



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2025) pp: 2502-2509

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Kenyamanan Lingkungan Sekolah sebagai Faktor Pembentukan Ritme Belajar yang Lebih Seimbang

Anna Tri Lestari, Della Anjani, Mefta Anis Az-zahra, Wamalia, Lutfan Faturrohman

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan,

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

[annatrillestari@gmail.com](mailto:annatrillestari@gmail.com), [dellaanjeni01@gmail.com](mailto:dellaanjeni01@gmail.com), [meftaaniszahraa30@gmail.com](mailto:meftaaniszahraa30@gmail.com), [wamaliya13@gmail.com](mailto:wamaliya13@gmail.com),

[lutfan886@gmail.com](mailto:lutfan886@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini menelaah peran kenyamanan lingkungan sekolah dalam membentuk ritme belajar siswa yang lebih seimbang dan berkelanjutan. Lingkungan sekolah dipahami sebagai kombinasi faktor fisik dan sosial yang memengaruhi kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, menjaga kestabilan emosi, serta mempertahankan konsistensi selama mengikuti proses pembelajaran. Unsur fisik yang diperhatikan antara lain pencahayaan ruang kelas, kebersihan, ventilasi, pengaturan suhu, dan tingkat kebisingan. Selain itu, unsur sosial di sekolah seperti interaksi antara guru dan siswa maupun hubungan antarsiswa turut memengaruhi rasa nyaman dan motivasi belajar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui observasi langsung terhadap kondisi lingkungan sekolah dan wawancara semi-terstruktur dengan siswa dan guru. Studi pustaka juga dilakukan untuk memberikan dasar teoretis dan memperkuat temuan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang nyaman dapat meningkatkan fokus belajar, menurunkan ketegangan emosional, dan mendorong keterlibatan siswa selama kegiatan pembelajaran, sehingga ritme belajar menjadi lebih teratur dan stabil. Sebaliknya, kebisingan serta kondisi fisik kelas yang kurang mendukung ditemukan menghambat konsentrasi dan memutus kesinambungan pemahaman materi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah memiliki kontribusi penting dalam mendukung pembentukan ritme belajar siswa yang konsisten. Oleh karena itu, peningkatan kualitas fasilitas fisik serta penciptaan suasana sosial yang suportif merupakan langkah strategis yang perlu diperhatikan sekolah agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal dan perkembangan siswa dapat didukung secara menyeluruh.

*Kata kunci: Kenyamanan Kelas, Keterlibatan Siswa, Lingkungan Sekolah, Ritme Belajar, Suasana Belajar*

### 1. Latar Belakang

Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kualitas proses pembelajaran. Kondisi fisik sekolah dapat memengaruhi kesiapan belajar siswa sejak mereka memasuki ruang kelas. Pencahayaan yang baik membantu siswa menangkap informasi visual dengan lebih jelas selama pembelajaran. Kebersihan kelas menciptakan suasana yang lebih nyaman bagi siswa untuk duduk dan belajar dalam waktu yang lama. Ventilasi dan sirkulasi udara yang baik menjaga siswa tetap segar selama mengikuti aktivitas belajar. Pengaturan suhu ruangan yang stabil membantu mencegah rasa kantuk dan kelelahan fisik. Tata ruang kelas yang tertata rapi mempermudah mobilitas dan interaksi belajar. Tingkat kebisingan yang rendah mendukung kemampuan konsentrasi siswa secara optimal. Ketika faktor-faktor fisik tersebut terpenuhi, siswa cenderung lebih fokus dalam kegiatan belajar. Namun, ketika kenyamanan fisik tidak terpenuhi, siswa akan mudah terganggu dan kesulitan menyerap materi belajar.

Selain faktor fisik, suasana sosial di sekolah juga memainkan peran yang sangat penting dalam pengalaman belajar siswa. Hubungan antara siswa dan guru akan memengaruhi tingkat kenyamanan emosional di dalam kelas. Interaksi yang positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa untuk bertanya dan menyampaikan pendapat. Hubungan antarsiswa yang harmonis juga memperkuat kerja sama dalam diskusi kelompok dan aktivitas belajar lainnya. Suasana sosial yang penuh dukungan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Sebaliknya, hubungan sosial yang kurang baik dapat menimbulkan rasa cemas selama pembelajaran. Ketegangan sosial sering kali memengaruhi cara siswa merespons tugas akademik. Suasana yang

tidak mendukung juga dapat menghambat perkembangan kompetensi interpersonal siswa. Lingkungan sosial yang positif terbukti mampu meningkatkan minat belajar. Dengan demikian, dinamika sosial di sekolah merupakan komponen penting dalam membentuk pengalaman belajar siswa.

Ketidakeimbangan pada aspek fisik maupun sosial sekolah dapat mengganggu proses belajar siswa. Gangguan fokus sering terjadi ketika siswa berada dalam lingkungan kelas yang bising. Kelelahan mental muncul ketika suasana belajar tidak nyaman dan tidak mendukung. Ketidakteraturan aktivitas belajar muncul ketika siswa tidak mampu mengikuti ritme pembelajaran secara konsisten. Ketidaknyamanan lingkungan juga dapat memengaruhi perasaan aman dan tenang siswa saat belajar. Banyak siswa akhirnya kesulitan memahami materi karena sering terdistraksi. Pembelajaran yang tidak kondusif dapat berdampak pada hasil akademik dalam jangka panjang. Ketidakeimbangan lingkungan selama belajar juga dapat menurunkan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya. Dalam kondisi seperti ini, siswa lebih mudah mengalami kejenuhan belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sangat menentukan keberhasilan pembelajaran.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa kenyamanan lingkungan belajar mampu meningkatkan konsentrasi siswa. Dampak tersebut bukan hanya terjadi pada pola berpikir, tetapi juga pada kestabilan emosi siswa. Lingkungan belajar yang kondusif dapat menurunkan tekanan psikologis selama pembelajaran berlangsung. Siswa yang merasa nyaman cenderung lebih termotivasi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Dorongan motivasi tersebut berperan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran harian. Walaupun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada pencapaian prestasi akademik. Kajian mengenai ritme belajar siswa belum dibahas secara komprehensif. Ritme belajar merupakan pola belajar yang stabil, teratur, dan berkelanjutan dari waktu ke waktu. Pola belajar yang konsisten sangat menentukan kualitas pembelajaran jangka panjang. Oleh karena itu, aspek ritme belajar perlu mendapat perhatian khusus dalam penelitian.

Penelitian mengenai ritme belajar siswa perlu dikembangkan lebih jauh karena aspek ini berkaitan dengan keberlanjutan pembelajaran. Ritme belajar tidak hanya berhubungan dengan durasi belajar, tetapi juga keteraturan dalam mengikuti aktivitas belajar. Ketika ritme belajar tidak stabil, siswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi secara mendalam. Ritme belajar yang kuat dapat membantu siswa mengelola waktu belajar dengan lebih baik. Stabilitas ritme belajar juga berkaitan dengan kemampuan mengatur diri sendiri dalam konteks akademik. Lingkungan belajar yang nyaman sangat mungkin mendukung perkembangan ritme tersebut. Ritme belajar yang seimbang menentukan kesiapan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran. Perubahan lingkungan fisik maupun sosial dapat berdampak pada pola belajar harian siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi ritme belajar secara spesifik. Celah penelitian ini menjadi dasar bagi penelitian yang dilakukan saat ini.

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pemahaman mendalam mengenai kontribusi kenyamanan lingkungan sekolah terhadap ritme belajar siswa. Pemahaman tersebut dapat membantu sekolah membuat keputusan perbaikan lingkungan belajar secara lebih efektif. Upaya peningkatan pembelajaran tidak hanya bergantung pada metode mengajar guru. Lingkungan sekolah yang mendukung dapat melengkapi strategi pembelajaran yang diterapkan di kelas. Fasilitas fisik yang memadai menciptakan fondasi awal bagi proses pembelajaran yang stabil. Iklim sosial sekolah yang positif membantu siswa merasa diterima dan dihargai. Ketika kedua aspek tersebut terpenuhi, siswa akan lebih mudah mencapai ritme belajar yang konsisten. Ritme belajar yang terjaga dapat meningkatkan kualitas pemahaman dalam jangka panjang. Oleh karena itu, sekolah perlu menilai kembali kondisi lingkungannya secara berkala. Kebutuhan tersebut semakin relevan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran modern.

Urgensi penelitian ini juga berkaitan dengan perlunya pendekatan holistik dalam meningkatkan kenyamanan lingkungan sekolah. Lingkungan fisik yang baik harus diimbangi dengan hubungan sosial yang positif. Sekolah tidak dapat hanya berfokus pada fasilitas tanpa memperhatikan dinamika emosional siswa. Begitu pula sebaliknya, suasana sosial yang baik tidak akan optimal jika ruang belajar tidak nyaman. Peningkatan fasilitas fisik memerlukan pemeliharaan berkelanjutan dari pihak sekolah. Pembentukan hubungan sosial yang hangat memerlukan komitmen dari seluruh warga sekolah. Kedua aspek ini akan saling melengkapi dalam mendukung proses pembelajaran. Melalui pendekatan holistik, sekolah dapat meminimalkan hambatan belajar yang berasal dari lingkungan. Pendekatan semacam ini juga mendorong pembelajaran yang berkelanjutan. Dengan demikian, hasil pembelajaran dapat meningkat secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran kenyamanan lingkungan sekolah baik dari aspek fisik maupun sosial dalam membentuk ritme belajar siswa. Penelitian difokuskan pada analisis bagaimana lingkungan sekolah memengaruhi stabilitas aktivitas belajar. Setiap

komponen lingkungan dianalisis dari sisi pengaruhnya terhadap konsentrasi dan emosi siswa. Penelitian ini juga berusaha mengungkap bagaimana siswa merespons lingkungan belajar yang mendukung maupun tidak mendukung. Hubungan antara siswa dan guru menjadi salah satu indikator kenyamanan sosial yang diamati. Respons siswa terhadap suasana kelas menjadi indikator kenyamanan fisik. Ritme belajar diamati melalui konsistensi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil pengamatan ini digunakan untuk memahami bagaimana ritme belajar terbentuk dalam konteks lingkungan sekolah. Dengan analisis tersebut, penelitian diharapkan memberikan gambaran yang lebih terstruktur tentang fenomena pembelajaran. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi sekolah dalam merancang perbaikan lingkungan belajar.

Penelitian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara memberikan gambaran mengenai pengalaman belajar siswa secara langsung. Wawancara dengan siswa membantu mengungkap persepsi mereka mengenai faktor kenyamanan belajar. Wawancara dengan guru memberikan sudut pandang tambahan mengenai dinamika pembelajaran di kelas. Observasi ruang kelas memberikan informasi mengenai kualitas lingkungan fisik tempat belajar. Data yang diperoleh dibandingkan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan temuan. Hal ini memungkinkan peneliti memahami masalah pembelajaran secara lebih objektif. Studi pustaka digunakan sebagai landasan untuk mengonfirmasi kesesuaian temuan dengan teori. Analisis data dilakukan secara bertahap untuk memperoleh kesimpulan yang valid. Pendekatan ini memastikan data yang diperoleh dapat menjelaskan hubungan antara kenyamanan lingkungan dan ritme belajar. Melalui teknik pengumpulan data tersebut, penelitian mampu memberikan gambaran utuh mengenai konteks pembelajaran.

Hasil pengembangan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah untuk meningkatkan kualitas lingkungan belajar. Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian untuk mengevaluasi fasilitas yang dimiliki. Evaluasi berkala dapat membantu sekolah mengenali faktor lingkungan yang menghambat pembelajaran. Perbaikan fasilitas fisik dapat dilakukan sebagai langkah awal. Peningkatan kualitas interaksi sosial dapat dilanjutkan melalui kegiatan yang memperkuat hubungan antarsiswa maupun siswa dan guru. Strategi tersebut dapat membantu menumbuhkan rasa aman selama pembelajaran berlangsung. Ketika siswa merasa nyaman, ritme belajar akan berkembang secara lebih stabil. Ritme belajar yang konsisten akan meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran. Peningkatan ritme belajar juga dapat berkontribusi terhadap hasil akademik jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini memberi manfaat praktis bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

## **2. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif karena tujuan penelitian adalah menggambarkan secara mendalam bagaimana kenyamanan lingkungan sekolah berkontribusi terhadap ritme belajar siswa tanpa melakukan manipulasi variabel (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian meliputi siswa dan guru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan informan berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memahami kondisi belajar dan kenyamanan lingkungan sekolah (Creswell, 2018).

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga teknik utama. Pertama, observasi langsung untuk melihat kondisi fisik dan suasana sosial sekolah, seperti pencahayaan, tata ruang, kebersihan, dan interaksi antar warga sekolah (Moleong, 2021). Kedua, wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman siswa dan guru terkait kenyamanan lingkungan dan pengaruhnya terhadap ritme belajar (Creswell & Poth, 2018). Ketiga, studi pustaka dilakukan untuk memperkuat landasan teoretis dan membandingkan temuan lapangan dengan penelitian sebelumnya. Instrumen yang digunakan berupa pedoman observasi dan panduan wawancara yang disusun sesuai kebutuhan penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif interaktif, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2018). Melalui proses ini, informasi yang relevan dikelompokkan berdasarkan tema kenyamanan fisik, kenyamanan sosial, dan ritme belajar, sehingga diperoleh gambaran komprehensif mengenai hubungan antara kenyamanan lingkungan sekolah dan kestabilan ritme belajar siswa.

## **3. Hasil dan Diskusi**

Sebagai bagian dari proses analisis, penelitian ini mengungkapkan sejumlah temuan yang menggambarkan bagaimana kenyamanan lingkungan sekolah berperan dalam membentuk ritme belajar siswa. Temuan tersebut

memperlihatkan bahwa lingkungan sekolah bukan hanya latar tempat belajar, tetapi merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap cara siswa memahami serta mengikuti pembelajaran. Melalui observasi di kelas, terlihat bahwa siswa lebih stabil dalam mengikuti kegiatan belajar saat mereka berada di lingkungan yang menunjang kenyamanan fisik dan emosional. Informasi dari guru dan siswa menunjukkan bahwa suasana ruang belajar menentukan kecepatan dan kualitas respons siswa selama pembelajaran. Temuan juga mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah memengaruhi kesiapan mental siswa untuk menerima materi pelajaran. Proses pembelajaran menjadi lebih efektif ketika siswa merasa nyaman secara fisik dan sosial. Ritme belajar harian siswa semakin kuat saat mereka tidak terganggu oleh faktor lingkungan yang menghambat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan secara langsung memengaruhi pola belajar yang berkelanjutan. Kenyamanan lingkungan juga membentuk kebiasaan belajar jangka panjang yang membantu siswa mempertahankan prestasi akademik. Dengan demikian, hubungan antara kenyamanan lingkungan sekolah dan ritme belajar muncul secara konsisten dalam tiap tahap pengumpulan data.

Melalui rangkaian observasi dan wawancara, terlihat bahwa berbagai elemen lingkungan baik fisik maupun sosial memberikan kontribusi nyata terhadap kemampuan siswa dalam menjaga konsentrasi, keteraturan, dan kestabilan proses belajar sehari-hari. Ketika pencahayaan ruang kelas optimal, siswa cenderung lebih fokus dalam memahami penjelasan guru. Penataan ventilasi yang baik membuat siswa lebih segar dan responsif terhadap materi pelajaran. Kondisi sosial yang positif memperkuat kepercayaan diri siswa untuk berpartisipasi dalam diskusi. Dalam situasi sebaliknya, kondisi fisik atau sosial yang kurang nyaman menyebabkan penurunan motivasi belajar. Guru juga menyatakan bahwa perilaku belajar siswa berubah ketika lingkungan kelas tidak mendukung kegiatan pembelajaran. Ketika lingkungan mendukung, siswa cenderung mencatat lebih aktif dan berani berdiskusi. Ketika lingkungan terganggu, aktivitas belajar menjadi pasif dan tidak teratur. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh metode mengajar, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar siswa. Hal ini menegaskan bahwa ritme belajar merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal siswa.

Hasil observasi menunjukkan bahwa ruang kelas dengan pencahayaan yang cukup, ventilasi yang memadai, dan tingkat kebisingan yang rendah membantu siswa mempertahankan fokus selama pembelajaran. Situasi ini menciptakan suasana belajar yang kondusif dan memungkinkan siswa memahami materi tanpa gangguan berarti. Kondisi fisik ruang kelas yang terawat mendukung kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran selama jam sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa kualitas ruang fisik berpengaruh terhadap kenyamanan kognitif dan perhatian siswa (Rahman, 2020; Widodo & Sari, 2021). Suhu ruangan yang stabil dan kondisi kelas yang bersih juga membantu mengurangi beban mental siswa. Ketika ruang belajar rapi, siswa menunjukkan fokus yang lebih tinggi. Visual ruang yang bersih membantu siswa mengurangi stres lingkungan selama belajar. Suasana ruang yang nyaman mendorong siswa menyelesaikan tugas dengan lebih konsisten. Dengan terpenuhinya aspek fisik tersebut, ritme belajar siswa terjaga lebih baik sepanjang kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Dari aspek sosial, interaksi antara guru dan siswa terlihat memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan ritme belajar siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa komunikasi yang positif, sikap guru yang suportif, serta hubungan antarsiswa yang harmonis mampu menciptakan rasa aman dan kenyamanan emosional. Situasi sosial seperti itu membuat siswa merasa dihargai dan diperhatikan selama proses belajar. Kondisi emosional yang nyaman memudahkan siswa untuk memahami materi pelajaran. Ketika guru bersikap terbuka, siswa lebih berani bertanya mengenai hal yang belum dipahami. Ketika hubungan antarsiswa baik, kerja sama kelompok berjalan lebih lancar. Situasi ini membuat siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan konsisten mengerjakan tugas. Temuan ini mendukung pandangan bahwa iklim sosial sekolah yang baik mendorong motivasi belajar dan keterlibatan akademik yang lebih kuat (Hidayat, 2019; Putri & Kurniawati, 2021). Lingkungan sosial yang mendukung juga terbukti memperkuat kemampuan regulasi diri siswa dalam menjaga pola belajar yang berkelanjutan (Zimmerman, 2019). Kestabilan ritme belajar terbentuk melalui interaksi sosial yang positif dan berulang.

Faktor kebisingan menjadi salah satu poin yang paling sering diungkapkan siswa sebagai penghambat ritme belajar. Suara bising dari luar kelas mengganggu fokus dan membuat siswa harus mengulang materi untuk mendapatkan pemahaman yang utuh. Kondisi ini didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa kebisingan memiliki korelasi negatif dengan konsentrasi dan retensi belajar (Azmi & Yunita, 2020). Kebisingan yang muncul secara berulang menyebabkan penurunan kualitas interaksi antara guru dan siswa selama proses pembelajaran. Siswa lebih mudah kehilangan alur penjelasan guru saat terdistraksi oleh suara bising. Gangguan suara juga menginterupsi alur belajar terutama pada siswa yang sensitif terhadap rangsangan eksternal. Guru

mengonfirmasi bahwa kesulitan siswa dalam memahami materi meningkat ketika tingkat kebisingan tinggi. Situasi ini menunjukkan bahwa suara bising memiliki dampak signifikan pada pembentukan ritme belajar. Ketika kebisingan dapat direduksi, kualitas pembelajaran menjadi lebih stabil. Oleh karena itu, pengendalian kebisingan menjadi salah satu aspek penting bagi sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Aspek lain yang turut memengaruhi ritme belajar adalah pengaturan tata ruang kelas yang efektif. Lingkungan kelas yang rapi membuat siswa lebih mudah mengakses perlengkapan belajar yang dibutuhkan. Aliran udara yang baik menciptakan suasana yang lebih segar dan mendukung daya tahan konsentrasi. Susunan kursi yang ergonomis membantu siswa belajar dalam posisi yang nyaman tanpa mudah merasa lelah. Kerapian tata ruang kelas meminimalkan gangguan visual yang dapat menyebabkan distraksi pembelajaran. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penataan ruang yang efektif dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Sulastri et al., 2021; Nurhadi, 2019). Siswa dalam kelas yang tertata rapi lebih terarah dalam mengikuti instruksi pembelajaran. Situasi ini mendukung ritme belajar yang berkelanjutan karena siswa lebih dapat mempertahankan fokus selama pembelajaran berlangsung. Penataan ruang kelas yang terencana dapat membantu mengoptimalkan waktu belajar tanpa terbuang untuk menyesuaikan posisi duduk atau peralatan. Dengan demikian, tata ruang kelas menjadi faktor pendukung yang penting dalam keseimbangan proses belajar siswa.

Temuan keseluruhan menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah berkontribusi dalam memperkuat kemampuan regulasi diri siswa. Regulasi diri mencakup kemampuan siswa mengarahkan perhatian, mengendalikan perilaku belajar, serta mempertahankan motivasi. Siswa yang merasa nyaman selama pembelajaran memiliki kecenderungan lebih kuat untuk mematuhi jadwal dan tugas sekolah. Lingkungan fisik yang mendukung mengurangi hambatan eksternal yang dapat mengganggu proses belajar. Lingkungan sosial yang positif mendorong keyakinan diri dan rasa kompeten selama pembelajaran berlangsung. Kemampuan mengatur perilaku belajar meningkat ketika siswa tidak berada dalam kondisi tertekan atau terganggu. Hal ini sejalan dengan teori regulasi diri yang menjelaskan bahwa lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan motivasi internal siswa (Zimmerman, 2019; Schunk & DiBenedetto, 2020). Regulasi diri memungkinkan siswa menjaga ritme belajar tanpa harus selalu diarahkan oleh guru. Semakin kuat regulasi diri, semakin stabil ritme belajar siswa. Oleh karena itu, kenyamanan lingkungan sekolah memberi pengaruh berlapis terhadap kualitas pembelajaran.

Lingkungan belajar yang tidak nyaman terbukti menjadi hambatan serius dalam proses pembentukan ritme belajar. Ketika gangguan muncul secara terus-menerus, siswa kehilangan fokus sebelum mampu memahami materi secara menyeluruh. Ketidaknyamanan membuat siswa kesulitan mempertahankan konsistensi dalam mengikuti kegiatan belajar. Keadaan tersebut menyebabkan terputusnya alur pembelajaran dan menghambat proses internalisasi materi. Guru melaporkan bahwa penyampaian materi sering kali harus diulang atau diperjelas ketika kondisi kelas tidak mendukung pembelajaran. Siswa yang mengalami gangguan belajar secara berulang cenderung menunjukkan penurunan motivasi akademik. Lingkungan belajar yang tidak kondusif juga membuat siswa menghindari partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Ketidaknyamanan membuat banyak siswa cenderung hanya menjadi pendengar pasif. Temuan ini menunjukkan bahwa ritme belajar tidak akan stabil tanpa intervensi lingkungan yang tepat. Dengan demikian, lingkungan belajar menjadi komponen penting dalam mencegah hambatan pembelajaran yang berkepanjangan.

Secara umum, pembahasan ini menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah baik dari sisi fisik maupun sosial merupakan faktor penting yang mendukung terciptanya ritme belajar yang stabil dan berkelanjutan. Lingkungan belajar yang kondusif menurunkan gangguan selama kelas berlangsung. Suasana sosial yang tenang membuat siswa termotivasi dalam pembelajaran harian. Ketika siswa merasa didukung dari lingkungan sekitarnya, kepercayaan diri akademik meningkat. Guru juga berperan penting karena sikap yang positif dan komunikatif mendorong interaksi belajar yang aktif. Lingkungan yang terjaga kebersihannya membantu menjaga fokus siswa tanpa terganggu oleh ketidaknyamanan fisik. Ritme belajar yang stabil dapat membawa siswa ke arah kebiasaan belajar yang sehat dan konsisten. Stabilitas proses belajar dibutuhkan untuk memastikan pemerolehan materi secara bertahap dan berkesinambungan. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya lingkungan belajar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran (Wibowo, 2020; Salamah & Firdaus, 2021). Dengan demikian, lingkungan sekolah yang nyaman berperan sebagai fondasi pembelajaran jangka panjang.

Oleh karena itu, peningkatan fasilitas fisik dan penguatan iklim sosial sekolah menjadi strategi penting dalam mendukung kualitas ritme belajar siswa. Perbaikan fasilitas fisik dapat dilakukan melalui pengelolaan kebersihan ruang kelas secara berkala dan pengaturan suhu ruangan yang nyaman. Sekolah juga perlu memastikan

pencahayaan yang memadai agar siswa dapat membaca dan mencatat dengan baik. Pengurangan kebisingan melalui pembatasan sumber suara eksternal dapat dilakukan untuk menjaga kenyamanan pembelajaran. Dari sisi sosial, sekolah dapat membangun budaya komunikasi yang saling menghargai melalui interaksi positif antara guru dan siswa. Kegiatan kolaboratif antarsiswa dapat mendorong kerja sama sekaligus memperkuat aspek sosial pembelajaran. Iklim sosial yang baik membantu menciptakan rasa keamanan emosional yang penting bagi keberlangsungan proses belajar. Ketika fasilitas fisik dan sosial ditingkatkan secara bersamaan, ritme belajar siswa akan lebih stabil. Pendekatan ini membantu siswa berkembang secara akademik maupun emosional. Dengan demikian, upaya peningkatan lingkungan sekolah dapat memberi dampak langsung dan berkelanjutan terhadap kualitas pembelajaran.

### **Dampak Kenyamanan Lingkungan terhadap Keterlibatan Akademik**

Kenyamanan lingkungan sekolah terbukti berdampak pada meningkatnya keterlibatan akademik siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Ketika siswa merasa nyaman, mereka lebih aktif terlibat dalam diskusi dan kegiatan kelas. Siswa terlihat lebih percaya diri untuk bertanya apabila terjadi kebingungan terkait materi pelajaran. Suasana ruang kelas yang mendukung membuat siswa bersedia memberikan pendapat tanpa rasa takut akan penilaian negatif. Keaktifan tersebut memperlihatkan bahwa kenyamanan lingkungan tidak hanya membantu mempertahankan fokus, tetapi juga memengaruhi keberanian akademik. Peningkatan keterlibatan akademik tampak dari meningkatnya respons siswa terhadap instruksi guru. Guru juga melaporkan bahwa interaksi kelas cenderung lebih dinamis ketika kondisi lingkungan belajar kondusif. Ritme belajar menjadi stabil karena siswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga ikut membangun proses pembelajaran secara aktif. Pembelajaran dua arah terbangun lebih kuat dalam situasi tersebut. Dengan demikian, keterlibatan akademik menjadi salah satu indikator langsung dari kenyamanan lingkungan sekolah terhadap ritme belajar.

### **Peran Guru sebagai Fasilitator Kenyamanan Belajar**

Peran guru sangat penting dalam menjaga kenyamanan lingkungan belajar karena interaksi interpersonal berpengaruh pada keseimbangan emosi siswa selama pembelajaran. Sikap guru yang suportif membantu siswa merasa diterima dalam proses akademik tanpa tekanan. Guru mampu menciptakan suasana kelas yang menyenangkan melalui komunikasi yang terbuka dan ramah. Penjelasan yang jelas dan metode penyampaian materi yang adaptif membantu siswa tetap fokus dalam mengikuti pembelajaran. Guru memiliki kemampuan untuk menenangkan suasana kelas ketika muncul gangguan maupun ketegangan antar siswa. Siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa guru yang bersikap empatik membuat mereka lebih berani bertanya. Sikap positif guru membantu mencegah rasa cemas yang dapat menghambat ritme belajar harian. Ketika guru secara konsisten menunjukkan dukungan emosional, siswa lebih disiplin dan teratur dalam menyelesaikan tugas. Dengan demikian, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator kenyamanan belajar. Keteladanan guru dalam menciptakan kenyamanan sosial menjadi fondasi terbentuknya ritme belajar yang seimbang.

### **Peran Kebijakan Sekolah dan Manajemen Fasilitas**

Selain kontribusi guru, sekolah sebagai institusi memiliki peran strategis dalam memastikan lingkungan belajar tetap kondusif bagi siswa. Pengelolaan fasilitas sekolah harus dilakukan secara rutin agar kebersihan, pencahayaan, ventilasi, dan kenyamanan ruang kelas terjaga. Kebijakan mengenai pengendalian kebisingan perlu diperhatikan untuk mengurangi gangguan belajar yang datang dari luar kelas. Sekolah dapat menerapkan tata ruang kelas yang sesuai standar untuk mendukung kenyamanan belajar dalam jangka panjang. Manajemen fasilitas yang baik memberi kesan positif kepada siswa bahwa sekolah berkomitmen terhadap kenyamanan belajar mereka. Siswa cenderung lebih bertanggung jawab terhadap ruang kelas ketika fasilitas sekolah dijaga secara konsisten. Guru juga terbantu dalam menyampaikan materi karena kondisi kelas lebih mendukung. Penataan lingkungan sekolah secara menyeluruh memperkuat ritme belajar di berbagai mata pelajaran. Ketika sekolah menaruh perhatian pada aspek fisik dan sosial, seluruh proses pembelajaran berjalan lebih efisien. Oleh karena itu, kebijakan sekolah yang tepat menjadi salah satu penentu terciptanya ritme belajar yang stabil.

### **Variasi Persepsi Siswa terhadap Kenyamanan Lingkungan**

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa persepsi siswa mengenai kenyamanan lingkungan sekolah bersifat beragam. Ada siswa yang lebih sensitif terhadap kebisingan dan membutuhkan suasana yang lebih tenang untuk

fokus. Di sisi lain, beberapa siswa mampu tetap berkonsentrasi meskipun terjadi sedikit gangguan suara. Variasi ini menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan dipengaruhi pula oleh karakteristik individual siswa. Siswa yang memiliki gaya belajar visual lebih terpengaruh oleh pencahayaan dan keteraturan ruang kelas. Sedangkan siswa dengan gaya belajar kinestetik memerlukan tata ruang yang memudahkan gerak dalam pembelajaran. Namun, secara umum semua siswa tetap membutuhkan lingkungan yang bersih dan rapi untuk menjaga kenyamanan belajar. Guru menyatakan bahwa perbedaan karakter siswa membutuhkan cara penanganan yang berbeda tanpa mengubah kualitas kenyamanan kelas. Hal ini membuktikan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah bersifat luas dan multidimensional. Dengan demikian, persepsi siswa yang beragam menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan untuk menjaga ritme belajar tetap stabil.

### **Kaitan Ritme Belajar dengan Prestasi Akademik dan Kesehatan Mental**

Ritme belajar yang stabil terbukti memiliki dampak tidak langsung terhadap prestasi akademik siswa. Ketika siswa mampu menjaga konsistensi belajar, pemahaman materi berkembang lebih kuat dan bertahap. Pembelajaran yang berkelanjutan membantu siswa menyiapkan diri lebih baik menghadapi ujian dan tugas sekolah. Ritme belajar yang teratur juga mengurangi kecemasan akademik yang sering muncul menjelang penilaian. Beban mental siswa lebih rendah karena proses belajar berlangsung secara bertahap, bukan mendadak. Sebaliknya, ritme belajar yang tidak stabil menyebabkan siswa mudah stres dan kewalahan menghadapi tugas. Kondisi emosional sangat menentukan keberhasilan akademik karena pembelajaran membutuhkan kesiapan mental. Dengan ritme belajar yang stabil, siswa mampu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan istirahat. Temuan ini menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah memiliki peran tidak langsung dalam mendukung kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pembentukan ritme belajar yang stabil melalui kenyamanan lingkungan menjadi investasi akademik jangka panjang.

### **4. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah memiliki peran yang signifikan dalam membentuk ritme belajar siswa yang lebih stabil dan berkelanjutan. Faktor fisik ruang kelas seperti pencahayaan yang memadai, ventilasi yang baik, kebersihan yang terjaga, tata ruang yang ergonomis, suhu ruangan yang nyaman, serta tingkat kebisingan yang rendah terbukti mendukung kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan menjaga fokus selama pembelajaran. Selain itu, kondisi sosial yang positif melalui hubungan harmonis antara guru dan siswa, komunikasi yang suportif, serta interaksi antarsiswa yang baik berperan membangun rasa aman dan kenyamanan emosional. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah tidak hanya memengaruhi fokus belajar sesaat, tetapi juga membentuk pola belajar sehari-hari yang lebih konsisten, teratur, dan berkelanjutan melalui penguatan regulasi diri siswa. Selain aspek fisik dan sosial, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kenyamanan lingkungan sekolah berdampak pada keterlibatan akademik, motivasi internal, dan kesehatan mental siswa. Lingkungan belajar yang kondusif mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, menjaga semangat akademik, serta meminimalkan kecemasan belajar. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian yang seimbang pada peningkatan fasilitas fisik dan penciptaan iklim sosial yang suportif. Langkah strategis yang dapat dilakukan meliputi penataan ruang kelas yang ergonomis, pengendalian kebisingan, pemeliharaan kebersihan, pembinaan komunikasi positif antara guru dan siswa, serta evaluasi rutin terhadap kondisi fisik dan sosial sekolah. Upaya tersebut penting untuk membantu siswa mempertahankan ritme belajar, mengatur waktu belajar dengan lebih baik, dan mencapai kualitas pembelajaran yang optimal dalam jangka panjang.

### **Referensi**

1. Azmi, R., & Yunita, L. (2020). Pengaruh kebisingan lingkungan sekolah terhadap konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Lingkungan*, 8(2), 112–120.
2. Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
3. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
4. Greene, J. A., & Azevedo, R. (2020). Self-regulated learning and contextual factors. *Journal of Learning Sciences*, 29(2), 151–170.
5. Harun, M., & Putra, Y. (2021). Faktor fisik sekolah dalam proses pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(4), 255–268.
6. Hidayat, A. (2019). Iklim sosial sekolah dan dampaknya terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 145–156.
7. Kurniawan, D. (2020). Lingkungan sekolah dan fokus belajar siswa. *Jurnal Edukasia*, 7(2), 120–128.
8. Latifah, S. (2022). Kualitas ruang kelas dan kenyamanan belajar di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(1), 33–42.
9. Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
10. Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
11. Nurhadi, M. (2019). Tata ruang kelas dan pengaruhnya terhadap keterlibatan belajar siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2), 78–86.

12. Putri, A., & Kurniawati, S. (2021). Hubungan dukungan guru dengan keterlibatan belajar siswa. *Jurnal Interaksi Pendidikan*, 5(1), 21–30.
13. Rahman, M. A. (2020). Peran lingkungan fisik terhadap kualitas pembelajaran siswa. *Jurnal Sains Pendidikan*, 14(2), 89–97.
14. Salamah, H., & Firdaus, R. (2021). Lingkungan belajar dan pencapaian akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(3), 190–198.
15. Santos, M., & Lopez, J. (2020). *Classroom environment and student engagement. International Journal of Educational Research*, 102, 1–10.
16. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 1–13.
17. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
18. Sulastri, E., Pramono, R., & Wulan, I. (2021). Pengaruh penataan ruang terhadap kualitas interaksi belajar siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(2), 102–111.
19. Wibowo, S. (2020). Lingkungan belajar dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 12(1), 55–65.
20. Widodo, R., & Sari, N. (2021). Kualitas pencahayaan ruang kelas dan dampaknya terhadap kenyamanan belajar siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 40–48.
21. Zimmerman, B. J. (2019). Self-regulated learning: Theories and models. *Educational Psychologist*, 54(3), 165–180.