

PENGARUH LINGKUNGAN SEKOLAH TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DAN PRESTASI AKADEMIK

Hajrani¹, Syamsu A Kamaruddin², Mustafa³

^{1,2,3}Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

1250002301006@student.unm.ac.id, ² syamsukamaruddin@gmail.com

[3mustafa@unm.ac.id](mailto:mustafa@unm.ac.id)

ABSTRACT

School environment is a crucial determinant in supporting students' emotional well-being and academic achievement. This study aims to analyze the influence of various aspects of the school environment including school climate, physical conditions, social relationships, and the implementation of social-emotional learning (SEL) programs on students' emotional well-being and academic performance. Using a narrative literature review approach, the study synthesizes key theories and empirical findings from international and local research. The review shows that a positive school environment consistently contributes to improved emotional well-being among students through mechanisms such as enhanced sense of safety, reduced stress, greater sense of belonging, and better teacher-student relationships. Adequate physical conditions such as lighting, ventilation, and classroom comfort are found to enhance focus, motivation, and engagement in learning. Furthermore, SEL programs play a significant role in strengthening emotional regulation skills, empathy, and social interaction, which then impact academic performance. Empirical evidence from prior studies indicates that emotional well-being acts as a critical mediator between the school environment and academic achievement; students with high well-being are more likely to exhibit better motivation, attendance, and persistence. Therefore, strengthening the school environment through infrastructural improvements, enhanced quality of social relationships, and implementation of SEL programs is a key strategy to sustainably improve students' emotional well-being and academic achievement. This review provides important implications for teachers, school principals, and policymakers in designing holistic, evidence-based interventions.

Keywords: *emotional well-being, school environment, academic achievement, school climate, social emotional learning (sel)*

ABSTRAK

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan emosional dan pencapaian akademik siswa. Kajian ini bertujuan menganalisis pengaruh berbagai aspek lingkungan sekolah termasuk iklim sekolah, kondisi fisik, hubungan sosial, serta implementasi program pembelajaran sosial-emosional

terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik peserta didik. Dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka naratif, penelitian ini merangkum teori dan temuan empiris dari sejumlah penelitian internasional maupun lokal. Hasil analisis menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa melalui terciptanya rasa aman, rendahnya tingkat stres, serta meningkatnya sense of belonging dan kualitas interaksi guru siswa. Kondisi fisik sekolah yang baik seperti pencahayaan, ventilasi, dan kenyamanan ruang belajar turut berdampak pada meningkatnya fokus, motivasi, dan keterlibatan siswa. Selain itu, program Social Emotional Learning (SEL) terbukti memperkuat regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial yang kemudian berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Temuan penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa kesejahteraan emosional berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara lingkungan sekolah dan performa akademik. Dengan demikian, penguatan lingkungan sekolah melalui perbaikan infrastruktur, peningkatan hubungan sosial, dan penerapan program SEL menjadi strategi penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan prestasi siswa secara berkelanjutan.

Kata kunci: kesejahteraan emosional, lingkungan sekolah, prestasi akademik, *school climate, social emotional learning (sel)*

A. Pendahuluan

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting dalam membentuk pengalaman belajar dan perkembangan siswa. Lingkungan yang kondusif tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik seperti fasilitas, kebersihan, dan kenyamanan ruang kelas, tetapi juga aspek sosial-emosional yang mencakup kualitas interaksi, rasa aman, serta budaya sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang positif memberikan dukungan penting bagi perkembangan psikologis siswa dan berkontribusi langsung terhadap keberhasilan akademik. Selain

menjadi tempat berlangsungnya proses pembelajaran, sekolah juga berfungsi sebagai ruang perkembangan sosial dan emosional. Hubungan yang harmonis antara guru, siswa, dan teman sebaya menciptakan iklim sekolah yang sehat dan mendorong munculnya rasa percaya diri serta motivasi belajar. Lingkungan sosial yang suportif dapat membantu siswa mengelola stress, meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran, dan mengurangi perilaku bermasalah.

Kondisi fisik sekolah turut memainkan peran penting dalam menunjang kualitas belajar. Fasilitas

yang memadai, ventilasi dan pencahayaan yang baik, serta ruang belajar yang nyaman terbukti meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan siswa. Sebaliknya, kondisi fisik yang buruk sering kali menurunkan motivasi, meningkatkan ketegangan emosional, dan berdampak negatif pada prestasi akademik. Program pembelajaran sosial-emosional (*Social Emotional Learning/SEL*) juga menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang holistik. Implementasi SEL terbukti membantu pengembangan keterampilan regulasi emosi, empati, dan kerja sama. Berbagai studi menunjukkan bahwa sekolah yang menerapkan SEL mengalami penurunan konflik antarsiswa, peningkatan rasa aman, serta perbaikan capaian akademik melalui motivasi dan keterlibatan belajar yang lebih tinggi.

Dengan demikian, lingkungan sekolah yang positif baik dari segi fisik, sosial, maupun program pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa. Pemahaman mengenai hubungan ini penting bagi guru, kepala sekolah, dan pembuat kebijakan agar dapat

merancang intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan holistik peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka naratif (Narrative Literature Review), yaitu pendekatan yang menekankan proses pengumpulan, seleksi, dan sintesis literatur tanpa prosedur statistik ketat sebagaimana pada *systematic review* atau *meta-analysis*. Metode ini dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam: (1) menyajikan gambaran umum konsep dan variabel penelitian, (2) merangkum temuan utama dari studi sebelumnya, dan (3) membandingkan sudut pandang para ahli serta kebijakan pendidikan yang relevan. Sumber data dalam kajian ini meliputi:

- a. Artikel penelitian empiris mengenai pengaruh lingkungan sekolah terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik.
- b. Meta-analisis dan tinjauan sistematis yang menyediakan bukti sintesis dari berbagai penelitian.
- c. Laporan kebijakan pendidikan dari lembaga nasional maupun internasional terkait lingkungan

sekolah dan program *Social Emotional Learning (SEL)*.

Definisi operasional dirumuskan untuk memastikan setiap variabel dapat diamati dan diukur secara empiris (Astono, 2022). Adapun variabel dalam penelitian ini meliputi:

a. Lingkungan Sekolah (X)

- Lingkungan sosial: persepsi guru-siswa, hubungan teman sebaya
- Keamanan & anti-bullying: frekuensi kejadian, persepsi keamanan
- Fasilitas fisik: kebersihan, ventilasi, kenyamanan ruang belajar
- Dukungan akademik: bimbingan belajar, kualitas umpan balik guru

b. Kesejahteraan Emosional (M1)

- Skala kesejahteraan: kebahagiaan, kepuasan
- Tingkat kecemasan atau stress
- Regulasi emosi: kemampuan mengelola frustrasi dan menenangkan diri

c. Motivasi Akademik / Keterlibatan (M2)

- Motivasi intrinsik dan ekstrinsik

- Engagement: kehadiran, partisipasi kelas, intensitas belajar

- *Self-regulation*: ketekunan, manajemen waktu, penyelesaian tugas

d. Prestasi Akademik (Y)

- Nilai rapor mata pelajaran inti
- Nilai ujian sekolah atau ujian standar
- Indikator tambahan: promosi kelas, peringkat akademik

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengaruh Aspek Fisik Sekolah

Hasil kajian menunjukkan bahwa komponen fisik sekolah termasuk kualitas fasilitas, ventilasi, pencahayaan, tingkat kebisingan, serta tata ruang kelas memiliki peran penting dalam mendukung kenyamanan dan efektivitas belajar siswa. Lingkungan fisik yang baik menciptakan kondisi yang kondusif bagi konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian desain ruang belajar modern menggarisbawahi bahwa pencahayaan alami, akustik yang tepat, serta fleksibilitas penggunaan ruang dapat meningkatkan fokus, mengurangi kelelahan mental, dan pada akhirnya meningkatkan hasil

belajar. Sebaliknya, ruang kelas yang bising, minim cahaya, atau ventilasi buruk dapat meningkatkan stres fisiologis dan menghambat kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian. Temuan ini menegaskan pentingnya investasi dalam infrastruktur sekolah sebagai peningkatan kualitas pendidikan.

2. Pengaruh Aspek Sosial dan Lingkungan Sekolah

Aspek sosial dalam lingkungan sekolah terbukti berperan signifikan dalam membentuk kesejahteraan emosional siswa. Hubungan gurusiwa yang supotif, interaksi antarsiswa yang positif, serta kebijakan disiplin yang adil terbukti mampu menumbuhkan rasa aman, kepercayaan diri, dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Sekolah dengan iklim sosial yang sehat melaporkan tingkat kecemasan siswa yang lebih rendah, tingkat partisipasi belajar yang lebih tinggi, dan semangat akademik yang lebih stabil. Interaksi interpersonal yang berkualitas turut menjadi pelindung psikologis yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, lingkungan sosial kuat bukan hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi

secara tidak langsung meningkatkan performa akademik melalui motivasi dan engagement.

3. Peran Program Social Emotional Learning (SEL) dan Pencegahan Bullying

Program SEL yang terstruktur, seperti yang didasarkan pada framework CASEL, terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial-emosional siswa meliputi regulasi emosi, empati, dan keterampilan interpersonal.

Peningkatan kompetensi ini berdampak langsung pada perilaku prososial dan penurunan perilaku bermasalah di kelas. Efektivitas SEL juga tercermin dari peningkatan motivasi, kemampuan pemecahan masalah, serta kepercayaan diri yang akhirnya menghasilkan peningkatan prestasi akademik. Selain itu, program pencegahan *bullying* komprehensif berkontribusi pada terciptanya lingkungan psikologis yang aman. Pengurangan *bullying* berarti berkurangnya trauma emosional dan tekanan psikologis yang dapat mengganggu fokus belajar. Dengan demikian, kombinasi program SEL dan anti-*bullying* menjadi strategi penting dalam menciptakan

lingkungan sekolah yang sehat secara emosional dan akademik.

4. Bukti dari Studi Longitudinal

Studi longitudinal memberikan bukti yang lebih kuat mengenai hubungan dinamis antara lingkungan sekolah, kesejahteraan emosional, dan prestasi akademik. Temuan dari berbagai penelitian jangka panjang menunjukkan hubungan dua-arah: lingkungan sekolah yang positif meningkatkan prestasi dan kesejahteraan emosional, namun prestasi akademik yang baik juga dapat memperkuat kondisi psikologis siswa dari waktu ke waktu. Siswa yang konsisten meraih keberhasilan akademik cenderung memiliki rasa percaya diri lebih tinggi, tingkat stres lebih rendah, serta regulasi emosi yang lebih baik. Hal ini menegaskan bahwa intervensi pada lingkungan sekolah memiliki efek berkelanjutan yang tidak hanya mendorong perbaikan kondisi saat ini, tetapi juga memperkuat perkembangan jangka panjang siswa. Dengan demikian, perbaikan lingkungan sekolah menawarkan manfaat ganda pada aspek emosional dan kognitif.

5. Kesenjangan dan Ketidaksetaraan Antar-Sekolah

Kajian ini juga mengidentifikasi adanya ketimpangan sumber daya antar-sekolah, terutama pada akses terhadap fasilitas fisik, layanan konseling, dan dukungan kesehatan mental. Sekolah dengan sumber daya terbatas sering mengalami tantangan dalam menyediakan ruang belajar yang memadai atau layanan psikososial yang diperlukan. Ketidaksetaraan ini memperburuk perbedaan hasil akademik dan kesejahteraan emosional antara siswa yang bersekolah di tempat dengan sumber daya tinggi dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan lingkungan sekolah harus disertai dengan kebijakan alokasi sumber daya yang lebih merata. Pemerataan layanan konseling, program SEL, dan fasilitas belajar menjadi langkah krusial dalam mengurangi disparitas pendidikan.

6. Implikasi Praktis untuk Sekola

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa langkah praktis dapat direkomendasikan kepada sekolah dan pembuat kebijakan. Pertama, perbaikan aspek fisik sekolah harus menjadi prioritas, termasuk peningkatan pencahayaan, ventilasi, dan kebersihan ruang belajar. Kedua, sekolah perlu mengembangkan

budaya positif melalui pelatihan guru dalam keterampilan relasional, penerapan sistem disiplin restoratif, dan peningkatan keterlibatan orang tua. Ketiga, implementasi program SEL berbasis bukti perlu diperluas dan dipantau secara berkala untuk memastikan keberlanjutannya. Keempat, penyediaan layanan konseling dan dukungan psikososial harus diperkuat untuk memungkinkan siswa memperoleh bantuan emosional sesuai kebutuhan. Langkah ini sekaligus mempertegas bahwa peningkatan kualitas lingkungan sekolah adalah upaya multidimensional yang memerlukan komitmen dan kolaborasi dari seluruh pemangku kepentingan.

D. Kesimpulan

Hasil kajian pustaka ini menegaskan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran fundamental dalam membentuk kesejahteraan emosional dan prestasi akademik peserta didik. Aspek fisik seperti pencahayaan, ventilasi, kebersihan, dan kenyamanan ruang belajar terbukti memengaruhi fokus, motivasi, serta kenyamanan belajar siswa. Di sisi lain, aspek sosial termasuk kualitas hubungan guru-siswa,

interaksi antar teman sebaya, serta kebijakan disiplin yang adil berkontribusi besar pada rasa aman, keterikatan, serta penurunan tingkat kecemasan siswa.

Program *Social Emotional Learning* (SEL) dan intervensi pencegahan *bullying* menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi, perilaku prososial, dan performa akademik. Temuan longitudinal memperkuat bahwa hubungan antara lingkungan sekolah dan hasil belajar bersifat dua arah: lingkungan yang positif meningkatkan prestasi dan kesejahteraan, sementara prestasi akademik yang baik turut meningkatkan kondisi psikologis siswa dari waktu ke waktu. Selain itu, kajian ini menyoroti adanya kesenjangan sumber daya antar-sekolah yang berdampak langsung pada ketidaksetaraan hasil belajar dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, perbaikan lingkungan sekolah dilakukan komprehensif melalui peningkatan fasilitas fisik, penguatan kompetensi guru, perluasan program SEL, penyediaan layanan konseling yang memadai.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penciptaan

lingkungan sekolah yang sehat, aman, suportif, dan inklusif menjadi fondasi penting bagi pengembangan akademik dan emosional siswa. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, kepala sekolah, dan pembuat kebijakan dalam merancang program dan intervensi yang mendorong perkembangan holistik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). Dasar-dasar evaluasi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astono, J. (2022). Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- BMC Public Health. (2024). Influences of school climate on emotional health and academic achievements among school-going adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Hamalik, O. (2020). Proses belajar mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Learning Policy Institute & CASEL. (2022). Evidence for social and emotional learning in schools. Retrieved from <https://casel.org>
- Mulyasa, E. (2021). Manajemen pendidikan karakter. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- OECD. (2018). PISA well-being report. Paris: OECD Publishing.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385. doi:10.3102/0034654313483907
- Wibowo, N., Setiawati, E., & Qodriah, S. L. (2020). School climate and academic achievement based on PISA data. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(2), 221–233.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.