



PENGARUH LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

Yohanes Keren Karepu^{1),*} Iuneke Deby Febryana A.Os.²⁾, Gresela Melisa³⁾, Yona Anindya Putri W.⁴⁾

^{1,2,3,4)} PGSD, Universitas Palangkaraya, Kota Palangkaraya

*Corresponding author E-mail: yohaneskarepu@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci:

Lingkungan sekolah,
Kesehatan mental,
Siswa, Faktor stres,
Prestasi belajar

Kondisi emosional siswa sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran. Sekolah, sebagai pusat interaksi sosial dan akademik, sangat mempengaruhi kesehatan mental siswa. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana lingkungan sekolah berdampak pada kesehatan emosional siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dalam penelitian literatur. Data dikumpulkan melalui mesin pencari *Google Scholar*, *ERIC*, dan *Semantic Scholar* menggunakan kata kunci: "*lingkungan sekolah*", "*kesehatan mental siswa*", "*stres akademik*", dan "*school environment mental health*". Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan tahun 2019–2025, berbahasa Indonesia atau Inggris, dan relevan dengan topik penelitian. Dari proses seleksi tersebut, diperoleh 20 artikel utama yang dianalisis dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi emosional siswa. Lingkungan yang positif dapat meningkatkan motivasi belajar, kesejahteraan emosional, dan kemampuan sosial siswa. Oleh karena itu, sekolah, guru, keluarga, dan pemerintah harus bekerja sama untuk mencegah stres, kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi belajar.

Abstract:

Keyword:

School environment,
Mental health,
Students, Stress
factors, Academic
achievement

Students' emotional well-being is crucial for successful learning. Schools, as centers of social and academic interaction, significantly impact students' mental health. This study focused on how the school environment impacts students' emotional well-being. A qualitative descriptive approach through literature research was employed. Data were collected through *Google Scholar*, *ERIC*, and *Semantic Scholar* using keywords: "*school environment*", "*students' mental health*", "*academic stress*", and "*lingkungan sekolah kesehatan mental*". Inclusion criteria included articles published between 2019 and 2025, written in Indonesian or English, and relevant to the research topic. From the selection process, 20 primary articles were obtained and analyzed in this study. The results showed that academic pressure, social environment, and physical environment significantly influence students' emotional well-being. A positive environment enhances students' motivation, emotional well-being, and social skills. Therefore, schools, teachers, families, and the government must work together to prevent stress, anxiety, depression, and decreased academic achievement.



Pendahuluan

Kondisi emosional adalah kondisi psikologis yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan, emosi, dan respons terhadap lingkungannya. Dalam dunia pendidikan, kondisi emosional siswa menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan belajar. Siswa tidak hanya diharapkan memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi juga kondisi psikologis yang sehat agar dapat belajar secara optimal (Winei et al., 2023).

Sekolah adalah tempat di mana siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk belajar dan berinteraksi dengan orang lain. Lingkungan sekolah, yang terdiri dari lingkungan akademik, lingkungan fisik, dan lingkungan sosial, memainkan peran penting dalam membentuk kondisi mental siswa. Lingkungan ini secara langsung dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesejahteraan psikologis siswa (Ibadi, 2025).

Lingkungan sekolah yang tidak positif dapat menyebabkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar. Data dari Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum dialami remaja adalah gangguan cemas dengan prevalensi sebesar 3,7%, disusul gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, serta gangguan perilaku sebesar 0,9%. Data ini menegaskan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental siswa telah banyak dilakukan, sebagian besar studi terdahulu berfokus pada pendekatan kuantitatif yang parsial. Belum banyak tinjauan komprehensif yang mengintegrasikan dinamika lingkungan fisik, sosial, dan tekanan akademik secara sekaligus dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2019–2025). Tinjauan literatur ini menjadi krusial untuk memberikan pemetaan terbaru mengenai eskalasi stres akademik siswa sekolah dasar di era transisi pasca-pandemi, sekaligus menjadi landasan teoritis yang padu bagi praktisi pendidikan dalam merumuskan kebijakan sekolah ramah mental.

Guru memiliki peran penting dalam membuat lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa (Lubis et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana lingkungan sekolah mempengaruhi kesehatan mental siswa agar dapat menciptakan pembelajaran yang lebih sehat dan efisien.

Berdasarkan uraian ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lingkungan sekolah terhadap kesehatan mental siswa melalui analisis literatur dari berbagai disiplin ilmu yang relevan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber ilmiah berupa jurnal, buku, artikel penelitian, dan referensi lain yang berkaitan dengan lingkungan sekolah dan kesehatan mental siswa.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui tiga mesin pencari utama, yaitu (1) *Google Scholar*, (2) *ERIC (Education Resources Information Center)*, dan (3) *Semantic Scholar*. Ketiga platform ini dipilih karena menyediakan akses terhadap literatur akademik berbahasa Indonesia maupun Inggris yang relevan dengan bidang pendidikan dan psikologi.

Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci berikut: "*lingkungan sekolah*", "*kesehatan mental siswa*", "*stres akademik*", "*school environment*", "*students' mental health*", dan "*academic stress and learning achievement*". Kata kunci dikombinasikan menggunakan operator Boolean *AND* untuk mempersempit hasil pencarian.

Kriteria Inklusi: (1) artikel diterbitkan antara tahun 2019–2025; (2) berbahasa Indonesia atau Inggris; (3) membahas topik lingkungan sekolah, kesehatan mental siswa, stres akademik, atau faktor sosial-emosional siswa; (4) tersedia dalam bentuk teks lengkap (*full text*); dan (5) dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang terindeks.

Kriteria Eksklusi: (1) artikel yang tidak relevan dengan topik utama; (2) artikel tanpa metode penelitian yang jelas; (3) artikel berupa opini atau editorial tanpa data empiris; dan (4) artikel yang terbit sebelum tahun 2019.

Proses penyaringan (*screening*) artikel dilakukan melalui empat tahap. Pertama, Identifikasi: pencarian awal menggunakan kata kunci menghasilkan 85 artikel dari ketiga database. Kedua, Screening: judul dan abstrak diperiksa, menyisakan 45 artikel yang sesuai. Ketiga, Kelayakan (*Eligibility*): artikel teks lengkap (*full-text*) dibaca secara mendalam untuk memastikan pemenuhan kriteria inklusi dan eksklusi, menyisakan 25 artikel. Keempat, Inklusi: setelah mengeksklusi artikel dengan metode yang kurang jelas atau berupa opini, ditetapkan 20 artikel utama yang lolos untuk dianalisis dan disintesis ke dalam tema-tema pembahasan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan cara mengkaji, membandingkan, dan menyimpulkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor lingkungan sekolah yang memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti lingkungan fisik, lingkungan sosial, tekanan akademik, serta dukungan keluarga dan sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian terhadap 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan empat tema utama yang secara konsisten muncul dalam literatur, yaitu: (1) pengaruh lingkungan fisik sekolah terhadap kesehatan mental siswa, (2) pengaruh lingkungan sosial dan bullying, (3) dampak tekanan akademik, dan (4) peran keluarga. Berikut ini disajikan pembahasan dari masing-masing tema.

1. Lingkungan Fisik Sekolah

Lingkungan fisik sekolah mencakup kondisi bangunan, fasilitas, kenyamanan ruang belajar, pencahayaan, dan kebersihan. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kondisi fisik yang memadai secara signifikan meningkatkan kenyamanan dan motivasi belajar siswa. Nurdiana (2023) menyatakan bahwa desain interior ruang belajar berpengaruh langsung terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar seperti ruang kelas yang cerah, bersih, dan terorganisir membantu siswa tetap fokus lebih lama. Hal ini diperkuat oleh kajian sistematis Nurida et al. (2022) yang secara empiris membuktikan bahwa lingkungan fisik dan non-fisik sekolah berpengaruh signifikan terhadap minat dan kenyamanan belajar siswa. Sebaliknya, ruang kelas yang sempit, panas, dan tidak bersih berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Mardiah & Puspita (2023) menemukan bahwa kondisi fisik ruang kelas yang tidak memadai secara langsung menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kajian literatur oleh Pendas (2025) juga menunjukkan bahwa lingkungan fisik sekolah berperan signifikan dalam meningkatkan motivasi dan kenyamanan belajar — kondisi fisik yang buruk secara langsung berdampak pada stabilitas emosional siswa.

2. Lingkungan Sosial Sekolah dan Dampak Bullying

Lingkungan sosial sekolah mencakup hubungan siswa dengan guru, teman sebaya, dan seluruh warga sekolah. Penelitian Ibadi (2025) yang dipublikasikan dalam AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting membuktikan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif dan aman secara emosional efektif menurunkan tingkat stres siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pendamping emosional yang membangun keterikatan positif dengan peserta didik.

Salah satu ancaman terbesar bagi kesehatan mental siswa dalam konteks sosial adalah perundungan (*bullying*). Data UNICEF sebagaimana dikutip oleh Permatasari (2023) menunjukkan bahwa sekitar 32% anak usia sekolah di seluruh dunia pernah mengalami bullying, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan prestasi akademik, dan gangguan hubungan sosial. Aulannisa et al. (2024) menyimpulkan

bahwa dampak *bullying* terhadap sosial-emosional anak meliputi munculnya emosi negatif seperti marah, sedih, tidak percaya diri, rendah diri, anti-sosial, bahkan depresi.

3. Tekanan Akademik sebagai Sumber Stres Siswa

Tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental siswa. Tasalim & Cahyani (2021) mendefinisikan stres akademik sebagai perasaan tertekan secara emosional maupun fisik akibat tuntutan akademik dari guru maupun orang tua, tugas yang harus diselesaikan tepat waktu, serta kondisi kelas yang tidak kondusif. Hidajat & Putri (2024) menambahkan bahwa stres akademik berdampak pada kesehatan mental dari aspek psikis maupun fisik.

Lebih lanjut, Rahman et al. (2023) dalam Asian Journal of Psychiatry menemukan bahwa mahasiswa dan pelajar yang mengalami stres akademik memiliki risiko tinggi mengalami burnout dan penurunan motivasi belajar secara signifikan. Widyastuti & Fitria (2020) juga menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kondisi kesehatan mental, di mana tekanan interpersonal yang tinggi berkorelasi erat dengan gangguan emosional siswa. Temuan-temuan ini menegaskan perlunya metode pembelajaran yang lebih empatik dan seimbang antara aktivitas akademik dan non-akademik.

4. Peran Keluarga dalam Kesehatan Mental Siswa

Selain lingkungan sekolah, keluarga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental siswa. Keluarga dan sekolah merupakan dua pilar lingkungan pendidikan yang saling berinteraksi secara timbal balik; disfungsi pada salah satu lingkungan akan membebani psikologis siswa di lingkungan lainnya. Lubis et al. (2021) menegaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk sikap dan prestasi belajar siswa, karena di sinilah proses pendidikan pertama kali dimulai dengan orang tua sebagai guru pertama dan utama. Hidayati (2022) menyatakan bahwa sifat-sifat kepribadian anak terbentuk pertama kali di dalam keluarga, di sinilah anak mempelajari nilai dan norma dalam hidupnya.

Putri & Sasmita (2022) menemukan bahwa peran sekolah dan keluarga secara bersamaan sangat diperlukan dalam mendukung kesehatan mental siswa, terlebih di tengah tantangan pembelajaran yang semakin kompleks. Keluarga yang harmonis dapat menjadi pelindung (*protective factor*) bagi siswa dalam menghadapi tekanan belajar dan masalah sosial di sekolah.

5. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar

Siswa dengan kesehatan mental yang stabil cenderung lebih fokus, aktif, dan bersemangat dalam belajar. Lestari & Rista (2023) dalam penelitiannya di SMP Negeri 20 Bekasi menemukan bahwa kesehatan mental berpengaruh secara signifikan terhadap efektivitas

belajar siswa. Siswa yang mengalami masalah kesehatan mental menunjukkan kinerja belajar lebih rendah dan kesulitan mengikuti proses pembelajaran. Hawla et al. (2022) membuktikan bahwa semakin baik kondisi kesehatan mental siswa, semakin tinggi pula tingkat efektivitas belajar yang mereka capai. Hal ini sejalan dengan temuan Winei et al. (2023) yang menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik membantu siswa mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik dan mencapai potensi mereka secara maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kesehatan mental siswa. Lingkungan fisik yang positif—seperti ruang kelas yang bersih, terang, dan terorganisir dengan baik—secara langsung meningkatkan kenyamanan psikologis dan optimalisasi konsentrasi belajar siswa. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas fisik ruang belajar dapat memicu stres akademik dan menurunkan motivasi belajar siswa. Secara struktural, dinamika sosial dan praktik akademik di sekolah turut menentukan stabilitas emosional. Hubungan yang harmonis antara siswa dengan guru serta teman sebaya mampu menumbuhkan rasa aman dan percaya diri, sementara fenomena perundungan (*bullying*) serta konflik sosial menjadi katalis utama pemicu depresi dan kecemasan. Selain itu, beban akademik yang berlebihan tanpa memperhatikan batasan psikologis siswa berpotensi besar meningkatkan kejenuhan (*burnout*). Dalam ekosistem ini, dukungan keluarga yang harmonis hadir sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang krusial bagi ketahanan emosional siswa dalam menghadapi tekanan di sekolah.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan harus bertransformasi dari sekadar pusat pemenuhan nilai akademik menjadi ruang holistik yang mendukung kesejahteraan mental anak. Sekolah direkomendasikan untuk menerapkan regulasi anti-perundungan yang tegas, mengoptimalkan tata ruang sekolah yang hijau dan nyaman, serta membekali guru dengan keterampilan pedagogi yang empatik dan adaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian ini melalui penelitian lapangan dengan metode campuran (*mixed-method*) agar dapat menangkap dinamika psikologis siswa secara langsung dan lebih kontekstual di berbagai jenjang sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Aulannisa, dkk. (2024). Analisis dampak bullying terhadap perilaku sosial emosional siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/10833>
- Hawla, N. A., Afrinaldi, A., Kamal, M., & Rahmi, A. (2022). Pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 8574–8581.
- Hidajat, & Putri. (2024). Stres akademik sebagai tekanan yang berdampak pada kesehatan mental. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/1393>
- Hidayati. (2022). Peran keluarga dalam pembentukan kepribadian anak. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTTP)*, 2. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/download/511/504>
- I-NAMHS. (2022). *Laporan nasional kesehatan mental remaja Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Ibadi, H. (2025). Peran lingkungan sekolah dalam mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting*. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/ALHANIF/article/view/24408>
- Lestari, L., & Rista, N. (2023). Pengaruh kesehatan mental terhadap efektivitas belajar siswa kelas VIII pada mata pelajaran IPS di SMP Negeri 20 Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 881–888.
- Lubis, dkk. (2021). Keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTTP)*, 2.
- Mardiah, & Puspita, N. R. (2023). Analisis pengaruh lingkungan belajar fisik terhadap perilaku belajar siswa. *Buletin Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 158–164. <https://doi.org/10.56916/bip.v2i1.704>
- Nurdiana, S. (2023). Desain interior ruang belajar dan pengaruhnya terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Desain dan Pendidikan Anak*, 6(3), 60–68.
- Nurida, et al. (2022). Pengaruh lingkungan fisik dan non-fisik sekolah terhadap minat dan kenyamanan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Pendas. (2025). Peran lingkungan fisik sekolah dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Permatasari. (2023). Bullying di sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Kesehatan Mental Anak*.
- Putri, & Sasmita. (2022). Peran sekolah dan keluarga dalam mendukung kesehatan mental siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

- Rahman, et al. (2023). Academic stress, burnout, and motivation among students. *Asian Journal of Psychiatry*.
- Tasalim, & Cahyani. (2021). Stres akademik: Definisi, faktor, dan dampak pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Widyastuti, & Fitria. (2023). Hubungan stres akademik dengan kondisi kesehatan mental siswa. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(1).
- Winei, et al. (2023). Faktor lingkungan sekolah dan dampaknya pada hasil belajar dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*.



Unipa Surabaya