).

Penerapan kurikulum berbasis *wellness* dalam pembelajaran matematika di Indonesia masih menghadapi beberapa kendala. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mental di sekolah belum sepenuhnya terintegrasi dalam kurikulum, khususnya pada mata pelajaran matematika yang masih lebih menekankan pada pencapaian akademik (Marianty et al., 2025). Selain itu, tingkat literasi kesehatan mental guru juga masih tergolong rendah sehingga tidak semua guru mampu mengenali gejala kecemasan belajar atau stres akademik yang dialami oleh peserta didik (Putri dan Novianty, 2024). Akibatnya, kesulitan belajar matematika sering dianggap hanya sebagai masalah kemampuan akademik tanpa mempertimbangkan faktor psikologis yang mungkin memengaruhi proses belajar peserta didik (P. Ayu et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan kurikulum berbasis *wellness* masih memerlukan dukungan dari berbagai pihak, baik dari kebijakan pendidikan maupun peningkatan kompetensi guru.

Berdasarkan temuan ini, penelitian ini berkontribusi pada pentingnya mengintegrasikan konsep *wellness* ke dalam kurikulum matematika. Integrasi ini diharapkan dapat menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan mental siswa. Melalui penerapan kurikulum berbasis *wellness*, siswa diharapkan memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, keterlibatan yang lebih besar dalam proses pembelajaran, dan kemampuan optimal untuk menghadapi berbagai tantangan dalam pembelajaran matematika.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa pengembangan dan implementasi kurikulum berbasis *wellness* menjadi kebutuhan yang mendesak untuk merespons meningkatnya

permasalahan kesehatan mental peserta didik, terutama yang berkaitan dengan stres akademik dan kecemasan dalam pembelajaran matematika. Integrasi aspek kesejahteraan mental ke dalam tujuan, proses, dan evaluasi pembelajaran secara konsisten dinyatakan berkontribusi positif terhadap peningkatan regulasi emosi, motivasi belajar, efikasi diri, serta keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran matematika tanpa mengurangi substansi akademik yang menjadi fokus utama. Namun demikian, implementasi kurikulum berbasis *wellness* di Indonesia masih menghadapi kendala berupa keterbatasan literasi kesehatan mental guru, belum tersedianya panduan kurikulum yang sistematis, serta kuatnya orientasi pembelajaran pada capaian kognitif semata. Oleh karena itu, disarankan kepada pemangku kebijakan pendidikan untuk merumuskan kebijakan kurikulum yang secara jelas mengintegrasikan aspek kesehatan mental, kepada sekolah untuk membangun iklim belajar yang aman dan suportif, serta kepada guru matematika untuk mengembangkan praktik pembelajaran yang berempati dan responsif terhadap kondisi psikologis peserta didik. Upaya tersebut diharapkan dapat mendorong pembelajaran matematika yang tidak hanya efektif secara akademik tetapi juga humanis, dan berkelanjutan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasihnya kepada pembimbing dan staf Program Studi Pendidikan Matematika di Universitas Pendidikan Ganesha atas bimbingan, arahan, dan dukungan akademis selama proses penelitian ini. Ia juga menyampaikan rasa terima kasihnya kepada keluarga, rekan, dan berbagai pihak lain yang telah memberikan bantuan dan dukungan teknis, sehingga memungkinkan keberhasilan penyelesaian penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan studi kurikulum berbasis kesejahteraan sebagai upaya untuk mendukung kesehatan mental siswa dalam pembelajaran matematika.

#### **REFERENSI**

- Adinda Alicia. (2024). Analisis Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(2), 111–115. <https://doi.org/10.56854/jipm.v2i2.341>
- Ardi Zadrán, Ade Herdian Putra, F. D. M. (2024). Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan. *In Eureka Media Aksara*.
- Astri Rahmawati, Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Nely Malihatul Zulfaa, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>
- Ayu, I. D., Purba, E., Tari, D., Suharta, I. G. P., Widiana, I. W., & Lasmawan, I. W. (2025). Educational Psychology Curriculum To Improve Students ' Mental Well-Being In Schools. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 145–157. <https://doi.org/10.37478/jpm.v6i2.5032>
- Ayu, I. G., Anom, D., Riastini, P. N., & Margunayasa, I. G. (2023). Analisis Penerapan Pembelajaran

- Berdiferensiasi di SD. *Mimbar Pendidikan Indonesia*, 4(3), 501–510.  
<https://doi.org/10.23887/mpi.v4i3.70048>
- Ayu, P., Wilandari, D., Parwati, N. N., & Warpala, I. W. S. (2024). E-Modul Matematika Berbantuan Augmented Reality melalui Problem Based Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Indonesian Journal of Instruction*, 5(2), 216–227.  
<https://doi.org/10.23887/iji.v5i2.82400>
- Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367–380.  
<https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.362>
- Hamsu Kadriyan, Gunawan Gunawan, Dyah Puspitasari, Cita Warnaini, Ni Made Yeni Suranti, N. A. (2024). Workshop Perancangan Kurikulum Pendidikan Kesehatan Mental Bagi Calon Guru di Indonesia. *Indonesian Journal of Education and Community Services*, 4(2), 71–79.  
<https://doi.org/10.55927/ijecs.v4i2.8904>
- Hargreaves, J., Cooke, B., & Mckenna, J. (2025). Integrating Mental Health in Curriculum Design : Reflections from a Case Study in Sport, Exercise, and Health Science. *Education Sciences*, 15(5), 529. <https://doi.org/10.3390/educsci15050529>
- Hasanah, R., Khasanah, A. U., Safitri, A., Erawati, D., & Hafiz, M. (2026). Penyuluhan Psikoedukatif untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Motivasi Akademik Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Papua Journal of Community Service*, 8(1), 18–24. <https://doi.org/10.33506/pjcs.v8i1.5190>
- Hermansyah, Y., Baehaqi, A., Heryana, R., Dwijantie, J. S., & Hartini, Y. (2023). Pendidikan Islam Dan Kesehatan Mental: Strategi Pengajaran Yang Berfokus Pada Kesejahteraan Psikologis Siswa. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora* (Vol. 8, Issue 2, p. 195).  
<https://www.jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/JP2SH/article/download/3439/1740>
- Insana, S. (2025). Peran Sekolah sebagai Deteksi Dini Gangguan Jiwa Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2022), 29–40. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v4i2.6493>
- Juliangkary, E. (2026). *Pengelolaan Kelas dalam Pembelajaran Matematika: Teori, Prosedur, dan Aplikasi bagi Calon Guru*.
- Juniantari, M. (2017). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Dengan Model Treffinger Bagi Siswa Sma. *Journal of Education Technology*, 1, 71–76. <https://doi.org/10.23887/jet.v1i2.11742>
- Khumairo, A., Halik, A., Ningrum, L. K., & Zahra, C. (2022). Efektivitas Chatbot Konseling Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI IAIN Metro. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 2 No., hlm. 88–98. <https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1257>
- L. D. Debyo; N. K. Suarni; I. M. Gunamantha. (2024). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 202–212. [https://doi.org/10.23887/jurnal\\_pendas.v8i2.3359](https://doi.org/10.23887/jurnal_pendas.v8i2.3359)
- Langgi, N. R., Made, N., & Pratiwi, F. (2024). Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386–392.

<https://doi.org/10.23887/ekuitas.v12i2.92407>

- Marianty, D., Hidayati, A., & Widodo, P. B. (2025). Peran Guru dan Upaya Sekolah dalam Menangani Kesehatan Mental Siswa di Indonesia: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, Vol. 3 No., halaman 41–55. <https://doi.org/10.22373/fjpa.v3i1.587>
- N.N.A.Wulandari, I.M. Candiasa, I. M. S. (2023). Model Struktural Konsep Diri, Kecemasan dan Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 1–16. <https://doi.org/10.23887/jpepi.v13i1.1420>
- Ni Nyoman Ayu Wulandari dan Gusti Ngurah Sastra Agustika. (2020). Efikasi Diri, Sikap dan Kecemasan Matematika Berpengaruh Secara Langsung dan Tidak Langsung Terhadap Kompetensi Pengetahuan Matematika. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(2), 290–301. <https://doi.org/10.23887/jlls.v3i2.26812>
- Nisa, V. K., Tak, K. C., Izdihar, H., Setiawan, M. A., & Damayanti, A. (2025). Psikoedukasi Konseling Sebaya Dan Pertolongan Pertama Psikologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Di Smp Negeri 16 Gresik. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1199–1211. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2456>
- Paramartha Wayan Eka, Dharsana I Ketut, S. M. J. (2024). Penguatan Literasi Digital dan Kesehatan Mental pada Guru Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(November), 1228–1235.
- Pepin, K. R., & Sawyer, J. C. (2022). The Value of Wellness-Related Courses in Higher Education. *Building Healthy Academic Communities Journal*, Vol. 6(1),. <https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8647>
- Pratiwi, W., Hidayat, S., & Suherman, S. (2023). Kurikulum Merdeka Sebagai Kurikulum Masa Kini. *JTPPm (Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran): Edutech and Intructional Research Journal*, Volume 10, 80–90. <https://doi.org/10.62870/jtppm.v10i1.21407>
- Putri, C. H., & Novianty, A. (2024). Survei Literasi Kesehatan Mental pada Guru SMP dan SMA/SMK. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), hlm. 517–534. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v9i1.4344>
- Rahimi, H., Etedali, H., & Latifhadad, M. (2025). *The impact of social well-being on students ' academic motivation and academic achievement : a case study from Iran*.
- Rizal, M. A. S. (2024). Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra : Sebuah Tinjauan Literatur. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 8285–8299. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/13439>
- Rohyana, H., & Astuti, W. (2024). *Perkembangan Peserta Didik*. Cahya Ghani Recovery.
- Rusmini, M. A., Ariawan, I. P. W., & Tatminingsih, S. (2024). The Effect of Parental Role, Learning Discipline, and Achievement Motivation on Learning Outcomes of Elementary Mathematics. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 9(1), halaman 63–74. <https://doi.org/10.31943/mathline.v9i1.429>

- Rusniati, E. (2025). Systematic Literatur Review Dengan Metode Prisma: Optimalisasi Pengambilan Keputusan SDM dengan HRIS dan HR. *Journal of Science Education and Management Business*, 4(3), 678–682. <https://doi.org/10.62357/joseamb.v4i3.782>
- Sagitarini, N. M. D., Candiasa, I. M., & Pujawan, I. G. N. (2023). Pengaruh ketahananmalangan, regulasi diri dan efikasi diri terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan Indonesia.*, 13(1), 27–43. <https://doi.org/10.23887/jpepi.v13i1.1874>
- Sari, A. S., Muhibbin, M. A., Psikologi, F., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2025). Hubungan Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Siswa Di Smpn 3 Besuki. *Proceedings of Symposium*, 4, 1–16.
- Sari, L. P., Zen, Z., Dasar, P., & Padang, U. N. (2025). Journal of Basic Education Studies Peran Psikologi Perkembangan dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran pada Kurikulum Merdeka. *Journal of Basic Education Srudies*, 8(April), 34–41. <http://ejournalunsam.id/index.php/jbes>
- Siregar, T. (2025). *Stimulus dan Respon Dalam Pembelajaran Matematika*.
- Sudirman, N. A., Rahayu, A. P., Pattipeilohy, P., Meriyati, & Mutmainnah, I. (2024). Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional: Character Education Management in Generation Z Teenagers in Managing Emotional Conditions. *Jurnal Kolaboratif Sains*, Vol. 7 No., hlm. 1862–1873. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>
- Sulasmini, N. M., Arnyana, I. B. P., & Candiasa, I. M. (2024). Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka SD di Era Globalisasi Abad 21. *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 5 No., halaman 69–78. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v5i1.42>
- Theresia, M., Hartatik, S., Wibowo, M. E., Mahfud, A., & Sana, N. (2025). Optimalisasi Peran MGBK dalam mencegah Intoleransi dan Perundungan : Kajian Penerapan Sistem Dukungan Bertingkat pada Layanan Bimbingan dan Konseling. *Journal of Digital Community Services*, 2, 29–35. <https://doi.org/10.69693/dcs.v2i1.22>
- Tolan, P. H., Harris, A. R., Burchinal, M., & Jennings, P. A. (2024). Promoting 21st Century Health and Wellness Skills in Elementary School Children: A Group Randomized Trial. *Prevention Science*, Vol. 25(6), hlm. 919–933. <https://doi.org/10.1007/s11121-024-01717-3>
- WHO. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, Geneva, Switzerland.