

ANALISIS KESEHATAN MENTAL ANAK SDK NGEDUKELU DALAM PERSPEKTIF LINGKUNGAN SEKOLAH

Gabriel Ruju¹⁾, Ngurah Mahendra Dinatha^{2)*}, Bernabas Wani³⁾, Nikodemus Bate⁴⁾,
Yohanes Bayo Ola Tapo⁵⁾, Yanuarius Ricardus Natal⁶⁾

^{1,3,4,5,6)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti
²⁾Program Studi Pendidikan IPA, STKIP Citra Bakti

¹⁾berryruju@gmail.com, ²⁾ngurahm87@gmail.com, ³⁾bernabas.wani@gmail.com,
⁴⁾nico.dua21@gmail.com, ⁵⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com,
⁶⁾yanuariusrichardus@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Kesehatan mental siswa sekolah dasar berperan penting dalam menunjang proses belajar dan perkembangan sosial. Pada siswa kelas tinggi, masih ditemukan gejala kecemasan ringan, rendahnya kepercayaan diri, serta konsentrasi yang tidak stabil, yang berkaitan dengan kualitas interaksi sosial dan kondisi lingkungan sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kesehatan mental siswa kelas IV–VI serta persepsi mereka terhadap lingkungan sekolah. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif yang dilaksanakan di SDK Ngedukelu dengan melibatkan 49 siswa sebagai sampel yang dipilih secara purposive. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert 4 poin untuk mengukur kesehatan mental siswa dan persepsi terhadap lingkungan sekolah. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental siswa berada pada kategori baik dengan skor rata-rata sebesar 73,2%, sedangkan persepsi terhadap lingkungan sekolah berada pada kategori baik dengan skor 75%. Aspek hubungan guru–siswa memperoleh skor tertinggi sebesar 82%, sementara aspek kenyamanan ruang kelas menunjukkan skor terendah sebesar 69%. Secara deskriptif, persepsi positif terhadap lingkungan sekolah cenderung sejalan dengan kondisi kesehatan mental siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya sekolah menciptakan iklim yang aman dan suportif, dengan prioritas perbaikan pada aspek kenyamanan ruang kelas serta penguatan dukungan emosional dan relasi sosial di lingkungan sekolah.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 3 Desember 2025
Direview : 22 Januari 2026
Diterima : 7 Februari 2026
Disetujui : 27 Februari 2026

Kata-kata Kunci:

Kesehatan Mental, Lingkungan Sekolah, Kesehatan Psikologis, Sekolah Dasar.

Article History

Submitted : December 3, 2025
Reviewed : January 22, 2026
Accepted : February 7, 2026
Published : February 27, 2026

Keywords:

Mental Health, School Environment, Psychological Well-Being, Elementary School.

Abstract. This study is motivated by the crucial role of mental health in supporting the learning process and social development of elementary school students. Among upper-grade students, symptoms of mild

anxiety, low self-confidence, and unstable concentration are still observed, which are related to the quality of social interactions and school environmental conditions. This study aims to describe the level of mental health of students in grades IV–VI and their perceptions of the school environment. The research employed a descriptive quantitative design conducted at SDK Ngedukelu, involving 49 students selected through purposive sampling. The research instrument consisted of a 4-point Likert scale questionnaire to measure students' mental health and their perceptions of the school environment. Data were analyzed using descriptive statistics. The results indicate that students' mental health is in the good category with an average score of 73.2%, while perceptions of the school environment are also categorized as good with a score of 75%. The teacher–student relationship obtained the highest score at 82%, whereas classroom comfort showed the lowest score at 69%. Descriptively, positive perceptions of the school environment tend to align with better student mental health conditions. This study highlights the importance of schools creating a safe and supportive climate, with priority given to improving classroom comfort and strengthening emotional support and social relationships within the school environment.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental siswa sekolah dasar merupakan aspek penting dalam keberhasilan proses pendidikan, terutama jika ditinjau dari pengalaman anak di lingkungan sekolah. Sesuai dengan judul penelitian, kajian ini menempatkan lingkungan sekolah sebagai perspektif utama untuk memahami kondisi kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu. Lingkungan sekolah mencakup relasi guru dan siswa, interaksi dengan teman sebaya, iklim psikologis sekolah, tekanan akademik, serta kondisi fisik ruang belajar. Seluruh unsur tersebut berpengaruh langsung terhadap rasa aman, kenyamanan, dan kesejahteraan psikologis siswa selama mengikuti pembelajaran. Pada jenjang sekolah dasar, anak berada pada fase perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang sangat dinamis. Karena itu, dukungan maupun tekanan dari lingkungan sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi mental siswa (Santrock, 2021; Hurlock, 2017).

Dalam penelitian ini, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi psikososial siswa yang tampak melalui rasa aman di sekolah, tingkat stres atau kecemasan belajar, kenyamanan dalam pembelajaran, kepercayaan diri dalam interaksi sosial, serta kualitas hubungan dengan guru dan teman sebaya. Indikator tersebut digunakan untuk melihat bagaimana siswa mengalami kehidupan sekolah sehari-hari secara psikologis. Kondisi mental yang sehat memungkinkan siswa belajar lebih optimal, memiliki motivasi yang baik, dan mampu mengelola emosi secara lebih adaptif. Siswa dengan kesehatan mental yang baik juga cenderung lebih mudah menjalin relasi sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, gangguan pada aspek tersebut dapat memunculkan masalah seperti rendahnya konsentrasi, kecemasan, perilaku menarik diri, dan penurunan motivasi belajar. Kondisi ini pada akhirnya dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial siswa di sekolah (Yusuf, 2018; Hasanah & Nurhayati, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah merupakan faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa. Salah satu aspek

yang paling menentukan adalah kualitas hubungan guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Hubungan yang positif dapat menumbuhkan rasa aman, percaya diri, serta keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat dan mengekspresikan diri. Sebaliknya, pola interaksi yang kaku, otoriter, atau penuh tekanan berpotensi menimbulkan stres dan kecemasan pada siswa. Dalam konteks ini, guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur signifikan yang memberi dukungan emosional. Ketika guru menunjukkan empati, perhatian, dan komunikasi yang hangat, kondisi mental siswa cenderung berkembang secara lebih positif (Setiawan, 2019; Dewi, 2021).

Selain relasi dengan guru, interaksi dengan teman sebaya juga menjadi faktor penting dalam pembentukan kesehatan mental anak sekolah dasar. Melalui hubungan pertemanan, siswa belajar bekerja sama, memahami perbedaan, menyelesaikan konflik, dan membangun identitas sosial. Pengalaman diterima, dihargai, dan didukung oleh teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti penolakan sosial, ejekan, atau perundungan dapat memicu kecemasan, menurunkan kepercayaan diri, dan menimbulkan tekanan psikologis. Dampak tersebut sering kali terlihat pada menurunnya partisipasi siswa dalam pembelajaran dan interaksi sosial di kelas. Oleh karena itu, kualitas relasi antarsiswa di sekolah perlu menjadi perhatian serius dalam upaya menjaga kesehatan mental siswa (Lestari, 2018; Nasution, 2020; Zulkarnain, 2019).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah kondisi fisik dan iklim psikologis sekolah sebagai ruang tumbuh siswa. Ruang kelas yang nyaman, bersih, serta memiliki pencahayaan dan ventilasi yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan rasa betah siswa selama belajar. Iklim sekolah yang hangat, suportif, dan menjunjung nilai saling menghormati juga berkaitan erat dengan kondisi mental siswa yang lebih baik. Sebaliknya, tekanan akademik yang berlebihan dapat menjadi sumber stres, terutama pada siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan emosional. Metode pembelajaran yang monoton dan tuntutan prestasi yang terlalu menekankan nilai juga berpotensi menurunkan kenyamanan belajar siswa. Dalam konteks pendidikan berbasis budaya lokal, aktivitas pembelajaran yang menanamkan nilai sosial dan kebersamaan turut berkontribusi pada penguatan kesejahteraan emosional siswa (Fitriani, 2020; Wibowo, 2019; Putri, 2021; Suryani, 2018; Amelia, 2020; Kurniati, 2022; Wani, 2025). Namun, dalam penelitian ini, aspek budaya lokal hanya diposisikan sebagai konteks pendukung dan bukan fokus utama kajian.

SDK Ngedukelu sebagai salah satu sekolah dasar di Kabupaten Ngada memiliki karakteristik sosial dan lingkungan sekolah yang khas, sehingga penting dikaji secara khusus dalam perspektif kesehatan mental siswa. Dinamika hubungan guru dan siswa,

interaksi teman sebaya, serta iklim sekolah yang terbentuk di lingkungan ini menjadi faktor penting yang perlu dipetakan secara sistematis. Berdasarkan penelusuran awal, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menganalisis kondisi kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu secara terukur melalui instrumen angket psikososial yang dikaitkan dengan persepsi terhadap lingkungan sekolah. Padahal, pemetaan tersebut sangat penting sebagai dasar penyusunan program sekolah yang lebih berpihak pada kesejahteraan siswa (Sulistyaningsih & Kartini, 2021; Nurhayati, 2021). Penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai diagnosis klinis gangguan mental, tetapi sebagai upaya memetakan kondisi kesehatan mental dan pengalaman psikososial siswa di lingkungan sekolah. Dengan pendekatan kuantitatif deskriptif berbasis angket, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran objektif mengenai kondisi mental siswa serta faktor lingkungan sekolah yang berkaitan dengannya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, kepala sekolah, dan pemangku kepentingan pendidikan dalam merancang lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan suportif bagi perkembangan mental siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu serta menelaah persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis mereka. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan fenomena psikologis secara terukur melalui data numerik, tanpa pemberian perlakuan atau eksperimen kepada subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di SDK Ngedukelu, Kecamatan Golewa, Kabupaten Ngada, pada semester berjalan tahun ajaran 2025. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa sekolah dasar di wilayah pedesaan memerlukan pemetaan kondisi psikologis siswa secara lebih mendalam. Populasi penelitian berjumlah 72 siswa kelas tinggi, yaitu kelas IV, V, dan VI. Sampel penelitian berjumlah 49 siswa yang ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kemampuan siswa dalam memahami instruksi dan memberikan jawaban yang reflektif terkait pengalaman mereka di lingkungan sekolah.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu kesehatan mental siswa dan lingkungan sekolah sebagai faktor yang dipersepsikan memengaruhi kondisi psikologis siswa. Variabel kesehatan mental diukur melalui tiga indikator, yaitu aspek emosional, aspek sosial, serta aspek kognitif dan konsentrasi. Sementara itu, variabel lingkungan sekolah mencakup hubungan guru dan siswa, dukungan teman sebaya, rasa aman, kenyamanan ruang kelas, serta dukungan emosional dari sekolah. Pengumpulan data utama menggunakan angket kesehatan mental dan angket persepsi lingkungan sekolah yang disusun berdasarkan teori

ekologi perkembangan Bronfenbrenner, indikator kesehatan mental WHO, serta acuan General Health Questionnaire (GHQ). Kedua angket menggunakan skala Likert empat poin untuk mengukur tingkat kesesuaian respons siswa terhadap setiap pernyataan. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu melalui validasi isi oleh pakar dan uji reliabilitas dengan teknik Cronbach Alpha untuk memastikan konsistensi internal instrumen.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Angket diisi langsung oleh siswa dengan pendampingan peneliti dan guru kelas untuk memastikan siswa memahami instruksi, tanpa memengaruhi jawaban yang diberikan. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung interaksi sosial di kelas, dinamika pembelajaran, dan kondisi fisik sekolah yang relevan dengan kesehatan mental siswa. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian, seperti profil sekolah, jumlah siswa, dan foto kegiatan pembelajaran yang mendukung analisis. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan rata-rata, persentase, dan distribusi kecenderungan untuk mengidentifikasi pola umum kondisi kesehatan mental siswa dan persepsi mereka terhadap lingkungan sekolah. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan secara deskriptif komparatif untuk melihat kecenderungan hubungan antara kondisi lingkungan sekolah dan kesehatan mental siswa.

Pelaksanaan penelitian ini tetap memperhatikan prinsip etika penelitian pada anak. Persetujuan penelitian diperoleh dari kepala sekolah dan guru sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap siswa selama kegiatan berlangsung. Siswa juga diberikan penjelasan dengan bahasa sederhana mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan kebebasan dalam menjawab angket tanpa tekanan. Identitas siswa dijaga sepenuhnya untuk melindungi privasi dan kenyamanan mereka. Dalam proses penilaian, skor ideal diperoleh dari jumlah item dikalikan dengan skor maksimum, yaitu 4. Skor total responden kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase dengan rumus $(\text{skor empiris} / \text{skor ideal}) \times 100$ persen, lalu diinterpretasikan berdasarkan kategori penilaian pada tabel berikut.

Tabel 1. Keterangan Kategori Penilaian Tingkat Kesehatan Mental Siswa SDK Ngedukelu

Rentang Persentase	Kategori
81–100%	Sangat Baik
61–80%	Baik
41–60%	Cukup
≤ 40%	Kurang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai Analisis Kesehatan Mental Siswa SDK Ngedukelu dalam Perspektif Lingkungan Sekolah menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental siswa kelas tinggi secara umum berada pada kategori Baik. Berdasarkan analisis angket terhadap 49 responden, skor rata-rata kesehatan mental siswa mencapai 73,2 persen dari skor ideal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengelola emosi, membangun relasi sosial yang positif, serta mempertahankan kemampuan kognitif dan konsentrasi pada tingkat yang cukup stabil. Meskipun demikian, masih ditemukan gejala psikologis ringan pada sebagian siswa, seperti kecemasan saat menghadapi tugas, sensitivitas terhadap teguran guru, dan rasa kurang percaya diri. Temuan observasi nonpartisipatif juga memperkuat hasil angket, yaitu beberapa siswa tampak ragu dan kurang mantap ketika diminta tampil atau mengambil keputusan di depan kelas, terutama pada aktivitas yang menuntut keberanian berbicara.

Secara lebih rinci, aspek sosial menjadi komponen dengan skor tertinggi, sedangkan aspek kognitif dan konsentrasi memperoleh skor terendah, walaupun seluruh aspek masih berada dalam kategori Baik. Pada aspek emosional, skor rata-rata 71,0 persen menunjukkan bahwa siswa umumnya mampu mengendalikan perasaan marah, kecewa, dan gugup, tetapi sebagian siswa masih mudah cemas dalam situasi pembelajaran tertentu. Aspek sosial memperoleh skor 78,0 persen, yang mengindikasikan bahwa hubungan antarsiswa relatif baik, ditandai dengan kemampuan bekerja sama, saling membantu, dan membangun pertemanan. Adapun aspek kognitif dan konsentrasi memperoleh skor 70,0 persen, yang menunjukkan bahwa perhatian siswa saat belajar cukup stabil, tetapi mudah teralihkan apabila kondisi kelas kurang kondusif, seperti suasana bising atau pembelajaran yang monoton. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa aspek konsentrasi belajar masih memerlukan perhatian lebih lanjut dari pihak sekolah.

Tabel 2. Tingkat Kesehatan Mental Siswa SDK Ngedukelu

No	Aspek Kesehatan Mental	Persentase (%)	Kategori
1	Aspek Emosional	71,0	Baik
2	Aspek Sosial	78,0	Baik
3	Aspek Kognitif dan Konsentrasi	70,0	Baik
	Rata-rata Total	73,2	Baik

Persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah SDK Ngedukelu juga berada pada kategori Baik, dengan skor rata-rata 75,0 persen. Indikator dengan skor tertinggi adalah hubungan guru dan siswa, yaitu 82,0 persen (kategori Sangat Baik), yang menunjukkan bahwa siswa merasakan interaksi yang positif, hangat, dan suportif dari guru. Sementara itu,

indikator dengan skor terendah adalah kenyamanan ruang kelas, yaitu 69,0 persen (kategori Baik), yang menunjukkan bahwa aspek fisik ruang belajar masih perlu ditingkatkan. Dukungan teman sebaya, rasa aman di sekolah, dan dukungan emosional dari sekolah juga berada pada kategori Baik, sehingga secara umum lingkungan sekolah dipersepsikan cukup mendukung kesejahteraan siswa. Temuan observasi mendukung hasil ini, terutama pada aspek interaksi guru yang hangat dan dinamika sosial siswa yang relatif harmonis, meskipun kondisi ruang kelas masih memiliki keterbatasan dalam mendukung pembelajaran optimal.

Tabel 3. Persepsi Siswa terhadap Lingkungan Sekolah SDK Ngedukelu

No	Indikator Lingkungan Sekolah	Persentase (%)	Kategori
1	Hubungan Guru dan Siswa	82,0	Sangat Baik
2	Dukungan Teman Sebaya	76,0	Baik
3	Rasa Aman di Sekolah	74,0	Baik
4	Kenyamanan Ruang Kelas	69,0	Baik
5	Dukungan Emosional Sekolah	75,0	Baik
	Rata-rata Total	75,0	Baik

Secara deskriptif, hasil penelitian memperlihatkan pola bahwa lingkungan sekolah yang positif cenderung berkaitan dengan kondisi kesehatan mental siswa yang lebih baik. Hubungan guru dan siswa yang harmonis serta dukungan teman sebaya yang kuat tampak berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kualitas interaksi sosial siswa. Sebaliknya, aspek lingkungan yang belum optimal, terutama kenyamanan ruang kelas, cenderung berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar pada sebagian siswa. Walaupun penelitian ini tidak menggunakan analisis inferensial untuk menguji hubungan antarvariabel, kecenderungan data menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu berada pada kategori Baik, namun tetap memerlukan penguatan pada aspek emosional dan konsentrasi belajar melalui perbaikan lingkungan fisik dan emosional sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu secara umum berada pada kategori Baik, dengan skor rata-rata 73,2 persen. Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif stabil dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah. Kondisi tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran, menjaga relasi sosial, dan tetap terlibat dalam kegiatan kelas. Meskipun demikian, hasil penelitian juga memperlihatkan adanya tantangan pada sebagian siswa, terutama dalam bentuk kecemasan ringan dan keraguan saat menghadapi situasi akademik tertentu. Situasi ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan

mental siswa belum sepenuhnya merata pada semua individu. Dalam perspektif ekologi perkembangan Bronfenbrenner, temuan ini menguatkan bahwa kualitas interaksi anak dengan lingkungan sekolah berperan langsung dalam membentuk stabilitas emosional dan sosialnya.

Pada aspek emosional, skor 71,0 persen menunjukkan bahwa kondisi emosional siswa berada pada kategori Baik, tetapi masih memerlukan penguatan. Secara umum, siswa sudah mampu mengendalikan perasaan marah, kecewa, dan gugup dalam konteks pembelajaran sehari-hari. Namun, hasil angket dan observasi memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih mudah cemas ketika menghadapi tugas, teguran guru, atau aktivitas yang menuntut mereka tampil di depan kelas. Gejala ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa belum sepenuhnya stabil, terutama pada situasi yang mengandung unsur evaluasi atau tekanan performa. Temuan tersebut relevan dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar yang masih belajar membangun kepercayaan diri dan kontrol diri secara bertahap. Oleh karena itu, dukungan emosional yang konsisten dari guru dan lingkungan kelas tetap menjadi kebutuhan penting untuk mencegah kecemasan berkembang menjadi hambatan belajar.

Aspek sosial memperoleh skor tertinggi, yaitu 78,0 persen, dan berada pada kategori Baik, yang menunjukkan bahwa relasi antarsiswa di SDK Ngedukelu relatif positif. Mayoritas siswa mampu bekerja sama, saling membantu, dan menjalin pertemanan yang mendukung aktivitas belajar. Hasil ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat rasa aman, harga diri, dan kenyamanan siswa di sekolah. Kondisi tersebut juga sejalan dengan data persepsi lingkungan sekolah, di mana indikator dukungan teman sebaya mencapai 76,0 persen. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang cenderung pasif atau menarik diri dalam kegiatan kelompok, terutama siswa yang pemalu atau kurang percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas relasi sosial di sekolah sudah cukup baik, tetapi tetap memerlukan strategi pembelajaran yang lebih inklusif agar setiap siswa mendapat ruang partisipasi yang setara.

Pada aspek kognitif dan konsentrasi, skor 70,0 persen menunjukkan kategori Baik, tetapi menjadi aspek dengan nilai terendah dibandingkan aspek kesehatan mental lainnya. Hasil ini menggambarkan bahwa perhatian siswa selama pembelajaran cukup stabil, namun mudah teralihkan ketika situasi kelas kurang kondusif. Temuan tersebut selaras dengan data persepsi terhadap lingkungan sekolah, khususnya indikator kenyamanan ruang kelas yang memperoleh skor paling rendah, yaitu 69,0 persen. Kondisi fisik ruang belajar seperti ventilasi, pencahayaan, kebisingan, dan kenyamanan tempat duduk diduga memengaruhi kemampuan fokus siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam kerangka kesehatan mental anak, lingkungan fisik yang kurang nyaman tidak hanya berdampak pada aspek teknis belajar, tetapi juga dapat meningkatkan ketegangan dan menurunkan rasa nyaman psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas sarana fisik kelas perlu dipandang sebagai bagian dari dukungan kesehatan mental siswa.

Persepsi siswa terhadap lingkungan sekolah secara keseluruhan berada pada kategori Baik, dengan skor rata-rata 75,0 persen, yang menunjukkan bahwa sekolah sudah dipandang cukup suportif oleh siswa. Indikator hubungan guru dan siswa memperoleh skor tertinggi, yaitu 82,0 persen, dan masuk kategori Sangat Baik, sehingga menjadi kekuatan utama lingkungan sekolah SDK Ngedukelu. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi guru yang hangat, komunikatif, dan peduli berkontribusi besar terhadap rasa aman dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, indikator rasa aman di sekolah sebesar 74,0 persen dan dukungan emosional sekolah sebesar 75,0 persen juga memperlihatkan bahwa siswa merasakan adanya iklim sekolah yang cukup positif. Kondisi ini penting karena dukungan interpersonal dari guru dan sekolah dapat membantu siswa mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dengan kata lain, kualitas hubungan sosial di sekolah berfungsi sebagai fondasi utama yang menjaga stabilitas kesehatan mental siswa.

Secara keseluruhan, pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikososial dan faktor fisik lingkungan sekolah. Data memperlihatkan pola yang konsisten, yaitu ketika hubungan sosial di sekolah kuat, terutama relasi guru dan siswa serta dukungan teman sebaya, kondisi emosional dan sosial siswa cenderung lebih stabil. Sebaliknya, ketika aspek fisik lingkungan belajar belum optimal, konsentrasi dan kenyamanan belajar siswa menjadi lebih mudah terganggu. Temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental di sekolah dasar tidak cukup hanya berfokus pada pembinaan karakter dan kedekatan emosional, tetapi juga perlu diiringi perbaikan sarana belajar yang mendukung. Implikasi praktisnya, sekolah dapat memperkuat pendekatan pembelajaran yang ramah anak, meningkatkan aktivitas kolaboratif, serta memperbaiki kenyamanan ruang kelas secara bertahap. Dengan strategi yang menyeluruh, sekolah akan lebih mampu membangun lingkungan yang aman, suportif, dan nyaman bagi perkembangan kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Kesehatan mental siswa SDK Ngedukelu dalam perspektif lingkungan sekolah berada pada kategori Baik, dengan skor rata-rata 73,2 persen, yang menunjukkan bahwa siswa umumnya memiliki kondisi emosional, sosial, serta kognitif dan konsentrasi yang relatif stabil dalam mengikuti pembelajaran. Aspek sosial menjadi komponen paling kuat, didukung oleh relasi antarsiswa yang cukup positif dan dukungan teman sebaya, sedangkan aspek kognitif dan konsentrasi menjadi bagian yang masih perlu diperhatikan, terutama karena dipengaruhi oleh kenyamanan ruang kelas yang belum optimal. Persepsi siswa terhadap lingkungan

sekolah juga berada pada kategori Baik, dengan hubungan guru dan siswa sebagai indikator tertinggi, yang menunjukkan bahwa interaksi guru yang hangat dan suportif berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis siswa. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikososial dan faktor fisik lingkungan sekolah, sehingga upaya penguatan kesehatan mental perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan kualitas relasi sosial, dukungan emosional, dan perbaikan lingkungan belajar yang lebih nyaman serta ramah anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 12*(1), 33–45.
- Arifin, Z. (2019). *Pendidikan karakter dan kesehatan mental anak usia sekolah*. Kencana.
- Collins, M. (2021). Safe learning environments and student well-being. *International Journal of Education, 12*(4), 118–129.
- Darmawansyah, D. (2022). Pengaruh iklim sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar, 8*(2), 112–124.
- Dewi, K. (2021). Interaksi guru-siswa dan pengaruhnya terhadap emosi anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dasar, 9*(1), 51–64.
- Fitriani, R. (2020). *Lingkungan belajar dan dampaknya terhadap psikologi siswa*. Alfabeta.
- Hardy, A. (2022). Mental well-being of elementary students. *Journal of Child Psychology, 14*(3), 203–215.
- Hasanah, U., & Nurhayati, T. (2020). Hubungan antara hubungan sosial dan kecemasan pada anak. *Jurnal Psikologi Anak, 5*(1), 15–27.
- Hurlock, E. (2017). *Developmental psychology*. McGraw-Hill.
- Kurniati, N. (2022). Tekanan akademik dan kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan Konseling, 13*(1), 55–64.
- Lestari, S. (2018). *Perkembangan anak usia sekolah*. Pustaka Pelajar.
- Nasution, F. (2020). Hubungan bullying dan kecemasan pada siswa SD. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 21*(2), 91–102.
- Putri, D. (2021). Iklim sekolah dan kesehatan mental anak. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 7*(1), 24–39.
- Santrock, J. (2021). *Child development* (15th ed.). McGraw-Hill.

- Setiawan, T. (2019). Dukungan guru dan kesejahteraan emosional siswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(3), 140–152.
- Sulistyaningsih, Y., & Kartini, F. (2021). *Psikologi perkembangan anak*. Rajawali Pers.
- Suryani, D. (2018). Lingkungan sekolah dan perkembangan emosional anak. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 44–52.
- Wani, B. (2025). Physical education learning design through traditional boxing “Sagi” based on tutorial videos to enhance students' character education. *Edusience Journal*, 12(5). <https://doi.org/10.36987/jes.v12i5.7614>
- Wibowo, A. (2019). *Manajemen lingkungan belajar*. Deepublish.
- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Rosdakarya.
- Zulkarnain, R. (2019). Beban akademik dan stres belajar siswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 77–89.