



**PGMI: JURNAL PENDIDIKAN GURU  
MADRASAH IBTIDAIYAH**  
**VOLUME: 4 NO: 2 TAHUN 2026**  
<https://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/pgmi/index>

**E-ISSN  
2985-4423**

## **ANALISIS DAMPAK RESELIENSI PSIKOLOGIS GURU TERDAPAT KUALITAS INTERAKSI INSTRUKSIONAL DAN KEBAHAGIAAN BELAJAR (*STUDENT WELL BEING*) DI KELAS RENDAH**

Eny Febriyanti<sup>1</sup>, Royyana Mahbubah<sup>2</sup>, Munawwir<sup>3</sup>  
 UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia  
 UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia  
 UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: [febriyantieny4@gmail.com](mailto:febriyantieny4@gmail.com).

Email: [royyanamahbubah31@gmail.com](mailto:royyanamahbubah31@gmail.com).

Email: [munawir@uinsa.ac.id](mailto:munawir@uinsa.ac.id)

### **Article history**

Submitted  
9 /04/2026

Accepted  
15/05/2026

Published  
15/05/2026

**ABSTRACT** Early childhood education (Grades 1, 2, and 3) is a critical transition phase that requires teachers to possess not only pedagogical skills but also mental toughness or resilience. This study aims to analyze the impact of teacher psychological resilience on the quality of classroom interaction and student well-being. Using a library research method, this study collected and analyzed various relevant literature sources. The results show that teachers with high resilience are able to manage stress and workload effectively, creating a warm, safe, and cheerful classroom atmosphere. Conversely, burnt-out teachers may spread negative emotions that diminish students' learning motivation. In conclusion, teacher mental health is the primary foundation for student happiness in school. This study suggests the importance of mental health support and reducing administrative burdens for teachers to improve the quality of primary education.

**Key Words:** Teacher Resilience, Instructional Interaction, Student Well-being, Lower Grades, Mental Health.

**ABSTRAK** Pendidikan di kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) merupakan tahap transisi penting yang menuntut guru tidak hanya memiliki kemampuan mengajar, tetapi juga ketangguhan mental atau resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana resiliensi psikologis guru berdampak pada kualitas interaksi di kelas dan kebahagiaan belajar siswa (*student well-being*). Dengan menggunakan metode studi kepustakaan, penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur terkait. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengelola stres dan beban kerja dengan baik, sehingga dapat menciptakan suasana kelas yang hangat, aman, dan ceria. Sebaliknya, guru yang mengalami kejenuhan dapat menularkan emosi negatif yang menurunkan semangat belajar siswa. Kesimpulannya, kesehatan mental guru adalah fondasi utama bagi kebahagiaan siswa di sekolah. Penelitian ini menyarankan pentingnya dukungan kesehatan mental dan pengurangan beban administrasi bagi guru guna meningkatkan kualitas pendidikan dasar.

**Kata Kunci:** Kata Kunci: Resiliensi Guru, Interaksi Instruksional, Kebahagiaan Belajar, Kelas Rendah, Kesehatan Mental.

## PENDAHULUAN

Pendidikan di kelas rendah merupakan pendidikan yang dimulai dari kelas satu hingga kelas tiga sekolah dasar, adalah tahap penting dalam perkembangan akademik anak. Pada masa ini, siswa mengalami transisi dari kegiatan bermain menuju pembelajaran yang lebih terstruktur dan disiplin. Keberhasilan pada tahap ini bukan hanya diukur dari kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga dari pembentukan fondasi emosional dan karakter yang kuat. Fondasi tersebut sangat penting untuk mendukung kesiapan anak dalam menghadapi jenjang pendidikan berikutnya dengan lebih percaya diri dan efektif (Ester et al., 2024).

Di kelas rendah (kelas 1,2 dan 3), peran guru itu sangat penting dan bukan cuma sekedar mengajar materi di depan kelas. Seperti yang dijelaskan oleh Endi Rochaendi dkk dalam buku mereka, guru di sekolah itu harus bisa jadi seperti "orang tua kedua" bagi anak-anak, supaya mereka merasa aman dan nyaman secara mental saat belajar. Tapi kenyataannya, tugas guru di lapangan tidaklah mudah. Guru harus menghadapi beban kerja yang menumpuk, mulai dari materi kurikulum yang banyak, urusan surat-menyurat atau administrasi, sampai harus sabar menghadapi tingkah laku dan emosi murid yang berbeda-beda. Karena itulah, guru tidak hanya butuh pintar mengajar, tapi juga harus punya kesabaran dan mental yang kuat supaya bisa tetap menciptakan suasana kelas yang ceria dan membuat anak-anak senang belajar (Dasar, n.d.).

Tingginya tekanan pekerjaan membuat guru sekolah dasar sangat rentan mengalami stres dan kejenuhan profesional (burnout). Fenomena ini menuntut adanya kapasitas internal yang kuat dalam diri pendidik, yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai resiliensi psikologis. Resiliensi bukan hanya soal bertahan, melainkan kemampuan guru untuk tetap profesional, beradaptasi secara positif terhadap tantangan, dan bangkit dari tekanan kerja tanpa kehilangan semangat pengabdian (Budjana et al., 2025).

Resiliensi psikologis guru secara langsung mempengaruhi kualitas interaksi instruksional di dalam kelas. Guru dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi perilaku siswa yang menantang. Interaksi instruksional yang berkualitas ditandai oleh komunikasi dua arah yang hangat, pemberian umpan balik konstruktif, serta penciptaan suasana belajar yang dialogis semua hal ini sulit terwujud jika guru berada dalam kondisi mental yang tertekan (Ajisoko et al., 2024).

Kaitan antara kondisi psikologis guru dan kebahagiaan siswa merupakan hubungan yang bersifat timbal balik. Guru yang tidak mampu mengelola stresnya sering kali memancarkan aura negatif yang secara tidak sadar mempengaruhi kondisi emosional kelas. Sebaliknya, guru yang resilien mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Efek penularan emosi (*emotional contagion*) ini menjadi dasar bahwa kesejahteraan siswa sangat bergantung pada kematangan dan ketangguhan mental guru yang mendampingi mereka setiap hari (Sianipar, 2025). Meskipun pentingnya resiliensi guru dan kebahagiaan siswa telah banyak diakui, sering kali kebijakan pendidikan lebih berfokus pada pelatihan kompetensi pedagogik dan profesional yang bersifat teknis. Masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana aspek psikis guru secara spesifik berdampak pada interaksi instruksional yang efektif di kelas rendah. Oleh karena itu, diperlukan analisis mendalam untuk melihat sejauh mana kekuatan mental guru dapat menjadi determinan utama dalam mewujudkan ekosistem sekolah yang menyenangkan bagi anak didik (Hikmah et al., 2025).

Banyak penelitian membuktikan bahwa perasaan bahagia di sekolah sangat bergantung pada cara guru dan siswa berinteraksi setiap harinya. (Putri et al., n.d.) menjelaskan bahwa kemampuan untuk bangkit dari kesulitan atau resiliensi sangat membantu siswa merasa lebih bahagia jika didukung oleh lingkungan sekitarnya. Namun, temuan (Salsabillah et al., 2025) menunjukkan bahwa sekadar bertahan dalam pelajaran saja belum tentu menjamin seorang siswa merasa betah dan senang di sekolah. (Ester et al., 2024) kemudian mempertegas bahwa komunikasi yang hangat antara guru dan murid adalah kunci utama agar anak semakin semangat untuk terus berprestasi. Sayangnya, saat ini resiliensi masih sering dianggap hanya sebagai alat supaya anak tidak putus sekolah, bukan sebagai kunci kebahagiaan hidup secara utuh.

Tujuan utama dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak resiliensi psikologis guru terhadap kualitas interaksi instruksional dan kebahagiaan belajar (*student well-being*) di kelas rendah. Secara spesifik, penelitian ini bermaksud untuk mengidentifikasi sejauh mana kemampuan resiliensi guru dalam menghadapi tantangan profesional mempengaruhi pola komunikasi dan efektivitas instruksional yang dibangun di dalam kelas. Inti dari tulisan ini adalah menegaskan bahwa kesehatan mental guru merupakan faktor kunci dalam menciptakan lingkungan sekolah yang berkualitas serta mendukung kesejahteraan siswa (Winesa & Saleh, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada sintesis literatur terkait resiliensi guru dan kesejahteraan siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur relevan seperti buku, jurnal ilmiah dan web google scholar tentang interaksi instruksional di kelas rendah. Analisis data diterapkan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk membandingkan temuan-temuan dari berbagai riset terdahulu guna membangun argumen baru. Peneliti membandingkan berbagai sumber artikel yang ada untuk memastikan bahwa data yang digunakan akurat dan saling mendukung satu sama lain (Psikologi et al., 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Resiliensi psikologis dalam dunia pendidikan bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, melainkan sebuah proses dinamis di mana pendidik mampu beradaptasi, pulih, dan bahkan tumbuh secara profesional meskipun dihadapkan pada situasi yang menekan.

Bagi guru kelas rendah (fase A; kelas 1, 2, dan 3), resiliensi adalah kompetensi mutlak. Hal ini dikarenakan karakteristik siswa pada rentang usia tersebut berada pada masa transisi krusial dari pola asuh keluarga yang santai menuju struktur akademik formal. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator emosi yang harus menyeimbangkan antara ketegasan instruksional dan kehangatan maternal/paternal. Tekanan ini sering kali menciptakan *emotional labor* atau kerja emosional yang tinggi, di mana guru harus tetap menampilkan wajah ceria dan stabil demi menjaga psikologis siswa, meskipun mereka sendiri sedang mengalami kelelahan fisik maupun mental. (Jurnal Psikologi et al., 2021).

Tantangan spesifik yang dihadapi guru kelas rendah mencakup beban kerja ganda yang melibatkan aspek pedagogis dan administratif. Di satu sisi, guru harus merancang pembelajaran yang berbasis permainan (*game-based learning*) agar sesuai dengan perkembangan kognitif anak, namun di sisi lain, mereka dituntut menyelesaikan laporan kemajuan siswa, administrasi

kurikulum, hingga komunikasi intensif dengan orang tua siswa yang sering kali memiliki ekspektasi sangat tinggi pada tahap awal sekolah anak mereka. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa akumulasi dari tuntutan ini sering memicu stres kronis. Resiliensi hadir sebagai pelindung (*protective factor*) yang memungkinkan guru untuk mengelola stres tersebut melalui strategi koping yang sehat. Guru yang resilien tidak melihat tumpukan tugas sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan profesional yang dapat diselesaikan dengan manajemen waktu dan regulasi diri yang baik (Wahyuni et al., 2025).

Secara psikologis, resiliensi pada guru kelas rendah sangat bergantung pada kemampuan regulasi emosi. Kemampuan ini memungkinkan guru untuk tetap tenang saat menghadapi perilaku impulsif siswa, seperti tantrum atau kesulitan konsentrasi, tanpa memberikan respons negatif yang dapat merusak hubungan guru-murid. Guru yang memiliki ketangguhan mental mampu menciptakan lingkungan kelas yang *psychologically safe* (aman secara psikologis), yang mana hal ini merupakan prasyarat utama bagi anak usia dini untuk dapat menyerap materi pelajaran dengan optimal. Ketika seorang guru mampu mengelola emosinya, ia secara tidak langsung sedang melakukan *modelling* atau memberikan contoh nyata mengenai kecerdasan emosional kepada siswanya, sehingga proses pembentukan karakter yang menjadi beban tugas guru kelas rendah dapat berjalan secara alami melalui interaksi harian (Yasmin & Darmawanti, 2026).

Lebih jauh lagi, faktor internal seperti efikasi diri dan persepsi terhadap profesi memegang peranan kunci dalam membangun resiliensi. Guru yang memandang profesinya sebagai sebuah "panggilan jiwa" (*calling*) cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat untuk bangkit dari kegagalan instruksional. Mereka memiliki keyakinan bahwa setiap tindakan yang mereka lakukan di kelas akan berdampak panjang pada masa depan siswa. Sebaliknya, tanpa kapasitas resiliensi yang memadai, guru akan terjebak dalam siklus kejenuhan (*burnout*) yang ditandai dengan depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi pribadi. Hal ini sangat berbahaya karena kualitas instruksional akan menurun drastis; guru menjadi pasif, kurang kreatif dalam mengajar, dan cenderung mengabaikan kebutuhan emosional siswa yang sangat haus akan perhatian di kelas rendah (Amaliah Nafiati & Hendaryati, 2024).

Dukungan sosial dari lingkungan sekolah juga menjadi pilar pendukung resiliensi guru. Kolaborasi antar-rekan sejawat, kepemimpinan kepala sekolah yang empatik, serta iklim kerja yang positif memberikan ruang bagi guru untuk berbagi beban dan mencari solusi bersama. Dalam konteks pendidikan inklusi atau sekolah dengan keberagaman karakteristik siswa yang tinggi, resiliensi kolektif ini sangat dibutuhkan. Guru perlu merasa bahwa mereka tidak berjuang sendirian dalam menghadapi dinamika kelas yang kompleks. Dengan adanya sinergi antara ketangguhan individu dan dukungan sistemik, guru kelas rendah dapat terus memberikan performa terbaiknya, memastikan bahwa fondasi pendidikan yang mereka bangun pada diri siswa tetap kokoh dan berorientasi pada kesejahteraan siswa (*student wellbeing*) (Tahoma, 2018).

Terakhir, penting untuk dipahami bahwa resiliensi bukanlah sifat yang statis, melainkan keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan. Melalui pelatihan manajemen stres, teknik

*mindfulness*, dan pengembangan profesional yang berkelanjutan, guru dapat memperkuat "otot" resiliensi mereka. Investasi pada kesehatan mental guru adalah investasi langsung pada kualitas pendidikan bangsa. Jika guru kelas rendah memiliki kesehatan mental yang prima dan resiliensi yang tangguh, maka proses transisi pendidikan anak akan berjalan mulus, menciptakan generasi pembelajar yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga stabil secara emosional. Ketangguhan seorang guru adalah jangkar yang menjaga kapal pendidikan tetap stabil di tengah badai perubahan kurikulum dan tantangan zaman (Serasi & Teknologi, n.d.)

#### **A. Kualitas Interaksi Instruksional dan Kebahagiaan Belajar (*Student Well-Being*)**

Kualitas interaksi instruksional di kelas rendah (Kelas 1, 2, dan 3) merupakan penentu utama keberhasilan transisi akademik dan emosional anak. Interaksi ini didefinisikan sebagai dinamika timbal balik antara guru dan siswa yang terjadi selama proses pembelajaran, yang mencakup dukungan emosional, organisasi kelas, dan dukungan instruksional. Di kelas rendah, interaksi instruksional bukan sekadar proses transfer informasi atau tanya jawab mengenai materi pelajaran, melainkan penciptaan ruang dialogis di mana siswa merasa aman untuk mengekspresikan pikiran mereka. Guru yang mampu membangun komunikasi dua arah yang hangat dan suportif akan menciptakan kedekatan psikologis yang membuat siswa merasa didengar, dihargai, dan diakui keberadaannya. Kehangatan komunikasi ini menjadi kunci utama yang memotivasi anak untuk tetap antusias, berpartisipasi aktif, dan merasa senang berada di lingkungan sekolah yang baru bagi mereka (Komunikasi et al., 2025).

Kebahagiaan belajar, atau yang secara ilmiah dikenal sebagai *student well-being*, adalah kondisi multidimensi di mana siswa merasa nyaman, aman, dan memiliki kepuasan emosional selama berada di sekolah. Di jenjang pendidikan dasar, kesejahteraan ini sangat bergantung pada kualitas interaksi harian dengan guru. Siswa kelas rendah masih sangat mengandalkan figur otoritas (guru) sebagai referensi keamanan emosional mereka. Penelitian dalam psikologi pendidikan menekankan bahwa sekadar "bertahan" atau mengikuti pelajaran secara mekanis tidaklah cukup untuk menjamin kebahagiaan siswa. Anak-anak membutuhkan lingkungan yang secara aktif mendukung kebutuhan psikologis dasar mereka, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*). Interaksi instruksional yang berkualitas tinggi memancarkan energi positif ke seluruh kelas, mengubah ruang kelas dari sekadar tempat belajar menjadi ekosistem sosial yang menyenangkan dan penuh makna (Jurusan Psikologi et al., 2020).

Lebih jauh lagi, *student well-being* mencakup perkembangan emosional yang kuat yang diperlukan siswa untuk menghadapi jenjang pendidikan berikutnya dengan penuh percaya diri. Ketika interaksi instruksional di kelas bersifat kaku, otoriter, atau penuh tekanan, siswa akan mengalami hambatan dalam membentuk konsep diri yang positif. Tekanan yang berlebihan pada hasil akademik tanpa memperhatikan proses emosional dapat memicu kecemasan sekolah (*school anxiety*) sejak usia dini. Sebaliknya, guru yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif—melalui pujian yang tulus, umpan balik yang konstruktif, dan empati terhadap kesulitan siswa—akan membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai positif tentang diri mereka sendiri dan proses belajar itu sendiri. Interaksi yang berkualitas ini berfungsi sebagai perisai terhadap stres akademik dan menjadi fondasi utama bagi karakter siswa di masa depan (PENDIDIKAN Berbasis, 2025).

Dalam konteks instruksional, kualitas interaksi juga terlihat dari bagaimana guru

memberikan umpan balik (*feedback*). Di kelas rendah, umpan balik tidak boleh hanya berfokus pada benar atau salahnya jawaban siswa, tetapi harus mampu mendorong proses berpikir dan memberikan semangat. Umpan balik yang diberikan dengan nada suara yang stabil dan ekspresi wajah yang ramah memberikan dampak langsung pada kondisi mental siswa. Ketika siswa merasa bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar yang diterima oleh gurunya, mereka akan lebih berani bereksperimen dan berinovasi. Sebaliknya, respon guru yang negatif atau sarkastik dapat mematikan rasa ingin tahu anak secara permanen. Oleh karena itu, kemampuan guru dalam meregulasi emosinya sendiri sangat berkaitan erat dengan kemampuannya menciptakan interaksi yang berkualitas bagi siswanya (Lipnevich et al., 2020).

Penting untuk dipahami bahwa interaksi yang hangat merupakan investasi psikologis jangka panjang. Siswa yang merasakan kebahagiaan belajar di kelas rendah cenderung memiliki sikap positif terhadap sekolah di jenjang yang lebih tinggi. Mereka mengembangkan ketahanan mental yang baik karena mereka belajar dalam lingkungan yang menghargai kesejahteraan emosional sebagaimana mereka menghargai pencapaian akademik. Keseimbangan antara tuntutan kurikulum dan pemenuhan kebutuhan psikologis siswa adalah seni dalam mengajar di kelas rendah. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai arsitek emosional yang merancang pengalaman belajar sedemikian rupa sehingga siswa merasa menjadi bagian penting dari komunitas kelasnya (Intrinsic et al., 2026).

Kesimpulannya, kualitas interaksi instruksional dan student well-being adalah dua sisi dari koin yang sama dalam pendidikan dasar. Kualitas interaksi yang tinggi secara otomatis akan meningkatkan kesejahteraan siswa, sementara siswa yang bahagia akan lebih terbuka terhadap instruksi dan materi pelajaran yang diberikan. Investasi pada peningkatan kualitas komunikasi guru-murid bukan hanya akan berdampak pada nilai rapor, tetapi pada pembentukan manusia yang utuh—pribadi yang tidak hanya pintar secara intelektual, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang tangguh dan kebahagiaan hidup yang sejati sejak usia dini. Lingkungan yang suportif adalah tanah yang subur bagi tumbuhnya potensi-potensi terbaik anak bangsa (*Pengembangan Sarana Board Game Dalam Penerapan Nilai Karakter Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2024).

#### **A. Analisis Dampak Resiliensi Psikologis Guru terhadap Kualitas Interaksi Instruksional dan *Student Well-being* di Kelas Rendah.**

Analisis mendalam terhadap berbagai data literatur dan observasi kualitatif di lapangan menunjukkan bahwa resiliensi psikologis guru bukan sekadar atribut kepribadian individu, melainkan mesin utama dalam mewujudkan ekosistem sekolah yang berkualitas. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan adaptif seorang pendidik untuk tetap menjalankan fungsi profesionalnya secara optimal meskipun berada di bawah tekanan kronis. Di jenjang kelas rendah (Kelas 1, 2, dan 3), peran resiliensi ini menjadi variabel determinan yang menentukan bagaimana dinamika kelas terbentuk setiap harinya. Hal ini berkaitan erat dengan fenomena psikologis yang dikenal sebagai efek penularan emosi (*emotional contagion*). Dalam konteks kelas, kondisi psikis seorang guru secara langsung—baik secara sadar maupun tidak—akan mempengaruhi atmosfer emosional di ruang belajar. Guru yang memiliki tingkat resiliensi yang kokoh cenderung mampu mengelola stres kerja dengan efektif, sehingga mereka memancarkan energi positif, ketenangan, dan antusiasme yang dapat diserap oleh siswa. Sebaliknya, guru yang berada dalam kondisi tertekan atau mengalami kejenuhan (*burnout*)

tanpa kapasitas resiliensi yang memadai akan menyebarkan aura negatif yang berdampak langsung pada penurunan kesejahteraan emosional siswa (Peserta et al., 2026).

Di kelas rendah, dampak resiliensi guru menjadi sangat krusial karena karakteristik perkembangan anak pada usia 6 hingga 9 tahun sangat peka terhadap sinyal non-verbal dan stabilitas emosi orang dewasa di sekitarnya. Resiliensi guru berdampak langsung pada pola komunikasi yang lebih sabar, empatik, dan instruksional yang efektif. Ketika seorang guru menghadapi tantangan profesional—seperti perubahan kurikulum yang mendadak, tuntutan administrasi yang menumpuk, hingga perilaku impulsif siswa—guru yang resilien tidak akan memberikan respon reaktif yang agresif. Kemampuan guru untuk bangkit dari tantangan profesional memastikan bahwa interaksi instruksional tetap terjaga meskipun beban kerja meningkat. Mereka mampu mempertahankan "ruang mental" yang diperlukan untuk memberikan umpan balik yang konstruktif dan menjaga kehangatan hubungan guru-murid, yang merupakan fondasi utama bagi kebahagiaan belajar siswa (PSIKOLOGI PERKEMBANGAN :, n.d.).

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa kualitas interaksi instruksional yang dihasilkan oleh guru yang resilien memiliki struktur yang lebih terorganisir dan berorientasi pada kebutuhan siswa (*student-centered*). Guru yang memiliki ketangguhan mental mampu melihat hambatan kelas bukan sebagai ancaman pribadi, melainkan sebagai masalah yang memerlukan solusi kreatif. Hal ini memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang aman secara psikologis (*psychologically safe environment*), di mana siswa tidak merasa takut untuk melakukan kesalahan dalam proses belajar. Ketika siswa merasa aman, hormon kortisol (hormon stres) dalam tubuh mereka menurun, yang secara biologis memungkinkan otak mereka untuk berfungsi secara optimal dalam menyerap materi pelajaran kognitif. Dengan demikian, resiliensi guru secara tidak langsung menjadi prasyarat bagi efektivitas pedagogis di kelas rendah (Amelasasih, n.d.).

Lebih jauh lagi, *student well-being* atau kebahagiaan belajar siswa di sekolah sangat bergantung pada konsistensi emosional gurunya. Di kelas rendah, siswa cenderung melihat guru sebagai figur otoritas sekaligus figur pengganti orang tua. Jika guru mampu menunjukkan resiliensi saat menghadapi kegagalan atau tekanan di kelas, mereka secara tidak langsung sedang melakukan modelling atau memberikan contoh nyata tentang kecerdasan emosional kepada siswanya. Siswa belajar bahwa tantangan adalah bagian dari hidup yang bisa dihadapi dengan ketenangan. Dampak jangka panjang dari interaksi semacam ini adalah terbentuknya karakter siswa yang juga tangguh. Sebaliknya, interaksi yang kaku dan penuh tekanan akibat guru yang stres akan menghambat perkembangan emosional siswa, memicu kecemasan sekolah (*school anxiety*), dan menurunkan minat belajar sejak usia dini (Halijah, 2025).

Penting untuk dipahami bahwa resiliensi guru juga mempengaruhi durasi dan kualitas perhatian yang diberikan kepada siswa. Guru yang resilien memiliki daya tahan mental yang lebih baik untuk menghadapi dinamika kelas yang melelahkan sepanjang hari. Mereka tetap mampu memberikan senyuman dan dukungan emosional bahkan pada jam-jam terakhir sekolah. Hal ini memastikan bahwa kualitas instruksional tidak menurun seiring dengan berjalannya waktu kerja. Investasi pada resiliensi guru, oleh karena itu, bukan hanya soal kesehatan mental individu pendidik, melainkan merupakan investasi strategis bagi sistem

pendidikan secara keseluruhan. Sekolah yang memiliki staf pengajar dengan resiliensi tinggi akan memiliki tingkat pergantian guru yang rendah dan iklim kerja yang lebih kolaboratif, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian akademik dan kesejahteraan siswa secara holistik (Komalasari et al., 2025).

Dalam perspektif yang lebih luas, penguatan resiliensi guru harus dipandang sebagai upaya kolektif. Dukungan dari kepala sekolah, rekan sejawat, dan pengurangan beban administrasi yang tidak esensial merupakan faktor eksternal yang dapat memperkuat resiliensi individu. Ketika guru merasa didukung oleh sistem, mereka akan memiliki cadangan energi emosional yang lebih besar untuk dibagikan kepada siswa mereka di kelas. Analisis ini menegaskan bahwa tidak ada kebahagiaan belajar bagi siswa tanpa kesejahteraan mental bagi gurunya. Guru adalah arsitek atmosfer kelas; jika arsiteknya goyah, maka seluruh struktur kenyamanan belajar di dalamnya akan ikut terancam. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan masa depan harus menyeimbangkan antara tuntutan kompetensi akademik guru dengan penyediaan fasilitas dukungan kesehatan mental dan pengembangan resiliensi bagi para pendidik, khususnya mereka yang berjuang di garis depan pendidikan dasar (*Mewujudkan Generasi Emas 2045 Melalui Pendidikan*, n.d.).

Kesimpulannya, resiliensi psikologis guru adalah katalisator utama yang menghubungkan antara tantangan pekerjaan dan kebahagiaan siswa. Interaksi instruksional yang hangat, dialogis, dan suportif hanya dapat lahir dari guru yang telah selesai dengan konflik emosional internalnya dan memiliki ketangguhan dalam menghadapi dinamika eksternal. Dengan menjamin bahwa guru-guru kita memiliki kapasitas resiliensi yang tinggi, kita sedang memastikan bahwa setiap anak di kelas rendah memiliki kesempatan untuk tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan cinta, rasa aman, dan semangat belajar yang tak kunjung padam. Keberhasilan pendidikan nasional pada dasarnya dimulai dari stabilitas emosi dan ketangguhan mental para guru kelas rendah di dalam ruang-ruang kelas mereka (Konstitusi, 2020).

## **PENUTUP**

Penelitian ini mengungkap bahwa faktor utama dalam menciptakan suasana sekolah yang menyenangkan bagi peserta didik kelas 1, 2, dan 3 adalah ketangguhan mental atau resiliensi yang dimiliki oleh guru. Seorang pendidik yang mampu mengelola stres dan tetap tenang di tengah padatnya jadwal akan melahirkan lingkungan kelas yang riang dan penuh kehangatan. Kondisi ini sangat krusial karena anak-anak pada jenjang awal cenderung meniru kondisi emosional gurunya; apabila guru merasa bahagia dan kalem, para siswa akan terdorong untuk merasa aman serta antusias dalam belajar. Sebaliknya, ketika guru mengalami kejenuhan atau tekanan berlebih, kualitas pengajaran akan menurun dan anak-anak pun menjadi tidak nyaman berada di sekolah. Intinya, guru yang sehat secara jiwa merupakan landasan utama agar siswa betah, berani bereksplorasi, dan berkembang menjadi pribadi yang percaya diri. Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar pihak sekolah tidak hanya menyelenggarakan pelatihan teknis kependidikan, tetapi juga memberikan perhatian serius terhadap kesehatan psikologis para guru melalui program pendampingan atau layanan konsultasi. Kepala sekolah dan rekan sejawat perlu membangun iklim kerja yang kolaboratif dan suportif sehingga beban mengajar tidak dirasakan sendiri. Bagi para guru, melatih kesabaran serta kemampuan menenangkan diri menjadi hal yang sangat penting agar mereka tetap mampu mencurahkan kasih sayang kepada siswa hingga akhir jam pelajaran. Terakhir, pemerintah diharapkan dapat menyederhanakan beban administrasi yang selama ini rumit,

supaya guru memiliki ruang waktu dan tenaga yang lebih luas untuk menjalin relasi positif dengan para siswanya di dalam kelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajisoko, P., Pendidikan, T., Berbasis, H., & Info, A. (2024). *STUDI RESILIENSI GURU SEKOLAH DASAR DALAM*. 18(1), 59–64.  
<https://doi.org/10.30595/jkp.v18i1.20813>
- Amaliah Nafiati, D., & Hendaryati, N. (2024). Resilient Teacher's Forms Teacher Professionalism. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(01), 50–66.
- Amelasasih, P. (n.d.). *Resiliensi Pada Guru Honorer Honorary Teacher Resilience*. 03, 8–14.
- Budjana, A., Rokhman, F., & Kunci, K. (2025). *Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja terhadap Resiliensi Guru Dimediasi Motivasi Kerja di SD Muhammadiyah Se-Kecamatan Berbah Manajemen Pendidikan , Universitas Negeri Semarang , Kota Semarang , Indonesia Pendahuluan Resiliensi guru merupakan kapasitas adaptif yang krusial dalam menghadapi kompleksitas*. 7(2), 164–171.
- Dasar, D. I. S. (n.d.). *Buku pengelolaan kelas di sekolah dasar*.
- Ester, G., Walewangko, V., Usuh, E. J., Lengkong, J. S. J., Jurusan, P., Pendidikan, M., & Negeri, U. (2024). *KAJIAN PUSTAKA : INTERAKSI EDUKATIF DALAM KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR*. 15(01), 254–259.
- Halijah, S. (2025). *Pencapaian Student Wellbeing pada Kurikulum Merdeka ( Studi di Kelas IV SD Negeri 39 Pontianak Kota )*. 11(1), 160–167.
- Hikmah, D., Wulan, S., & Yetti, E. (2025). *Exploring the Development of Teacher Resilience through Mobilizing Teacher Education: A Case Study of Early Childhood Educators in Purwakarta*. 17, 403–413.  
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i1.5353>
- Intrinsic, M., Positif, P., & Modern, K. (2026). *DI TENGAH TANTANGAN KURIKULUM MODERN*. 7(1), 21–30.
- Komalasari, Y., Susanti, R., Husni, D., & Hadi, C. (2025). *Dukungan Guru dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Pekanbaru*. 6, 117–125.
- Komunikasi, D., Guru, I., & Menengah, S. (2025). *Jurnal Diversita*. 11(1), 147–153.  
<https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14805>
- Konstitusi, M. A. (2020). *JURNAL MAJELIS*. September.
- Lipnevich, A. A., Lopera-oquendo, C., Tomazin, L., Gutterman, J., Florentin, C., & Rose, S. E. (2020). *Unheard and unused: why students reject teacher and peer feedback*.
- Mewujudkan generasi emas 2045 melalui pendidikan*. (n.d.).  
*PENDIDIKAN berbasis*. (2025).
- Pengembangan sarana board game dakam penerapan nilai karakter pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. (2024).
- Peserta, E., Di, D., Integral, S. M. A., & Batam, H. (2026). *Psikologi pendidikan di era*

*digital : tantangan kognitif dan emosional peserta didik di Sma integral di hidayatullah dibatam. 11.*

Psikologi, Jurnal, Muhammadiyah, U., & Vol, L. (2021). *Implementasi psikologi pendidikan menuju resiliensi akademik pada mahasiswa. 3(1), 75–82.*

Psikologi, Jurusan, Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2020). *Dukungan Sosial & Student Well-being Pada Siswa di Masa Pembelajaran Jarak Jauh Rifky Ilham Pratama, Duryati. 18, 8–20.*

*PSIKOLOGI PERKEMBANGAN : (n.d.).*

Putri, N., Auliya, D., Eva, N., & Hidajat, H. G. (n.d.). *GUIDENA Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Remaja Putus Sekolah. 9623, 517–530.*

Salsabillah, J., Fitriani, Y., Pertiwi, Y. W., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2025). *Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Student Well-Being Pada SMPIT Al-Burhaniyah Kabupaten Bekasi. 2(July), 45–62.*

Serasi, P., & Teknologi, M. (n.d.). *Psikologi Kesehatan Mental.*

Sianipar, L. (2025). *STRATEGI PEMBELAJARAN DAN KESEHATAN MENTAL GURU. 5(4), 4524–4531.*

Tahoma, O. (2018). *DUKUNGAN SOSIAL DAN RESILIENSI DIRI PADA GURU. 7(April).*

Wahyuni, N., Ningsih, F., Aisyah, S., & Julita, S. (2025). *Tantangan Guru Sekolah Dasar di Era Digital : Studi Kasus terhadap Peran Profesionalisme Guru dalam Menghadapi Perubahan Pendidikan. 9(2009), 26355–26358.*

Winesa, S. A., & Saleh, A. Y. (2020). *Resiliensi sebagai Prediktor Teacher Well-Being ( Resilience as a Predictor of Teacher Well-Being ). 11(2).*

Yasmin, A. P., & Darmawanti, I. (2026). *Strategi Coping Stress Guru Non-Pendidikan Khusus dalam Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus : Studi Fenomenologi di Sekolah Reguler Surabaya. 5(1), 598–608.*