

Kurikulum "*Healing*" di Madrasah Ibtidaiyah: Respons Terhadap Pandemi Mental Health Siswa Gen Alpha

Dina Rahmawati Hapsyah

STTT Multazam, Indonesia

✉: dinahapsyah15@gmail.com

Abstract

Generation Alpha faces unprecedented mental health vulnerabilities triggered by lifelong digital exposure, early academic pressure, and social isolation. Madrasah Ibtidaiyah (MI), as an Islamic primary education institution, holds both the responsibility and the spiritual capital to respond to this crisis. This study aims to conceptualize the "Healing Curriculum" in MI as a curricular and systemic response to the mental health epidemic. Utilizing a Systematic Literature Review (SLR) method with Content Analysis and Thematic Synthesis approaches, this research integrates the Social-Emotional Learning (SEL) framework with Islamic psychospiritual concepts, specifically tazkiyatun nafs (purification of the soul). The findings indicate that the Healing Curriculum is not an additional subject but a trauma-informed learning ecosystem implemented through three dimensions: pedagogical (play-based learning and Islamic mindfulness), teacher capacity (teachers as emotional coaches), and supportive school-home environments. The study concludes the urgent need for a paradigm shift from an over-academicization education system to soul-care education. The flexibility of the Merdeka Curriculum policy, particularly through P5-PPRA, offers a strategic opportunity to implement this curriculum to achieve holistic psychological well-being for children.

Keywords: *Generasi Alpha, Kesehatan Mental, Kurikulum Healing, Madrasah Ibtidaiyah, Social-Emotional Learning, Tazkiyatun Nafs.*

Abstrak

Generasi Alpha menghadapi kerentanan kesehatan mental yang belum pernah terjadi sebelumnya, dipicu oleh paparan digital sejak lahir, tekanan akademik dini, dan isolasi sosial. Madrasah Ibtidaiyah (MI) sebagai lembaga pendidikan dasar Islam memiliki tanggung jawab sekaligus modal spiritual untuk merespons krisis ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengonseptualisasikan "Kurikulum Healing" di MI sebagai respons kurikuler dan sistemik terhadap pandemi kesehatan mental tersebut. Menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan Content Analysis dan Thematic Synthesis, penelitian ini mengintegrasikan kerangka Social-Emotional Learning (SEL) dengan konsep psikospiritual Islam, khususnya tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Hasil kajian menunjukkan bahwa Kurikulum Healing bukanlah mata pelajaran tambahan, melainkan sebuah ekosistem pembelajaran trauma-informed yang diimplementasikan melalui tiga dimensi: pedagogis (play-based learning dan mindfulness Islami), kapasitas pendidik (guru sebagai emotional coach), dan integrasi lingkungan sekolah-rumah yang suportif. Penelitian ini menyimpulkan perlunya pergeseran paradigma dari sistem pendidikan yang over-academicization menuju soul-care education (pendidikan yang merawat jiwa). Fleksibilitas kebijakan Kurikulum Merdeka, khususnya melalui P5-PPRA, menawarkan peluang strategis untuk mengimplementasikan kurikulum ini guna mencapai kesejahteraan psikologis anak secara holistik.

Kata Kunci: *Generasi Alpha, Kesehatan Mental, Kurikulum Healing, Madrasah Ibtidaiyah, Social-Emotional Learning, Tazkiyatun Nafs.*

PENDAHULUAN

Generasi Alpha, anak-anak yang lahir sejak tahun 2010 hingga 2024, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam ekosistem digital sejak hari pertama kehidupan mereka. Mereka terpapar layar, koneksi internet, dan stimulasi teknologi secara konstan jauh sebelum memasuki bangku sekolah dasar. Karakteristik ini membentuk gaya belajar yang cepat, visual, dan adaptif secara teknologis; namun di sisi lain menciptakan kerentanan baru berupa lemahnya kemampuan regulasi emosi, berkurangnya interaksi sosial tatap muka yang bermakna, dan kecenderungan overstimulasi kognitif yang mengancam kesejahteraan psikologis anak (Grehenson, 2026). Dalam konteks Indonesia, Universitas Gadjah Mada mengonfirmasi bahwa Generasi Alpha termasuk kelompok paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental akibat tingginya konsumsi media digital tanpa pendampingan yang memadai, dan peran keluarga serta sekolah menjadi kunci utama dalam membangun benteng perlindungan kesehatan jiwa mereka. Dunia digital yang seharusnya menjadi sarana belajar justru, apabila tanpa kontrol dan pendampingan, berpotensi menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi kelompok usia ini.

Ancaman kesehatan mental pada anak usia sekolah dasar semakin nyata dan terdokumentasi secara ilmiah pasca-pandemi COVID-19. Sebuah studi multi-gelombang terhadap 1.843 siswa usia 8–12 tahun di 56 sekolah selama 2,5 tahun menemukan bahwa tingkat kecemasan (anxiety) dan depresi anak-anak secara konsisten lebih tinggi selama pandemi dibandingkan sebelumnya, disertai penurunan kualitas hidup yang signifikan terutama pada anak dengan gejala kecemasan umum (generalized anxiety) (Martinsen et al., 2024). Studi tersebut juga mengungkap bahwa kesepian (loneliness) merupakan konsekuensi utama dari pembatasan sosial yang berkorelasi negatif kuat dengan kualitas hidup anak, sebuah temuan yang menegaskan betapa pentingnya interaksi sosial bagi kesejahteraan psikologis anak usia sekolah dasar. Di Indonesia, upaya peningkatan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa permasalahan psikologis tidak lagi bersifat klinis semata, tetapi sudah menjadi kebutuhan layanan preventif yang harus diintegrasikan dalam sistem pendidikan formal sejak dini (Salistia Budi et al., 2025). Fakta-fakta ini menempatkan kesehatan mental anak sebagai epidemi tersembunyi yang menuntut respons sistemis dari lembaga pendidikan.

Madrasah Ibtidaiyah (MI) sebagai lembaga pendidikan dasar Islam menyanggah peran ganda yang strategis: tidak hanya mencetak keunggulan kognitif dan hafalan, tetapi juga membentuk akhlakul karimah, karakter mulia yang bersumber dari kecerdasan spiritual dan emosional peserta didik. Pendidikan karakter bagi anak usia dini dan sekolah dasar adalah investasi fundamental yang menentukan arah perkembangan moral, emosional, dan sosial seseorang sepanjang hayat, sehingga lembaga MI sesungguhnya berada di garis terdepan pembentukan generasi yang sehat secara jiwa (Prawinda et al., 2023). Penelitian di bidang Pendidikan Agama Islam (PAI) menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness Islami, yang memanfaatkan teknik pemapasan, dzikir, dan refleksi berbasis nilai-nilai keislaman, terbukti secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa di era teknologi, bahkan di tengah derasnya stimulasi digital (Manan, 2024). Dengan demikian, MI sesungguhnya memiliki modal spiritual-pedagogis yang kuat untuk menjadi lembaga pendidikan yang ramah kesehatan mental, namun modal ini belum dimaksimalkan secara kurikuler dan sistematis.

Kesenjangan (gap) yang paling krusial terletak pada desain kurikulum yang berlaku saat ini. Kurikulum di MI, sebagaimana lembaga pendidikan dasar pada umumnya, masih cenderung berpusat pada pencapaian kognitif seperti target nilai ujian dan hafalan, sementara ruang pemulihan emosional (healing) dan pengembangan kompetensi sosial-emosional siswa belum terakomodasi secara memadai dalam struktur kurikulum formal (Weems, 2024). Padahal, implementasi Social-

Emotional Learning (SEL) dalam konteks sekolah formal terbukti secara empiris memberikan dampak positif nyata terhadap luaran siswa, mulai dari peningkatan kompetensi sosial-emosional, pengurangan perilaku bermasalah, hingga peningkatan prestasi akademik, khususnya ketika implementasinya bersifat menyeluruh dan konsisten (Weems, 2024). Studi empiris di MI Al-Munawarah Kabila membuktikan lebih jauh bahwa program sekolah berbasis kesehatan mental dalam kerangka Happy School Movement secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas IV–VI melalui kombinasi mindfulness, permainan kolaboratif, dan refleksi emosi terstruktur (Dai, 2025). Temuan ini mempertegas bahwa integrasi program kesehatan mental dalam kurikulum MI bukan sekadar wacana, melainkan sudah terbukti layak dan efektif diterapkan.

Kebutuhan mendesak akan sebuah "Kurikulum Healing" yang mengintegrasikan Social-Emotional Learning (SEL) dengan nilai-nilai spiritualitas Islam, khususnya konsep tazkiyatun nafs, menjadi tawaran solusi yang relevan secara teoritis dan praktis. Konsep tazkiyatun nafs yang dikembangkan dari tradisi intelektual Islam merupakan proses penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela menuju kepribadian mulia, dan telah diidentifikasi memiliki relevansi langsung sebagai model psikoterapi Islam (psychospiritual therapy) yang efektif dalam mengatasi berbagai gangguan kejiwaan (Istiqomah et al., 2024). Penelitian revitalisasi SEL dalam pendidikan Islam menegaskan bahwa nilai-nilai seperti *ṣabr* (sabar), tawakkal, amanah, dan rahmah dapat diintegrasikan ke dalam lima kompetensi inti SEL untuk memperkuat kebahagiaan dan ketahanan mental siswa secara holistik, sekaligus membangun koneksi batin yang mendalam dengan ajaran agama (Celine & Sahri, 2025). Integrasi semacam ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga secara kultural sesuai dengan nilai-nilai komunitas Muslim di Indonesia, sehingga berpotensi besar untuk diadopsi luas oleh lembaga-lembaga pendidikan Islam di seluruh nusantara.

Berdasarkan uraian di atas, topik Kurikulum Healing di Madrasah Ibtidaiyah menjadi sangat urgen untuk dikaji secara serius dan sistematis. Penelitian terdahulu umumnya masih bersifat parsial: sebagian berfokus pada SEL dalam konteks sekuler, sebagian lain mengkaji tazkiyatun nafs secara teologis tanpa implikasi kurikuler yang operasional, dan sebagian kecil mengkaji implementasi program di MI secara kasus tanpa merumuskan konsepsi kurikulum yang menyeluruh. Penelitian Annisa (2025) yang mengkaji integrasi Ubudiyah dan SEL berbasis Aswaja di MI Mambaul Ulum Malang menjadi tonggak penting yang menunjukkan adanya peluang nyata pengembangan model kurikulum berkarakter Islami; namun demikian, penelitian tersebut belum menjangkau konseptualisasi "Kurikulum Healing" sebagai sebuah pendekatan kurikuler yang komprehensif dan replikatif. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan merumuskan konsep Kurikulum Healing yang bersifat integratif, mempertemukan kerangka SEL dari CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) dengan pendekatan spiritual Islam tazkiyatun nafs, dalam konteks pendidikan dasar Islam di Indonesia (CASEL, 2024). Signifikansi penelitian ini tidak hanya terletak pada sumbangsuhnya terhadap pengembangan teori kurikulum pendidikan Islam, tetapi juga pada relevansi praktisnya bagi para pendidik, pengembang kurikulum, dan pemangku kebijakan Madrasah Ibtidaiyah yang semakin menyadari bahwa kesehatan mental siswa adalah prasyarat utama bagi tercapainya tujuan pendidikan yang sesungguhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada upaya merespons krisis kesehatan mental yang dihadapi siswa masa kini melalui pendekatan kurikuler. Secara spesifik, pertanyaan penelitian ini dibagi menjadi tiga aspek utama. Pertama, penelitian ini akan mengkaji bagaimana karakteristik dan tantangan kesehatan mental yang secara spesifik dihadapi oleh siswa Generasi Alpha di era hiper-digital. Kedua, penelitian ini berupaya menjawab bagaimana konsep dasar dan urgensi pengembangan "Kurikulum Healing" di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah. Ketiga, kajian ini akan menelusuri bagaimana strategi

implementasi "Kurikulum Healing" di Madrasah Ibtidaiyah dapat dirancang secara komprehensif berdasarkan tinjauan literatur yang relevan.

Sejalan dengan rumusan masalah yang diajukan, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menghadirkan kerangka konseptual dan praktis bagi pengembangan kurikulum yang responsif terhadap isu kesehatan mental di pendidikan dasar Islam. Secara terperinci, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis akar kerentanan kesehatan mental yang dialami oleh siswa Generasi Alpha. Selanjutnya, penelitian ini juga bertujuan untuk merumuskan konsep "Kurikulum Healing" yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritualitas secara relevan dengan konteks pendidikan Islam di Madrasah Ibtidaiyah. Pada akhirnya, penelitian ini diarahkan untuk mendesain alternatif strategi implementasi "Kurikulum Healing" yang aplikatif dan menyeluruh guna menciptakan lingkungan madrasah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswanya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yakni sebuah teknik sistematis dalam mengumpulkan, mengevaluasi secara kritis, mengintegrasikan, dan merangkum temuan dari berbagai penelitian yang relevan dengan topik yang dikaji (Adlini et al., 2022). Metode SLR dipilih karena memiliki keunggulan dalam hal objektivitas proses seleksi sumber, transparansi kriteria inklusi dan eksklusi, serta kemampuannya membangun sintesis konseptual yang kuat dari berbagai disiplin ilmu secara bersamaan (Page et al., 2021). Standar pelaporan SLR dalam penelitian ini mengacu pada panduan PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang menetapkan protokol baku mulai dari identifikasi, penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), hingga inklusi literatur akhir, guna memastikan transparansi dan reproduisibilitas proses tinjauan (Page et al., 2021). Dalam konteks penelitian ini, metode SLR menjadi pilihan metodologis yang tepat karena "Kurikulum Healing" belum memiliki kerangka konseptual yang mapan, sehingga penelitian kepustakaan berfungsi sebagai fondasi teoritis untuk membangun model baru yang mengintegrasikan *Social-Emotional Learning* (SEL) dengan nilai-nilai spiritualitas Islam (*tazkiyatun nafs*). Sumber data primer bersumber dari jurnal ilmiah nasional dan internasional 5–10 tahun terakhir yang membahas pendidikan Generasi Alpha, kesehatan mental anak, SEL, dan pendidikan karakter di Madrasah Ibtidaiyah, yang ditelusuri melalui Google Scholar dengan kata kunci: *Gen Alpha mental health*, kurikulum Madrasah Ibtidaiyah, *socio-emotional learning* Islam, *healing curriculum*, dan psikologi pendidikan Islam. Sumber data sekunder meliputi buku teks psikologi anak, laporan lembaga resmi seperti WHO, UNICEF, dan KPAI terkait kesehatan mental anak, serta dokumen regulasi kurikulum seperti KMA dan Kurikulum Merdeka sebagai konteks kebijakan yang melingkupi implementasi kurikulum di MI (Khan et al., 2024).

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik utama yang saling melengkapi. Pertama, *Content Analysis* (Analisis Isi), sebuah metode kualitatif yang mengkaji secara mendalam isi teks atau literatur untuk menemukan pola, tema, dan makna yang tersembunyi di balik data (Adlini et al., 2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka tidak sekadar menghitung frekuensi konsep, tetapi juga mengorganisasi data ke dalam tema-tema yang bermakna melalui proses membaca, mencatat, mengklasifikasi, dan menyimpulkan sumber-sumber yang dikumpulkan, sehingga memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi topik yang paling menonjol dan saling berkaitan dalam korpus literatur yang dikaji (Adlini et al., 2022). Teknik ini relevan untuk memetakan bagaimana literatur yang ada membahas dimensi psikologis, kurikuler, dan spiritual dari kesehatan mental anak di lingkungan madrasah. Kedua, Sintesis Tematik (*Thematic Synthesis*), yakni proses memadukan berbagai konsep dari literatur psikologi modern (khususnya kerangka CASEL

tentang SEL) dan pendidikan Islam (konsep *tazkiyatun nafs* dan *akhlakul karimah*) untuk membangun kerangka konseptual baru "Kurikulum Healing" yang bersifat integratif dan kontekstual (Thomas & Harden, 2008). Sintesis tematik melibatkan tiga tahap utama: (1) pengkodean teks (*free coding*) dari masing-masing sumber literatur, (2) pengembangan tema deskriptif lintas literatur, dan (3) pembentukan tema analitik yang melampaui isi literatur guna menghasilkan interpretasi dan konsep baru yang menjawab pertanyaan penelitian (Thomas & Harden, 2008). Alur ini menghasilkan konsep "Kurikulum Healing" yang tidak hanya berpijak pada teori Barat, tetapi juga berakar kuat pada tradisi keilmuan Islam yang kontekstual bagi Madrasah Ibtidaiyah di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anatomi Kerapuhan Gen Alpha: Memahami Epidemik *Mental Health*

Generasi Alpha tumbuh dalam ekosistem digital yang menawarkan stimulasi tanpa henti, dan dampaknya terhadap perkembangan otak serta kesehatan mental anak mulai terdokumentasi secara serius dalam berbagai kajian ilmiah terkini. Paparan layar yang berlebihan sejak dini telah dikaitkan dengan pemendekan *attention span* (rentang perhatian), berkurangnya kemampuan berpikir mendalam, dan lemahnya regulasi emosi, karena otak anak yang masih dalam fase perkembangan menjadi terbiasa dengan pola stimulus-respons yang cepat dan instan. Penelitian komunitas di MI Bustanul Ulum Mlaras mengungkap bahwa siswa Generasi Alpha menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang penggunaan gawai yang sehat setelah intervensi edukasi digital-mental health, namun juga mengkonfirmasi bahwa sebelum intervensi, mayoritas siswa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang batas aman konsumsi media digital, sebuah cerminan betapa minimnya kesadaran literasi digital di tingkat dasar (Nurhayati et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi perilaku, tetapi juga membentuk standar perbandingan sosial yang memicu kecemasan sosial (*social anxiety*) pada anak yang belum memiliki kematangan psikologis untuk menyaringnya.

Tekanan akademik dini menjadi faktor risiko kedua yang tak kalah mengkhawatirkan. Penelitian di MI dan sekolah dasar menunjukkan bahwa siswa Generasi Alpha kerap menunjukkan tanda-tanda *burnout* akademik berupa kelelahan belajar, penurunan semangat, dan sikap aversif terhadap sekolah, dipicu oleh tekanan pencapaian nilai, ekspektasi orang tua yang tinggi, dan beban hafalan yang melampaui kapasitas perkembangan anak (Rohmaniyah et al., 2025). Tekanan akademik yang persisten terbukti secara empiris memiliki efek negatif berantai: pertama menekan *self-control* anak, kemudian memperburuk relasi orang tua-anak, dan akhirnya menurunkan *subjective well-being* yang secara langsung meningkatkan risiko perilaku bermasalah (Maylinda, 2024). Faktor demografis orang tua pun turut berperan: penelitian pada lembaga pendidikan Islam di Indonesia menemukan bahwa pola asuh (*parenting style*) berfungsi sebagai mediator penting antara latar belakang demografis orang tua dengan kemampuan regulasi emosi siswa Generasi Alpha di madrasah ibtidaiyah, di mana pola asuh otoriter (*authoritarian*) secara konsisten berkorelasi negatif dengan kompetensi regulasi emosi anak (Ma'ruf et al., 2025).

Eco-anxiety, kecemasan terhadap krisis iklim dan masa depan dunia, serta kecemasan sosial akibat berkurangnya interaksi dunia nyata merupakan dimensi ketiga dari kerapuhan psikologis Generasi Alpha yang belum banyak mendapat perhatian dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dibandingkan bermain

di alam terbuka dan berinteraksi langsung dengan teman sebaya mengalami defisit dalam perkembangan keterampilan sosial-emosional yang esensial, seperti kemampuan membaca ekspresi wajah, berempati, dan mengelola konflik interpersonal (Darwati et al., 2025). Ketergantungan teknologi yang tinggi ini tidak hanya berdampak pada dimensi sosial, tetapi juga spiritual: anak menjadi kurang reflektif, sulit berkonsentrasi dalam ibadah, dan kehilangan kemampuan untuk duduk diam (*stillness*), sebuah kondisi yang justru menjadi prasyarat utama bagi pembelajaran nilai-nilai agama yang mendalam (Muntoha & Alifa, 2025). Dengan demikian, epidemi kesehatan mental pada Generasi Alpha merupakan krisis multidimensi yang membutuhkan respons kurikuler yang holistik, bukan sekadar intervensi psikologis klinis yang bersifat reaktif.

Tabel 1. Faktor Risiko Kesehatan Mental Generasi Alpha dan Dampaknya di Lingkungan MI

Faktor Risiko	Manifestasi di Sekolah	Dampak Kurikuler
Excessive screen time & media sosial	Sulit fokus, <i>attention span</i> pendek	Rendahnya daya serap materi hafalan dan bacaan panjang
Tekanan akademik & ekspektasi orang tua	<i>Academic burnout</i> , malas sekolah	Penurunan prestasi, perilaku menghindar (<i>avoidance</i>)
Kurangnya interaksi sosial nyata	Kesulitan bekerja sama, konflik teman sebaya	Hambatan pada kegiatan kelompok dan diskusi kelas
<i>Eco-anxiety</i> & kecemasan masa depan	Mudah cemas, sulit tenang dalam ibadah	Hambatan internalisasi nilai spiritual dan <i>kehusyuan</i>
Pola asuh tidak suportif di rumah	Regulasi emosi rendah, mudah marah/menangis	Iklim kelas terganggu, guru kewalahan mengelola emosi

Sumber: Rohmaniyah et al. (2025), Ma'ruf et al. (2025), Darwati et al. (2025), Nurhayati et al. (2025)

Urgensi Kesejahteraan Psikologis (*Well-being*) di Madrasah Ibtidaiyah

Fenomena *over-academicization*, yakni tekanan berlebih terhadap pencapaian kognitif sejak usia dini, merupakan akar masalah struktural dalam sistem pendidikan dasar yang perlu dikritisi secara serius. Penelitian pada siswa sekolah dasar di Sumatera Barat mengkonfirmasi bahwa *overload learning* dan penggunaan media digital secara bersamaan berkontribusi signifikan terhadap stres akademik siswa SD kelas IV–VI, di mana beban belajar berlebih (*overload learning*) terbukti berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat stres akademik. Studi bibliometrik terhadap literatur kesehatan mental pada siswa sekolah dasar dan menengah pertama pun mengungkap bahwa prevalensi stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya di kalangan pelajar usia sekolah dasar menunjukkan tren yang terus meningkat dalam satu dekade terakhir, dan kondisi ini memiliki reperkusi negatif yang signifikan terhadap keberhasilan belajar, hubungan sosial, dan kualitas hidup anak secara keseluruhan (Sood et al, 2024). Temuan ini mengisyaratkan bahwa pendekatan pendidikan yang semata-mata berorientasi pada pencapaian nilai dan ketuntasan

materi tidak hanya kontraproduktif bagi kesehatan mental, tetapi juga pada akhirnya merusak tujuan pendidikan itu sendiri.

Korelasi antara kesehatan mental yang baik dengan efektivitas penanaman nilai-nilai agama merupakan argumentasi teologis-psikologis yang krusial bagi konteks Madrasah Ibtidaiyah. Pendidikan Islam yang autentik menghendaki kondisi psikologis yang kondusif untuk internalisasi: seseorang yang sedang mengalami stres berat, depresi, atau kecemasan akut memiliki kapasitas terbatas untuk menyerap, menghayati, dan mengamalkan nilai-nilai akhlakul karimah (Muntoha & Alifa, 2025). Penelitian Istiqomah et al. (2024) yang mengkaji dampak program pendidikan agama Islam terhadap kesehatan mental siswa sekolah dasar menemukan korelasi positif yang signifikan antara intensitas program PAI yang dirancang secara holistik dengan peningkatan kesehatan mental siswa, mencakup penguatan pengetahuan agama, pengembangan nilai-nilai moral, dan peningkatan kemampuan manajemen stres. Ini membuktikan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan keberhasilan pendidikan agama bersifat resiprokal: kesehatan mental yang baik memfasilitasi penyerapan nilai agama, sementara internalisasi nilai agama yang kuat memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis anak (Istiqomah et al., 2024).

Perspektif Islam tentang *child well-being* sesungguhnya telah memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami kesejahteraan anak secara holistik, melampaui dimensi kognitif-akademis semata. Afrianti et al. (2023) merumuskan bahwa kesejahteraan anak dalam perspektif Islam mencakup enam dimensi yang saling terkait: spiritual-religius, intelektual, emosional-mental-psikologis, fisik, sosial, dan lingkungan, di mana dimensi emosional dan spiritual merupakan dua pilar yang menopang seluruh dimensi lainnya. Dalam kerangka ini, madrasah yang hanya memusatkan diri pada dimensi intelektual (hafalan, nilai ujian) dan spiritual formal (ritual tanpa penghayatan) sesungguhnya telah mengabaikan empat dimensi lain dari kesejahteraan anak yang telah lama digariskan oleh tradisi keilmuan Islam itu sendiri. Urgensi pergeseran paradigma dari *school as academic factory* menuju *school as healing ecosystem* di MI menjadi semakin tak terbantahkan ketika kita memahami bahwa pemenuhan kesejahteraan psikologis anak bukan hanya tuntutan ilmu pengetahuan modern, tetapi juga amanah dari nilai-nilai Islam yang rahmatan lil alamin.

Konseptualisasi Kurikulum "Healing" dalam Pendidikan Islam

"Healing" dalam konteks kurikulum sekolah perlu dipahami secara tepat: bukan berarti mengubah madrasah menjadi klinik terapi psikologis, melainkan menciptakan ekosistem pembelajaran yang *trauma-informed*, aman secara emosional, dan secara aktif mendukung perkembangan regulasi emosi siswa dalam keseharian. Pendekatan *trauma-informed education* memiliki empat asumsi dasar yang relevan untuk diadopsi di MI: (1) paparan trauma dan tekanan psikologis pada anak bersifat meluas; (2) pemulihan (*healing*) adalah hal yang mungkin terjadi; (3) relasi yang hangat dan aman adalah kunci proses pemulihan; dan (4) rasa aman (*safety*) adalah prasyarat mutlak bagi proses belajar yang efektif (Avery et al., sebagaimana dikutip dalam Van der Kooij et al., 2024). Penerapan pendekatan ini secara *school-wide* di berbagai negara terbukti meningkatkan iklim kelas yang positif dan ketahanan (*resilience*) siswa secara signifikan sejak tahun pertama implementasi, menjadikannya fondasi yang kokoh bagi pengembangan Kurikulum Healing di MI (Van der Kooij et al., 2024).

Inti dari Kurikulum Healing yang diusulkan adalah integrasi organik antara kerangka *Social-Emotional Learning* (SEL) dari CASEL dengan konsep-konsep spiritual Islam yang relevan. Integrasi ini bukanlah sekedar penambahan label Islami pada konsep SEL sekuler, melainkan sebuah sintesis mendalam yang menempatkan nilai-nilai Islam sebagai konteks makna yang memperkuat dan memperdalam setiap kompetensi SEL. Penelitian Rohman et al. (2025) yang mengintegrasikan PAI dan SEL menemukan bahwa strategi integratif ini efektif dalam memperkuat moderasi beragama melalui pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), empati, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan etis, membuktikan bahwa fondasi spiritual Islam justru memperkuat, bukan melemahkan, efektivitas pendekatan SEL. Lebih jauh, Celine & Sahri (2025) menegaskan bahwa nilai-nilai seperti *ṣabr* (sabar), *tawakkal*, *ukhuwah*, dan *rahmah* secara natural berkorespondensi dengan kompetensi-kompetensi inti SEL, sehingga integrasinya di MI tidak memerlukan perubahan struktural yang radikal, melainkan reorientasi pedagogis yang bermakna.

Berikut adalah peta integrasi konseptual antara komponen SEL dengan nilai-nilai spiritualitas Islam yang menjadi kerangka operasional Kurikulum Healing di MI:

Tabel 2. Peta Integrasi SEL dan Spiritualitas Islam dalam Kurikulum Healing MI

Kompetensi SEL (CASEL)	Padanan Islam	Nilai	Praktik di MI	Indikator Capaian
<i>Self-Awareness</i> (Kesadaran Diri)	<i>Mubasabah</i> (refleksi diri), <i>Ma'rifatun nafs</i>		Jurnal harian perasaan, refleksi pasca ibadah	Mampu mengidentifikasi dan menamai emosi sendiri
<i>Self-Management</i> (Manajemen Diri)	<i>Ṣabr</i> (sabar), <i>Ṣaum</i> (puasa), <i>Tawakkal</i>		Latihan pernapasan sadar, <i>dzikir</i> relaksasi	Mampu menunda impuls, mengatur emosi negatif
<i>Social Awareness</i> (Kesadaran Sosial)	Ukhuwah Islamiyah, <i>Empati</i> , <i>Rahmah</i>		Diskusi perspektif, kegiatan tolong-menolong	Mampu berempati dan menghargai perbedaan
<i>Relationship Skills</i> (Keterampilan Berelasi)	Amanah, <i>Tawadhu'</i>	<i>Sidq</i> ,	Kerja kelompok kolaboratif, resolusi konflik	Mampu berkomunikasi asertif dan bekerja sama
<i>Responsible Decision-Making</i>	Tafakkur, (musyawarah)	<i>Syura</i>	Studi kasus moral berbasis kisah Qur'ani	Mampu mengambil keputusan etis dan bertanggung jawab
<i>Mindfulness</i> (Kesadaran Penuh)	<i>Khusyu'</i> ibadah, <i>Muraqabah</i>	dalam <i>Dzikir</i> ,	<i>Mindful breathing</i> sebelum pelajaran, <i>dzikir</i> pagi	Mampu hadir penuh (<i>present</i>) dalam belajar dan ibadah

Sumber: CASEL (2024), Celine & Sabri (2025), Rohman et al. (2025), Muntoha & Alifa (2025)

Integrasi di atas menunjukkan bahwa konsep *tazkiyatun nafs*, penyucian jiwa melalui proses bertahap dari sifat-sifat tercela (*mazmumah*) menuju sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), pada dasarnya merupakan padanan psikospiritual yang paling komprehensif dari keseluruhan kerangka SEL. *Tazkiyatun nafs* tidak hanya menargetkan regulasi perilaku eksternal (*behavior management*) sebagaimana pendekatan behavioristik, tetapi menyentuh dimensi terdalam jiwa manusia, niat, motivasi, dan orientasi hidup, sehingga menghasilkan perubahan karakter yang bersifat fundamental dan berkelanjutan (Muntoha & Alifa, 2025; Istiqomah et al., 2024).

Strategi Implementasi Kurikulum "Healing" di MI

Dimensi Pedagogis merupakan titik sentuh pertama yang paling langsung dirasakan oleh siswa. *Play-based learning*, pendekatan belajar berbasis bermain yang bermakna, terbukti secara empiris tidak hanya efektif untuk perkembangan kognitif, tetapi juga merupakan modalitas utama pengembangan kompetensi sosial-emosional anak usia dasar (Maylinda, 2024). Lebih spesifik, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *play-based mindfulness training*, yang menggabungkan unsur bermain dengan praktik kesadaran penuh, terbukti secara statistik signifikan meningkatkan ketahanan (*resilience*), regulasi emosi, dan fungsi eksekutif (*executive functions*) pada anak usia 5–6 tahun, dengan aktivitas seperti latihan pernapasan menggunakan mainan dan kartu emosi yang dikemas dalam format bermain interaktif (Maylinda, 2024). Temuan ini sangat relevan untuk diterapkan di MI melalui integrasi permainan kooperatif, *storytelling* kisah-kisah Qur'ani yang membangun empati, serta aktivitas seni ekspresi emosi dalam kurikulum harian, bukan sebagai kegiatan ekstrakurikuler sampingan, melainkan sebagai bagian integral dari pembelajaran inti.

Penyisipan praktik *mindful breathing* atau *dzikir* relaksasi sebagai ritual transisi kelas merupakan intervensi pedagogis berbiaya rendah namun berdampak tinggi. *System-wide school mindfulness* yang diterapkan secara konsisten di seluruh lingkungan sekolah dasar terbukti berhasil meningkatkan pembelajaran sosial-emosional siswa dan kesejahteraan psikologis mereka, serta memberdayakan guru untuk memfasilitasi regulasi emosi secara proaktif di kelas (Henriksen, D., & Gruber, 2024). Studi di MI Al-Munawarah Kabila dalam kerangka *Happy School Movement* mengkonfirmasi bahwa kombinasi *mindfulness*, permainan kolaboratif, dan refleksi emosi terstruktur mampu meningkatkan regulasi emosi siswa MI secara signifikan (Dai, 2025). Dalam konteks Kurikulum Healing di MI, ritual transisi seperti *dzikir* pagi bersama, *istigfar* sebelum ujian, dan *doa* penuh penghayatan sebelum dan sesudah belajar bukan sekadar kewajiban ritual keagamaan, tetapi juga merupakan teknik regulasi emosi berbasis *mindfulness* yang telah terintegrasi secara natural dalam tradisi Islam.

Dimensi Guru menjadi variabel paling kritis dalam keberhasilan Kurikulum Healing. Guru MI dituntut untuk bertransformasi dari sekadar pentransfer pengetahuan menjadi *emotional coach*, yaitu individu yang mampu mengenali, memvalidasi, dan merespons kondisi emosional siswa secara profesional dalam interaksi keseharian. Penelitian Nadiyah et al. (2025) yang mengidentifikasi tiga strategi utama manajemen emosi pada anak usia dasar secara konsisten menemukan bahwa guru yang tidak terlatih dalam pengelolaan emosi siswa merupakan salah satu hambatan terbesar implementasi program kesehatan mental di sekolah, menunjukkan urgensi pelatihan guru sebagai investasi primer dalam Kurikulum Healing. Pelatihan *Psychological First Aid* (PFA) bagi guru MI merupakan langkah konkret yang perlu diprioritaskan: tinjauan sistematis terhadap literatur PFA di konteks sekolah membuktikan bahwa pelatihan PFA secara signifikan meningkatkan pengetahuan

kesehatan mental, sikap, dan kepercayaan diri guru dalam mendampingi siswa yang mengalami tekanan psikologis, sekaligus mengurangi stigma terhadap bantuan psikologis.

Dimensi Lingkungan/Ekosistem Sekolah melengkapi dua dimensi sebelumnya dengan memastikan bahwa perubahan pedagogis dan kapasitas guru didukung oleh iklim sekolah yang kondusif secara fisik dan relasional. Penciptaan *Safe Space* atau *Healing Corner*, sudut kelas atau ruang sekolah yang didesain dengan stimulasi visual yang menenangkan, koleksi buku bacaan ringan, alat ekspresif (krayon, kertas), dan instruksi *grounding* sederhana, memberikan siswa akses mandiri terhadap strategi regulasi diri ketika mereka membutuhkan jeda dari tekanan akademis (Van der Kooij et al., 2024). Program *Parenting* berkala merupakan komponen ekosistem yang tak bisa diabaikan, mengingat penelitian Ma'ruf et al. (2025) membuktikan bahwa pola asuh di rumah adalah mediator signifikan bagi regulasi emosi anak di madrasah, artinya, efektivitas Kurikulum Healing di sekolah akan tereduksi secara signifikan apabila tidak diimbangi dengan penyelarasan pola pengasuhan di keluarga. Sinergi antara dimensi pedagogis, kapasitas guru, dan ekosistem sekolah-rumah ini membentuk model implementasi Kurikulum Healing yang bersifat sistemik, bukan sekedar program tambahan yang bersifat insidental.

Tabel 3. Model Implementasi Kurikulum Healing di MI: Tiga Dimensi Strategis

Dimensi	Strategi Konkret	Referensi Empiris	Indikator Keberhasilan
Pedagogis	<i>Play-based learning, mindful breathing, dzikir</i> transisi kelas, <i>storytelling</i> Qur'ani	Dai (2025)	Peningkatan regulasi emosi, penurunan stres akademik
Guru	Pelatihan <i>Emotional Coaching, Psychological First Aid</i> (PFA), konsultasi psikolog sekolah	Nadiyah et al. (2025)	Guru mampu merespons krisis emosi siswa secara profesional
Ekosistem	<i>Healing Corner</i> , program <i>parenting</i> , keterlibatan komunitas madrasah	Ma'ruf et al. (2025), Van der Kooij et al. (2024)	Iklim sekolah lebih positif, konsistensi pola asuh rumah-sekolah

Tantangan dan Peluang

Implementasi Kurikulum Healing di MI menghadapi beberapa tantangan struktural yang perlu diantisipasi secara realistis. Tuntutan ketuntasan materi kurikulum nasional yang padat merupakan hambatan pertama yang paling sering dikeluhkan oleh praktisi pendidikan: guru MI menghadapi tekanan untuk menyelesaikan target materi dan hafalan dalam waktu yang terbatas, sehingga ruang untuk kegiatan sosial-emosional sering kali dianggap sebagai "pemborosan waktu akademik" (Rohmaniyah et al., 2025). Tantangan kedua adalah kesiapan kompetensi guru: penelitian Nadiyah et al. (2025) mengkonfirmasi bahwa mayoritas guru di tingkat pendidikan dasar belum mendapatkan pelatihan yang memadai dalam bidang kesehatan mental anak dan manajemen emosi, sehingga mereka tidak percaya diri untuk mengintegrasikan praktik *healing* ke dalam rutinitas

mengajar. Hambatan ketiga, dan mungkin yang paling sulit diatasi, adalah stigma sosial seputar kesehatan mental di kalangan komunitas tradisional-religius: persepsi bahwa masalah kejiwaan adalah "lemah iman" atau aib keluarga masih cukup kuat di sebagian komunitas madrasah, sehingga upaya preventif dan promotif kesehatan mental kerap tidak mendapatkan dukungan penuh dari orang tua dan masyarakat (Putri & Khozin, 2025).

Di sisi lain, peluang implementasi Kurikulum Healing di MI pada era Kurikulum Merdeka justru sangat terbuka lebar dan belum dimaksimalkan. Kebijakan P5-PPRA (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dan Profil Pelajar Rahmatan Lil Alamin) yang merupakan komponen khas madrasah dalam Kurikulum Merdeka mengalokasikan 20–30% dari jam pelajaran reguler untuk kegiatan proyek berbasis pengembangan karakter dan nilai-nilai Islam moderat, sebuah ruang yang sangat strategis untuk mengintegrasikan tema-tema kesejahteraan psikologis, kesadaran emosional, dan kompetensi sosial (Fitri, 2024). Fleksibilitas P5-PPRA memungkinkan madrasah untuk merancang modul proyek yang secara eksplisit menargetkan kompetensi SEL berbasis nilai Islam, seperti proyek "Aku dan Emosiku" (kesadaran diri), "Teman yang Baik" (keterampilan sosial), atau "Jejak Ketenangan" (manajemen stres berbasis *dzikir*) (Slideshare P5-PPRA, 2025). Lebih jauh, integrasi PAI dan SEL yang dirancang Rohman et al. (2025) membuktikan bahwa strategi ini tidak hanya layak secara pedagogis, tetapi juga menghasilkan luaran yang selaras dengan tujuan-tujuan inti pendidikan Islam moderat, menjadikan Kurikulum Merdeka sebagai *entry point* yang paling strategis untuk mewujudkan Kurikulum Healing di MI secara sistemik dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur dan sintesis tematik yang telah diuraikan, penelitian ini menyimpulkan bahwa epidemi kesehatan mental pada Generasi Alpha, yang secara nyata dipicu oleh overstimulasi digital, tekanan akademik dini, dan kurangnya interaksi sosial, membutuhkan respons sistemik yang melampaui pendekatan klinis reaktif. Kurikulum "Healing" di Madrasah Ibtidaiyah tidak diposisikan sebagai mata pelajaran baru yang membebani siswa, melainkan sebagai sebuah ekosistem pendidikan komprehensif yang memadukan prinsip *Social-Emotional Learning* (SEL) secara organik dengan nilai-nilai spiritualitas Islam, khususnya *tazkiyatun nafs*. Kesuksesan implementasi model ini sangat bergantung pada sinergi tiga dimensi esensial: pendekatan pedagogis (seperti *play-based learning* dan integrasi *mindfulness* Islami), penguatan kapasitas pendidik agar mampu berperan sebagai *emotional coach*, serta perancangan ekosistem lingkungan sekolah dan pengasuhan keluarga yang aman. Implikasi fundamental dari rumusan ini mendesak terjadinya pergeseran paradigma pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah, dari yang sekadar berpusat pada kognitif-akademik (*over-academization*) menjadi pendidikan yang sungguh-sungguh memanusiakan dan merawat jiwa anak (*soul-care education*). Oleh sebab itu, disarankan kepada pemangku kebijakan, termasuk Kementerian Agama dan para kepala madrasah, untuk secara progresif memasukkan indikator kesejahteraan psikologis (*well-being*) ke dalam standar evaluasi madrasah. Pemanfaatan fleksibilitas yang ditawarkan oleh Kurikulum Merdeka, terutama melalui program P5-PPRA, dapat menjadi pintu masuk yang sangat strategis, seraya terus mendorong agenda penelitian empiris lapangan demi menguji serta menyempurnakan efektivitas Kurikulum Healing di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>

- Afrianti, N., Suhardini, A. D., & Tazkia, A. H. (2023). Child well-being in Islamic perspective. *KnE Social Sciences*, 313–328. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14622>
- Annisa, H. K. T. (2025). Integrasi Ubudiyah dan Social Emotional Learning (SEL) berbasis Aswaja: Strategi pembentukan karakter tangguh di Madrasah Ibtidaiyah. *Ma'arif Journal of Education, Madrasah Innovation and Aswaja Studies*, 4(2), 64–71. <https://jurnal.maarifnumalang.id/index.php/mjemias/article/view/404>
- CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2024). *2023 Social and Emotional Learning year in review*. Retrieved from <https://casel.org/blog/2023-social-and-emotional-learning-year-in-review/>
- Celine, D. R., & Sahri, I. K. (2025). Revitalisasi Social Emotional Learning (SEL) dalam pendidikan Islam: Integrasi pendekatan holistik untuk kebahagiaan dan ketahanan mental siswa. *Studia Religia: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(02), 291–301. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Studia/article/view/26137>
- Dai, S. O. (2025). Pengaruh program sekolah berbasis kesehatan mental terhadap regulasi emosi siswa pada program Happy School Movement (Gerakan Kesehatan Mental Siswa) di MI Al-Munawarah Kabila. *EDUCATOR (Directory of Elementary Education Journal)*, 6(2), 115–119. <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/edu/>
- Darwati, I., Abidin, Y., & Sutini, A. (2025). The internalization of character education in learning for Generation Alpha: Fostering the emergence of Indonesia's Golden Generation 2045. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 17(1), 54–63.
- Fitri, S. A. Q. (2024). *Pengembangan Kreativitas Siswa Dan Nilai Keislaman Melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila Dan Profil Pelajar Rahmatan Lil'alamini Di MTSN 1 Kediri* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Grehenson, G. (2026, Februari 23). Generasi Alpha rentan gangguan kesehatan mental, peran keluarga perlu diperkuat. *UGM News*. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/generasi-alpha-rentan-gangguan-kesehatan-mental-peran-keluarga-perlu-diperkuat/>
- Henriksen, D., & Gruber, N. (2024, March). System-wide school mindfulness: addressing elementary students' social-emotional learning and wellbeing. In *Frontiers in Education* (Vol. 9, p. 1272545). Frontiers Media SA.
- Istiqomah, I., Mujtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). Model terapi psikospiritual: Implementasi konsep Tazkiyatun Nafs Hamka dalam mengatasi penyakit jiwa. *Risalah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(1), 397–408. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/790
- Istiqomah, W. N., Ahmad, A., Suryadi, E., & Jannah, S. R. (2024). The Islamic Religious Education Teacher Program on students' mental health of elementary school. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 7(2), 177–185. <https://doi.org/10.33648/ijoaser.v7i2.530>
- Khan, I. A., Guo, X., & Chinnasamy, J. (2024). *Review of literature: Involvement of the poor in development through rural organizations* in Hasan Mehdi Naqvi and Others. AO/ROAP Study.
- Ma'ruf, H., Juhaidi, A., Hafiz, M. R., & Fitri, S. (2025). Uncovering the influence of demographic factors on the emotional regulation of Alpha generation students in Islamic educational institutions in Indonesia: The role of parenting style as a mediator. *Cogent Education*, 12(1), 2511448. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2511448>
- Manan, A. (2024). Pengaruh mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap regulasi emosi siswa di era teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 67–74.

- Martinsen, K., Lisøy, C., Wentzel-Larsen, T., Neumer, S. P., Rasmussen, L. M. P., Adolfsen, F., ... & Ingul, J. M. (2024). School children's mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 14*, 1290358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1290358>
- Maylinda, R. N. (2024). *Efektivitas pelatihan resiliensi terhadap stres akademik dan psychological well-being pada remaja dari keluarga bercerai di Pondok Pesantren Bahrul Uluum Al-Kamal Kisaran* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Muntoha, T., & Alifa, H. L. (2025). Quran-based holistic education: Balancing students' spiritual, emotional, and mental health. *Zawayatul Fiker: Journal of Islamic Education, 1*(2), 169–180.
- Nadiyah, N., Abroto, A., Al Kahar, A. A. D., Fadil, K., & Yamkee, A. K. (2025). Emotion management in early childhood within the dynamics of modern life: Strategies, challenges, and solutions. *Profesi Pendidikan Dasar, 168–181*.
- Nurhayati, W., Ashari, N., Mayda, S. C. E., Purwati, S. M. H., Sabila, A. S., Faizah, A. N., ... & Rizal, A. (2025). Edukasi seputar digital dan mental health bagi Gen Alpha di MI Bustanul Ulum Sumobito. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara, 6*(2), 1970–1977.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Prawinda, R. A., Rahayu, Y. H., Shofwan, A. M., Nindiya, D. C., & Batu, T. K. (2023). Urgensi pendidikan karakter bagi anak usia dini. *Jurnal Bocil: Journal of Childhood Education, Development and Parenting, 1*(1), 54–60.
- Putri, M. E., & Khozin, K. (2025). Strategies of parents, teachers, and schools to develop a superior Generation Alpha for Society 5.0. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 19*(02), 1–14.
- Rohman, M. A., Muhibbi, M. S., Mafrukha, W. N., & Suratin, S. I. (2025). Integrating Islamic Religious Education and Social Emotional Learning for developing moderate character in students. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 14*(001), 143–160.
- Rohmaniyah, A., Atiyah, A., & Ani, A. (2025). A systematic literature review: The phenomenon of academic burnout among Generation Alpha amid the hectic dynamics of modern learning. *Privet Social Sciences Journal, 5*(11), 427–436.
- Salistia Budi, Y., Fitria, Y., & Damayanti, F. E. (2025). Upaya peningkatan kesehatan mental pada usia remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS), 3*(1), 17–24.
- Sood, A., Sharma, D., Sharma, M., & Dey, R. (2024). Prevalence and repercussions of stress and mental health issues on primary and middle school students: a bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1369605.
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology, 8*(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Van der Kooij, I. W., et al. (2024). Implementing a school-wide trauma-informed education approach. *Frontiers in Education. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1346933*
- Weems, C. (2024). Social/emotional learning implementation and student outcomes. *Professional School Counseling, 28*(1), 2156759X241255336. <https://doi.org/10.1177/2156759X241255336>