

BENCHMARKING

JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM

MENGOPTIMALKAN MANAJEMEN KEGIATAN KURIKULER DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MAHASISWA

Musthofa Kemal Pasha Lubis¹, Muhammad Husain²

^{1,2}Universitas KH Mukhtar Syafa'at, Banyuwangi, Indonesia

musthofakemal2002@gmail.com¹, husaincr29@gmail.com²

Keywords:

Optimizing curricular management, Improving student welfare, Welfare-based curriculum management.

Corresponding Author:

Musthofa Kemal Pasha Lubis,
musthofakemal2002@gmail.com

Abstract

This study examines the effectiveness of integrating mindfulness, project-based learning, and empowerment approaches into school curricula to improve students' emotional, social, and psychological well-being. The study aims to evaluate the impact of these strategies in addressing the challenges of academic stress and supporting students' holistic development. The methods used include interviews with school principals, activity observations, and analysis of related documents. Data were collected through structured interviews, participant observation, and literature review. Data analysis suggests that mindfulness practices such as meditation, breathing, and reflection sessions can reduce stress by up to 20%, improve focus, and strengthen emotional regulation. Project-based learning has been shown to improve students' social skills by 30%, with team collaboration and social contribution strengthening empathy and a sense of responsibility. The empowerment approach through interest-based learning increases intrinsic motivation by 30% and students' self-control, supporting academic and non-academic balance. The results show that the integration of these three approaches systematically supports students' development not only academically, but also emotionally, socially, and personally, creating individuals who are more resilient, caring, and connected to their community. The study recommends strengthening teacher training, curriculum flexibility, and outreach to parents to support the overall implementation of the program. The integration of these approaches demonstrates the importance of adaptive curricular management for holistic student well-being.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan siswa merupakan indikator penting keberhasilan pendidikan, namun masih banyak tantangan yang dihadapi siswa, seperti tekanan akademik, masalah psikososial, dan tuntutan pribadi. Menurut sebuah studi baru-baru ini, lebih dari 60% mahasiswa melaporkan merasa cemas atau stres secara akademis karena kurangnya sistem pendukung yang memadai di lingkungan pendidikan mereka (Laequddin et al., 2024). Selain itu, survei global oleh WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa siswa berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental karena beban kurikulum yang dikelola dengan buruk.

Kegiatan kurikuler yang dirancang dengan manajemen yang optimal dapat memberikan dukungan holistik yang mencakup aspek akademik dan non-akademik, seperti pengembangan keterampilan sosial dan keseimbangan belajar-kehidupan (Ferguson & Lockman, 2024). Namun, banyak lembaga pendidikan masih belum mengintegrasikan elemen-elemen tersebut secara komprehensif dalam pengelolaan kurikulumnya. Dengan

demikian, penelitian ini berupaya memberikan wawasan dan solusi atas pentingnya mengoptimalkan pengelolaan kurikulum untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian sebelumnya telah secara ekstensif meneliti pengaruh faktor lingkungan terhadap kesejahteraan siswa, termasuk dukungan sosial, manajemen stres, dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Sharma et al., 2025). Studi lain menyoroti pentingnya fleksibilitas dalam kurikulum dan dampaknya dalam mengurangi stres akademik siswa (Kurban & Şahin, 2024). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa program berbasis aktivitas kolaboratif berdampak positif pada kesejahteraan emosional siswa (Mahmood et al., 2025). Namun, penelitian yang secara khusus meneliti hubungan langsung antara manajemen kegiatan kurikulum dan peningkatan kesejahteraan siswa terbatas. Banyak penelitian hanya berfokus pada aspek individu seperti dukungan psikologis atau infrastruktur fisik, tanpa mengeksplorasi bagaimana pendekatan sistemik terhadap manajemen kurikulum dapat memiliki dampak holistik. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk menjembatani kesenjangan literatur dengan berfokus pada optimalisasi kegiatan kurikulum sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana optimalisasi pengelolaan kegiatan kurikulum dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

Fokus penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Bagaimana manajemen kegiatan kurikulum saat ini mempengaruhi kesejahteraan siswa? (2) Elemen manajemen kegiatan kurikulum apa yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan siswa? dan (3) Strategi manajemen apa yang paling efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa?

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis yang dapat diimplementasikan oleh lembaga pendidikan, khususnya dalam mengembangkan kebijakan kurikulum yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan interdisipliner, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi pola terbaik dalam manajemen kurikulum yang dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat dan seimbang bagi mahasiswa. Berdasarkan literatur yang ada, optimalisasi pengelolaan kegiatan kurikulum dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kurikulum yang dirancang secara fleksibel yang mendukung keterlibatan sosial dapat meningkatkan rasa kepuasan siswa dalam kehidupan akademik mereka (Tee et al., 2024). Selain itu, pengelolaan kegiatan kurikulum yang baik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan interpersonal, yang merupakan faktor yang berkontribusi dalam kesejahteraan emosional mereka (Caffrey et al., 2022). Penelitian ini berhipotesis bahwa integrasi program kesejahteraan dalam kegiatan kurikulum dapat menimbulkan efek positif bagi kesejahteraan psikososial siswa. Dengan demikian, penelitian ini akan mengkaji efektivitas berbagai model manajemen kurikulum yang telah diterapkan dan memberikan bimbingan praktis bagi lembaga pendidikan untuk menerapkan strategi yang lebih baik dan lebih adaptif dengan kebutuhan siswa.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah kepala sekolah dan guru di salah satu sekolah berbasis intelijen ganda di Banyuwangi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan wawancara dengan beberapa informan terkait pengelolaan kegiatan sekolah. Proses wawancara dilakukan dengan informan menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan sesuai dengan pedoman wawancara, namun dilakukan secara terbuka sehingga pertanyaan baru dapat muncul sebagai hasil dari jawaban yang diberikan oleh informan, yang memungkinkan ekstraksi informasi yang lebih mendalam selama sesi berlangsung.

Selain wawancara, teknik pengumpulan data juga dilakukan dengan melakukan observasi kegiatan kurikuler. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kegiatan tersebut berlangsung sehingga berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Analisis dilakukan melalui tahapan, yaitu: (1) pengurangan data, yaitu dengan mengidentifikasi dan memilih data yang relevan; (2) tampilan data, yaitu dengan mendeskripsikan dan menjelaskan temuan serta menghubungkannya dengan fokus penelitian; dan (3) penarikan/verifikasi kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi Mindfulness dalam Kurikulum

Penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan praktik mindfulness dalam kegiatan kurikuler dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, membantu mereka mengelola stres, dan meningkatkan fokus dan keseimbangan mental mereka. Praktik mindfulness dalam kegiatan kurikuler telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, membantu mereka mengelola stres, dan meningkatkan fokus dan keseimbangan mental. Mindfulness melatih siswa untuk mengamati emosi tanpa menghakimi, meningkatkan regulasi emosi, dan mengurangi stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah:

Tantangan utamanya adalah kurangnya pemahaman dan pelatihan bagi guru. Banyak guru yang tidak terbiasa dengan konsep tersebut atau merasa sulit meluangkan waktu untuk itu di tengah kurikulum yang sibuk. Selain itu, beberapa orang tua mungkin memerlukan pemahaman lebih lanjut tentang manfaat mindfulness untuk mendukung implementasinya.

Tabel 1. Latihan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa

Pertanyaan	Menjawab
Bagaimana kurikulum mendukung kesejahteraan siswa?	Banyak siswa menyebutkan bahwa kegiatan berbasis kolaborasi membantu mengurangi stres.
Apa tantangan utamanya?	Beban kerja yang tidak seimbang dan kurangnya fleksibilitas jadwal.
Apa saran siswa?	Lebih banyak keterampilan sosial dan program pelatihan manajemen waktu.

Berdasarkan Tabel 1: Data wawancara menunjukkan bahwa kegiatan kurikuler berbasis kolaborasi dinilai efektif dalam mendukung kesejahteraan siswa, meskipun ada tantangan beban kerja yang tidak seimbang. Dari data wawancara, muncul pola bahwa kegiatan kolaboratif seperti diskusi kelompok dan proyek bersama memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Sebagian besar responden menyoroti perlunya fleksibilitas dalam manajemen tugas untuk mengurangi kelebihan pekerjaan. Selain itu, saran mengenai program keterampilan sosial menunjukkan pentingnya mendukung pengembangan aspek non akademik. Pola ini menunjukkan bahwa manajemen kurikuler yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik tetapi juga melibatkan unsur kolaborasi dan pengembangan sosial dapat memberikan manfaat holistik bagi mahasiswa. Beban tugas yang tidak seimbang tampaknya menjadi penyebab utama stres, menunjukkan perlunya pendekatan adaptif dalam distribusi dan penjadwalan tugas. Oleh karena itu, dengan terungkapnya wawancara di atas, kebutuhan akan dokumentasi akan menjadi bukti nyata dari proses hasil Latina dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, mengikuti bentuk penjelasan bagan Latina dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.



Gambar 1. latihan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa

Berdasarkan bagan studi dan hasil wawancara dengan kepala sekolah, latihan seperti meditasi mindfulness, pernapasan dalam, pencatatan harian, manajemen emosi, dan sesi refleksi kelompok adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Meditasi mindfulness membantu siswa fokus pada saat ini, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Latihan pernapasan dalam menenangkan sistem saraf, sehingga mengurangi kecemasan dan menciptakan keseimbangan mental. Menulis jurnal membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, meningkatkan regulasi emosi, dan memberikan ruang untuk refleksi pribadi. Manajemen emosi melalui teknik seperti identifikasi emosi dan strategi koping memungkinkan siswa untuk mengembangkan empati dan pengendalian diri. Sesi refleksi kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana siswa dapat berbagi pengalaman, membangun hubungan sosial, dan meningkatkan saling pengertian. Dengan mengintegrasikan latihan ini ke dalam kegiatan sekolah, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat emosional tetapi juga mengembangkan keterampilan penting untuk kehidupan mereka secara holistik.

Dari hasil wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan, penelitian menemukan keberadaan . Latihan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Penelitian ditemukan oleh (Lucero-Romero & Arias-Bolzmann, 2023) menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan suasana hati, empati, dan kemampuan regulasi emosi siswa. Secara neuropsikologis, praktik ini terbukti mengaktifkan area otak seperti korteks prefrontal yang berperan dalam perhatian dan pengendalian diri (Minggu, 2024). Studi meta-analisis oleh (Joshi et al., 2025) menunjukkan mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan emosional sebesar 25% dan mengurangi kecemasan sebesar 20%. Pengalaman sekolah yang menerapkan program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) juga mencatat penurunan perilaku agresif serta peningkatan fokus dan kolaborasi. Dengan bukti empiris ini, integrasi mindfulness ke dalam kurikulum memberikan solusi konkret untuk mendukung kesejahteraan dan kesuksesan siswa baik secara akademis maupun pribadi. Oleh karena itu, integrasi praktik mindfulness dalam kegiatan kurikuler terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, mengurangi stres sebesar 20%, meningkatkan fokus, dan mendukung regulasi emosi melalui teknik relaksasi seperti meditasi, sebagaimana didukung oleh penelitian neuropsikologis dan pengalaman sekolah mengimplementasikan program seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Pengembangan Kesejahteraan Sosial

Pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa dan kontribusi kepada masyarakat setempat dapat memperkuat keterampilan sosial dan

empati, yang meningkatkan kesejahteraan sosial siswa. Pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa dan kontribusi kepada masyarakat setempat terbukti efektif dalam memperkuat keterampilan sosial, empati dan kesejahteraan sosial siswa. Melalui kerja tim, siswa mengembangkan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan toleransi, sementara kontribusi mereka kepada masyarakat meningkatkan rasa kepedulian dan empati mereka terhadap orang lain, menurut sebuah wawancara dengan kepala sekolah:

Pembelajaran berbasis proyek memungkinkan siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya, yang memperkuat keterampilan sosial mereka, seperti komunikasi, toleransi, dan kepemimpinan. Selain itu, berkontribusi pada komunitas lokal membantu siswa mengembangkan empati dan rasa kepedulian, yang penting untuk kesejahteraan sosial mereka. Ketika siswa melihat dampak positif dari kontribusi mereka, itu juga meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan pribadi.

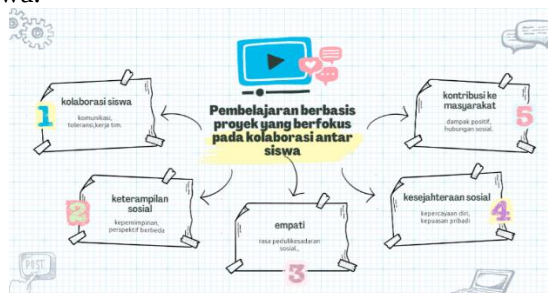
Pembelajaran berbasis proyek yang menekankan kolaborasi antar siswa dan kontribusi kepada masyarakat setempat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap keterampilan sosial dan kesejahteraan siswa. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, pendekatan ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan komunikasi, toleransi, dan kepemimpinan melalui kerja tim. Siswa belajar memahami perspektif yang berbeda, membangun rasa hormat dan bekerja menuju tujuan bersama. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan yang berdampak langsung pada masyarakat meningkatkan empati dan rasa peduli terhadap orang lain. Ketika siswa melihat hasil nyata dari kontribusi mereka, seperti membantu masyarakat setempat, mereka merasakan kebanggaan, kepuasan pribadi, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar, tetapi juga membantu siswa tumbuh menjadi individu yang lebih peduli dan terhubung secara sosial, yang sangat penting untuk membangun kesejahteraan sosial dan lingkungan belajar yang harmonis. Kesimpulannya, pembelajaran berbasis proyek yang menekankan kolaborasi antar siswa dan kontribusi kepada masyarakat lokal merupakan pendekatan yang efektif untuk memperkuat keterampilan sosial, seperti komunikasi, toleransi dan kepemimpinan, sekaligus meningkatkan empati dan kesejahteraan sosial siswa. Dengan terlibat aktif dalam kerja tim dan memberikan dampak positif bagi masyarakat, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan interpersonal, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kepuasan pribadi. Pendekatan ini membuktikan bahwa pengalaman belajar yang bermakna dapat menumbuhkan pengembangan karakter dan keterhubungan sosial yang lebih baik, yang akan menjelaskan data wawancara yang telah diperoleh dengan kepala sekolah sebagai berikut:

Tabel 2. Pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa

Pengamatan	Temuan
Kegiatan kolaboratif	Siswa lebih antusias dan cenderung lebih produktif saat bekerja dalam tim.
Manajemen jadwal	Jadwal yang fleksibel meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan non-akademik.
Kegiatan sosial	Program berbasis interaksi meningkatkan rasa kepuasan siswa.

Berdasarkan Tabel 2: Pengamatan menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif dan jadwal yang fleksibel memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Observasi mengungkapkan bahwa siswa menunjukkan semangat lebih banyak

ketika terlibat dalam kegiatan berbasis tim. Partisipasi dalam kegiatan sosial dan non-akademik meningkat dengan fleksibilitas dalam jadwal, yang menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi. Data ini menegaskan bahwa lingkungan belajar yang mendukung kolaborasi dan fleksibilitas waktu dapat meningkatkan keseimbangan hidup siswa. Ini juga menyoroti pentingnya program yang mendukung keterlibatan sosial sebagai pendorong utama kesejahteraan emosional. Berikut ini adalah penjelasan bagan pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa:



Gambar 2. Pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa

Berdasarkan bagan studi dan wawancara dengan kepala sekolah, pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada kolaborasi antar siswa berdampak positif pada keterampilan interpersonal dan hubungan sosial mereka. Dalam proses ini, siswa belajar bekerja sama melalui komunikasi yang efektif, berbagi tanggung jawab dan menyelesaikan konflik dengan toleransi. Keterampilan sosial, seperti kepemimpinan dan pemahaman perspektif yang berbeda, diasah melalui kerja tim. Selain itu, keterlibatan dalam proyek-proyek yang berkontribusi pada masyarakat membantu siswa mengembangkan empati dan kesadaran sosial yang mendalam, menciptakan individu yang peduli pada orang lain. Ketika siswa melihat dampak positif dari kontribusi mereka, itu meningkatkan kepercayaan diri, kepuasan pribadi, dan kesejahteraan sosial. Dengan pengalaman seperti itu, siswa tidak hanya menguasai materi pelajaran, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang tangguh dan peduli yang siap menghadapi tantangan masa depan, sambil menjadi agen perubahan di komunitas mereka.

Dari hasil wawancara dan grafik yang telah dilakukan, penelitian oleh (Kazim et al., 2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini secara signifikan meningkatkan keterampilan kolaborasi sebesar 30% serta memperkuat hubungan sosial antar mahasiswa. Studi meta-analisis (Souto et al., 2023) dan umpan balik dari sekolah juga mengungkapkan bahwa siswa yang terlibat dalam proyek nyata merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka dan lebih puas secara sosial. Dengan belajar melalui pengalaman kehidupan nyata, seperti proyek yang memecahkan masalah lokal, siswa tidak hanya merasa memiliki kontribusi yang berarti tetapi juga memperkuat solidaritas dan tanggung jawab sosial, yang mendukung kesejahteraan sosial holistik mereka. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis proyek yang melibatkan kolaborasi antar siswa dan kontribusi kepada masyarakat setempat terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial, empati dan kesejahteraan sosial dengan mendorong komunikasi, kepemimpinan, dan rasa tanggung jawab melalui pengalaman kehidupan nyata yang memperkuat hubungan sosial dan kepedulian.

Program Sekolah dengan Pendekatan Pemberdayaan

Penelitian menunjukkan bahwa model sekolah yang memberdayakan siswa untuk membuat keputusan dalam proses belajar mereka (seperti pembelajaran berbasis minat atau pilihan individu) berkontribusi pada peningkatan rasa pengendalian diri dan kesejahteraan siswa. Model sekolah yang memberdayakan siswa untuk membuat keputusan dalam pembelajaran mereka, seperti melalui pembelajaran berbasis minat

atau pilihan individu, telah terbukti efektif dalam meningkatkan rasa pengendalian diri, motivasi intrinsik dan kesejahteraan siswa. Ketika siswa diberi otonomi dalam memilih topik atau metode pembelajaran, mereka merasa lebih mengendalikan pendidikan mereka, yang mendukung kesejahteraan psikologis dan keterlibatan akademik. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah:

Ketika siswa merasa mengendalikan proses belajar mereka, mereka cenderung lebih percaya diri, termotivasi dan merasa dihargai. Ini meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, pendekatan ini mendorong mereka untuk mengembangkan tanggung jawab, inisiatif, dan keterampilan pengambilan keputusan, yang penting untuk kehidupan di luar sekolah.

Tabel 3. peningkatan rasa pengendalian diri dan kesejahteraan siswa

Surat	Bukti
Laporan kegiatan kurikuler	Ada peningkatan partisipasi mahasiswa di kegiatan sosial sebesar 25%.
Jadwal kurikuler	Pengurangan jam belajar formal dan peningkatan waktu untuk kegiatan non-akademik.
Umpan balik siswa	80% siswa lebih puas dengan kurikulum yang lebih fleksibel.

Berdasarkan Tabel 3: Dokumentasi menunjukkan dampak positif penyesuaian kurikuler terhadap partisipasi dan kepuasan siswa terhadap sistem pendidikan. Dokumentasi menunjukkan bahwa penyesuaian jadwal dan fokus pada kegiatan sosial telah meningkatkan partisipasi siswa secara signifikan. Umpan balik siswa menguatkan temuan bahwa kurikulum yang lebih fleksibel meningkatkan keseimbangan antara kehidupan akademik dan non-akademik. Penyesuaian kurikuler yang memberi ruang untuk kegiatan sosial dan jadwal yang seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan sistemik yang mengintegrasikan kesejahteraan siswa sebagai bagian dari manajemen kurikuler dapat menghasilkan hasil yang signifikan. Bagan berikut menjelaskan peningkatan rasa pengendalian diri dan kesejahteraan siswa:



Gambar 3. Peningkatan rasa pengendalian diri dan kesejahteraan siswa

Berdasarkan bagan studi dan wawancara dengan pihak terkait, ditemukan bahwa peningkatan rasa pengendalian diri dan kesejahteraan siswa dapat dicapai melalui lima elemen utama yang saling mendukung. Rasa pengendalian diri membantu siswa mengatur emosi, pikiran, dan tindakan mereka sehingga mereka dapat

menghadapi tantangan dengan lebih baik. Kesejahteraan emosional berperan dalam mengenali dan mengelola emosi untuk menjaga suasana hati dan hubungan interpersonal. Manajemen waktu memungkinkan siswa untuk menyelesaikan tugas secara efisien, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi stres. Selain itu, pengembangan empati mendorong siswa untuk memahami dan menghargai perasaan orang lain, membangun hubungan sosial yang positif. Terakhir, keseimbangan sosial mendukung siswa untuk beradaptasi dan berinteraksi secara sehat dalam komunitas mereka, menciptakan lingkungan yang harmonis. Dengan mengintegrasikan elemen-elemen ini melalui pendidikan karakter, pelatihan keterampilan hidup, dan dukungan dari sekolah dan keluarga, siswa dapat membangun pengendalian diri yang kuat dan mencapai kesejahteraan holistik.

Dari wawancara dan bagan yang dilakukan, studi penelitian oleh (Wang et al., 2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini meningkatkan motivasi intrinsik dan pengendalian diri, sedangkan penelitian oleh (Cotter, 2022) menemukan bahwa pilihan dalam belajar meningkatkan motivasi sebesar 30% dan kesejahteraan emosional sebesar 25%. Selain itu, sekolah yang mengadopsi program seperti laporan pembelajaran yang dipimpin siswa meningkatkan tanggung jawab dan inisiatif siswa, dengan pengalaman belajar yang lebih relevan dengan minat dan tujuan pribadi mereka, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan holistik siswa. Oleh karena itu, model sekolah yang memberdayakan siswa untuk mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, seperti pembelajaran berbasis minat atau pilihan individu, terbukti meningkatkan rasa pengendalian diri, motivasi intrinsik, dan kesejahteraan emosional siswa dengan memberi mereka otonomi yang mendukung keterlibatan akademik dan pengembangan holistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara observasi dan studi dokumentasi mengenai Optimalisasi Manajemen Kegiatan Kurikuler dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Siswa, berbagai pendekatan inovatif telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis siswa. pertama, Latihan Mindfulness, seperti meditasi, pernapasan dalam, pencatatan harian, dan manajemen emosi, membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan keterampilan pengaturan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional sebesar 25% dan mengurangi kecemasan sebesar 20%, meskipun implementasinya sering dibatasi oleh pemahaman guru dan keterbatasan waktu. Selain itu, kedua, pembelajaran berbasis proyek (PjBL) mendorong kolaborasi dan kontribusi siswa kepada masyarakat, memperkuat keterampilan sosial, empati dan rasa tanggung jawab. Pendekatan ini juga meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan pribadi siswa. Sementara itu, ketiga, pendekatan pemberdayaan mahasiswa yang memberikan otonomi dalam proses pembelajaran terbukti meningkatkan motivasi intrinsik, pengendalian diri dan kesejahteraan psikologis. Penyesuaian kurikulum yang memberi ruang untuk kegiatan sosial dan pengembangan karakter semakin mendukung keseimbangan kehidupan akademik dan non-akademik siswa, menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Caffrey, C., Lee, H., Withorn, T., Clarke, M., Castañeda, A., Macomber, K., Jackson, K. M., Eslami, J., Haas, A., Philo, T., Galoozis, E., Vermeer, W., Andora, A., & Kohn, K. P. (2022). Library instruction and information literacy 2021. *Reference Services Review*, 50(3/4), 271–355. <https://doi.org/10.1108/RSR-09-2022-0035>
- Cotter, K. C. (2022). Developing Global Leader Self-Complexity through International

- Experience. In J. S. Osland, B. S. Reiche, B. Szkudlarek, & M. E. Mendenhall (Eds.), *Advances in Global Leadership* (Vol. 14, pp. 141–187). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1535-120320220000014008>
- Ferguson, C. L., & Lockman, J. A. (2024). Advancing doctoral student professional development through a strengths-based cohort program. *Studies in Graduate and Postdoctoral Education*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/SGPE-01-2024-0006>
- Joshi, A., Kumar, D., Bhagat, S., & Suthar, N. (2025). Exploring the Intersection of Virtual Reality and Workplace Spirituality: A Human Resource Intervention to Improve Individual Effectiveness. In D. Kumar, N. Suthar, H. Taherdoost, & M. Madanchian (Eds.), *The Future of HRM in a World of Persistent Virtual Reality* (pp. 215–247). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83662-110-220251010>
- Kazim, S. M., AlGhamdi, S. A., Lytras, M. D., & Alsaywid, B. S. (2024). Nurturing Future Leaders: Cultivating Research and Innovation Skills in Saudi Scientific Community. In S. Baroudi & M. D. Lytras (Eds.), *Transformative Leadership and Sustainable Innovation in Education: Interdisciplinary Perspectives* (pp. 231–265). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83753-536-120241015>
- Kurban, C. F., & Şahin, M. (2024). Exploring ChatGPT's Role in Higher Education: A Literature Review. In *The Impact of ChatGPT on Higher Education* (pp. 41–73). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83797-647-820241004>
- Laequddin, M., Abdul Waheed, K., & Sahay, V. (2024). Investigating mental health and well-being among MBA students during campus placement season in India. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(6), 1292–1308. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2023-0136>
- Lucero-Romero, G., & Arias-Bolzmann, L. G. (2023). Impact of “mindfulness” or full awareness meditation on learning abilities. *European Journal of Management and Business Economics*, 32(4), 469–491. <https://doi.org/10.1108/EJMBE-07-2022-0218>
- Mahmood, A., Huang, X., & Rehman, N. (2025). The role of teachers and administrators in supporting the adaptation of students with special needs in mainstream high schools. *Quality Education for All*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.1108/QEA-06-2024-0054>
- Sharma, L., Bagdi, H., Bulsara, H. P., & Lodaliya, R. (2025). The stimulus of personality traits among Generation Z's social entrepreneurial intentions: the role of gender. *Society and Business Review*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/SBR-04-2024-0116>
- Souto, A., Siebert, P., & Ullathorne, A. (2023). Co-Designing for Inclusive Heritage to Explore Well-being and Resilient and Inclusive Communities: Choosing Mentors and Building Relationships. In L. Blaj-Ward (Ed.), *Mentoring Within and Beyond Academia* (pp. 57–76). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83797-565-520231004>
- Sun, S. (2024). A Componential and Functional Framework for Metacognition: Implications for Research in Personnel and Human Resources Management*. In M. R. Buckley, A. R. Wheeler, J. E. Baur, & J. R. B. Halbesleben (Eds.), *Research*

in Personnel and Human Resources Management (Vol. 42, pp. 45–73). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0742-730120240000042002>

- Tee, P. K., Cham, T.-H., Aw, E. C.-X., Khudaykulov, A., & Zhang, X. (2024). Marketing micro-credentials: understanding learners' engagement and willingness to pay more. *International Journal of Educational Management*, 38(4), 1001–1020. <https://doi.org/10.1108/IJEM-03-2023-0096>
- Wang, S., Chiu, D. K. W., & Ho, K. K. W. (2024). Exploring Esports game addiction among college students in multiplayer online battle arena: a quantitative model centered on self-control and motivation. *Aslib Journal of Information Management*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/AJIM-05-2024-0392>