KONTRIBUSI NILAI-NILAI HINDU TERHADAP PENGEMBANGAN *SOCIAL-EMOTIONAL WELL-BEING* SISWA

I Wayan Rudiarta[1], Nyoman Dantes[2], I Made Tegeh[3], Ni Made Ayu Dwi Oktaviani[4]
Prodi S3 Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha[1,2,3], Universitas Terbuka[4]

Coresponding author: I Wayan Rudiarta
Email: rudiarta@student.undiksha..ac.id

Abstract

The well-being and mental health of students are becoming a global issue receiving increasing attention in education, as students face greater academic, social, and emotional demands. This research aims to conduct a critical exploration and analysis of the contribution of Hindu values to students' social-emotional well-being. This study uses a qualitative approach, grounded in a literature review, analyzing primary sources such as Hindu scriptures namely the Bhagavad Gita and the Sarasamuccaya, books, scientific articles, and other references relevant to education, mental health, and social-emotional learning. The results of the study show that Hindu values, especially Tri Kaya Parisudha, Tat Tvam Asi, Tri Guna, and Tri Hita Karana, align closely with the five core competencies of SEL according to CASEL: self-awareness, emotional control, social awareness, relational skills, and responsible decision-making. Furthermore, Hindu values not only support students' psychosocial development but also enrich the SEL framework with spiritual, ethical, and cultural dimensions that play an important role in building students' emotional regulation, empathy, mental balance, and harmony in their social relations. The implementation of Hindu values in Hindu Religious Education through a reflective, contextual, and experiential approach has the potential to strengthen students' social-emotional well-being holistically and sustainably. This research emphasizes the importance of integrating local religious and cultural values in the development of mental health-oriented education and character formation of 21st-century students.

Keywords: *hindu values, social-emotional well-being, Hindu Religious Education, students*

Abstrak

Kesejahteraan dan kesehatan mental siswa menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan, seiring meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dihadapi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk untuk melakukan eksplorasi dan analysis kritis terkait dengan kontribusi nilai-nilai Hindu dalam menhembangkan *social-emotional well being* siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka, dengan menganalisis sumber-sumber primer berupa kitab suci Hindu yaitu Kitab Bhagavad Gita dan Kitab Sarasamuccaya, buku, artikel ilmiah, serta sumber referensi lain yang relevan dengan pendidikan, kesehatan mental, dan pembelajaran sosial-emosional. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai Hindu, khususnya *Tri Kaya Parisudha, Tat Tvam Asi, Tri Guna,* dan *Tri Hita Karana*, memiliki keselarasan yang kuat dengan lima kompetensi inti SEL menurut CASEL, yaitu kesadaran diri, pengendalian emosi, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Lebih lanjut, nilai-nilai Hindu tidak hanya mendukung aspek psikososial siswa, tetapi juga memperkaya kerangka SEL dengan dimensi spiritual, etika, dan kultural yang berperan penting dalam membangun regulasi emosi, empati, keseimbangan mental, serta keharmonisan relasi sosial siswa. Implementasi nilai-nilai Hindu dalam Pendidikan Agama Hindu melalui pendekatan reflektif, kontekstual, dan berbasis pengalaman berpotensi memperkuat kesejahteraan sosial-emosional siswa secara holistik dan berkelanjutan. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi nilai religius dan budaya lokal dalam pengembangan pendidikan yang berorientasi pada kesehatan mental dan pembentukan karakter peserta didik abad ke-21.

Kata Kunci: nilai hindu, *social-emotional well being*, Pendidikan Agama Hindu, siswa

PENDAHULUAN

Kasus bunuh diri di kalangan siswa sangat marak terjadi dewasa ini. Dikutip dari https://schoolmedia.id/, tahun 2025 (hingga November) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) telah mencatat setidaknya terdapat 26 kasus anak mengakhiri hidup (bunuh diri). Tujuh di antaranya diduga karena perundungan (Eko, 2025). Hal ini tentu menjadi hal yang sangat perlu untuk mendapatkan perhatian serius. Bunuh diri pada siswa, tentunya memiliki faktor penyebab yang membuat korban kehilangan keseimbangan, kesejahteraan dan Kesehatan mental.

Tuntutan Pendidikan di era saat ini yang semakin kompleks memberikan tantangan psikologis dan sosial juga yang makin serius bagi para siswa. Maraknya kasus bunuh diri di kalangan siswa menunjukkan permasalahan Kesehatan mental, seperti kecemasan, stress akademik, adanya tekanan sosial sampai ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi. Terlebih dalam memenuhi tuntutan akademis yang semakin tinggi, siswa juga menghadapi adanya perubahan sosial budaya, kompetisi yang tinggi hingga adanya paparan teknologi serta media sosial.

Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental, dengan rincian bahwa 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *post traumatic syndrome disorder* (SPTSD) 0,9%, dan *attention-deficit/ hyperactivity disorder* (ADHD) sebanyak 0,5% (Kemenkes RI, 2023). Angka tersebut menunjukkan angka yang cukup tinggi, sehingga permasalahan kesejahteraan dan Kesehatan mental menjadi begitu penting untuk dicarikan Solusi jangka pendek maupun jangka Panjang.

Pendidikan dengan peran guru di dalamnya menjadi ruang yang sangat vital dalam upaya mengatasi permasalahan ini (Sanusi, 2023). Pendidikan adalah wadah untuk membuat siswa menjadi manusia yang seutuhnya (Juleha et al., 2025). Hal ini sejalan dengan teori belajar humanism yang memandang bahwa manusia merupakan insan unik dan potensial yang berbeda satu sama lain, sehingga pengembangannya juga memerlukan pendekatan yang berbeda (Aisyah & Bustam, 2024). Siswa akan mampu mengembangkan dirinya dengan baik jika pendekatan dalam dunia Pendidikan dapat memberikan kenyamanan, kesejahteraan mental bagi dirinya.

Disisi lain, berdampingan dengan vitalnya peran sekolah, banyak sekolah yang masih lebih menitikberatkan pada pencapaian nilai dan ketuntasan materi sehingga aspek pengembangan sosial-emosional belum memperoleh perhatian memadai. Kondisi ini menyebabkan peserta didik tidak memiliki kecakapan emosional yang kuat untuk menghadapi tantangan hidup. Siswa memiliki fondasi yang kuat secara kognitif, namun kurang memiliki ketahanan mental dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Pendidikan Agama termasuk Pendidikan Agama Hindu menjadi salah satu muatan mata pelajaran di sekolah yang memiliki potensi besar dalam mendukung pengembangan *Social-emotional well-being* siswa. Hal ini merujuk bahwa esensi pembelajaran agama tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tetapi insersi sikap, moral, akhlak dan kepribadian menjadi hal yang tidak bisa dikesampingkan. Perubahan prilaku, cara berbikir dan *mindset* menjadi indikator penting bagi keberhasilan Pendidikan Agama di sekolah. Akan sangat timpang apabila keberhasilan Pendidikan Agama hanya dilihat dari sisi kognitif belaka.

Berkaitan dengan pengembangan sosial-emosional siswa, nilai-nilai ajaran Hindu sangat banyak untuk bisa dijadikan sebagai rujukan. Namun sekali lagi, bukan hanya pemahaman secara kognitif, melainkan penting untuk diimplementasikan dalam praktek kehidupan. Nilai-nilai Hindu yang bisa dijadikan rujukan seperti nilai *Tri Kaya Parisudha*, yaitu tiga perbuatan yang baik dan benar dengan bagiannya *kayika, wacika* dan *manacika* (Santika & Lero, 2023; Widyartha, 2025). Kemudian, ajaran *Tat Tvam Asi*, yang merujuk pada esensi bahwa "itu adalah kamu", yaitu "kamu adalah aku,

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

dan aku adalah kamu" sehingga semuanya sama (Donder, 2021). Ajaran *Tri Guna*, sebagai tiga sifat utama yang mempengeruhi kehidupan manusia, juga menjadi acuan dalam kaitannya dengan sosial-emosional (Murthy & Kumar, 2007). Dan tidak dilupakan juga nilai-nilai *Tri Hita Karana*, sebagai sumber ajaran yang menginspirasi lahirnya keharmonisan antara manusia-Tuhan, manusia-manusia serta manusia-lingkungan (Budhayana, 2024; Pramerta, 2023; Yasa et al., 2023).

Mulianya nilai-nilai Hindu dalam konteks penanaman social-emotional well-being siswa belum diikuti oleh masifnya kajian akademis berkaitan dengan hal tersebut. Beberapa penelitian terdahulu mengenai kajian nilai-nilai Hindu lebih banyak terbatas pada aspek pembelajaran, budaya, religiositas dan karakter. Beberapa penelitian relevan kaitannya dengan hal tersebut diantaranya Penelitian Apsarini (2024) yang menemukan bahwa Pendidikan Agama Hindu memiliki peran yang penting dalam membentuk moral dan etika bagis siswa (Apsarini, 2024). Kemudian Penelitian Luwih (2025) menemukan bahwa konteks budaya seperti bahasa dan sastra Bali memiliki peran yang penting dalam internalisasi nilai-nilai Hindu bagi siswa (Luwih, 2025). Penelitian lain dari Oktaviani (2025) juga menemukan bahwa internalisasi nilai tattwa dan etika Hindu seperti *Catur Paramita, Tri Kaya Parisudha, Tri Hita Karana,* dan *Panca Yadnya* berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang berintegritas dan berkesadaran spiritual (Oktaviani, 2025).

Minimnya kajian yang secara khusus menguraikan penanaman social-emotional well-being melalui nilai-nilai Hindu membuat penelitian tertarik untuk melakukan kajian. Penelitian ini akan dilakukan dengan berorentasi pada permasalahan penelitian yaitu 1) Nilai-nilai Hindu apa saja yang relevan dengan pengembangan *social-emotional well-being* siswa? 2) Bagaimana kontribusi nilai-nilai Hindu dalam mendukung pengembangan *social-emotional well-being* siswa? dan 3) Bagaimana implementasi nilai-nilai Hindu dalam pendidikan agama Hindu untuk memperkuat *social-emotional well-being* siswa di sekolah? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan eksplorasi dan analysis kritis terkait dengan kontribusi nilai-nilai Hindu dalam menhembangkan *social-emotional well being* siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (*literature-based research*) yang menekankan analisis mendalam terhadap konsep, teori, dan temuan empiris dari berbagai sumber ilmiah yang relevan untuk memahami kontribusi nilai-nilai hindu terhadap pengembangan *social-emotional well-being* siswa. Seluruh proses penelitian dilakukan melalui pengumpulan dan penelaahan literatur mutakhir berupa kitab suci Hindu yaitu Kitab Bhagavad Gita dan Kitab Sarasamuccaya, buku, artikel ilmiah, serta sumber referensi lain yang relevan dengan pendidikan, kesehatan mental, dan pembelajaran sosial-emosional yang memiliki validitas dan kredibilitas akademik. Temuan dan pembahasan disusun berdasarkan konstruksi pemikiran peneliti yang diperkuat melalui triangulasi ide dengan literatur ilmiah sehingga menghasilkan analisis yang kaya secara konseptual. Analisis data dilakukan secara sistematis melalui tahapan reduksi data, yakni pemilihan dan penyaringan informasi yang relevan; penyajian data, yaitu pengorganisasian temuan dalam pola tematik; serta penarikan kesimpulan melalui proses interpretatif yang menghasilkan sintesis argumentatif kontribusi nilai-nilai hindu terhadap pengembangan *social-emotional well-being* siswa. Keseluruhan hasil analisis kemudian dipaparkan dalam bentuk narasi deskriptif-analitis untuk memberikan gambaran yang komprehensif, mendalam, dan terstruktur berkaitan dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini.

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nilai-Nilai Hindu yang Relevan dengan Pengembangan *Social-Emotional Well-Being* Siswa

Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai Hindu membantu perkembangan kesehatan sosial dan emosional siswa. Ajaran *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Tvam Asi*, *Tri Guna*, dan *Tri Hita Karana* menjadi konsep ajaran yang menonjol dan memiliki hubungan langsung dengan kesejahteraan sosial-emosional siswa. Nilai-nilai ini membentuk kerangka etis, spiritual, dan sosial yang membantu mengelola emosi, membangun karakter, dan menciptakan hubungan sosial yang baik di lingkungan sekolah.

Kompetensi social-emosional merupakan hal penting bagi tumbuh kembang siswa di era saat ini (Desta, 2024). Di Tengah kehidupan yang menuntut serba cepat dan praktis, Kesehatan mental memang menjadi hal yang penting, dan ini akan dapat dengan mudah digapai apabila diimbangi dengan kompetensi sosial-emotional yang baik. Kompetensi social-emotional yang baik akan membawa siswa menjadi insan yang memiliki Kesehatan mental, yang tentunya Kesehatan mental ini menjadi hal penting bagis siswa dalam mengembangan potensi dirinya di sekolah, komunitas dan Masyarakat (Ahammed et al., 2026).

Nilai-nilai Hindu sebagaimana yang disebutkan di atas memiliki relevansi dalam pengembangan *social-emotional well-being* siswa. Nilai-nilai ini akan menjadi landasan bagi siswa dalam rangkap meningkatkan kompetensi sosial-emosional yang dimiliki sehingga akan menjadi insan yang cerdas secara holistic, baik cerdas secara intelektual, emosional, spiritual, kecerdasan adversity maupun cerdas secara kreativitas.

a. Nilai *Tri Kaya Parisudha*

Tri Kaya Parisudha menegaskan kesucian pikiran (*manacika*), perkataan (*wacika*), dan perbuatan (*kayika*) sebagai fondasi hidup (Budayasa & Dharmawan, 2023). Kesucian pikiran sangat penting untuk kesehatan sosial-emosional karena pikiran yang bersih dan positif berdampak langsung pada kestabilan emosi siswa. Pikiran yang terkontrol membantu siswa beradaptasi dengan emosi negatif, kecemasan, dan stres. Perilaku sosial yang sehat, seperti komunikasi yang santun dan kejujuran, dan tanggung jawab sosial, didorong oleh keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan. Pada akhirnya, hal ini memperkuat kesejahteraan emosional dan hubungan interpersonal siswa. Hal ini dipertegas dalam Sarasamuccaya Sloka 80.

> "*Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawṛtti ta ya ring śubhāśubhakarma, matangnyan ikang manah juga prihên kahṛtanya sakareng*".

Artinya

> "Oleh karena pikiran itu meruakan asal mulanya nafsu, dan asal timbulnya perbuatan yang baik maupun buruk, maka dari itu perlukan sekalilah pengendalian pikiran dari sekarang juga" (Sudharta, 2009).

Petikan sloka tersebut menyaratkan bahwa pikiran sebagai *rajendrya*, memiliki peran yanag sangat penting bagi penampakan ajaran *Tri Kaya Parisudha*. Ucapan dan perbuatan semua bermuara dari pikiran, dan apabila ini bisa dikendalikan, maka dapat memperkuat kesejahteraan sosial-emosional. Pengendalian pikiranlah yang utama, jika ini bisa dikendalikan maka yang lain menjadi lebih mudah. Tidak mudah, namun bisa dilakukan dengan pembiasaan serta latihan yang rutin. Sementara berkaitan dengan perkataan, juga disampaiakn dalam Sarasamuccaya Sloka 120.

> "*Ikang ujar ahala-tan pahi lawan hru, songkabnya sakatêmopuhan denya juga alara, rêsêp ri hati, tatan kêneng pangan turu ring rahina wêngi ikang wwang denya, matangnyat taninujarakên ika de sang dhira puruṣa, sang ahning maneb manah nira"*

Artinya

> "Perkataan yang kasar tidaklah berbeda dengan tajamnya anak panh yang melukai perasaan setiap orang yang dikenainya, masuk ke dalam hati hingga menyebabkan tidak enak makan dan tidur siang atau malam. Oleh karena itu,

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

janganlah hal demikian itu diucapkan oleh orang Budiman. Jagalah kebersihan dan keheningan hati". (Sudharta, 2009)

Petikan sloka ini memperjelas posisi perkataan dalam membangun relasi sosial sehari-hari, termasuk bagi siswa. Melakukan control perkataan dengan baik akan memberikan sentuhan halus bagi bathin sehingga akan memberikan stimulasi bagi pembentukan kompetensi sosial-emosional yang bagus. Apabila setiap siswa dapat menjaga serta mengontrol perkataannya, maka hubungan yang harmonis akan terbagun.

b. Nilai *Tat Tvam Asi*

Prinsip kesadaran *Tat Tvam Asi* menegaskan bahwa semua orang memiliki hakikat yang sama (Mu'tasyim, 2020). Ajaran ini sangat membantu perkembangan aspek sosial-emosional siswa, terutama dalam membangun empati, kepedulian sosial, dan sikap saling menghormati. Siswa belajar melihat perasaan dan pengalaman orang lain sebagai bagian dari diri mereka sendiri melalui pemahaman *Tat Tvam Asi*. Hal ini mendorong perilaku prososial, mengurangi konflik, dan mengurangi kemungkinan perilaku agresif dan perundungan di sekolah. Ini menghasilkan lingkungan sosial yang lebih damai dan aman secara emosional. Berkaitan dengan nilai *Tat Tvam Asi* dipertegas dalam Bhagavadgita V.18.

"vidyā-vinaya-sampanne | brāhmaṇe gavi hastini,
śuni caiva śvapāke ca | paṇḍitāḥ sama-darśinaḥ."

Artinya

"Orang arif bijaksana melihat semua sama, brahmana Budiman dan rendah hati maupun seekor sapi, gajah dan anjing ataupun orang hina papa, tanpa kasta" (Pudja, 2021)

Petikan sloka di atas mengisyaratkan bahwa sesungguhnya di mata Tuhan tidak ada makhluk yang special. Tidak ada makhluk kelas atas dan makhluk kelas bawah, yang ada adalah karma yang dilakukan oleh setiap makhluk. Dalam konteks Pendidikan, para siswa perlu ditanamkan nilai-nilai bahwa kualitas manusia bukan diukur semata-mata dari nilai, dari penampilan atau dari kelas sosial, karena sesungguhnya dimata Tuhan, semua makhluk tiada beda.

Internalisasi nilai *Tat Tvam Asi* membantu siswa menjadi lebih sadar sosial dan dapat mengendalikan perasaan mereka saat berinteraksi dengan orang lain setiap hari (Sugiantara, 2024). Pemahaman bahwa orang lain pada hakikatnya adalah refleksi diri sendiri membantu siswa mengurangi perilaku agresif, ejekan, dan kecenderungan merendahkan teman sebaya. Hal ini menurunkan praktik perundungan dan konflik sosial, yang selama ini merupakan komponen utama yang mengganggu kesejahteraan emosional peserta didik (Kusumardi, 2024).

Nilai *Tat Tvam Asi* membantu siswa membangun konsep diri yang lebih sehat selain membantu kesejahteraan emosional mereka (Alwina, 2023). Siswa akan lebih mampu menerima diri apa adanya jika mereka tidak menilai dirinya hanya berdasarkan prestasi akademik, status sosial, atau perbandingan sosial. Penerimaan diri ini meningkatkan kepercayaan diri, ketenangan, dan ketahanan emosional saat menghadapi tekanan akademik dan sosial. Nilai kesetaraan dalam *Tat Tvam Asi* juga meningkatkan aspek moral dan spiritual dalam pembelajaran. Siswa diajarkan untuk melihat keberhasilan dan kegagalan sebagai bagian dari proses karma, bukan sebagai ukuran nilai diri mutlak. Melihat hal ini mengajarkan mereka untuk menjadi rendah hati saat berhasil dan tangguh saat mengalami kegagalan. Oleh karena itu, nilai *Tat Tvam Asi* membantu siswa mempertahankan stabilitas emosi dan keseimbangan mental selain membangun hubungan sosial yang harmonis.

c. Nilai *Tri Guna*

Melalui tiga sifat dasar, *sattwam, rajas, dan tamas*, ajaran *Tri Guna* memberikan dasar pemahaman tentang dinamika psikologis manusia (Putera et al., 2025). Pengembangan sifat sattwam menjadi tujuan utama dalam pendidikan karena berkaitan dengan ketenangan, kejernihan berpikir, dan kebijaksanaan emosional (Sena, 2019). Dominasi sifat

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

sattwam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri, kemampuan refleksi, dan kestabilan emosi. Sementara itu, memahami sifat rajas dan tamas membantu siswa mengenali sumber perilaku impulsif, kemarahan, dan kemalasan, sehingga mereka dapat mengelola emosi dan perilaku mereka secara lebih sadar. Berkaitan dengan *Tri Guna* ini dipaparkan lebih jauh dalam Bhagavadgita XIV 6-8.

"*tatra sattvaṁ nirmalatvāt | prakāśakam anāmayam,*
sukha-saṅgena badhnāti | jñana saṅgena cānagha" (Bg, Gt XIV.6)

Artinya

"Dari sini sifat sattva memancar karean kesuciannya, tanpa mengenal penderitaan, dengan belenggu kebahagiaan dan ilmu pengetahuan, wahai yang tanpa dosa"

"*rajo rāgātmakaṁ viddhi | tṛṣṇā-saṅga-samudbhavam,*
tannibadhnāti kaunteya | karma-saṅgena dehinam" (Bg. Gt XIV.7)

Artinya

"Ketahuilah, wahai Arjuna, rajah bersumber pada nafsu yang lahir dari keterikatan pada keinginan, yang mengikat penghuni badan ini untuk melakukan kegiatan kerja"

"*tamas tu ajñāna-jam viddhi | mohanaṁ sarva dehinām,*
pramadālāsya-nidrābhis | tan nibadhnāti bhārata"(Bg, Gt XIV.8)

Artinya

"Ketahuilah (pula), wahai Bharata, bahwa sifat Tamah sesungguhnya lahir dari kebodohan, yang membingungkan semua perwujudan dan mengikatnya dengan kebodohan, kemalasan dan ketiduran" (Pudja, 2021)

Sloka di atas menjelaskan bahwa setiap guna yang ada mempengaruhi karakteristik manusia. Manusia dalam kehidupan ini diharapkan memiliki keseimbangan dari ketiga guna. Bukan berarti jika guna satvam yang lebih bagus harus mendominasi, karena dalam kehidupan ini semua guna memilii perannya masing-masing. Ketika ketiga guna ini seimbang, pada saat itulah kompetensi sosial-emosional pada siswa dapat berkembang dengan baik. Dengen keseimbangan guna ini, siswa akan bisa mendapatkan kestabilan dalam emosional yang berimplikasi pada bagusnya relasi sosial.

Tri Guna adalah kekuatan psikologis yang mengubah pikiran, emosi, dan perilaku manusia. Sattva adalah sifat yang jernih yang membawa kebahagiaan, ketenangan, dan kecenderungan untuk belajar (Saitya, 2023). Siswa yang memiliki dominasi sifat sattva dalam pendidikan memiliki emosi yang stabil, kemampuan berpikir jernih, dan kecenderungan untuk bersikap positif dan reflektif. Siswa mampu mengelola emosi mereka secara sehat dan tidak mudah terjebak dalam tekanan akademik maupun sosial, jadi keadaan ini sangat membantu pertumbuhan emosi mereka.

Namun, sifat rajas, yang berasal dari nafsu dan keterikatan pada keinginan, mendorong orang untuk bergerak, bersemangat, dan berorientasi pada tujuan (Saitya, 2023). Rajas sangat penting untuk meningkatkan daya juang, motivasi belajar, dan semangat berprestasi siswa di sekolah. Namun, jika tidak dikendalikan dengan baik, rajas dapat menyebabkan kompetisi yang tidak sehat, kecemasan berlebihan, dan emosi buruk seperti iri dan frustrasi. Oleh karena itu, menjaga sifat rajas menjadi penting agar dorongan untuk berprestasi tetap ada dan berdampak positif pada kesejahteraan emosional siswa.

Sebagaimana dijelaskan dalam Bhagavadgita XIV.8, sifat tamas berakar pada kebodohan dan kecenderungan untuk kemalasan dan ketidakpekaan (Saitya, 2023). Siswa yang dominan tamas mungkin kurang motivasi, pasif, dan sulit mengendalikan emosi mereka secara adaptif. Karena siswa cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan kurang mampu merespons tuntutan lingkungan belajar secara konstruktif, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan *social-emotional well-being* siswa.

Tri Guna tidak dianggap sebagai sifat yang baik atau buruk, sebaliknya, itu adalah dinamika psikologis yang harus ditangani dengan cara yang seimbang. Siswa dapat mengembangkan ketenangan batin, motivasi yang sehat, dan kemampuan

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

refleksi diri dengan menyeimbangkan *sattva, rajas,* dan *tamas*. Siswa dapat mengendalikan dorongan emosional mereka, menyalurkan energi secara produktif, dan menghindari sikap apatis dan impulsif ketika ketiga guna berada dalam harmoni. Keseimbangan *Tri Guna* berdampak langsung pada kualitas relasi sosial siswa. Siswa dengan keseimbangan guna yang baik cenderung lebih mampu mengelola konflik, bekerja sama, dan menunjukkan empati dan tanggung jawab sosial. Stabilitas emosi yang dihasilkan dari keseimbangan ini menciptakan kondisi psikologis yang mendukung interaksi sosial yang positif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

d. Nilai *Tri Hita Karana*

Nilai *Tri Hita Karana* menekankan bahwa hubungan antara manusia dengan Tuhan (*parhyangan*), sesama manusia (*pawongan*), dan lingkungan (*palemahan*) harus selalu harmonis (Intentilia & Utomo, 2025; Nurita & Santika, 2022). Konsep ini sangat relevan dalam membangun sosial-emosional siswa secara menyeluruh. Keharmonisan spiritual membantu siswa menemukan makna dan ketenangan batin, keharmonisan sosial memperkuat hubungan dan rasa kebersamaan, dan keharmonisan dengan lingkungan menumbuhkan kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Ketiga dimensi tersebut saling terkait dan berkontribusi pada kehidupan sosial dan kesejahteraan emosional siswa di sekolah. Dengan hubungan yang harmonis yang dibangun oleh manusia baik secara vertical maupun horizontal, hal ini akan memberikan dampak yang baik pula bagi dirinya, termasuk dalam hal menjaga sosial-emosionalnya. Dalam kitab Sarasamuccaya Sloka 352, dijelaskan juga sebagai berikut.

> "*Apan ikang loka, karma pinaka keliliranya, kalinganya, śūbhā-śubhakarmaphala juga tinêmunya, niyata masambandha lawan śubhāśubhakarma ta pwa ya, sangkṣepanya, inatagning pūrwa karmanya, ikang loka ngaranya, paramārthanya, kinawaśākêning pūrwakarmakita kabeh".*

Artinya

> "Sesungguhnya kehidupan manusia di dunia adalah sebagai ahli waris dari karmanya. Artinya, hasil baik atau buruknya perbuatan pasti akan diterima, pada hakekatnya kita terikat oleh baik buruknya perbuatan kita. Pendeknya diperintah, ditentukan oleh perbuatan yang terdahululah kehidupan di dunia ini. Tegasnya ialah bahwa kita semua dikuasai oleh perbuatan kita yang terdahulu" ((Sudharta, 2009).

Petikan sloka di atas menyaratkan bahwa membangun harmoni dengan Tuhan (*Parhyangan*), dengan sesama (*pawongan*) dan dengan lingkungan (*palemahan*) sesungguhnya adalah sebuah proses memupuk karma baik. Karma baik dalam hukum karmaphala pasti juga akan mendapatkan hasil yang baik, sehingga dengan membangun harmonisasi dalam kehidupan akan sangat penting dalam upaya menjaga keseimbangan serta kesejahteraan mental yang digapai melalui pengembangan sosial dan emosional, terkhusus untuk pada siswa.

Berbicara mengenai konsep *parhyangan*, menciptakan harmoni dengan Tuhan dilaksanakan melalui praktik spiritual seperti doa, rasa syukur, dan pengendalian diri untuk membantu siswa merasa lebih tenang (Sukarma, 2016). Siswa yang memiliki kesadaran spiritual yang tinggi cenderung pasrah yang aktif, mampu menerima keadaan mereka, dan tidak mudah tertekan oleh tuntutan akademik atau kegagalan. Karena siswa memiliki mekanisme internal untuk mengelola stres dan tekanan secara sehat, ketenangan batin ini menjadi fondasi penting bagi kesehatan emosional mereka.

Selain itu, konsep ajaran *Tri Hita Karana* juga menekankan pentingnya keharmonisan dalam hubungan antarmanusia dalam aspek *pawongan*. Bentuk nyata dari penanaman karma baik adalah interaksi sosial yang didasarkan pada prinsip empati, saling menghormati, dan tanggung jawab sosial (Affandi et al., 2022). Keharmonisan di lingkungan sekolah ditunjukkan oleh siswa yang bekerja sama, toleran, dan mampu menyelesaikan konflik dengan damai.

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

Karena siswa merasa diterima, dihargai, dan aman secara emosional dalam komunitas belajar, hubungan sosial yang positif meningkatkan kesehatan sosial mereka.

Di sisi lain, aspek palemahan mengajarkan siswa untuk membangun hubungan yang kuat dengan lingkungan alam mereka. Keprihatinan terhadap kebersihan, kelestarian, dan keseimbangan lingkungan membentuk karakter siswa selain membentuk lingkungan mereka (Wulandari & Sutajaya, 2022). Ini juga mempengaruhi kesehatan mental mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang bersih, hijau, dan diatur dengan baik membantu menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan ramah. Melalui pemahaman ini, siswa disadarkan bahwa menjaga lingkungan adalah tugas moral yang berdampak pada kesejahteraan masyarakat dan diri mereka sendiri.

Tri Hita Karana tidak hanya merupakan ide etika sosial, tetapi juga merupakan struktur untuk membantu siswa mengembangkan kesehatan sosial-emosional mereka. Siswa memupuk karma baik, yang berdampak pada keseimbangan mental dan emosional, melalui pembiasaan yang membangun harmoni dengan Tuhan, sesama, dan lingkungan. Oleh karena itu, penerapan nilai *Tri Hita Karana* dalam pendidikan agama Hindu membantu menghasilkan siswa yang seimbang secara spiritual, sosial, dan emosional.

2. Kontribusi Nilai-Nilai Hindu dalam Mendukung *Social-Emotional Well-Being* Siswa

Nilai-nilai Hindu tidak hanya relevan secara normatif dan spiritual, tetapi juga membantu perkembangan kesehatan sosial dan emosional siswa. Sebagai hasilnya, internalisasi nilai ini dapat membangun kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian emosi (*self-regulation*), kesadaran sosial/ empati (*social awareness*), keterampilan relasi (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*) (Ross & Tolan, 2017). CASEL menciptakan teori *Social-Emotional Learning* (SEL), yang merupakan standar pendidikan global di abad ke-21. Kelima komponen tersebut merupakan kompetensi inti dalam teori tersebut.

Secara konseptual, nilai-nilai Hindu seperti *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Tvam Asi*, *Tri Guna*, dan *Tri Hita Karana* merupakan komponen dari sistem nilai yang selaras dengan pendekatan pendidikan holistik, yaitu pendekatan pendidikan yang memandang siswa sebagai makhluk yang lengkap dengan aspek kognitif, afektif, sosial, dan spiritual. Terbukti bahwa stres, kecemasan, dan masalah perilaku pada siswa meningkat ketika pendidikan hanya berfokus pada prestasi akademik tanpa mempertimbangkan kesehatan emosional siswa. Disamping itu, Metode yang berfokus pada kesejahteraan siswa secara individual kurang efektif dibandingkan dengan metode yang menggabungkan aspek spiritual, sosial, dan budaya dari kesejahteraan siswa (Suasthi, 2023). Internalisasi nilai-nilai Hindu berkontribusi dalam mengembangkan dan mendorong kesehatan mental siswa.

a. Kontribusi terhadap *Self-Awareness* (Kesadaran Diri)

Nilai *Tri Kaya Parisudha* dan *Tri Guna* membantu siswa lebih menyadari diri mereka melalui praktik refleksi diri yang konsisten. Dalam teori CASEL, kesadaran emosional dan kemampuan metakognitif meningkat karena kesadaran terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan. Praktik spiritual Hindu yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap kondisi emosional mereka dan makna diri mereka dalam konteks sosial dan spiritual (Suasthi, 2023). Hal ini menjadi suatu hal penting yang perlu diperhatikan dalam pengembangan sosial-emosional siswa. Konsep *Tri Guna* juga membantu siswa memahami kecenderungan internal seperti kejernihan (*sattvam*), dorongan ambisi (*rajas*), dan kecenderungan apatis (*tamas*). Pemahaman struktur kepribadian yang didasarkan pada nilai religius membantu siswa mengembangkan identitas diri yang emosional dan stabil (Banth & Talwar, 2012).

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

b. Kontribusi terhadap *Self-Regulation* (Pengendalian Emosi)

Kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan stres sangat penting untuk pengelolaan diri dalam kerangka CASEL. Menurut *Tri Kaya Parisudha*, pengendalian pikiran adalah kunci untuk mengontrol emosi dan perilaku. Siswa yang melaksanakan praktik pengendalian diri berbasis spiritual menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan kemampuan control diri yang lebih baik (Suasthi, 2023). Internalisasi nilai-nilai Hindu dalam pembelajaran berkontribusi cukup besar dalam menuntun siswa untuk mampu melakukan pengendalian diri secara baik. Ajaran *Tri Guna* juga menawarkan kerangka kontrol diri yang terus berubah. Rajas misalnya, tidak dianggap sebagai hal yang buruk; sebaliknya, rajas harus diatur untuk menjadi energi produktif. Apabila hal semacam ini dapat dilakukan, ini tidak hanya akan menekankan dorongan emosional dan kompetitif siswa, melainkan sistem pendidikan juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa (Sudha, 2020). Oleh karena itu, nilai-nilai Hindu membantu siswa mengendalikan emosinya dengan baik, bukan menekannya.

c. Kontribusi terhadap *Social Awareness* (Kesadaran Sosial)

Nilai *Tat Tvam Asi* dan *Tri Hita Karana* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesadaran sosial. *Tat Tvam Asi* menanamkan empati berbasis kesetaraan ontologis, yang dalam CASEL didefinisikan sebagai kemampuan memahami perspektif dan emosi orang lain. Pemahaman tentang nilai kesetaraan religius dan spiritual pada siswa berkorelasi positif dengan sikap toleransi, empati sosial, dan penerimaan perbedaan (Panjan et al., 2025). Konsep pawongan dalam *Tri Hita Karana* memperluas empati individu menjadi tanggung jawab sosial kolektif. Hal ini meningkatkan kesadaran siswa bahwa kesejahteraan emosional bukan hanya masalah individu, tetapi juga hasil dari hubungan sosial yang baik yang dibangun di sekolah.

d. Kontribusi terhadap *Relationship Skills* (Keterampilan Berelasi)

Menurut CASEL, komunikasi efektif, kerja sama, dan penyelesaian konflik adalah keterampilan berelasi. Pengendalian ucapan dan tindakan *Tri Kaya Parisudha* membantu membangun lingkungan kelas yang aman secara emosional. Sekolah yang menekankan etika komunikasi dan harmoni sosial memiliki tingkat konflik dan kebersamaan yang lebih rendah (Suasthi, 2023). Hal ini tentunya berimplikasi positif bagi pengembangan keterampilan relasional dari siswa dalam upaua menjaga dan mengembangan sosial-emosionalnya. Ajaran *Tat Tvam Asi* dan *Tri Hita Karana* saling bersinergi untuk meningkatkan hubungan sosial dengan menumbuhkan rasa saling menghormati dan solidaritas. Pendidikan berbasis nilai religius memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan sosial dan kelekatan sosial siswa dalam komunitas belajar (Banth & Talwar, 2012).

e. Kontribusi terhadap *Responsible Decision-Making* (Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab)

Pertimbangan etika dan dampak sosial ditekankan dalam pengambilan keputusan bertanggung jawab sebagaimana prinsip CASEL. Dalam ajaran Hindu, konsep karma dan karmaphala memberikan kerangka kausalitas moral yang kuat, di mana setiap tindakan dipahami memiliki dampak sosial dan pribadi. Pendidikan yang menggabungkan aspek moral dan spiritual membantu siswa mengembangkan pertimbangan moral yang lebih matang saat membuat keputusan sehari-hari (Sudha, 2020). Akibatnya, siswa dididik untuk memilih tindakan yang tidak hanya menguntungkan diri mereka sendiri, tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan orang lain dan lingkungan, yang berdampak langsung pada integritas moral dan stabilitas emosional.

Secara umum, kontribusi nilai-nilai ajaran Hindu dalam mendukung *Social-Emotional Well Being* siswa dapat dipaparkan pada tabel berikut.

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

Tabel 1. Kontribusi Nilai Hindu pada Sosial-Emosional Siswa

Nilai Hindu	Self-Awareness	Self-Management	Social Awareness	Relationship Skills	Responsible Decision-Making
Tri Kaya Parisudha	Kesadaran terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan membantu siswa mengenali emosi, nilai, dan dorongan internal diri	Pengendalian pikiran (manacika) dan ucapan (wacika) mendorong regulasi emosi, kontrol impuls, dan manajemen stres	—	Komunikasi santun dan tindakan etis memperkuat hubungan interpersonal dan mencegah konflik	Keselarasan pikiran–ucapan–tindakan membimbing siswa mengambil keputusan etis dan bertanggung jawab
Tat Tvam Asi	Membantu siswa memahami diri melalui refleksi kesetaraan eksistensial dengan orang lain	—	Menumbuhkan empati, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan sosial dan budaya	Mengurangi perundungan, memperkuat sikap saling menghormati, dan membangun relasi harmonis	Mendorong pertimbangan kepentingan orang lain dalam setiap keputusan sosial
Tri Guna	Kesadaran atas kecenderungan sattva, rajas, dan tamas membantu siswa mengenali kondisi emosional dan motivasi diri	Pengelolaan dorongan emosional, keseimbangan motivasi, dan pengendalian perilaku impulsif	—	Keseimbangan guna membantu siswa bersikap kooperatif dan adaptif dalam relasi sosial	Pemahaman konsekuensi psikologis dari dominasi guna mendukung pengambilan keputusan reflektif
Tri Hita Karana	Kesadaran spiritual (parhyangan) membantu siswa menemukan makna dan identitas diri	Harmoni batin mendukung ketahanan emosional dan pengelolaan stres	Kesadaran relasional (pawongan) dan ekologis (palemahan) memperkuat kepedulian sosial dan lingkungan	Mendorong kerja sama, toleransi, dan penyelesaian konflik secara damai	Kesadaran karmaphala menuntun siswa mempertimbangkan dampak moral dan sosial dari tindakan

3. Implementasi Nilai-Nilai Hindu dalam Pendidikan Agama Hindu untuk *Memperkuat Social-Emotional Well-Being* Siswa

Pendidikan Agama Hindu (PAH) merupakan mata pelajaran yang unik karena tidak hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan keagamaan kepada siswa tetapi juga membantu mereka menyeimbangkan aspek spiritual, emosional, sosial, dan moral siswa (Raka & Pitriani, 2025). PAH berpotensi menjadi ruang strategis untuk mengintegrasikan pengembangan *social-emotional well-being* secara sistematis dan berkelanjutan dalam konteks masalah kesehatan mental

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

siswa yang semakin meningkat. Dengan menggunakan pendekatan pedagogis yang reflektif, kontekstual, dan berfokus pada pembentukan karakter hidup, nilai-nilai Hindu seperti *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Tvam Asi*, *Tri Guna*, dan *Tri Hita Karana* dapat diterapkan.

a. Implementasi Berbasis Kesadaran Diri dan Pengelolaan Emosi

Untuk memulai penerapan nilai *Tri Kaya Parisudha* dan *Tri Guna* dalam PAH, siswa harus lebih menyadari proses internal yang mereka alami setiap hari. Guru PAH membantu siswa memahami bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi (Khoiruddin, 2018). Untuk membuat siswa merasa lebih tenang, pelajaran dapat dimulai dengan latihan refleksi singkat seperti hening, napas sadar, atau doa pembuka.

Guru juga dapat memasukkan kegiatan jurnal reflektif di mana siswa diminta menuliskan perasaan emosional mereka di sekolah atau di rumah dan mengaitkannya dengan prinsip *Tri Kaya Parisudha* (Siregar et al., 2023). Kegiatan ini membantu siswa memahami emosi negatif seperti marah, cemas, atau kecewa dan menemukan cara untuk mengelolanya secara konstruktif. Metode ini meningkatkan kesadaran diri dan kemandirian siswa karena siswa tidak hanya menyadari emosi mereka tetapi juga belajar bertanggung jawab atas cara mereka mengekspresikan diri.

Ajaran *Tri Guna* mempercepat proses ini dengan memberikan basis untuk memahami perubahan emosi dan keinginan siswa (Azmi, 2015). Guru dapat meminta siswa untuk membahas situasi ketika mereka merasa sangat bersemangat (*rajas*), tenang dan fokus (*sattva*), atau malas dan tidak berdaya (*tamas*). Siswa belajar dengan bimbingan yang tepat bahwa tidak ada situasi yang benar-benar salah, tetapi semuanya harus diseimbangkan. Metode ini membantu siswa mengembangkan regulasi emosi yang adaptif dan ketahanan mental untuk menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

b. Implementasi Nilai Empati dan Kesadaran Sosial dalam Pembelajaran

Nilai *Tat Tvam Asi* dan *Tri Hita Karana* memiliki efek pedagogis yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran sosial dan empati siswa (Brahmandika et al., 2024; Kumara et al., 2025). Pembelajaran kontekstual yang mengaitkan materi PAH dengan realitas kehidupan siswa dapat digunakan untuk menerapkan nilai ini. Guru PAH dapat mengangkat kasus sosial seperti konflik pertemanan, perbedaan ekonomi, atau fenomena perundungan di sekolah.

Siswa diajak untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain dan memahami dampak emosional dari perilaku mereka melalui diskusi yang didasarkan pada nilai *Tat Tvam Asi* (Donder, 2021). Dalam proses ini, siswa belajar tentang perspektif penerimaan dan empati, yang merupakan inti dari kesadaran sosial dalam kerangka CASEL. Siswa belajar bahwa memahami perasaan orang lain adalah kekuatan sosial yang mendukung keharmonisan relasi dan bukanlah kelemahan.

Aspek pawongan dalam *Tri Hita Karana* juga dapat diterapkan melalui kegiatan kerja sama, seperti diskusi kelompok, proyek sosial, atau pembelajaran layanan Masyarakat (Affandi et al., 2022). Siswa memperoleh pemahaman kognitif dan emosional tentang nilai kebersamaan melalui pengalaman langsung berinteraksi dan bekerja sama. Hal ini membantu siswa merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi kecenderungan untuk terisolasi emosional, yang sering menjadi penyebab masalah kesehatan mental siswa.

c. Implementasi Nilai Relasi Sosial melalui Budaya Sekolah

Untuk menerapkan nilai-nilai Hindu dalam PAH, akan lebih baik jika didukung oleh budaya sekolah yang konsisten. *Tri Hita Karana* memberikan guru kerangka lengkap untuk membangun budaya sekolah yang berfokus pada keseimbangan relasi vertikal dan horizontal (Maryamah, 2016; Putri et al., 2025). Sekolah dapat memfasilitasi kegiatan

spiritual bersama yang inklusif dan signifikan, bukan sekadar rutinitas formal, dari perspektif parhyangan. Aktivitas ini membantu siswa merasa lebih tenang dan memiliki ikatan dengan nilai-nilai transendental.

Pada dimensi *pawongan*, interaksi sehari-hari antara siswa, guru, dan tenaga kependidikan harus memupuk budaya saling menghormati, gotong royong, dan diskusi terbuka. Guru PAH dapat bekerja sama dengan guru lain untuk mempertahankan prinsip komunikasi yang baik dan penyelesaian konflik yang damai (Affandi et al., 2022). Sebuah lingkungan sosial yang aman dan melindungi siswa sangat penting untuk kesehatan sosial-emosionanya.

Namun, program kepedulian lingkungan seperti kerja bakti, penghijauan, atau pengelolaan sampah berbasis sekolah dapat membantu mewujudkan dimensi *palemahan* (Wulandari & Sutajaya, 2022). Keterlibatan siswa dalam menjaga lingkungan memiliki efek jangka panjang karena memiliki hubungan positif dengan alam. Lingkungan sekolah yang hijau dan bersih menciptakan suasana psikologis yang lebih tenang dan lebih baik untuk belajar.

d. Implementasi Pengambilan Keputusan Etis dalam Pembelajaran PAH

Pembelajaran berbasis masalah dan dilema moral dapat digunakan untuk mengembangkan proses pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dalam PAH. Guru PAH dapat membuat situasi nyata atau simulasi di mana siswa harus mempertimbangkan konsekuensi moral dari tindakan tertentu (Darmiyati Zuchdi, 2023). Prinsip *Tri Kaya Parisudha* digunakan sebagai alat refleksi dalam diskusi ini untuk menilai keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan.

Dikaitkan dengan *Tri Hita Karana*, konsep karmaphala membantu siswa memahami bahwa setiap keputusan memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka Panjang (Harahap et al., 2025; Sari et al., 2025). Metode ini membantu siswa menurunkan perilaku impulsif dan meningkatkan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, pertimbangan moral dan kebaikan umum sekarang menentukan keputusan daripada emosi sesaat. Guru juga dapat mendorong siswa untuk merenungkan pilihan yang dibuat setiap hari, baik yang berhasil maupun yang tidak. Proses refleksi ini membantu siswa belajar dari pengalaman, memperkuat integritas moral, dan meningkatkan kestabilan emosional.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai ajaran Hindu seperti *Tri Kaya Parisudha*, *Tat Tvam Asi*, *Tri Guna*, dan *Tri Hita Karana* sangat relevan dan membantu perkembangan kesehatan sosial-emosi siswa. Nilai-nilai ini juga selaras dengan lima kompetensi inti sosial-emosi belajar (SEL) menurut CASEL: kesadaran diri, pengendalian emosi, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan agama Hindu tidak hanya digunakan untuk menyebarkan pengetahuan religius, tetapi juga digunakan sebagai ruang pedagogis yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan sosial-emosional siswa secara menyeluruh. Guru dan pengambil kebijakan pendidikan diharapkan dapat memasukkan nilai-nilai Hindu ke dalam pembelajaran secara reflektif, kontekstual, dan aplikatif. Dengan cara ini, pendidikan agama akan benar-benar berkontribusi pada pembentukan siswa yang sehat secara mental, matang secara emosional, harmonis secara sosial, dan berkarakter luhur sesuai dengan tuntutan pendidikan abad ke-21.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, saran penelitian yang dapat dirumuskan adalah agar dilaksanakan penelitian lanjutan secara empiris untuk mengevaluasi pengaruh langsung penerapan nilai-nilai Hindu terhadap kesehatan sosial-emosional siswa. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan desain penelitian kuantitatif, eksperimen, atau metode campuran. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat bagaimana strategi pedagogis

tertentu dalam pendidikan agama Hindu, seperti refleksi diri, pembelajaran berbasis pengalaman spiritual, dan proyek sosial berbasis nilai *Tri Hita Karana*, berfungsi untuk mengembangkan lima kompetensi inti SEL menurut CASEL. Selain itu, disarankan untuk melakukan studi komparatif lintas jenjang pendidikan dan konteks budaya untuk mengetahui bagaimana nilai-nilai Hindu berkontribusi pada kesejahteraan sosial-emosional. Selain itu, penelitian selajnjutnya diharapkan untuk melihat secara lebih sistematis bagaimana nilai-nilai lokal dan spiritual diintegrasikan ke dalam kerangka SEL global. Ini akan membantu memperluas pengembangan model pendidikan karakter dan kesehatan mental yang berkelanjutan, menyeluruh, dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

Affandi, L. H., Sutajaya, I. M., & Suja, I. W. (2022). Aktualisasi Nilai Pawongan Dalam Ajaran Tri Hita Karana pada Pengembangan Komunitas Belajar Profesional Bagi Guru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, *9*(1), 62–75.

Ahammed, B., Alam, K., Hoque, Z., & Keramat, S. A. (2026). Mental health at risk : Predicting psychological distress in Australian youth through machine learning models. *Journal of Affective Disorders*, *395*(PA), 120679. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120679

Aisyah, U. N., & Bustam, B. M. R. (2024). ASESMEN AUTENTIK DALAM KURIKULUM MERDEKA PERSPEKTIF TEORI HUMANISME Uly Nuha Aisyah 1 , Betty Mauli Rosa Bustam 2 1,2. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan*, *8*(1), 14–27. https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid/article/view/2590/1055

Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*, *5*(1), 18–25.

Apsarini, G. A. D. (2024). Peran Pendidikan Agama Hindu Dalam Pembentukan Moral Dan Etika Siswa Di SMP Negeri 2 Pekutatan, Kabupaten Jembrana. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(1), 34–40.

Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, *2*(1), 36–46.

Banth, S., & Talwar, C. (2012). *Anasakti , the Hindu Ideal , and its Relationship to Well-Being and Orientations to Happiness*. 934–946. https://doi.org/10.1007/s10943-010-9402-3

Brahmandika, P. G., Gatriyani, N. P., & Sudiarta, I. W. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Tri Hita Karana dalam Pembelajaran Aksara Bali Perspektif Etnopedagogi. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, Dan Ilmu Komunikasi*, *8*(2), 167–174.

Budayasa, I. M. R., & Dharmawan, K. A. (2023). Implementasi Ajaran Tri Kaya Parisudha Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti di SD Taman Tirta. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *3*(4), 516–530.

Budhayana, I. M. (2024). Eco-Spirituality Pendidikan Agama Hindu: Peran Konsep Tri Hita Karana dalam Membentuk Kesadaran Lingkungan Siswa Sekolah Dasar. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(2), 154–162.

Darmiyati Zuchdi, E. D. (2023). *Humanisasi pendidikan: menemukan kembali pendidikan yang manusiawi*. Bumi Aksara.

Desta, K. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Sosial Emosional Anak di Era Digital. *Jurnal Latihan PPIAUD*, *1*(1), 59–66.

Donder, K. (2021). Teologi Tat Tvam Asi dan Garansi Terwujudnya Persaudaraan Semesta. *Pasupati*, *8*(1), 1–39.

Eko. (2025). *Hingga Awal November 26 Siswa Bunuh Diri, KPAI Dorong Penerapan Sistem Deteksi Dini dan Dukungan Psikologis Awal untuk Cegah Kasus Siswa Depresi*. Schoolmedia. https://schoolmedia.id/lipsus/4398/hingga-awal-november-26-siswa-bunuh-diri-kpai-dorong-penerapan-sistem-deteksi-dini-dan-dukungan-psikologis-awal-untuk-cegah-kasus-

siswa-depresi

Harahap, F. K. S., Sabina, I., Zainuri, H. S., Nurhafizah, N., Nasution, N. S., & Aswaruddin, A. (2025). Pengambilan Keputusan Strategis dalam Manajemen Pendidikan di Sekolah Dasar. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 118–126.

Intentilia, A. A. M., & Utomo, A. B. (2025). Island Culture in International Relations : Tri Hita Karana and Bali ' s Paradiplomacy. *Journal of Marine and Island Cultures*, *14*(1), 193–206.

Juleha, J., Aliya, N., & Suleho, S. (2025). Pendidikan Sebagai Proses Memanusiakan Manusia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, *3*(3), 386–396.

Kemenkes RI. (2023). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03 factsheet Keswa_bahasa.pdf

Khoiruddin, M. A. (2018). Perkembangan anak ditinjau dari kemampuan sosial emosional. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, *29*(2), 425–438.

Kumara, D. G. A. G., Sutajaya, I. M., & Suja, I. W. (2025). INTEGRASI NILAI TRI HITA KARANA DALAM PEMBELAJARAN READING DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, *15*(1), 79–89.

Kusumardi, A. (2024). Strategi pembelajaran sosial emosional dalam pencegahan perundungan, bullying pada kurikulum merdeka. *LENTERNAL: Learning and Teaching Journal*, *5*(1), 195–211.

Luwih, I. M. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Hindu dalam Bahasa dan Sastra Bali : Sebuah Pendekatan Kultural dan Spiritualitas. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, *8*(1), 56–64.

Maryamah, E. (2016). Pengembangan budaya sekolah. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, *2*(02), 86–96.

Mu'tasyim, H. (2020). *TAT TVAM ASI IN HINDUISM*. Universitas Darussalam Gontor.

Murthy, P. K., & Kumar, S. K. K. (2007). *Concept triguna : A critical analysis and synthesis*. *2*.

Nurita, W., & Santika, I. D. A. D. M. (2022). The Local Wisdom ' Tri Hita Karana ' I mplementation for Sustainable Tourism. *Struktural (Seminar on Translation, Applied LInguistics, Literature, and Cultural Studies)*, *1*(01), 76–83.

Oktaviani, N. M. A. D. (2025). Revitalisasi Nilai Tattwa Dan Etika Hindu Dalam Pendidikan Karakter Siswa Di Era Digital. *Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *4*(02), 149–159.

Panjan, W., Chuacharoen, O., & Ruangvanit, P. (2025). Opinions of the Population Aged 13 and Above on Interreligious Understanding. *Multidisciplinary Science Journal*, *15*(10), 1–11.

Pramerta, I. G. P. A. (2023). Tri hita karana in education context: a literature review. *Jurnal Santiaji Pendidikan (Jsp)*, *13*(1), 21–26.

Pudja, G. (2021). *Bhagawadgitā (Pañcama Veda)*. Pāramita.

Putera, G. N. K., Handoko, H., Dharmawan, I. G. A., Sana, I. N. L., & Gunada, I. W. A. (2025). The Concept of Tri Guna in Strengthening Character Education Based on Hindu Sacred Teachings in the Modernization Era. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, *9*(3), 55–67.

Putri, S. M., Salsabila, N. F., Firdaus, M. A., & Kusumaningrum, H. (2025). Membangun Budaya Organisasi Positif: Manajemen Lingkungan Internal Sekolah. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 49–62.

Raka, I. N., & Pitriani, N. R. V. (2025). Transformasi Ajaran Pendidikan Agama Hindu Dalam Membangun Keseimbangan Intelek, Moral, dan Spiritual Siswa di UWP Vidya Wisata Kubutambahan. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, *9*(2), 20–33.

Ross, K. M., & Tolan, P. (2017). Social and Emotional Learning in Adolescence: Testing the CASEL Model in a Normative Sample. *The Journal of Early Adolescence*, *38*(8), 1170–1199. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0272431617725198

Saitya, I. B. S. (2023). Ajaran Tri Guṇa dalam Bhagavad Gītā. *Sphatika: Jurnal Teologi*.

Santika, I. W. E., & Lero, D. P. (2023).

IAHN Gde Pudja Mataram || DOI: 10.53977/ps.v5i02.3885

Strengthening The Values Of Tri Kaya Parisudha In Shaping The Profile Of Pancasila Students. *Proceedings of The International Conference on Multi-Disciplines Approaches for The Sustainable Development*, 588–593.

Sanusi. (2023). Pentingnya Mengutamakan Kesejahteraan Mental Siswa bagi Puncak Pencapaian Pedagogis. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, *4*(1), 14–31.

Sari, A. A., Kirana, A. E. W., Susilowati, R. A. J., Hidayat, R., & Kusuma, I. R. (2025). Teori Pengambilan Keputusan: Implikasi Teori Pengambilan Keputusan dalam Pendidikan. *Indonesian Journal of Public Administration Review*, *2*(2), 8.

Sena, I. G. M. W. (2019). Yoga sebagai Jalan Realisasi Kesadaran Diri dalam Teks Tattwa Jnana. *Sphatika: Jurnal Teologi*, *10*(1), 14–25.

Siregar, N., Putri, F. A., Saputri, V., & Sakunti, S. R. (2023). Kendala Mengimplementasikan Jurnal Reflektif sebagai Bentuk Profesionalisme Guru MI. *Journal on Education*, *5*(2), 1656–1662.

Suasthi, I. G. A. (2023). *A holistic approach to student well-being in Hindu education : The effects of spiritual teaching practices , community involvement , and classroom environment*.

Sudha, R. (2020). Gayathri Mantra and Social Skills Training for Social Anxiety , Stress , Self Concept , and Well Being among School Students with Learning Difficulties. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(03), 1983–2004. https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I3/PR200946

Sudharta, T. R. (2009). *Sārasamuccaya: Smerti Nusantara*. Pāramita.

Sugiantara, I. G. Y. P. (2024). Penerapan Pendidikan Agama Hindu Dalam Membentuk Karakter Anak di Panti Asuhan Tat Twam Asi Denpasar. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *4*(1), 55–67.

Sukarma, I. W. (2016). Tri Hita Karana theoretical basic of moral Hindu. *International Journal of Linguistics, Literature and Culture*, *2*(3), 102–116.

Widyartha, A. A. G. R. (2025). Strategi Guru Agama Hindu dalam Menginternalisasikan Nilai-Nilai Tri Kaya Parisudha pada Siswa di SDN 3 Sesetan. *Pratyaksa: Jurnal Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, *1*(1), 218–232.

Wulandari, N. M. I., & Sutajaya, I. M. (2022). Implementasi Nilai Palemahan Dalam Ajaran Tri Hita Karana terhadap Hasil Project Gaya Hidup Berkelanjutan dalam Kurikulum Merdeka di SMPN 1 Ubud. *Education: Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *2*(3), 1–10.

Yasa, I. M. A., Suastra, I. W., & Arnyana, I. B. P. (2023). Memperkuat Pemahaman Tri Hita Karana Melalui Upacara Ngaturang Cicipan: Perspektif Etnopedagogik. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *6*(4), 730–744.