



Peran Lingkungan Sekolah dalam Mendukung Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik Siswa

Yuma Laberty Ibadī*¹⁾, Indah Ratu Sehati*²⁾, Cendy Lestari*³⁾, Sani Safitri*⁴⁾, Syarifuddin*⁵⁾

Universitas Sriwijaya, Indonesia*¹

Alamat Email Penulis

yumalaberty@gmail.com*¹, indahratusehati@gmail.com*², cendylestari82@gmail.com*³,
sani_safitri@fkip.unsri.ac.id*⁴, syarifuddin@fkip.unsri.ac.id*⁵

Artikel Info

Received :

18 Mei 2025

Revised :

16 Juni 2025

Accepted :

30 Juni 2025

Kata Kunci:

Lingkungan sekolah,
kesehatan mental,
prestasi akademik.

Keywords:

School environment,
mental health, academic
achievement.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kontribusi lingkungan sekolah dalam mendukung kesejahteraan mental dan pencapaian akademik peserta didik. Peneliti ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi langsung yang berlangsung di lingkungan sekolah serta dokumen terkait. Proses analisis dilakukan secara tematik untuk mengungkap keterkaitan antara faktor lingkungan sekolah dengan kesehatan mental dan prestasi akademik. Hasil penelitian mengungkap bahwa lingkungan sekolah yang kondusif, aman secara emosional, serta menjunjung nilai inklusivitas dan dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat stres siswa. Keberadaan layanan konseling, kegiatan pengembangan literasi emosi, dan pendekatan pengajaran yang empatik terbukti efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa. Guru tidak hanya bertindak sebagai pendidik, tetapi juga memainkan peran penting sebagai pendamping emosional yang membangun keterikatan positif dengan peserta didik. Partisipasi aktif orang tua dan dukungan tenaga profesional seperti konselor sekolah juga memperkuat efektivitas intervensi yang dilakukan.

ABSTRACT

This study aims to explore the contribution of the school environment in supporting mental well-being and academic achievement of students. This researcher uses a qualitative approach through a case study method. Data collection was carried out through interviews and direct observations that took place in the school environment and related documents. The analysis process was carried out thematically to reveal the relationship between school environmental factors and mental health and academic achievement. The results of the study revealed that a conducive, emotionally safe school environment that upholds the values of inclusivity and social support plays an important role in reducing students' stress levels. The existence of counseling services, emotional literacy development activities, and an empathetic teaching approach have proven effective in increasing students' enthusiasm for learning. Teachers not only act as educators, but also play an important role as emotional companions who build positive

attachments with students. Active participation of parents and support from professionals such as school counselors also strengthen the effectiveness of the interventions carried out.

PENDAHULUAN

Prestasi belajar siswa merupakan salah satu parameter utama dalam mengevaluasi mutu pendidikan di suatu institusi. Namun demikian, hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual semata, melainkan turut ditentukan oleh berbagai faktor lain seperti kondisi psikososial serta kualitas lingkungan belajar. Lingkungan yang positif, mendukung, dan aman secara emosional terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan pencapaian siswa (Kepno et al., 2019; Khadijah & Jf, 2021; Mawardi, 2019).

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental di kalangan pelajar mulai mendapat sorotan serius dalam dunia pendidikan. Kesehatan mental yang stabil memungkinkan siswa untuk lebih mudah menyerap pelajaran, menjalin relasi sosial yang sehat, serta menghadapi tekanan akademik dengan lebih resilien. Sebaliknya, kondisi psikologis yang terganggu seperti stres, kecemasan, atau depresi, diketahui dapat menghambat proses belajar dan menurunkan hasil akademik secara signifikan (Suldo et al., 2016; Ramadhani, 2023).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2021), sekitar satu dari tujuh anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dengan masalah yang paling dominan adalah kecemasan dan depresi. Di Indonesia, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey ((I-NAMHS), 2022) mencatat bahwa 15,5% remaja mengalami gangguan mental, dan sebagian besar belum mendapatkan penanganan psikologis yang memadai. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis sekolah yang tidak hanya berorientasi pada akademik, tetapi juga pada kesejahteraan mental siswa (Francisco et al., 2023).

Walaupun sejumlah riset telah menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dan emosional di lingkungan sekolah, sebagian besar masih terfokus pada dimensi kurikulum atau pedagogi. Penelitian yang secara menyeluruh menelaah bagaimana desain fisik, iklim sosial, dan struktur relasional dalam sekolah dapat berperan sebagai pelindung terhadap gangguan mental sekaligus mendorong prestasi siswa masih terbatas (Hulukati, 2015; Mawardi, 2019)

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam bagaimana elemen-elemen dalam lingkungan sekolah dapat mendukung kesehatan mental siswa serta berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik. Hasil dari studi ini diharapkan menjadi dasar dalam merancang kebijakan sekolah yang lebih holistik, inklusif, dan sensitif terhadap aspek psikososial peserta didik.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peran lingkungan sekolah dalam mendukung kondisi mental peserta didik serta hubungannya dengan pencapaian akademik. Fokus penelitian melibatkan berbagai pihak yang berkaitan langsung dengan kegiatan pendidikan di sekolah daerah Palembang, seperti siswa, tenaga pendidik, orang tua, serta tenaga profesional yang terlibat. Data dikumpulkan menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, observasi secara langsung di lapangan, serta telaah dokumen terhadap berbagai program sekolah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Pemilihan metode ini bertujuan agar peneliti dapat menangkap kompleksitas sosial yang terjadi dalam konteks nyata di lingkungan sekolah (Mertha, 2020; Moleong, 2014).

Metode studi kasus memberi kesempatan bagi peneliti untuk menelusuri bentuk kolaborasi antara pihak-pihak yang terlibat dalam membentuk suasana belajar yang sehat secara psikologis bagi siswa. Proses analisis data dilakukan secara tematik, dimulai dari penyaringan data yang tidak relevan (reduksi), penyusunan data secara sistematis, hingga penarikan makna dan simpulan atas temuan lapangan (Miles, MB, Huberman, AM, Saldaña, 2014). Pendekatan ini dianggap efektif dalam mengungkap faktor-faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi terciptanya iklim belajar yang mendukung kesejahteraan mental peserta didik.

HASL DAN PEMBAHASAN

1. Keterkaitan Antara Kesehatan Mental dan Prestasi Akademik

Pendidikan memiliki peran penting dalam membimbing anak sejak lahir agar dapat mencapai kematangan secara fisik dan mental melalui interaksinya dengan lingkungan dan alam sekitar. Capaian tersebut tercermin melalui prestasi akademik siswa. Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan akademik adalah kesehatan. Siswa yang berada dalam kondisi sehat, baik secara fisik maupun mental, umumnya akan meraih prestasi akademik yang baik, bahkan sangat baik.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan mengungkap bahwa siswa dengan stabilitas mental cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengalami tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, atau gejala depresi. Informasi ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan peserta didik, guru, dan orang tua, yang secara konsisten menunjukkan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam kesuksesan belajar. Temuan ini mendukung pandangan Ramadhani et al (2016) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan indikator signifikan bagi keberhasilan akademik.

Jenis gangguan mental yang teridentifikasi di lingkungan sekolah meliputi stres karena tekanan belajar, kurangnya dorongan intrinsik, kesulitan berkonsentrasi, hingga gejala depresi ringan. Siswa dengan kondisi demikian menunjukkan penurunan semangat belajar, menghindari interaksi sosial, serta mengalami penurunan dalam pencapaian akademik. Berdasarkan hasil observasi partisipatif, siswa yang mengalami tekanan menunjukkan kecenderungan menarik diri, minim keterlibatan dalam kelas, serta rendahnya hasil evaluasi akademik. Hal ini menekankan urgensi bagi sekolah untuk secara proaktif menangani isu kesehatan mental guna mempertahankan performa belajar siswa (Aini & Santosa, 2023; Ulfah, 2023). Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental di lingkungan pendidikan bukan hanya menjadi kebutuhan tambahan, melainkan merupakan elemen utama dalam pencapaian tujuan pendidikan secara holistik.

2. Kontribusi Lingkungan Sekolah terhadap Kesehatan Mental

Lingkungan sekolah yang mendukung secara emosional, aman, dan inklusif terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan analisis dokumen kebijakan sekolah serta wawancara dengan guru dan kepala sekolah, ditemukan bahwa institusi yang memiliki program dukungan seperti konseling siswa, pelatihan literasi emosi, dan sistem mentoring menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan meningkatnya motivasi belajar siswa. Pendekatan pembelajaran yang menunjukkan empati dan fleksibilitas dari pihak guru turut menciptakan suasana belajar yang sehat secara psikologis.

Faktor fisik seperti kenyamanan ruang kelas, tersedianya area bermain atau relaksasi, serta budaya komunikasi terbuka di sekolah turut memberikan kontribusi terhadap keseimbangan emosional siswa. Hal ini relevan dengan temuan Mawardi (2019),

yang menekankan pentingnya peran lingkungan belajar sebagai katalisator dalam pembentukan perilaku belajar yang sehat dan konsisten. Jadi dapat dikatakan bahwa lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis siswa. Umumnya, orang tua juga memiliki harapan tinggi terhadap lingkungan sekolah dalam membentuk karakter anak. Hal ini memberi makna bahwa suasana sekolah yang kondusif sangat berperan dalam mendukung proses pembelajaran. Pengaruh sekolah terhadap perkembangan mental remaja

Suasana sekolah yang menjamin rasa aman secara emosional memungkinkan siswa untuk lebih fokus dan berkembang secara optimal.

3. Keterlibatan Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental Siswa

Peran guru dalam memfasilitasi kesehatan mental peserta didik sangatlah strategis. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa guru yang membangun kedekatan emosional dengan siswanya dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan. Siswa yang merasa dihargai dan dipahami cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan menunjukkan antusiasme belajar yang meningkat.

Model pengajaran yang menerapkan pendekatan "*secure attachment*" atau keterikatan aman terbukti efektif dalam membentuk lingkungan belajar yang ramah secara emosional. Guru yang menunjukkan kepekaan, empati, dan kehangatan dalam menghadapi siswa berperan penting dalam mengembangkan ketahanan psikologis peserta didik. Temuan ini mendukung pendapat Setiyaningsih (2020), yang menyoroti pentingnya peran guru sebagai pelindung emosional dalam ekosistem pendidikan. Lebih dari sekadar mentransfer ilmu, guru berperan sebagai sosok teladan, konselor pertama, sekaligus fasilitator perkembangan mental dan emosional siswa.

Keterlibatan aktif guru dalam mendeteksi dan menangani masalah psikologis siswa, melalui komunikasi terbuka dan perhatian personal, juga menjadi salah satu indikator keberhasilan pendidikan berbasis kesejahteraan. Hal ini menunjukkan bahwa guru bukan hanya penyampai materi pelajaran, melainkan bagian integral dari sistem dukungan psikososial yang dapat mencegah gangguan mental lebih lanjut pada siswa. Dalam jangka panjang, peran ini dapat membentuk generasi pembelajar yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara emosional

4. Sinergi antara Sekolah, Orang Tua, dan Tenaga Profesional

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjaga kesehatan mental siswa sangat ditentukan oleh sinergi aktif antara sekolah, keluarga, dan tenaga ahli seperti psikolog maupun konselor. Sekolah yang mampu menjalin komunikasi terbuka dan dua arah dengan orang tua cenderung lebih berhasil dalam menangani permasalahan psikologis yang dihadapi oleh siswa. Hubungan yang erat antara pihak sekolah dan keluarga memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi emosional peserta didik, sehingga strategi intervensi yang diterapkan menjadi lebih tepat, relevan, dan berkelanjutan.

Selain itu, keberadaan tenaga profesional seperti konselor sekolah dan psikolog pendidikan menjadi elemen penting dalam mendukung sistem layanan psikososial di sekolah. Lembaga pendidikan yang menyediakan fasilitas konseling secara rutin serta memiliki mekanisme rujukan untuk menangani kasus yang lebih kompleks terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan siswa secara signifikan (Alawiyah, 2020). Kolaborasi ini juga meningkatkan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan sekolah.

Peran lintas sektor yang tertata rapi dan berkelanjutan sangat dibutuhkan dalam menciptakan atmosfer pembelajaran yang sehat secara mental dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Hasil studi (Hamidah, 2021; Haryanti, 2017; Mawardi, 2019) memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa keterlibatan antara institusi pendidikan, keluarga, dan komunitas profesional dapat membentuk suasana belajar yang kondusif dan meningkatkan partisipasi serta motivasi belajar anak.

Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan mental peserta didik tidak bisa hanya menjadi tugas guru atau sekolah saja. Tanggung jawab ini harus dipahami sebagai kewajiban bersama yang menuntut adanya pendekatan kolaboratif lintas sektor, dengan sistem koordinasi yang baik dan evaluasi berkala. Sejalan dengan itu, WHO (2021) menegaskan pentingnya penerapan pendekatan “promosi kesehatan mental berbasis sekolah secara menyeluruh”, di mana semua pihak yang berada dalam lingkungan pendidikan turut aktif menciptakan ekosistem sekolah yang mendukung kesejahteraan mental secara holistik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa temuan menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan elemen kunci dalam pencapaian prestasi akademik peserta didik. Siswa yang memiliki kondisi psikologis yang stabil cenderung menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih aktif dan performa akademik yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang mengalami gangguan emosional seperti stres atau kecemasan. Lingkungan sekolah yang kondusif, aman secara emosional, serta inklusif, memainkan peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Fasilitas konseling, pendekatan pembelajaran yang fleksibel dan empatik, serta ruang ekspresi emosional yang memadai, berkontribusi dalam menciptakan atmosfer belajar yang positif dan menenangkan. Peran guru dalam konteks ini tidak hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai figur pendamping yang mampu menjalin hubungan emosional yang sehat dengan peserta didik. Guru yang menunjukkan empati, kepekaan, dan perhatian personal mampu memperkuat ketahanan mental siswa serta membentuk iklim pembelajaran yang ramah secara psikologis.

Lebih lanjut, keberhasilan pemeliharaan kesehatan mental siswa sangat ditentukan oleh sinergi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional. Kolaborasi lintas sektor ini memungkinkan dilakukannya intervensi secara lebih tepat, menyeluruh, dan berkesinambungan. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental peserta didik harus menjadi tanggung jawab bersama seluruh elemen dalam ekosistem pendidikan melalui pendekatan kolaboratif, integratif, dan berorientasi jangka panjang demi mendukung tumbuh kembang anak secara utuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah tulisan ini dapat diselesaikan dengan baik terima kasih kepada dosen dan teman-teman yang ikut berkontribusi dalam penyelesaian tulisan ini.

REFERENSI

- (I-NAMHS), I.-N. A. M. H. S. (2022). *Laporan Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. Kementerian Kesehatan R. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Aini, S., & Santosa, B. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational*

Management and Strategy (JEMAST), 02(01), 12.

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen stress dan motivasi belajar siswa pada era disrupsi. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211–221. <http://103.88.229.8/index.php/idaroh/article/view/7420/3970>
- Francisco, R., Raposo, B., Hormigo, M., Sesifredo, M., Carvalho, A., Justo, A., & Godinho, C. A. (2023). Studi intervensi berbasis sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan dan gaya hidup sehat di kalangan remaja. In *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1213293>
- Hamidah, J. (2021). Kepala sekolah sebagai administrator dan supervisor di lingkungan Sekolah. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 10(2), 38–45.
- Haryanti, D. (2017). KETERLIBATAN KELUARGA SEBAGAI MITRA DALAM PENDIDIKAN ANAK. *NOURA: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 1(1), 48–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/nou.v1i1.83>
- Hulukati, W. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak. *Musawa: Jurnal Studi Gender Dan Islam*, 7.
- Kepno, A., Hastutiningtyas, W. R., & Ariani, N. L. (2019). PERAN KELUARGA BERHUBUNGAN DENGAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ANAK USIA PRA SEKOLAH DI TK DHARMA WANITA PERSATUAN DESA KAUMREJO KABUPATEN MALANG. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2), 10–20. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33366/nn.v4i2.2069>
- Khadijah, & Jf, N. Z. (2021). *Perkembangan Sosial Anak Usia Dini “Teori dan Strateginya.”* CV. Merdeka Kreasi Group (Anggota IKAPI).
- Mawardi, A. D. (2019). Peran Lingkungan Sekolah dalam Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V di SDN Teluk Dalam 6 Banjarmasin. *Jurnal Palaan*, 14(1), 51–65.
- Mertha, I. M. L. (2020). *Kuantitatif dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia.
- Miles, MB, Huberman, AM, Saldaña, J. (2014). *Analisis data kualitatif: Buku sumber metode* (Edisi ke-3). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELLBEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 108–115. <file:///C:/Users/NURUL/Downloads/unjjurnal,+Journal+manager,+Tia+Ramadhani.pdf>
- Setiyaningsih, D. (2020). Peran Etika Dan Profesi Kependidikan Dalam Membangun Nilai-Nilai Karakter Mahasiswa Calon Guru Sd. *Jurnal Holistika*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.1.27-36>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 5(1), 23–28. [file:///C:/Users/NURUL/Downloads/5.+Ulfah+\(1\).pdf](file:///C:/Users/NURUL/Downloads/5.+Ulfah+(1).pdf)

WHO. (2021). *Mental Health of Children and Adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>