

ANALISIS TINGKAT STRES PADA SISWA AKIBAT TEKANAN AKADEMIK DAN ORANG TUA

Oleh:

Yolanda Andria Veronica¹

Mutia Salabillannur²

Raysa Eka Delvira³

Agung Setyawan⁴

Universitas Trunojoyo Madura

Alamat: JL. Raya Telang, Perumahan Telang Indah, Kec. Kamal, Kabupaten

Bangkalan, Jawa Timur (69162).

Korespondensi Penulis: 240611100191@student.trunojoyo.ac.id,

240611100179@student.trunojoyo.ac.id, 240611100207@student.trunojoyo.ac.id,

agung.setyawan@trunojoyo.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the impact of academic pressure and parental expectations on students' stress levels and mental well-being. It employs a qualitative research design using a literature review and documentation approach. The data analysis method applied is descriptive-analytical. The findings reveal that pressure stemming from both the academic environment and family significantly affects students negatively. Academic pressure can lead to excessive anxiety, sleep disturbances, and reduced concentration. Meanwhile, parental pressure such as unrealistic expectations for academic achievement often causes students to feel isolated, fear failure, and develop low self-esteem. Prolonged exposure to such stress can severely disrupt students' mental health, hindering their ability to learn effectively and engage in healthy social interactions. One effective strategy to mitigate these impacts is to create a safe and supportive environment that emphasizes emotional support, understanding, and a process-oriented approach to learning rather than focusing solely on outcomes.*

ANALISIS TINGKAT STRES PADA SISWA AKIBAT TEKANAN AKADEMIK DAN ORANG TUA

Therefore, collaboration among schools, guidance counselors, and parents is essential to foster a learning atmosphere that is responsive to students' psychological needs.

Keywords: *Impact of Bullying, Handling Efforts, Child Personality*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak tekanan akademik dan tekanan dari orang tua terhadap tingkat stres serta kondisi kesehatan mental siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi literatur dan dokumentasi. Metode analisis data yang diterapkan adalah deskriptif-analitis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang bersumber dari lingkungan pendidikan maupun keluarga memberikan dampak negatif terhadap siswa. Tekanan akademik dapat menimbulkan kecemasan berlebih, gangguan tidur, serta penurunan fokus belajar. Di sisi lain, tekanan dari orang tua berupa tuntutan prestasi yang tidak realistis dapat membuat siswa merasa tertekan, takut gagal, dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Jika dibiarkan, stres yang berkepanjangan ini dapat mengganggu keseimbangan mental siswa dan menghambat kemampuan mereka dalam belajar serta bersosialisasi secara sehat. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak tersebut adalah dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung secara emosional, serta menerapkan pendekatan yang menekankan proses belajar, bukan hanya hasil akhir. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara pihak sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), dan orang tua dalam menciptakan suasana belajar yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Kata Kunci: Stres pada siswa, Tekanan Akademik, Harapan Orang Tua, Kesehatan Mental, Dukungan Sekolah.

LATAR BELAKANG

Pendidikan memegang peranan krusial dalam menunjang kehidupan dan perkembangan individu yang sedang menempuh proses belajar. Setiap institusi pendidikan memiliki kemampuan untuk memenuhi beragam kebutuhan siswa serta memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka di masa depan. Meski demikian, dalam menjalani kegiatan belajar di sekolah, tidak jarang siswa mengalami tekanan akibat kesulitan beradaptasi dengan program pembelajaran yang diterapkan. Tekanan tersebut dapat berujung pada gangguan kesehatan mental maupun fisik.

Stres merupakan kondisi yang kerap muncul dalam aktivitas sehari-hari dan tidak dapat dihindari, serta pasti dialami oleh setiap orang. Pada dasarnya, stres adalah hal yang lumrah dan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Saat seseorang menghadapi stres, hal tersebut menjadi bagian alami dari perjalanan hidupnya. Individu yang mengalami stres biasanya akan berupaya keras dan berpikir secara aktif untuk menyelesaikan persoalan atau tantangan yang dihadapi sebagai bentuk respons adaptif demi mempertahankan keseimbangan hidup. Tingginya tingkat stres pada siswa dapat terlihat melalui berbagai gejala seperti keluhan fisik berupa sakit kepala dan rasa lelah yang berkepanjangan, serta gangguan emosional dan perilaku rasa cemas, depresi, dan menurunnya semangat belajar. Jika kondisi stres ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat memberikan dampak buruk terhadap pencapaian akademik, hubungan sosial, serta perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh.

Secara umum tekanan yang dialami oleh siswa dapat dibagi menjadi 2 faktor utama yang saling berinteraksi, yaitu tekanan akademik dan tekanan orang tua. Tekanan akademik termasuk pada tekanan siswa contohnya seperti tuntutan untuk mendapatkan nilai yang tinggi, persaingan yang ketat, dan kekhawatiran terhadap ujian. Tekanan ini menciptakan rasa cemas terhadap kegagalan dan ketidakmampuan untuk memenuhi standar yang diterapkan sekolah, selain itu ekspektasi orang tua yang berlebihan terhadap prestasi akademik anak, sering kali ditunjukkan dalam tuntutan nilai sempurna atau masuk ke sekolah unggulan. Interaksi antar kedua faktor tersebut dapat menimbulkan beban ganda yang memperparah tingkat stres siswa, sehingga diperlukan pemahaman untuk kedua faktor ini agar tidak mempengaruhi mental siswa.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak tersebut adalah dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung secara emosional, serta menerapkan pendekatan yang menekankan proses belajar, bukan hanya hasil akhir. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara pihak sekolah, guru Bimbingan Konseling (BK), dan orang tua dalam menciptakan suasana belajar yang responsif terhadap kebutuhan psikolog.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk memperoleh data dalam bentuk kata-kata dan visual. Data yang dikumpulkan melalui studi literatur yang dilakukan secara daring, mencakup berbagai artikel jurnal,

ANALISIS TINGKAT STRES PADA SISWA AKIBAT TEKANAN AKADEMIK DAN ORANG TUA

hasil penelitian, dan buku. Fokus penelitian ini untuk mengkaji dampak stres yang di timbulkan oleh tekanan akademik dan tekanan orang tua. Analisis data di lakukan dengan teknik deskriptif analitis, dimana informasi yang di peroleh baik berupa teks, gambar, maupun perilaku disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan kondisi yang di teliti. Melalui pendekatan studi literatur ini, peneliti mengumpulkan dan mengelolah informasi dari sumber sumber daring seperti jurnal ilmiah dan buku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres merupakan respons alami tubuh dan pikiran terhadap alumni tubuh dan pikiran terhadap berbagai perubahan, tekanan, ancaman, atau tuntutan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang menghadapi situasi yang menantang atau berada di bawah tekanan, tubuh dan pikiran akan bereaksi untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Reaksi ini bisa bersifat fisik, seperti peningkatan detak jantung atau ketegangan otot, maupun psikologis, seperti rasa cemas, gelisah, atau kewalahan.

Dalam konteks yang lebih spesifik, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengklasifikasikan stres ke dalam dua kategori utama berdasarkan dampaknya terhadap individu:

1. Eustress (Stres Positif): Eustress adalah bentuk stres yang bersifat konstruktif dan dapat memberikan manfaat bagi individu. Dalam kadar yang tepat, eustress mampu meningkatkan motivasi, fokus, dan performa seseorang. Misalnya, perasaan tegang sebelum presentasi penting atau ujian dapat mendorong seseorang untuk lebih mempersiapkan diri dan tampil optimal. Eustress membantu individu tumbuh, belajar, dan beradaptasi dengan tantangan baru, sehingga sering kali dianggap sebagai bagian penting dari perkembangan pribadi dan profesional.
2. Distress (Stres Negatif): Sebaliknya, distress adalah jenis stres yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tekanan yang dihadapi. Distress dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, kecemasan berlebihan, kelelahan emosional, dan bahkan gangguan kesehatan fisik maupun mental jika berlangsung dalam jangka panjang. Contoh situasi yang dapat memicu distress antara lain konflik interpersonal, beban kerja yang berlebihan, atau kehilangan orang terdekat. Jika tidak ditangani dengan baik, distress dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Secara ilmiah, stres merupakan konsep penting dalam bidang psikologi dan kedokteran karena berkaitan erat dengan keseimbangan sistem tubuh. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan mekanisme pertahanan yang dikenal sebagai respons “melawan atau lari” (fight or flight response). Respons ini ditandai dengan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi situasi berbahaya atau menantang. Meskipun bermanfaat dalam jangka pendek, aktivasi sistem ini secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti menurunnya sistem kekebalan tubuh, gangguan tidur, dan peningkatan risiko penyakit kronis oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami jenis-jenis stres, mengenali tanda-tandanya, dan mengembangkan strategi coping yang sehat agar stres dapat dikelola secara efektif dan tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Stres merupakan konsep yang kompleks dan multidimensional, sehingga tidak mengherankan jika para ahli memiliki pandangan yang beragam dalam mendefinisikannya. Menurut Cohen, S., et al. (2018), stres psikologis dianggap sebagai pengalaman emosional negatif yang disertai oleh perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang diarahkan untuk mengubah stressor atau mengakomodasi efeknya. Menurut Miller & Smith (2017), stres adalah hasil dari interaksi antara individu dan lingkungan, di mana tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasinya. Menurut Hans Selye (via Yunika, 2008), stres adalah abstraksi di mana orang tidak dapat melihat pembangkit stres (stressor) namun melihat akibat dari pembangkit stres tersebut. (Selye adalah tokoh yang mempopulerkan konsep stres dan mengenalkan General Adaptation Syndrome).

Dampak Stres Akibat Tekanan Akademik dan Orang Tua

Stres memberikan dampak yang luas terhadap siswa, baik secara fisik, emosional, maupun perilaku. Secara fisiologis, stres memicu pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan gangguan tidur, masalah pencernaan seperti sakit perut, mual, muntah, sembelit, atau diare, serta kelelahan berkepanjangan meskipun sudah cukup istirahat. Gejala fisik lainnya meliputi nyeri otot di kepala, leher, dan punggung, serta penurunan daya tahan tubuh yang membuat individu lebih rentan terhadap penyakit. Dari sisi emosional dan psikologis, stres dapat menimbulkan kecemasan berlebihan,

ANALISIS TINGKAT STRES PADA SISWA AKIBAT TEKANAN AKADEMIK DAN ORANG TUA

suasana hati yang tidak stabil, mudah marah atau sedih, hingga burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional dan hilangnya semangat belajar. Rasa percaya diri pun dapat menurun, disertai ketakutan akan kegagalan dan gangguan konsentrasi yang menghambat proses belajar. Dalam aspek perilaku dan akademik, stres sering kali menyebabkan penurunan prestasi belajar akibat kurangnya fokus dan motivasi, munculnya kebiasaan menunda tugas, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Perubahan pola makan, baik makan berlebihan maupun kehilangan nafsu makan, serta kemungkinan munculnya perilaku menyimpang sebagai bentuk pelarian dari tekanan juga menjadi dampak yang perlu diwaspadai.

Upaya Mengatasi Stres Akibat Tekanan Akademik dan Tekanan Orang Tua

Strategi untuk siswa untuk membantu siswa mengelola stres akademik secara efektif, diperlukan pendekatan yang terstruktur dan seimbang. Pertama, siswa dianjurkan untuk menyusun jadwal belajar yang realistis dan terencana, guna menghindari penumpukan tugas di akhir waktu. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah *Pomodoro Technique*, yaitu belajar selama 25 menit diselingi istirahat 5 menit, yang terbukti meningkatkan konsentrasi dan efisiensi belajar. Kedua, menjaga kesehatan fisik sangat penting pastikan waktu tidur cukup (sekitar 7-9 jam per malam), konsumsi makanan bergizi, dan lakukan olahraga secara rutin. Aktivitas fisik membantu tubuh melepaskan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penenang alami. Ketiga, siswa perlu meluangkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, menggambar, menulis jurnal, atau aktivitas kreatif lainnya. Teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam dan meditasi juga dapat membantu menenangkan pikiran. Terakhir, penting bagi siswa untuk mengubah cara pandang terhadap tekanan akademik alih-alih melihatnya sebagai beban, anggaplah sebagai tantangan dan peluang untuk berkembang. Hindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, karena setiap individu memiliki ritme dan potensi yang berbeda.

Strategi untuk orang tua dan keluarga peran keluarga sangat krusial dalam mendukung kesehatan mental anak. Salah satu langkah awal adalah membangun komunikasi yang terbuka dan asertif. Orang tua sebaiknya mendengarkan keluhan anak tanpa menghakimi atau langsung memberikan solusi yang bersifat membandingkan. Selain itu, penting untuk menyesuaikan ekspektasi secara realistis fokuslah pada proses

belajar dan usaha anak, bukan semata-mata pada hasil akhir. Ingat bahwa nilai akademik bukan satu-satunya tolok ukur keberhasilan. Orang tua juga perlu menunjukkan dukungan emosional secara konsisten, dengan memberikan waktu berkualitas bersama anak dan menunjukkan bahwa mereka diterima apa adanya. Di era digital, orang tua juga perlu membantu anak mengatur penggunaan gawai agar tidak terjebak dalam cyberloafing kebiasaan menunda tugas dengan berselancar di internet atau media sosial secara berlebihan.

Peran sekolah dan konselor sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa. Layanan bimbingan dan konseling harus dioptimalkan, terutama bagi siswa yang merasa kewalahan. Konselor dapat memberikan bimbingan mengenai teknik pengelolaan diri (self-management) dan strategi koping yang berfokus pada pengendalian emosi. Selain itu, sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan atau lokakarya yang membekali siswa dengan keterampilan penting seperti manajemen stres, teknik belajar efektif, dan komunikasi asertif. Guru juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak monoton, agar siswa tidak merasa jenuh atau tertekan. Pada akhirnya, kunci dari pengelolaan stres akademik adalah menciptakan keseimbangan hidup yang sehat antara tuntutan belajar, waktu istirahat, serta aktivitas sosial dan rekreasi yang bermakna.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi orang tua memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesehatan mental siswa. Dampak negatif tekanan ini dapat memicu gejala fisik (sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, kelelahan) dan gejala psikologis (kecemasan berlebihan, takut gagal, penurunan kepercayaan diri, dan gangguan konsentrasi). Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu keseimbangan mental, menghambat kemampuan belajar, dan interaksi sosial sehat siswa. Faktor pemicu tekanan ini bersumber dari tuntutan nilai tinggi, persaingan ketat, kekhawatiran ujian (akademik), dan ekspektasi tidak realistis dari orang tua terhadap prestasi. Kunci penanganan untuk mengurangi dampak ini, penting untuk menciptakan lingkungan yang

ANALISIS TINGKAT STRES PADA SISWA AKIBAT TEKANAN AKADEMIK DAN ORANG TUA

aman dan mendukung secara emosional, serta menerapkan pendekatan yang menekankan pada proses belajar, bukan hanya hasil akhir.

Saran

Diperlukan upaya kolektif dan sinergis untuk mengelola stres siswa. Siswa disarankan untuk menyusun jadwal belajar yang realistis (misalnya menggunakan Pomodoro Technique), menjaga kesehatan fisik (tidur cukup dan olahraga), meluangkan waktu untuk hobi/relaksasi, dan mengubah pandangan tekanan sebagai tantangan, bukan beban. Untuk orang tua penting untuk membangun komunikasi yang terbuka, mendengarkan tanpa menghakimi, menyesuaikan ekspektasi secara realistis dengan berfokus pada proses dan usaha anak, serta memberikan dukungan emosional yang konsisten. Untuk sekolah dan konselor perlu mengoptimalkan layanan Bimbingan Konseling (BK) untuk memberikan bimbingan pengelolaan diri dan strategi koping emosi. Selain itu, sekolah disarankan mengadakan pelatihan manajemen stres dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

DAFTAR REFERENSI

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmatrijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/145>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2018). Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 319(18), 1957–1957. doi:10.1001/jama.2018.5714. (Pemutakhiran atau tinjauan penting mengenai dampak stres psikologis pada penyakit).
- Fitriani, A., Yuniar, A., & Faizah, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. *Lentera Perawat*, 8(1), 43.
- Ginting, H., Notoatmodjo, H., & Kristiana, V. (2020). A Conceptual Review on Academic Stress and Its Consequences on Students' Mental Health. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(5), 450–457. doi:10.1515/ijamh-2018-0177.
- Rosmiati, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.61205>

- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2018). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 144(10), 999–1043. doi:10.1037/bul0000109.
- Sinaga, L. S. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*
- Tan, S. H. S., & Wong, S. Y. (2017). Conceptualization of Stress, Coping and Adaptation in Health Care Professionals: A Theoretical Review. *Journal of Asian Pacific Communication*, 27(1), 1-17. doi:10.1075/japc.27.1.01tan.
- Yunika, T. S. (2008). Analisis Stres Kerja dan Dampaknya terhadap Kinerja Karyawan pada CV. X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 2.