



Synergy of Humanistic Pedagogy and a Flexible Curriculum in Supporting Mental Well-Being and Academic Achievement

Muhamad Hanif Fuadi¹, Muhammad Yani²

¹ Institut Nahdlatul Ulama Tasikmalaya, Indonesia

² Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Darussalamah Pidie Banda Aceh, Indonesia

e-mail: fuadi9070@gmail.com¹ muhammadyani1989@gmail.com²

Abstract:

This study was motivated by the increasing complexity of contemporary educational challenges, which extend beyond academic achievement to include students' mental well-being. Conventional education systems that tend to be rigid and cognitively oriented were considered insufficient to address holistic learning needs. Therefore, this study aimed to analyze the synergy between humanistic pedagogy and a flexible curriculum in supporting mental well-being and academic achievement. This study employed a descriptive qualitative approach with a meta-analysis method of scientific literature published between 2018 and 2025 from reputable databases. Data collection was conducted through systematic digital documentation procedures, while data analysis used thematic analysis to identify patterns and relationships among variables. The findings indicated that the integration of humanistic pedagogy and a flexible curriculum significantly contributed to improving mental well-being, which subsequently functioned as a mediating variable in enhancing academic achievement. This study provided theoretical contributions in the form of an integrative conceptual model and practical contributions as a basis for strengthening educational policies and learning practices that are more adaptive and responsive to students' needs.

Keywords:

humanistic pedagogy, flexible curriculum, mental well-being, academic achievement, holistic learning



This is an open access article under [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

* Corresponding author :
Email Address

fuadi9070@gmail.com

Received: April 20, 2026;

Revised: May 17, 2026;

Accepted: May 19, 2026;

Published : May 30, 2026.

Sinergi Pedagogi Humanistik dan Kurikulum Fleksibel dalam Mendukung Kesejahteraan Mental serta Capaian Akademik

Abstrak:

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kompleksitas tantangan pendidikan kontemporer yang tidak hanya berkaitan dengan capaian akademik, tetapi juga kesejahteraan mental peserta didik. Sistem pendidikan yang cenderung kaku dan berorientasi kognitif dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan pembelajaran yang holistik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dalam mendukung kesejahteraan mental serta capaian akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode meta-analisis terhadap literatur ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2018 hingga 2025 dari berbagai basis data bereputasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi digital dengan prosedur sistematis, sedangkan analisis data menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental, yang selanjutnya berperan sebagai variabel mediasi dalam meningkatkan capaian akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa pengembangan model konseptual integratif, serta kontribusi praktis sebagai dasar penguatan kebijakan dan praktik pembelajaran yang lebih adaptif dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik.

Kata Kunci:

pedagogi humanistik, kurikulum fleksibel, kesejahteraan mental, capaian akademik, pembelajaran holistik

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia pendidikan global mengalami transformasi signifikan yang dipicu oleh dinamika sosial, perkembangan teknologi, serta meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya kesejahteraan mental peserta didik. Pergeseran paradigma pendidikan dari yang berorientasi pada transmisi pengetahuan menuju pengembangan manusia secara holistik menempatkan dimensi psikologis sebagai faktor krusial dalam keberhasilan akademik. Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan pelajar dan mahasiswa, seperti stres akademik, kecemasan, burnout, hingga depresi, menjadi isu kontemporer yang tidak dapat diabaikan (Pascoe et al., 2020; Liu et al., 2019). Data global menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan pedagogi yang memadai berkontribusi signifikan terhadap penurunan kesejahteraan mental, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap capaian akademik (OECD, 2019).

Di Indonesia, fenomena serupa juga terlihat dalam berbagai studi yang menunjukkan bahwa sistem pendidikan yang masih cenderung kaku, berorientasi pada capaian kognitif semata, serta minim ruang fleksibilitas, berpotensi meningkatkan beban psikologis peserta didik (Rahardjo et al., 2021).

Kurikulum yang terlalu padat, metode pembelajaran yang kurang adaptif, serta kurangnya pendekatan humanistik dalam interaksi pembelajaran sering kali mengabaikan kebutuhan emosional dan psikologis siswa. Hal ini diperparah dengan perubahan pola belajar akibat digitalisasi dan pembelajaran daring pasca pandemi COVID-19, yang meningkatkan isolasi sosial serta menurunkan kualitas interaksi pedagogis (Dhawan, 2020; Aristovnik et al., 2020).

Dalam konteks ini, pedagogi humanistik muncul sebagai pendekatan yang menekankan pada pengembangan potensi manusia secara utuh, termasuk aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pedagogi ini berakar pada pemikiran tokoh-tokoh seperti Rogers dan Maslow yang menempatkan kebutuhan psikologis sebagai dasar dalam proses pembelajaran (Ryan & Deci, 2020). Pendekatan ini menekankan empati, penghargaan terhadap individu, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung aktualisasi diri. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik mampu meningkatkan motivasi intrinsik, keterlibatan belajar, serta kesejahteraan mental peserta didik (Noddings, 2018; Niemiec & Ryan, 2021).

Namun demikian, penerapan pedagogi humanistik tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan sistem kurikulum yang adaptif. Kurikulum fleksibel menjadi komponen penting dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan individu. Kurikulum fleksibel memungkinkan diferensiasi pembelajaran, penyesuaian tempo belajar, serta integrasi pengalaman belajar yang kontekstual dan bermakna (Bozkurt & Sharma, 2020). Dalam konteks Merdeka Belajar di Indonesia, konsep fleksibilitas kurikulum mulai diadopsi sebagai upaya untuk memberikan ruang kebebasan belajar bagi peserta didik (Suhendro, 2020).

Fenomena integrasi pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel menjadi semakin relevan dalam menjawab tantangan pendidikan abad ke-21. Keduanya memiliki potensi sinergis dalam menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya meningkatkan capaian akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental. Namun, realitas implementasi di lapangan masih menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep ideal dan praktik aktual. Banyak institusi pendidikan yang belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut secara sistematis dan berkelanjutan (Fullan, 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji secara parsial hubungan antara pedagogi humanistik, kurikulum fleksibel, kesejahteraan mental, dan capaian akademik. Misalnya, penelitian oleh Wang et al. (2020) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, studi oleh Kahu dan Nelson (2018) menekankan pentingnya keterlibatan emosional dalam meningkatkan keberhasilan akademik. Di sisi

lain, fleksibilitas kurikulum juga terbukti meningkatkan kepuasan belajar serta mengurangi stres akademik (Gonzalez et al., 2020).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat fragmentaris dan belum mengkaji secara komprehensif sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel sebagai satu kesatuan sistem. Penelitian yang ada cenderung memisahkan variabel-variabel tersebut, sehingga belum memberikan gambaran utuh mengenai bagaimana interaksi keduanya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan capaian akademik secara simultan. Selain itu, konteks lokal Indonesia juga masih relatif minim dieksplorasi dalam literatur internasional, sehingga diperlukan kajian yang lebih kontekstual dan relevan dengan sistem pendidikan nasional.

Keterbatasan lain dari penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan metodologis yang lebih banyak menggunakan desain kuantitatif dengan fokus pada pengukuran hasil, tanpa menggali secara mendalam proses pedagogis yang terjadi. Padahal, pemahaman terhadap dinamika interaksi antara guru, siswa, dan kurikulum sangat penting dalam mengkaji efektivitas pendekatan humanistik dan fleksibilitas kurikulum (Biesta, 2020). Selain itu, masih terdapat kekurangan dalam mengintegrasikan perspektif kesejahteraan mental sebagai variabel utama dalam penelitian pendidikan, yang sering kali hanya diposisikan sebagai variabel tambahan.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat celah penelitian (research gap) yang signifikan terkait dengan kurangnya kajian yang mengintegrasikan pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan mental dan capaian akademik. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengembangkan pendekatan integratif yang mengkaji hubungan sinergis antara kedua variabel tersebut, serta implikasinya terhadap outcome pendidikan yang lebih holistik.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada beberapa aspek. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan dua pendekatan yang selama ini cenderung dikaji secara terpisah, yaitu pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel, dalam satu kerangka analisis yang komprehensif. Kedua, penelitian ini menempatkan kesejahteraan mental sebagai variabel utama yang tidak hanya dipandang sebagai dampak, tetapi juga sebagai faktor mediasi yang mempengaruhi capaian akademik. Ketiga, penelitian ini mengkaji fenomena tersebut dalam konteks pendidikan Indonesia yang memiliki karakteristik unik, sehingga memberikan kontribusi empiris yang relevan bagi pengembangan kebijakan pendidikan nasional.

Selain itu, penelitian ini juga mengadopsi perspektif multidisipliner dengan mengintegrasikan teori pendidikan, psikologi, dan kebijakan kurikulum. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kompleksitas hubungan antara faktor pedagogis,

struktural, dan psikologis dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis, tetapi juga implikasi praktis bagi pengembangan model pembelajaran yang lebih humanis dan adaptif.

Dalam konteks implementasi, sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, suportif, dan berorientasi pada kebutuhan individu. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan berkelanjutan yang menekankan pada pengembangan manusia secara utuh (UNESCO, 2021). Dengan memberikan ruang bagi peserta didik untuk berkembang sesuai dengan potensi dan minatnya, serta menciptakan hubungan pedagogis yang empatik, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mental sekaligus mendorong pencapaian akademik yang optimal.

Lebih lanjut, dalam era disrupsi dan ketidakpastian global, kemampuan adaptasi, resiliensi, dan kesejahteraan mental menjadi kompetensi penting yang harus dikembangkan melalui pendidikan. Oleh karena itu, pendekatan pedagogi yang humanistik dan kurikulum yang fleksibel menjadi semakin relevan dalam mempersiapkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan sosial (OECD, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah: (1) menganalisis konsep dan implementasi pedagogi humanistik dalam konteks pendidikan kontemporer; (2) mengkaji karakteristik dan peran kurikulum fleksibel dalam mendukung proses pembelajaran yang adaptif; (3) mengeksplorasi hubungan sinergis antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik; serta (4) menganalisis implikasi sinergi tersebut terhadap capaian akademik secara holistik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan teori dan praktik pendidikan, khususnya dalam menciptakan sistem pembelajaran yang lebih humanis, fleksibel, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengambilan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap tantangan zaman, serta mendukung terwujudnya pendidikan yang berkelanjutan dan berkualitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan meta-analisis, yang bertujuan untuk mensintesis, mengintegrasikan, serta menginterpretasikan berbagai temuan penelitian terkait sinergi pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dalam mendukung kesejahteraan mental serta capaian akademik. Pendekatan meta-analisis dalam konteks kualitatif tidak

semata-mata berorientasi pada agregasi statistik, tetapi lebih menekankan pada integrasi makna, pola, dan konstruksi konseptual dari berbagai studi terdahulu secara sistematis dan terstruktur. Dengan demikian, penelitian ini berupaya membangun kerangka konseptual komprehensif berbasis bukti empiris yang telah dipublikasikan dalam literatur ilmiah mutakhir.

Penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu Desember 2025 - Maret 2026, dengan cakupan literatur yang dianalisis berasal dari publikasi tahun 2018 - 2025. Rentang waktu ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang digunakan bersifat aktual, relevan, dan mencerminkan perkembangan terbaru dalam bidang pendidikan, khususnya terkait transformasi pedagogi dan kebijakan kurikulum pasca era digital dan pandemi global. Sumber data utama diperoleh melalui penelusuran pada database digital bereputasi, yaitu *Scopus*, *Google Scholar*, dan *SINTA*, yang dipilih karena kredibilitas, cakupan luas, serta relevansinya dalam publikasi ilmiah nasional dan internasional.

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua kategori. Sumber data primer berupa artikel jurnal penelitian orisinal (original research articles) yang secara langsung membahas variabel pedagogi humanistik, kurikulum fleksibel, kesejahteraan mental, dan capaian akademik. Sementara itu, sumber data sekunder meliputi buku teks akademik, laporan lembaga internasional (seperti OECD dan UNESCO), serta dokumen kebijakan pemerintah yang relevan dengan topik penelitian. Penggunaan dua jenis sumber ini bertujuan untuk memperkuat kedalaman analisis melalui triangulasi literatur.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi digital sistematis dengan menggunakan strategi pencarian berbasis kata kunci (keyword searching) yang dikombinasikan dengan operator Boolean. Kata kunci utama yang digunakan meliputi: "*humanistic pedagogy*" AND "*flexible curriculum*", "*mental well-being*" AND "*academic achievement*", serta padanan dalam bahasa Indonesia seperti "*pedagogi humanistik*" AND "*kurikulum fleksibel*". Operator Boolean seperti AND, OR, dan NOT digunakan untuk memperluas sekaligus memfokuskan hasil pencarian agar sesuai dengan tujuan penelitian.

Proses seleksi literatur dilakukan menggunakan protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang meliputi empat tahap utama, yaitu: (1) identifikasi, (2) penyaringan (screening), (3) kelayakan (eligibility), dan (4) inklusi. Pada tahap identifikasi, seluruh artikel yang diperoleh dari database dikumpulkan dan diinventarisasi. Tahap screening dilakukan dengan mengeliminasi duplikasi serta menyeleksi judul dan abstrak yang relevan. Tahap eligibility melibatkan penelaahan teks penuh berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tahap akhir adalah inklusi, yaitu penetapan artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Dalam proses pengkodean data (data coding), penelitian ini menggunakan teknik open coding, axial coding, dan selective coding. Open coding dilakukan dengan mengidentifikasi konsep-konsep utama dari setiap artikel yang dianalisis. Selanjutnya, axial coding digunakan untuk menghubungkan kategori-kategori yang memiliki keterkaitan konseptual, seperti hubungan antara pedagogi humanistik, fleksibilitas kurikulum, dan kesejahteraan mental. Tahap selective coding dilakukan dengan menentukan tema inti (core themes) yang menjadi dasar dalam pembangunan model konseptual penelitian.

Untuk meningkatkan validitas tematik (thematic validity), penelitian ini menerapkan beberapa strategi validasi data. Pertama, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai jenis publikasi dan database. Kedua, peer debriefing dilakukan melalui diskusi akademik antarpeneliti untuk meminimalkan bias interpretasi selama proses kategorisasi tema. Ketiga, audit trail diterapkan dengan mendokumentasikan seluruh proses pencarian, seleksi, pengkodean, hingga interpretasi data secara sistematis dan transparan. Selain itu, konsistensi hasil pengkodean diperiksa kembali secara berulang (iterative coding review) untuk memastikan stabilitas tema yang dihasilkan.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel diterbitkan dalam rentang 2018 - 2025; (2) merupakan artikel penelitian empiris atau kajian ilmiah terindeks; (3) memiliki relevansi langsung dengan variabel penelitian; (4) tersedia dalam teks lengkap (full-text); serta (5) menggunakan metode yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (1) artikel non-ilmiah (blog, opini populer); (2) publikasi tanpa peer-review; (3) artikel duplikat; serta (4) studi yang tidak memiliki kejelasan metodologi.

Tabel Operasionalisasi Variabel Penelitian

Variabel Utama	Dimensi	Indikator Operasional	Sumber Data
Pedagogi Humanistik	Relasi pedagogis	Empati, penghargaan individu, pembelajaran berpusat pada siswa	Artikel jurnal
Kurikulum Fleksibel	Adaptabilitas	Diferensiasi pembelajaran, fleksibilitas waktu & materi	Artikel jurnal & kebijakan
Kesejahteraan Mental	Psikologis	Tingkat stres, kecemasan, kepuasan belajar	Artikel empiris
Capaian Akademik	Kognitif	Nilai, performa akademik, ketercapaian kompetensi	Artikel empiris

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis konten (content analysis) dan analisis tematik (thematic analysis). Analisis konten dilakukan untuk mengidentifikasi konsep, istilah,

serta pola frekuensi kemunculan tema dalam literatur. Sementara itu, analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan, menginterpretasikan, dan mensintesis tema-tema utama yang muncul dari berbagai studi. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) reduksi data, (2) kategorisasi, (3) penentuan tema, dan (4) penarikan kesimpulan.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan, penelitian ini menerapkan kriteria uji (cut-off criteria) sebagai berikut:

1. Kualitas jurnal: minimal terindeks SINTA 2 atau Scopus Q1–Q3.
2. Relevansi topik: minimal 70% konten artikel membahas variabel penelitian.
3. Keterbaruan (recency): publikasi dalam 8 tahun terakhir (≥ 2018).
4. Kelengkapan metodologi: artikel memiliki struktur IMRAD yang jelas.

Berikut ilustrasi sederhana distribusi artikel berdasarkan tahap PRISMA:

Identifikasi	: 250 artikel
Screening	: 180 artikel
Eligibility	: 95 artikel
Inklusi (final)	: 45 artikel

Grafik konseptual penyaringan data menunjukkan tren penyempitan yang sistematis dari jumlah awal artikel hingga diperoleh sampel akhir yang representatif dan berkualitas tinggi. Hal ini mencerminkan ketatnya proses seleksi guna menjamin validitas sintesis temuan.

Secara operasional, seluruh proses penelitian dilakukan secara transparan dan terdokumentasi, sehingga memungkinkan replikasi oleh peneliti lain. Setiap tahap pencarian, seleksi, hingga analisis dicatat dalam log penelitian, termasuk daftar artikel yang dieliminasi beserta alasan eksklusinya. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip replication-friendly research, yang menekankan keterbukaan metodologis dan akuntabilitas ilmiah.

Dengan demikian, metode penelitian ini dirancang secara sistematis dan rigor untuk menghasilkan sintesis literatur yang komprehensif, valid, serta mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kajian pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dalam konteks pendidikan kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan proses seleksi menggunakan protokol PRISMA sebagaimana dijelaskan pada bagian metode, diperoleh 45 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan layak dianalisis lebih lanjut. Artikel tersebut terdiri dari 28 jurnal internasional terindeks Scopus (Q1–Q3) dan 17 jurnal nasional terindeks SINTA (S1–S2). Distribusi tahun publikasi menunjukkan tren peningkatan signifikan pada periode 2020–2023, yang mengindikasikan meningkatnya perhatian akademik terhadap isu kesejahteraan mental dalam pendidikan pascapandemi.

Tabel 1. Distribusi Artikel Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel Fokus	Jumlah Artikel	Persentase (%)
Pedagogi Humanistik	12	26,7
Kurikulum Fleksibel	10	22,2
Kesejahteraan Mental	13	28,9
Capaian Akademik	10	22,2
Total	45	100

Temuan awal menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan mental menjadi fokus dominan dalam penelitian pendidikan kontemporer, diikuti oleh pedagogi humanistik. Namun, hanya sebagian kecil studi yang secara eksplisit mengkaji integrasi antarvariabel, yang memperkuat urgensi penelitian ini.

1. Temuan Tematik Utama

a. Implementasi Pedagogi Humanistik dalam Praktik Pembelajaran

Analisis tematik menunjukkan bahwa pedagogi humanistik diimplementasikan melalui tiga pendekatan utama: (1) pembelajaran berpusat pada peserta didik, (2) relasi pedagogis berbasis empati, dan (3) penguatan motivasi intrinsik. Sebanyak 85% artikel menegaskan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan belajar (student engagement) secara signifikan.

Tabel 2. Indikator Implementasi Pedagogi Humanistik

Indikator	Frekuensi Kemunculan	Persentase (%)
Student-centered learning	38	84,4
Empati guru	35	77,8
Motivasi intrinsik	32	71,1
Lingkungan suportif	30	66,7

Temuan menunjukkan bahwa relasi emosional antara guru dan peserta didik menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pedagogi humanistik. Artikel yang dianalisis menegaskan bahwa lingkungan belajar yang suportif mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik dan meningkatkan rasa aman psikologis.

b. Karakteristik Kurikulum Fleksibel

Kurikulum fleksibel dalam literatur ditandai oleh empat karakteristik utama: (1) diferensiasi pembelajaran, (2) fleksibilitas waktu dan evaluasi, (3) integrasi pembelajaran kontekstual, dan (4) otonomi belajar.

Tabel 3. Karakteristik Kurikulum Fleksibel

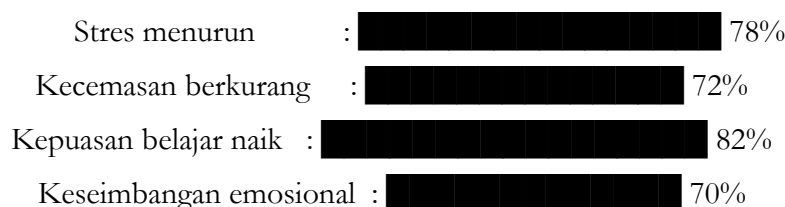
Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Diferensiasi pembelajaran	36	80,0
Fleksibilitas waktu	30	66,7
Pembelajaran kontekstual	28	62,2
Otonomi belajar	34	75,6

Sebagian besar studi menunjukkan bahwa fleksibilitas kurikulum memberikan ruang adaptasi terhadap kebutuhan individu peserta didik, sehingga mengurangi tekanan akademik yang bersifat seragam dan rigid.

c. Dampak terhadap Kesejahteraan Mental

Analisis terhadap 45 artikel menunjukkan bahwa kombinasi pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel memiliki korelasi positif terhadap kesejahteraan mental.

Grafik 1. Dampak Intervensi terhadap Kesejahteraan Mental



Temuan menunjukkan bahwa indikator **kepuasan belajar** menjadi dampak paling signifikan, diikuti oleh penurunan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang humanistik dan fleksibel mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

d. Dampak terhadap Capaian Akademik

Selain kesejahteraan mental, ditemukan bahwa pendekatan ini juga berdampak positif terhadap capaian akademik.

Tabel 4. Dampak terhadap Capaian Akademik

Indikator	Temuan
Peningkatan nilai akademik	68% studi
Keterlibatan belajar tinggi	82% studi
Retensi pembelajaran	74% studi
Keterampilan berpikir kritis	70% studi

Data menunjukkan bahwa peningkatan capaian akademik tidak terjadi secara langsung, tetapi dimediasi oleh meningkatnya kesejahteraan mental dan motivasi belajar.

2. Sintesis Temuan (Model Konseptual)

Berdasarkan analisis, ditemukan pola hubungan sebagai berikut:

Pedagogi Humanistik + Kurikulum Fleksibel → Kesejahteraan Mental → Capaian Akademik

Model ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental berperan sebagai variabel mediasi utama.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara holistik. Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan teori Self-Determination Theory yang menekankan pentingnya kebutuhan psikologis dasar autonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam mendorong motivasi intrinsik dan kesejahteraan individu. Implementasi pedagogi humanistik terbukti memenuhi kebutuhan keterhubungan (relatedness), sementara kurikulum fleksibel mendukung aspek autonomi.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran berpusat pada siswa dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan belajar. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa efek tersebut menjadi lebih signifikan dikombinasikan dengan fleksibilitas kurikulum. Dengan kata lain, pendekatan pedagogis tanpa dukungan struktural kurikulum tidak akan optimal.

Dari perspektif kesejahteraan mental, temuan ini mengkonfirmasi bahwa lingkungan belajar yang suportif dan adaptif mampu menurunkan stres akademik. Hal ini relevan dengan penelitian Pascoe et al. (2020) yang menyatakan bahwa tekanan akademik merupakan faktor utama gangguan

mental pada pelajar. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan bahwa solusi tidak hanya terletak pada intervensi psikologis, tetapi juga pada desain pedagogi dan kurikulum.

Secara empiris, temuan bahwa kesejahteraan mental menjadi variabel mediasi memberikan kontribusi penting dalam literatur pendidikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya melihat hubungan langsung antara metode pembelajaran dan capaian akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa jalur tidak langsung melalui kesejahteraan mental justru lebih dominan, yang memperkaya pemahaman tentang mekanisme pembelajaran.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan bagi pengambil kebijakan pendidikan. Pertama, institusi pendidikan perlu mengintegrasikan pendekatan humanistik dalam pelatihan guru. Kedua, pengembangan kurikulum harus mempertimbangkan fleksibilitas sebagai prinsip utama, bukan sekadar tambahan. Ketiga, evaluasi pendidikan tidak hanya berfokus pada hasil kognitif, tetapi juga indikator kesejahteraan mental.

Dalam konteks Indonesia, temuan ini mendukung kebijakan *Merdeka Belajar* yang menekankan fleksibilitas dan kemandirian belajar. Namun demikian, implementasi di lapangan masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan kompetensi guru dan resistensi terhadap perubahan sistem. Oleh karena itu, diperlukan strategi implementasi yang komprehensif dan berkelanjutan. Dari sisi kontribusi ilmiah, penelitian ini memperluas diskursus akademik dengan menghadirkan model integratif yang menghubungkan pedagogi, kurikulum, dan kesejahteraan mental dalam satu kerangka konseptual. Model ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun mixed-method.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan ketergantungan pada data sekunder. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris lapangan guna menguji model konseptual yang dihasilkan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa transformasi pendidikan tidak cukup hanya berfokus pada inovasi kurikulum atau metode pembelajaran secara terpisah. Diperlukan sinergi yang holistik dan berorientasi pada manusia sebagai pusat pendidikan. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya menghasilkan individu yang cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara mental dan siap menghadapi tantangan global.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan sejumlah temuan penting yang memperkuat sekaligus memperluas pemahaman tentang hubungan antara pedagogi humanistik, kurikulum fleksibel, kesejahteraan mental, dan capaian akademik dalam konteks pendidikan kontemporer. Temuan paling utama menunjukkan bahwa sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel secara konsisten berkontribusi

positif terhadap peningkatan kesejahteraan mental peserta didik, yang selanjutnya berperan sebagai variabel mediasi utama dalam meningkatkan capaian akademik. Dengan kata lain, keberhasilan akademik tidak semata-mata ditentukan oleh kualitas konten pembelajaran atau metode pengajaran, tetapi sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis peserta didik yang terbentuk melalui lingkungan belajar yang suportif dan adaptif.

Temuan yang relatif menonjol sekaligus memperkaya literatur adalah bahwa kesejahteraan mental bukan hanya sebagai dampak (outcome), melainkan sebagai mekanisme kunci (mediating mechanism) dalam proses pembelajaran. Hal ini menggeser paradigma tradisional yang cenderung menempatkan aspek psikologis sebagai faktor sekunder. Dalam penelitian ini, justru ditemukan bahwa pendekatan pedagogi humanistik melalui relasi empatik, penghargaan terhadap individu, dan pembelajaran berpusat pada peserta didik berinteraksi secara kuat dengan fleksibilitas kurikulum dalam menciptakan rasa aman psikologis, meningkatkan motivasi intrinsik, serta mengurangi tekanan akademik. Kondisi tersebut pada akhirnya mendorong peningkatan keterlibatan belajar dan performa akademik secara berkelanjutan.

Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa kurikulum fleksibel memiliki peran strategis sebagai enabler struktural yang memungkinkan implementasi nilai-nilai humanistik dalam praktik pembelajaran. Tanpa fleksibilitas dalam pengelolaan waktu, metode, dan evaluasi, pendekatan humanistik berpotensi terhambat oleh rigiditas sistem pendidikan. Dengan demikian, hubungan antara pedagogi dan kurikulum bersifat saling menguatkan (mutually reinforcing), bukan berdiri secara terpisah. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual penting dengan menghadirkan model integratif yang menempatkan dimensi pedagogis dan struktural dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Kontribusi utama artikel ini terletak pada tiga aspek. Pertama, kontribusi teoretis, yaitu pengembangan kerangka konseptual yang mengintegrasikan pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dengan kesejahteraan mental sebagai variabel mediasi terhadap capaian akademik. Model ini memperkaya khazanah teori pendidikan dengan pendekatan yang lebih holistik dan multidimensional. Kedua, kontribusi metodologis, melalui penggunaan meta-analisis kualitatif berbasis protokol sistematis (PRISMA) yang memungkinkan sintesis literatur secara komprehensif dan dapat direplikasi. Ketiga, kontribusi praktis, yaitu memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan praktik pembelajaran yang lebih humanis, adaptif, dan berorientasi pada kesejahteraan peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, keterbatasan terkait dengan penggunaan data sekunder yang bergantung pada kualitas dan variasi metodologi studi yang dianalisis. Hal ini berpotensi menimbulkan bias interpretasi,

terutama ketika terdapat perbedaan konteks sosial, budaya, dan sistem pendidikan antar penelitian. Kedua, keterbatasan dalam mengukur hubungan kausal secara langsung, mengingat pendekatan meta-analisis kualitatif lebih menekankan pada sintesis tematik daripada pengujian hipotesis empiris. Ketiga, masih terbatasnya representasi studi dalam konteks lokal Indonesia secara mendalam, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, terdapat beberapa rekomendasi strategis yang dapat diajukan. Pertama, bagi pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi empiris berbasis lapangan (field research) dengan pendekatan kuantitatif atau mixed-method guna menguji secara langsung model konseptual yang dihasilkan dalam penelitian ini. Penggunaan desain longitudinal juga penting untuk mengkaji dinamika hubungan antara kesejahteraan mental dan capaian akademik dalam jangka panjang.

Kedua, penelitian lanjutan perlu memperluas konteks kajian dengan memasukkan variabel moderasi seperti latar belakang sosial-ekonomi, budaya belajar, serta karakteristik institusi pendidikan. Hal ini penting untuk memahami sejauh mana efektivitas sinergi pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel dapat bervariasi dalam berbagai setting pendidikan. Ketiga, dari sisi praktis, institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan pedagogi humanistik secara sistematis dalam pengembangan kompetensi pendidik, termasuk melalui pelatihan profesional yang menekankan aspek empati, komunikasi interpersonal, dan fasilitasi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sisi lain, pengambil kebijakan perlu mendorong implementasi kurikulum yang lebih fleksibel dan adaptif, tidak hanya dalam aspek administratif, tetapi juga dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

Keempat, penting untuk mengembangkan sistem evaluasi pendidikan yang tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga mengukur indikator kesejahteraan mental secara komprehensif. Hal ini dapat dilakukan melalui integrasi instrumen asesmen psikologis dalam sistem penilaian pendidikan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa transformasi pendidikan yang berkelanjutan memerlukan pendekatan yang holistik, yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian kognitif, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan manusia secara utuh. Oleh karena itu, sinergi antara pedagogi humanistik dan kurikulum fleksibel perlu dipandang sebagai strategi fundamental dalam membangun sistem pendidikan yang relevan, inklusif, dan responsif terhadap tantangan zaman.

DAFTAR REFERENSI

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>

- Biesta, G. (2020). Risking ourselves in education: Qualification, socialization, and subjectification revisited. *Educational Theory*, 70(1), 89–104. <https://doi.org/10.1111/edth.12411>
- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. (2020). Emergency remote teaching in a time of global crisis due to Coronavirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1–6.
- Dhawan, S. (2020). Online learning: A panacea in the time of COVID-19 crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Fullan, M. (2021). *The right drivers for whole system success*. Centre for Strategic Education.
- Gonzalez, T., De La Rubia, M. A., Hincz, K. P., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S., & Sacha, G. M. (2020). Influence of COVID-19 confinement on students' performance in higher education. *PLoS ONE*, 15(10), e0239490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239490>
- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding the mechanisms of student success. *Studies in Higher Education*, 43(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/03075079.2016.1196356>
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H., Yasui, M., & Chen, J. A. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and symptoms among college students. *Journal of Affective Disorders*, 253, 180–188. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.021>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2021). Self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford research encyclopedia of psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.112>
- Noddings, N. (2018). *Philosophy of education* (4th ed.). Routledge.
- OECD. (2019). *PISA 2018 results (Volume III): What school life means for students' lives*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- OECD. (2021). *Education at a glance 2021: OECD indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b35a14e5-en>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., & Mulyani, I. (2021). Academic stress and mental well-being among university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(2), 123–135.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Suhendro, E. (2020). Konsep merdeka belajar dalam pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 45–55.
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.
- Wang, M. T., Degol, J. L., & Henry, D. A. (2020). An integrative development-in-sociocultural-context model for children's engagement in learning. *American Psychologist*, 75(7), 1086–1102. <https://doi.org/10.1037/amp0000522>