

Tekanan Akademik dalam Pendidikan: Analisis Literatur atas Beban Tugas, Ujian, dan Harapan Orang Tua

 **Zyad Ramadhan Luthfy,¹ Robiatul Adawiyah²**
 ^{1, 2} Institut Pembina Rohani Islam Jakarta (IPRIJA), Indonesia
 Korespondensi: zyad.ramadhan@iprija.ac.id

Kata Kunci: *tekanan akademik, beban tugas, ujian, harapan orang tua, pendidikan*

Keywords: *academic pressure, assignments, exams, parental expectations, education.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tekanan akademik dalam dunia pendidikan melalui metode tinjauan pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah nasional. Fokus kajian diarahkan pada tiga faktor utama yang menjadi penyebab tekanan akademik pada siswa, yaitu beban tugas yang berlebihan, tekanan akibat ujian, dan ekspektasi orang tua yang tinggi. Penelusuran literatur dilakukan melalui database jurnal dengan rentang tahun publikasi dari 2018 hingga 2025. Hasil analisis menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, motivasi, serta kestabilan emosional siswa. Beban tugas yang tidak seimbang, ujian yang dianggap sebagai penentu masa depan, dan harapan orang tua yang kurang realistis menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis siswa. Selain ketiga faktor tersebut, kajian juga menemukan bahwa pembelajaran jarak jauh dan perbandingan sosial melalui media digital turut memperburuk tekanan akademik siswa.

Abstract: This study aims to analyze academic pressure in the field of education through a literature review method based on various national scholarly sources. The focus of the review is directed toward three main factors that contribute to academic pressure among students: excessive assignments, exam-related stress, and high parental expectations. Literature was sourced from journal databases, with publications ranging from 2018 to 2025. The analysis reveals that academic pressure not only affects academic performance but also has significant impacts on students' mental health, motivation, and emotional stability. An imbalanced workload, exams perceived as determinants of the future, and unrealistic parental expectations are the primary factors that exacerbate students' psychological conditions. In addition to these three factors, the review also finds that distance learning and social comparison through digital media further worsen academic pressure among students.

A. Pendahuluan

Dalam konteks pendidikan modern, tekanan akademik telah menjadi fenomena global yang semakin mencolok dan kompleks. Berbagai tuntutan seperti pencapaian nilai tinggi, beban tugas yang berat, dan keberhasilan dalam ujian telah menjadi bagian integral dari pengalaman belajar siswa di berbagai jenjang. Berdasarkan kajian terhadap berbagai literatur, tekanan akademik didefinisikan sebagai kondisi stres atau beban psikologis yang muncul ketika siswa merasa bahwa tuntutan akademik yang mereka hadapi melebihi kapasitas atau kemampuan mereka untuk mengatasinya (Handayani, 2018; Pascoe et al., 2020). Fenomena ini tidak hanya memengaruhi kinerja akademik semata, tetapi juga telah merebak menjadi permasalahan kesehatan mental yang mengkhawatirkan di lingkungan pendidikan. Pergeseran paradigma pendidikan yang terkadang terlalu terfokus pada hasil kuantitatif menjadikan siswa rentan terjebak dalam lingkaran tekanan yang berkepanjangan.

Dampak dari tekanan akademik ini bersifat multidimensional, mencakup penurunan motivasi belajar, gangguan pola tidur, hingga munculnya gejala depresi dan kecemasan klinis. Penelitian terdahulu menegaskan bahwa ketika stres akademik dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, siswa tidak hanya mengalami penurunan prestasi, tetapi juga kerusakan pada perkembangan sosial-emosional mereka (Aryani, 2016; Putwain & Daly, 2013). Kondisi ini semakin diperburuk oleh faktor internal individu, seperti sifat perfeksionisme yang membuat siswa menetapkan standar tidak realistis, tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu (Qurrotu'ain, 2019). Interaksi antara kerentanan internal dan tuntutan eksternal inilah yang kemudian memicu meledaknya tekanan psikologis pada diri siswa.

Secara spesifik, sistem pendidikan itu sendiri sering kali menjadi sumber tekanan melalui pemberian beban tugas yang berlebihan dan pelaksanaan ujian yang bersifat menentukan (*high-stakes*). Saat siswa dituntut menyelesaikan sejumlah besar tugas dalam waktu sempit, beban mental mereka meningkat drastis yang berujung pada kelelahan kognitif (Suminah & Ciputri, 2024). Di sisi lain, ujian yang dipahami secara sempit sebagai satu-satunya penentu kelulusan atau masa depan siswa memicu respons stres yang tinggi, mengganggu konsentrasi, dan menghambat kemampuan berpikir kritis selama proses evaluasi berlangsung.

(Chew et al., 2020; Raditya et al., 2023). Metode pengajaran yang kurang peka terhadap kebutuhan emosional siswa dalam menghadapi kedua hal ini turut menambah beban psikologis yang tidak kasat mata.

Selain faktor sistemik di sekolah, lingkungan keluarga, khususnya ekspektasi orang tua, merupakan variabel eksternal yang sangat dominan dalam menentukan tingkat tekanan akademik siswa. Harapan-harapan seperti mendapatkan peringkat teratas, diterima di institusi pendidikan favorit, atau menjadi "anak yang membanggakan" sering kali dipersepsikan sebagai beban tanggung jawab yang menggentayangi (Setyaningrum et al., 2024). Meskipun dilandasi niat baik untuk memotivasi, tekanan orang tua yang tidak realistis tanpa komunikasi yang terbuka justru menanamkan persepsi bahwa kasih sayang orang tua bersifat kondisional terhadap keberhasilan akademik (Hariyanto et al., 2013; Yao & Hsieh, 2022). Kondisi ini membuat siswa takut gagal dan mengalami perasaan bersalah yang kronis ketika tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan.

Kompleksitas tekanan akademik ini semakin meningkat seiring dengan perubahan lanskap pembelajaran di era digital. Perubahan metode pembelajaran selama pandemi ke format pembelajaran jarak jauh (PJJ), yang ditandai dengan keterbatasan interaksi langsung dan tuntutan autonomi belajar yang tinggi, terbukti menambah beban psikologis baru bagi siswa (Baloran, 2020; Aura & Muthi, 2025). Lebih dari itu, kemudahan akses terhadap media digital kini memicu fenomena perbandingan sosial (*social comparison*) di mana siswa secara konstan membandingkan pencapaian akademiknya dengan teman sebaya di media sosial. Perbandingan digital ini secara signifikan menurunkan kepercayaan diri dan memperparah kecemasan akademik (Subandi et al., 2025; Zhang & Chen, 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, terlihat bahwa tekanan akademik merupakan permasalahan multidimensional yang dihasilkan dari tumpang tindihnya beban tugas, tekanan ujian, harapan orang tua, serta pengaruh negatif dari lingkungan digital. Meskipun banyak penelitian telah membahas variabel tersebut secara terpisah, kajian literatur komprehensif yang secara khusus mengintegrasikan ketiga faktor utama ini dalam konteks pendidikan terkini di Indonesia masih dibutuhkan untuk melengkapi sudut pandang yang lebih holistik. Oleh karena itu, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan bagaimana beban tugas berlebihan berkontribusi terhadap munculnya tekanan

akademik pada siswa; bagaimana sistem ujian yang dipahami secara sempit memicu tekanan psikologis bagi siswa; bagaimana ekspektasi orang tua yang tidak realistis memperburuk tekanan akademik siswa; dan bagaimana interaksi antara ketiga faktor tersebut serta pengaruh lingkungan digital membentuk dinamika tekanan akademik dalam dunia pendidikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode tinjauan pustaka, yaitu analisis sistematis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik tekanan akademik dalam pendidikan. Metode ini diterapkan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor penyebab tekanan akademik, khususnya yang berkaitan dengan beban tugas, ujian, dan harapan orang tua terhadap siswa. Semua data yang digunakan bersifat sekunder dan berasal dari artikel ilmiah, jurnal nasional terakreditasi, prosiding seminar pendidikan, serta laporan penelitian yang diterbitkan di Indonesia dalam rentang waktu 2018 hingga 2024. Fokus penelusuran dibatasi pada literatur yang relevan dengan konteks pendidikan di Indonesia, agar kajian tetap sesuai dengan realitas lokal.

Proses pengumpulan literatur dilakukan secara sistematis melalui platform seperti SINTA dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci seperti “tekanan akademik siswa”, “beban tugas dalam pembelajaran”, “kecemasan ujian”, dan “harapan orang tua terhadap anak dalam pendidikan”. Dari hasil penelusuran tersebut, dipilih literatur yang memenuhi kriteria: (1) memiliki relevansi yang kuat dengan topik penelitian, (2) ditulis oleh penulis dari lembaga akademik Indonesia, (3) mencantumkan hasil penelitian atau analisis ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan, dan (4) telah melalui proses penyuntingan atau *peer-review*. Dari 85 artikel yang ditemukan, sebanyak 32 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Seleksi dilakukan berdasarkan relevansi topik, tahun terbit (2018–2025), dan status akreditasi jurnal.

Setelah literatur terkumpul, analisis dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengelompokkan isi literatur ke dalam tema-tema utama yang menjadi fokus kajian: beban tugas, tekanan menjelang ujian, dan harapan orang tua. Analisis dilakukan dengan membaca ulang seluruh isi dokumen, menandai bagian penting yang relevan dengan tema, dan menyusun sintesis dalam bentuk uraian naratif

yang saling terkait. Hasil analisis ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyusun argumentasi dan pembahasan dalam artikel. Karena metode ini bersifat dokumentatif dan reflektif, tidak digunakan instrumen statistik atau pengukuran numerik, melainkan mengandalkan kekuatan telaah pustaka dan kedalaman interpretasi terhadap isi literatur yang dikaji. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang konstruktif mengenai tekanan akademik dalam sistem pendidikan Indonesia, serta menawarkan sudut pandang yang lebih reflektif untuk pengembangan pendekatan pendidikan yang lebih manusiawi.

3. Tekanan Akademik dalam Perspektif Pendidikan

Tekanan akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang dialami oleh siswa ketika tuntutan belajar yang mereka hadapi melebihi kapasitas atau kemampuan mereka dalam mengatasinya. Situasi ini umumnya memunculkan gejala seperti stres, kecemasan, kelelahan secara mental, serta penurunan motivasi dalam belajar (Handayani, 2018). Lingkungan sekolah yang menekankan pencapaian nilai tinggi, kompetisi yang intens, serta tuntutan untuk terus menjadi yang terbaik dapat memperburuk tekanan akademik yang dialami oleh siswa (Aryani, 2016). Apabila tidak diatasi dengan pendampingan yang tepat, tekanan akademik berisiko menimbulkan kelelahan emosional (*burnout*) atau bahkan berujung pada gangguan kesehatan mental yang serius (Qurrotu'ain, 2019).

3.1 Identifikasi Faktor Penyebab

Tekanan akademik muncul sebagai akibat dari perpaduan antara faktor internal dan eksternal. Secara internal, siswa dengan sifat perfeksionis, tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta kemampuan manajemen waktu yang kurang efektif cenderung lebih mudah mengalami tekanan dalam proses belajar (Handayani, 2018; Qurrotu'ain, 2019). Di sisi lain, faktor eksternal yang memicu tekanan akademik dapat berupa beban yang diberikan oleh guru, harapan berlebihan dari orang tua, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Ketika faktor internal dan eksternal terjadi secara bersamaan, tekanan yang dirasakan siswa menjadi lebih kompleks dan sulit untuk diatasi tanpa adanya bantuan atau penanganan yang sesuai (Aryani, 2016).

Dalam situasi pembelajaran jarak jauh, tekanan akademik menjadi semakin rumit. Faktor-faktor seperti akses internet yang terbatas, kurangnya kemampuan dalam menggunakan teknologi digital, serta minimnya interaksi langsung antara siswa dan guru turut memperburuk beban belajar yang dirasakan siswa (Aura & Muthi, 2025). Walaupun proses belajar berlangsung di rumah, tekanan akademik tetap tinggi, sehingga banyak siswa merasa terbebani dan kesulitan untuk beradaptasi secara optimal (Asahri & Sartono, 2025). Selain itu, adanya perbandingan sosial yang terjadi melalui media digital turut memperburuk kondisi mental siswa, khususnya dalam hal menurunnya kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap hasil belajar yang dicapai (Subandi et al., 2025; Zhang & Chen, 2024).

Selain faktor eksternal, tekanan akademik juga sangat dipengaruhi oleh kondisi internal siswa. Literatur menunjukkan bahwa siswa dengan sifat perfeksionis, kepercayaan diri rendah, dan keterampilan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami tekanan akademik yang lebih berat, bahkan ketika tuntutan eksternal tidak terlalu tinggi (Aryani, 2016). Perfeksionisme, misalnya, membuat siswa menetapkan standar yang tidak realistis terhadap dirinya sendiri, sehingga setiap kesalahan kecil dianggap sebagai kegagalan besar. Rendahnya kepercayaan diri juga memperkuat persepsi negatif terhadap kemampuan belajar, sehingga siswa lebih mudah merasa kewalahan. Oleh karena itu, penguatan kapasitas internal siswa melalui pelatihan manajemen stres dan pengembangan rasa percaya diri menjadi bagian penting dalam upaya pengurangan tekanan akademik secara holistik.

3.2 Beban Tugas sebagai Pemicu Tekanan Akademik

Tingginya beban tugas menjadi salah satu faktor utama penyebab munculnya tekanan akademik pada siswa. Saat siswa dituntut menyelesaikan sejumlah besar tugas dalam waktu yang sempit, beban mental mereka meningkat, yang kemudian memicu rasa cemas, sulit berkonsentrasi, serta kelelahan secara mental (Suminah & Ciputri, 2024). Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa ketidakseimbangan antara beban belajar dan kemampuan siswa dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, serta menimbulkan stres akademik yang signifikan (Oktaviani &

Marsofiyati, 2024). Jika kondisi ini dibiarkan, risiko *burnout* juga meningkat, sehingga produktivitas belajar menurun drastis (Djoar & Anggarani, 2024).

Temuan dalam sejumlah kajian juga menunjukkan bahwa tekanan dari tugas sekolah tidak hanya berkaitan dengan jumlahnya, tetapi juga menyangkut kualitas tugas serta ketidaksesuaian pembagian waktu dan materi yang diberikan. Kondisi semacam ini dapat mengganggu waktu istirahat siswa, membatasi aktivitas sosial mereka, dan bahkan memicu kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar (Suminah & Ciputri, 2024). Akumulasi tugas yang menumpuk juga menyebabkan kelelahan yang berdampak pada menurunnya kemampuan berpikir kritis dan pemahaman materi secara mendalam (Oktaviani & Marsofiyati, 2024). Selain itu, tekanan yang ditimbulkan dapat menghambat perkembangan sosial-emosional siswa karena mereka lebih terfokus pada penyelesaian tugas dibanding proses belajar yang bermakna (Djoar & Anggarani, 2024).

Cara pemberian tugas juga berperan dalam menentukan tingkat tekanan yang dirasakan siswa. Jika tugas diberikan secara tergesa-gesa, tanpa petunjuk yang jelas, atau hanya sekadar formalitas, siswa cenderung merasa terbebani dan kehilangan arah dalam proses belajar (Suminah & Ciputri, 2024). Banyak siswa mengaku bahwa tugas seperti ini justru menambah beban, bukan membantu pemahaman materi (Oktaviani & Marsofiyati, 2024). Oleh sebab itu, guru perlu merancang tugas secara seimbang, relevan dengan tujuan pembelajaran, serta disertai dengan penjelasan dan umpan balik yang konstruktif, agar tugas benar-benar mendukung proses belajar dan tidak menjadi sumber stres (Rahayu & Nofriansyah, 2021).

3.3 Ujian sebagai Pemicu Tekanan Akademik

Dari hasil penelusuran berbagai literatur, ujian masih menjadi topik yang menonjol dalam pembahasan mengenai tekanan akademik. Di satu pihak, ujian memiliki fungsi penting sebagai alat evaluasi dan indikator pencapaian kompetensi siswa. Namun, di pihak lain, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa menjelang ujian sering kali menimbulkan tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, hingga gangguan emosional ringan pada sebagian siswa (Raditya et al., 2023).

Tekanan ini bukan semata-mata disebabkan oleh keberadaan ujian itu sendiri, melainkan lebih dipengaruhi oleh cara siswa dan lingkungan memaknai ujian. Banyak siswa yang menganggap nilai ujian menentukan segala hal, mulai dari penerimaan orang tua, posisi sosial di lingkungan sekolah, hingga harga diri mereka secara akademik. Ketika tekanan emosional ini terlalu besar, ujian kehilangan esensinya sebagai sarana pembelajaran dan berubah menjadi sumber beban. Oleh karena itu, berbagai literatur menekankan pentingnya membangun perspektif yang lebih sehat terhadap makna ujian. Ujian idealnya dipahami bukan sekadar akhir dari proses belajar, tetapi sebagai bagian dari refleksi yang memungkinkan siswa mengenali kelebihan dan kekurangannya dalam proses pembelajaran (Wardana & Dinata, 2016).

Literatur yang ditelaah lebih lanjut menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan siswa menjelang ujian sering kali berkaitan dengan kebiasaan belajar yang tidak konsisten serta persiapan yang kurang optimal. Salah satu faktor utama yang memicu kondisi ini adalah kecenderungan siswa untuk menggunakan metode belajar sistem kebut semalam (SKS), yaitu mempelajari banyak materi dalam waktu singkat. Beberapa studi mengungkapkan bahwa strategi ini justru meningkatkan tekanan mental, karena siswa dipaksa memahami banyak informasi secara instan tanpa proses pemahaman yang mendalam (Soraya, 2024). Di samping itu, kurangnya kemampuan manajemen waktu juga membuat siswa lebih rentan merasa panik, tidak siap, dan akhirnya mengalami stres. Gaya belajar seperti ini sangat rawan memicu tekanan psikologis, terlebih saat harapan atau tuntutan dari pihak luar, seperti orang tua atau guru, begitu tinggi. Oleh karena itu, berdasarkan temuan literatur, sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk membangun budaya belajar jangka panjang dan membimbing siswa agar terbiasa belajar secara bertahap serta mendalam. Peran guru tidak hanya terbatas pada penyampaian materi, tetapi juga mencakup pembinaan cara belajar yang efektif, pengelolaan waktu yang baik, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menghadapi ujian. Dengan pendekatan ini, pelaksanaan ujian tetap dapat berjalan secara akademis tanpa menimbulkan beban psikologis yang berlebihan bagi siswa (Oktaviani & Marsofiyati, 2024).

Tekanan yang dialami siswa menjelang ujian dapat ditekan jika mereka memperoleh dukungan emosional dan sosial yang memadai. Sejumlah penelitian

menemukan bahwa siswa yang merasa mendapatkan dukungan dari orang tua, guru, maupun teman sebaya cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, terutama saat menghadapi masa ujian (Djoar & Anggarani, 2024). Lingkungan yang memberikan rasa aman dan dukungan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan membuat mereka lebih nyaman dalam menghadapi tantangan akademik. Bahkan, dalam kondisi tersebut, ujian justru dapat menjadi motivasi untuk belajar secara positif, karena siswa merasa tidak menanggung tekanan sendirian. Dalam hal ini, peran guru dan orang tua sangat penting, bukan hanya sebagai pemberi target capaian, tetapi juga sebagai pendamping emosional. Idealnya, ujian tidak semata-mata difungsikan untuk mengukur aspek kognitif siswa, melainkan juga diarahkan untuk menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, disiplin, dan ketangguhan mental. Bila pendekatan terhadap ujian dilakukan secara lebih empatik dan manusiawi, maka proses evaluasi akan menjadi lebih bermakna, baik dari sisi akademik maupun psikologi (Septriyani et al., 2023).

Perlu dipertimbangkan penerapan asesmen formatif berkelanjutan yang mengurangi ketergantungan pada ujian sumatif sebagai satu-satunya penentu keberhasilan siswa, serta pengembangan sistem penilaian portofolio yang lebih holistik. Dengan demikian, ujian tidak lagi menjadi momok, melainkan bagian alami dari proses pembelajaran yang mendukung pertumbuhan akademik dan psikologis siswa secara berkelanjutan.

3.4 Ekspektasi Orang Tua sebagai Tekanan Eksternal dalam Pendidikan

Faktor orang tua merupakan salah satu faktor eksternal yang paling berkontribusi terhadap munculnya tekanan akademik pada siswa. Harapan-harapan seperti mendapatkan nilai tinggi, diterima di perguruan tinggi favorit, atau menjadi siswa terbaik di kelas, sering kali dipersepsikan oleh anak sebagai beban tanggung jawab yang berat (Setyaningrum et al., 2024). Meskipun maksud dari harapan tersebut umumnya dilandasi oleh kepedulian dan niat untuk memotivasi, berbagai literatur mengungkapkan bahwa tanpa komunikasi yang terbuka dan pendekatan yang penuh empati, ekspektasi tersebut justru bisa menimbulkan stres, kecemasan, bahkan perasaan bersalah ketika anak merasa tidak mampu memenuhi standar yang diberikan (Hariyanto et al., 2013).

Akibatnya, siswa bukan hanya merasa dituntut untuk meraih pencapaian tertentu, tetapi juga terbebani untuk mempertahankan citra sebagai "anak yang membanggakan", yang secara tidak langsung mengganggu kenyamanan mereka dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, berdasarkan berbagai temuan literatur, ekspektasi orang tua sebaiknya diarahkan sebagai bentuk dukungan yang lentur dan adaptif, yakni harapan yang memperhatikan proses belajar, kondisi emosional, serta potensi individual masing-masing anak (Yulianti & Yusra, 2024).

Tekanan akibat ekspektasi orang tua tidak selalu disampaikan secara langsung. Banyak siswa merasakan tekanan bukan karena dimarahi atau ditegur secara verbal, melainkan melalui tekanan non-verbal seperti ekspresi kekecewaan, perbandingan dengan saudara atau teman, atau perhatian yang hanya muncul saat mereka berprestasi (Hariyanto et al., 2013).

Dalam jangka panjang, bentuk tekanan semacam ini dapat menanamkan persepsi bahwa kasih sayang dan penerimaan orang tua bergantung pada keberhasilan akademik anak. Dampaknya cukup serius, mulai dari penurunan rasa percaya diri hingga munculnya gangguan emosional, seperti perasaan tidak layak atau rendah diri. Oleh sebab itu, berdasarkan hasil kajian literatur, orang tua seharusnya tidak hanya berperan sebagai pemberi tuntutan, tetapi juga menjadi mitra dalam dialog, pendengar yang empati, dan sumber dukungan emosional bagi anak. Memberikan ruang yang aman bagi anak untuk gagal, belajar kembali, dan berkembang sesuai kemampuannya adalah langkah penting agar ekspektasi yang ada tidak berubah menjadi tekanan yang membebani (Setyaningrum et al., 2024).

Namun demikian, ekspektasi orang tua tidak harus dianggap sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif. Ketika harapan disampaikan secara realistis dan dengan empati, justru dapat menjadi pemicu bagi munculnya motivasi intrinsik anak untuk belajar dan berkembang. Beberapa penelitian menemukan bahwa siswa yang merasa dipahami dan mendapat dukungan dari orang tua cenderung memiliki semangat juang yang lebih tinggi serta ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi kegagalan (Yulianti & Yusra, 2024). Dalam hal ini, ekspektasi sebaiknya dipandang sebagai panduan arah, bukan sebagai tekanan. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak idealnya tidak sebatas memantau hasil belajar, tetapi juga menjadi mitra aktif dalam proses pendidikan, memahami tekanan akademik yang dihadapi anak, mengenali kebutuhan

emosionalnya, serta mendorong semangat belajar yang sehat. Dengan pendekatan seperti ini, ekspektasi orang tua tidak akan menjadi beban, melainkan justru memperkuat ketangguhan mental anak dalam menghadapi tantangan akademik yang kompleks (Setyaningrum et al., 2024).

Tekanan akademik yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada masa sekolah, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada masa dewasa, serta mempengaruhi kemampuan adaptasi di dunia kerja (Jones et al., 2023). Beberapa program intervensi yang telah terbukti efektif antara lain pelatihan regulasi emosi, konseling berbasis sekolah, dan program dukungan psikososial yang melibatkan orang tua dan guru secara kolaboratif (Putri & Hidayat, 2025). Pendekatan semacam ini tidak hanya meredakan tekanan jangka pendek, tetapi juga membangun ketahanan mental jangka panjang pada siswa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur, tekanan akademik pada siswa dipicu oleh tiga faktor eksternal utama: beban tugas berlebihan, ujian yang dimaknai secara sempit, dan ekspektasi orang tua yang tidak realistis. Faktor internal seperti perfeksionisme dan manajemen waktu yang lemah turut memperkuat dampak tekanan tersebut. Selain itu, pembelajaran jarak jauh dan perbandingan sosial digital memperumit kondisi psikologis siswa.

Dampak tekanan akademik tidak hanya dirasakan saat sekolah, tetapi berpotensi menimbulkan gangguan mental jangka panjang dan menghambat adaptasi di dunia kerja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang mencakup reformasi sistem evaluasi, penguatan kapasitas internal siswa, serta peran aktif orang tua dan guru sebagai pendukung emosional. Dengan sinergi tersebut, tekanan akademik dapat dikelola secara manusiawi dan diarahkan menjadi tantangan yang membangun, bukan beban yang menghancurkan.

Daftar Pustaka

- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. UNM Press.
<http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku%20-%20Stres%20Belajar.pdf>

- Asahri, P. M., & Sartono, S. (2025). Analisis kesehatan mental pelajar di era pembelajaran digital. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 3(3), 243–251.
- Aura, G., & Muthi, I. (2025). *Pembelajaran jarak jauh dan dampaknya terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar*.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 635–642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Chew, K. S., Zain, A. M., & Hassan, F. (2020). Academic stress and coping strategies among undergraduate students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(4), 358–370. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i4/7109>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Handayani, D. (2018). *Hubungan antara sense of humor dan stres akademik pada siswa full day school* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hariyanto, D. D., Dewi, E. I., & S, A. L. (2013). Hubungan persepsi tentang kesesuaian harapan orang tua dengan diri dalam pilihan studi lanjut dengan tingkat stres pada siswa kelas XII di Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1), 1–7.
- Jones, R., Smith, L., & Taylor, M. (2023). Long-term effects of academic pressure on mental health and career adaptability. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 412–425.
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh beban tugas akademik dan dukungan sosial terhadap tingkat burnout mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322–336.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Putri, D. A., & Hidayat, R. (2025). Efektivitas program konseling berbasis sekolah dalam mengurangi stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45–58.
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2013). Do worries and exam anxiety interfere with students' concentration and revision? *The Journal of Educational Psychology*, 105(3), 734–745. <https://doi.org/10.1037/a0032731>
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 403–409.
- Rahayu, S., & Nofriansyah. (2021). *Model-model pembelajaran abad 21*.
- Raditya, R., Nurikhwani, P. W., Sanyoto, D. D., Bakhriansyah, M., & Limantara, S. (2023). Hubungan tingkat stres terhadap nilai ujian blok mahasiswa PSKPS FK ULM. *Homeostasis*, 6(2), 485. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.10005>
- Septriyaningrum, D., Widiyanti, E., & Mentari, I. (2023). Hubungan self management dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menghadapi ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE) di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Dharma Husada Bandung. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 11, 1–8.
- Setyaningrum, A., Rahman, A. M., & Ngesti, M. (2024). Dampak harapan orang tua yang tidak realistis terhadap akademik remaja: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 16.
- Soraya, E. L. N. (2024). *Hubungan antara intensitas pemberian tugas kuliah dengan tingkat stres pada mahasiswa FIK Universitas Islam Sultan Agung Semarang* [Naskah tidak dipublikasikan].
- Subandi, Susilowati, D., & Riyanto. (2025). *Kecemasan akademik dan digital: Analisis stress remaja dengan pendekatan psikoedukasi*.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh beban tugas pembelajaran terhadap munculnya stres pada mahasiswa. *Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 6998–7003.
- Wardana, M. S., & Dinata, I. M. K. (2016). Tingkat stres siswa menjelang ujian akhir semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 5(9), 1–4.
- Yao, M. S., & Hsieh, Y. P. (2022). Parental expectations and adolescent depression: The mediating role of academic pressure. *Journal of Adolescence*, 95, 238–248. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01620-y>

- Yulianti, F., & Yusra, Z. (2024). Hubungan persepsi terhadap harapan orang tua dengan stres akademik pada siswa kelas unggul tahfidz di MTsN X Bukitinggi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(6), 7183–7190.
- Zhang, Y., & Chen, X. (2024). Digital social comparison and academic stress among adolescents: A cross-cultural study. *Computers in Human Behavior*, 150, 108–119.