



## Dampak Tekanan Akademik Terhadap Kesehatan Mental Siswa dalam Konteks Pendidikan Modern

<sup>1</sup>Sahbuki Ritonga , <sup>2</sup>Elviana Sinaga , <sup>3</sup>Naimah Agustina , <sup>4</sup>Chandra , <sup>5</sup>Azhar .

<sup>1,2,5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Bukhary Labuhanbatu, Sumatera Utara. <sup>3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Padang Lawas, Gunung Tua, Sumatera Utara, <sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Sekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Sumatera Utara.

E-mail: <sup>1</sup>[sahbuki@gmail.com](mailto:sahbuki@gmail.com), <sup>2</sup>[naimahagustina@gmail.com](mailto:naimahagustina@gmail.com), <sup>3</sup>[sinagaelviana74@gmail.com](mailto:sinagaelviana74@gmail.com), <sup>4</sup>[chandrasimamora1987@gmail.com](mailto:chandrasimamora1987@gmail.com), <sup>5</sup>[azhar21.online@gmail.com](mailto:azhar21.online@gmail.com).

### INFORMASI ARTIKEL

**Kata kunci:** *Tekanan Akademik, Kesehatan Mental, Pendidikan Modern, Siswa SMA, Stres Belajar.*

©2025 Sahbuki Ritonga, et al. This is an open-access article under the This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental siswa dalam sistem pendidikan modern yang kompetitif dan berorientasi pada hasil. Pendidikan saat ini ditandai dengan tuntutan tinggi, kurikulum yang padat, dan standar penilaian berbasis kognitif, yang seringkali mengabaikan aspek emosional siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei deskriptif, melibatkan 30 siswa SMA kelas 11 dan 12 dari tiga kota besar di Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tekanan akademik yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, seperti stres, kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, dan kelelahan akademik. Lebih lanjut, siswa juga kesulitan mengatur waktu antara tugas sekolah dan kebutuhan pribadi. Meskipun beberapa siswa menyatakan menerima dukungan dari sekolah, sebagian besar merasa bahwa sistem pendidikan masih belum cukup menangani keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan reformasi kebijakan pendidikan yang lebih manusiawi, dengan pendekatan yang empatik dan responsif terhadap kondisi psikologis siswa. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya mengintegrasikan layanan dukungan kesehatan mental ke dalam kurikulum dan sistem pembelajaran di sekolah.

*Submitted: 02-10-2025. Revision: 18-12-2025. Approved: 20-12-2025. Published: 25-12-2025*

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan modern saat ini sedang mengalami transformasi signifikan yang ditandai dengan integrasi teknologi digital, perluasan akses terhadap informasi global, dan tuntutan akan prestasi akademik berdasarkan standar kompetensi internasional. (Siregar et al., 2025) Percepatan digitalisasi yang difasilitasi oleh berbagai platform pembelajaran daring, algoritma kecerdasan buatan, dan sistem penilaian adaptif telah mengubah pendidikan menjadi lingkungan yang lebih otomatis dan terstandarisasi. (Karisma et al., 2023) Di balik prestasi-prestasi ini terdapat realitas yang mengkhawatirkan: meningkatnya beban psikologis yang dirasakan oleh siswa yang menghadapi kompleksitas sistem pendidikan yang semakin kompetitif. Kurikulum yang padat,

dominasi penilaian kuantitatif, dan harapan tinggi dari berbagai pihak mendorong siswa hingga mencapai titik kelelahan mental yang tidak dapat lagi diabaikan. ([Daulay & Rangkuti, 2024](#))

Mereka tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademis, tetapi juga untuk adaptif, komunikatif, dan produktif dalam berbagai aspek, seringkali tanpa dukungan emosional yang memadai. Situasi ini menandai pergeseran paradigma pendidikan, yang berfokus pada kinerja tetapi sering mengabaikan kesejahteraan psikososial siswa. ([Maghfiroh dkk., 2024](#)) Dalam konteks ini, stres akademis bukan lagi masalah marginal tetapi telah menjadi fenomena sistemik yang melekat dalam struktur pendidikan kontemporer. Secara konseptual, stres akademis mengacu pada pengalaman psikologis yang menegangkan akibat ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dan kapasitas individu untuk memenuhinya.

Saat ini, stres ini diperparah oleh implementasi pembelajaran jarak jauh yang parsial, sistem evaluasi berbasis angka yang tidak fleksibel, dan minimnya perhatian terhadap aspek afektif pembelajaran. ([Fadly, 2024](#)) Lebih lanjut, prevalensi perbandingan sosial melalui media sosial menyebabkan siswa terus-menerus menilai diri mereka sendiri berdasarkan prestasi akademik orang lain, yang seringkali menurunkan harga diri dan memicu gangguan psikologis. Siswa yang mengalami stres kronis berisiko mengembangkan gejala gangguan seperti stres, kecemasan, depresi ringan hingga berat, dan bahkan kelelahan akademik. ([Hidayat dkk., 2025](#)) Lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi tempat pembentukan karakter dan pengayaan emosional, malah menjadi ruang persaingan yang kaku dan menindas. Paradoks ini merupakan tantangan utama yang dihadapi pendidikan modern di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. ([Akip et al., 2025](#))

Berbagai studi internasional telah mengidentifikasi korelasi signifikan antara tekanan akademik dan peningkatan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Sebuah laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) mengungkapkan bahwa 1 dari 7 remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan tekanan akademik sebagai faktor penyebab utama. Studi lanjutan yang dilakukan pada tahun 2024 oleh UNICEF dan UNESCO menyoroti bahwa pasca-pandemi, tekanan belajar di negara berkembang justru meningkat tajam karena upaya agresif dan terburu-buru untuk mengejar ketertinggalan akademik. ([Agustin & Hidayah, 2024](#)) Di Indonesia, data dari Pusat Penilaian dan Pembelajaran Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa mengalami stres akademik dalam setahun terakhir, terutama karena beban kerja yang berlebihan dan ketidakseimbangan antara belajar dan istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan lagi fenomena individual, tetapi masalah struktural yang membutuhkan intervensi sistemik. ([Abdurrohman & Adip, 2025](#)) Dengan kata lain, upaya mengatasi stres tidak dapat dicapai hanya melalui konseling; Mereka harus didukung oleh kebijakan pendidikan yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental ke dalam kurikulum dan pedagogi.

Dampak stres akademik yang tidak dikelola dapat meluas ke berbagai dimensi kehidupan siswa. Dalam jangka pendek, siswa mengalami kesulitan tidur, penurunan konsentrasi, dan gangguan emosional seperti mudah tersinggung atau menarik diri dari pergaulan. ([Purnomo dkk., 2025](#)) Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan kelelahan akademik, hilangnya motivasi belajar, dan bahkan putus sekolah. Lebih lanjut, tekanan yang terus-menerus berpotensi menghambat perkembangan karakter, keterampilan adaptif, dan kreativitas siswa dalam memecahkan masalah secara mandiri. ([Ramadhoni & Kholidin, 2025](#)) Bahkan, semua kompetensi ini merupakan pilar utama pendidikan profil siswa berbasis Pancasila dan pendidikan karakter secara global. Tanpa manajemen yang komprehensif, tekanan akademik dapat menjadi hambatan utama dalam mencapai tujuan pendidikan nasional dan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) di sektor pendidikan, khususnya target untuk memastikan pendidikan berkualitas yang inklusif dan adil serta mempromosikan kesempatan belajar sepanjang hayat bagi semua. ([Zahwa & Hanif, 2024](#))

Dengan latar belakang ini, urgensi penelitian tentang dampak tekanan akademik terhadap kesehatan mental siswa dalam sistem pendidikan modern tidak dapat dilebih-lebihkan. Di dunia yang semakin kompleks dan sangat mudah beradaptasi, sangat penting untuk mengevaluasi kembali orientasi pendidikan yang secara tradisional memprioritaskan prestasi akademik daripada kesejahteraan psikologis siswa. ([Rofiqi & Mansyur, 2023](#)) Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian yang menjadi fokus penelitian ini adalah: Bagaimana tekanan akademik memengaruhi kesehatan mental siswa dalam sistem pendidikan modern yang kompetitif dan berorientasi pada

hasil. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif bentuk dan sumber tekanan akademik yang dihadapi siswa saat ini, dan mengevaluasi dampak psikologisnya, untuk merumuskan rekomendasi kebijakan dan pendekatan pedagogis yang adaptif dan berorientasi pada keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana ilmiah di bidang pendidikan, serta berkontribusi pada pembentukan sistem pendidikan yang lebih inklusif, empatik, dan berkelanjutan di masa depan. ([Sinulingga et al., 2024](#))

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode survei deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam persepsi, interpretasi, dan pengalaman siswa mengenai tekanan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental dalam konteks pendidikan modern. Pilihan pendekatan ini didasarkan pada karakteristik masalah yang menekankan aspek subjektif dan kontekstual, di mana realitas sosial dipahami melalui pandangan dan makna yang dibentuk oleh individu itu sendiri. Dengan kata lain, pendekatan ini memberikan ruang bagi peneliti untuk meneliti dinamika psikososial siswa, termasuk faktor emosional dan sosio-kultural yang membentuk pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Metode survei dalam konteks ini diterapkan secara kualitatif, dengan instrumen berupa kuesioner terbuka yang dikembangkan melalui platform Google Form. Penggunaan Google Form dipilih karena memudahkan distribusi kuesioner ke berbagai sekolah secara daring dan memungkinkan siswa untuk merespons secara fleksibel tanpa tekanan waktu atau situasi. Kuesioner dirancang dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan peserta untuk menulis narasi reflektif tentang: (1) Apakah Anda merasa bahwa tekanan akademik yang sedang Anda alami saat ini berdampak negatif pada kesehatan mental Anda (seperti stres, kelelahan, atau kecemasan)? (2) Pernahkah Anda mengalami stres atau kecemasan berkepanjangan karena banyaknya tugas atau ujian di sekolah? (3) Apakah Anda merasa bahwa guru dan sekolah telah memberikan dukungan yang cukup untuk kesehatan mental siswa yang terdampak tekanan akademik? dan (4) Apakah Anda setuju bahwa sistem pendidikan saat ini perlu diubah untuk menyeimbangkan prestasi akademik dan kesehatan mental siswa dengan lebih baik? Setiap pertanyaan disusun untuk mendorong siswa berbagi pengalaman otentik mereka secara bebas dan naratif, tanpa batasan pilihan jawaban tertutup.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMA kelas sebelas dan dua belas dari daerah perkotaan di Indonesia, yang dipilih secara sengaja berdasarkan tingkat kesiapan akademik mereka yang tinggi dan dekatnya fase ujian akhir, yang berpotensi menyebabkan stres yang signifikan. Sebanyak 30 siswa berpartisipasi, dari tiga sekolah berbeda di tiga kota besar: Medan, Riau, dan Jambi. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, dengan kriteria inklusi berupa kesediaan siswa untuk berpartisipasi aktif dan memberikan tanggapan terbuka terhadap kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data yang kaya secara deskriptif dan mendalam dalam memahami fenomena yang diteliti. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis tematik. Prosesnya melibatkan beberapa tahapan utama, yaitu: (1) mentranskripsikan data naratif dari Google Forms ke dalam format dokumen analisis; (2) proses pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi tema-tema utama berdasarkan kesamaan makna dan konteks; (3) mengelompokkan data ke dalam kategori tematik yang mewakili pola umum pengalaman responden; dan (4) menafsirkan hasil analisis berdasarkan kerangka teoritis psikologi pendidikan dan pendekatan kesejahteraan mental siswa. Validitas hasil dianalisis menggunakan teknik triangulasi sumber, dengan melakukan klarifikasi dengan beberapa responden melalui wawancara daring dan konsultasi dengan guru bimbingan dan konseling (BK) untuk memperkuat konteks data dan memastikan konsistensi temuan.

Dalam melakukan penelitian ini, para peneliti menjunjung tinggi etika akademik dan prinsip kerahasiaan. Setiap responden diberi penjelasan tentang tujuan dan sasaran penelitian sebelum mengisi kuesioner dan diminta untuk menyetujui pernyataan persetujuan tertulis pada formulir awal. Penelitian ini juga telah mendapat persetujuan dari sekolah dan dilakukan sesuai dengan pedoman etika penelitian pendidikan yang berlaku di Indonesia. Melalui pendekatan metodologis ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang mendalam, reflektif, dan kontekstual tentang stres akademik yang dialami siswa, serta menjadi referensi dalam merumuskan

strategi kebijakan pendidikan yang lebih adaptif, empatik, dan berorientasi pada kesehatan mental siswa.

### 3. Hasil dan Pembahasan

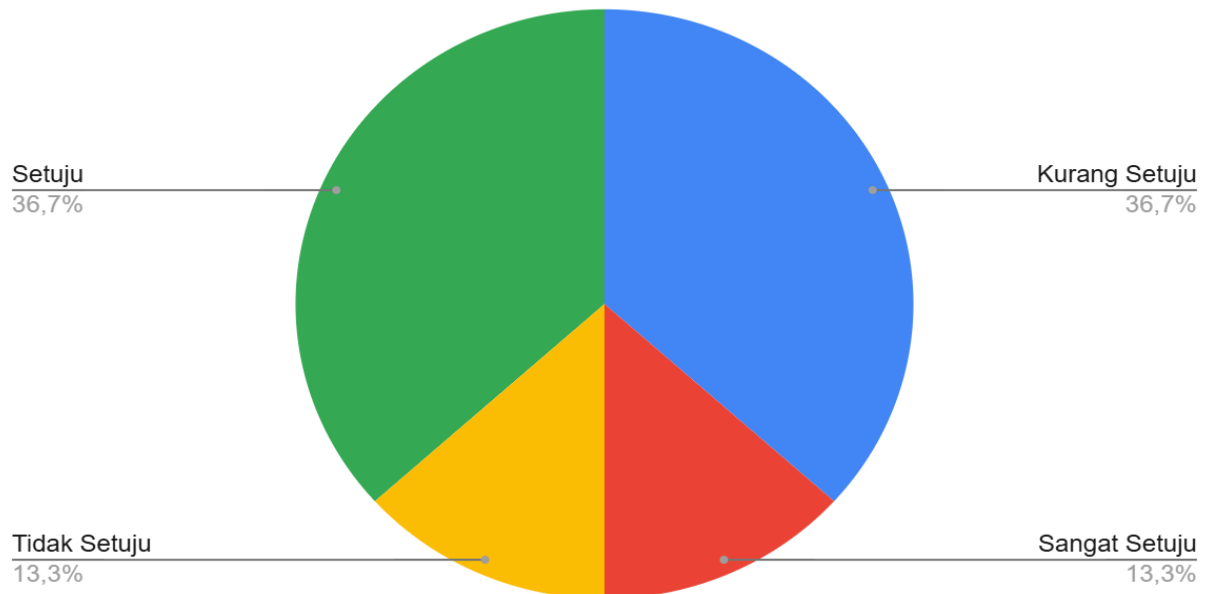
Tekanan akademis dalam sistem pendidikan modern menjadi isu yang semakin menonjol di kalangan siswa SMA. Pendidikan yang berbasis pada prestasi dan pencapaian kognitif seringkali mengabaikan aspek emosional dan psikologis siswa. Studi ini dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner daring melalui Google Form kepada siswa kelas sebelas dan dua belas di tiga kota besar (Jakarta, Bandung, dan Surabaya), yang mewakili daerah perkotaan dengan dinamika pendidikan yang intens. Kuesioner terbuka ini dirancang untuk mengeksplorasi persepsi, pengalaman pribadi, dan saran siswa mengenai tekanan akademis dan kesehatan mental mereka. ([Aiyuda dkk., 2025](#)) Berdasarkan analisis tematik data kualitatif yang diperoleh, mayoritas siswa mengakui mengalami tekanan akademis berupa beban kerja yang berlebihan, ujian yang sering, dan ekspektasi yang berlebihan dari orang tua dan guru. Tekanan ini secara langsung berdampak pada kesehatan mental mereka, yang ditandai dengan gejala stres, kecemasan, kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Siswa juga menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang sangat kompetitif membuat mereka enggan untuk terbuka atau mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Dalam konteks ini, tekanan akademis tidak hanya memengaruhi prestasi akademik tetapi juga memicu isolasi sosial dan rendahnya harga diri. ([Putri dkk., 2024](#))

Sebagian besar responden melaporkan kesulitan mengatur waktu mereka antara kegiatan akademik dan kebutuhan pribadi seperti istirahat, rekreasi, atau interaksi sosial. Ketidakseimbangan ini merupakan pemicu utama stres kronis, terutama menjelang ujian semester atau ketika menghadapi banyak tugas yang menuntut. Tekanan terus-menerus tanpa dukungan emosional yang memadai menyebabkan beberapa siswa mengalami kelelahan akademik. ([Sihombing & Nainggolan, 2025](#)) Mereka merasa telah kehilangan makna belajar dan hanya berusaha untuk memenuhi target nilai, bukan untuk pemahaman yang lebih dalam. Namun, hasil kuesioner juga mengungkapkan kebutuhan dan harapan siswa akan dukungan psikologis yang lebih aktif dari sekolah, baik melalui kehadiran konselor, program manajemen stres, atau fleksibilitas dalam sistem penilaian. Beberapa siswa menyarankan agar sekolah mulai menerapkan kebijakan pembelajaran yang lebih manusiawi, seperti mengurangi jumlah tugas selama ujian, menyediakan waktu untuk refleksi, dan komunikasi dua arah antara guru dan siswa. Mereka berpendapat bahwa reformasi pendidikan harus mencakup perhatian serius terhadap kesehatan mental siswa sebagai bagian integral dari keberhasilan akademik. ([Alif dkk., 2025](#))

Selain kuesioner, data juga dikuatkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan tiga siswa dari sekolah yang berbeda yang berbagi pengalaman mereka secara lebih mendalam. Salah satu informan menyatakan bahwa ia sering mengalami kecemasan ketika harus menyelesaikan tugas dari lima mata pelajaran secara bersamaan. Informan lain mengungkapkan bahwa meskipun ia adalah siswa yang berprestasi, tekanan dari orang tuanya membuatnya merasa stres dan takut gagal. ([Ulfadhilah & Nurkhafifah, 2025](#)) Wawancara ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berasal dari beban belajar internal, tetapi juga dari sistem dan budaya pendidikan yang menuntut kesempurnaan. Untuk memperkuat temuan ini, hasil kuesioner juga disajikan dalam bentuk grafik batang yang menggambarkan proporsi pengalaman siswa dengan empat aspek utama dampak stres akademik: (1) tingkat stres emosional, (2) penurunan konsentrasi, (3) penurunan motivasi belajar, dan (4) gejala fisik/psikologis lainnya. Visualisasi data ini menunjukkan bahwa tingkat stres emosional adalah dampak paling dominan yang dirasakan oleh siswa, diikuti oleh penurunan konsentrasi dan kelelahan psikologis. Presentasi visual ini memberikan dukungan kuat untuk argumen bahwa sistem pendidikan yang terlalu berorientasi pada hasil dapat menjadi faktor risiko serius bagi kesehatan mental siswa. ([Purwana dkk., 2025](#)) Studi ini menyimpulkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dalam pendidikan modern secara signifikan berdampak pada kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, pendekatan sistemik dan empatik diperlukan untuk mendesain ulang kebijakan pendidikan, termasuk kurikulum, sistem penilaian, dan pendekatan pengajaran guru di kelas. Dengan cara ini, pendidikan tidak hanya menjadi wahana untuk pencapaian akademik tetapi

juga ruang yang aman, sehat, dan mendukung bagi perkembangan psikologis siswa secara keseluruhan. Data penilaian kuesioner disajikan dalam bagan batang berikut:

Apakah Anda merasa tekanan akademik yang Anda alami saat ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental Anda (seperti stres, kelelahan, atau kecemasan)



Berdasarkan diagram lingkaran di atas, data diperoleh dari hasil survei yang didistribusikan secara online melalui Google Form, yang bertujuan untuk menentukan sejauh mana tekanan akademik berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa, seperti stres, kelelahan, atau kecemasan. Berdasarkan visualisasi data, dua kategori dengan persentase tertinggi adalah "Setuju" dan "Tidak Setuju" dengan masing-masing 36,7%. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa bahwa tekanan akademik memengaruhi kondisi psikologis mereka, meskipun tingkat pengaruhnya bervariasi. Kategori "Setuju", yang ditunjukkan dengan warna hijau, mencerminkan bahwa sejumlah siswa menyadari bahwa tekanan akademik yang mereka hadapi berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti perasaan depresi, kehilangan motivasi, atau kelelahan emosional. Di sisi lain, kategori "Tidak Setuju", yang digambarkan dengan warna biru, menunjukkan bahwa beberapa siswa mungkin hanya merasakan dampak tekanan secara ringan atau belum menyadari dampaknya yang signifikan.

Lebih lanjut, grafik juga menunjukkan bahwa 13,3% siswa menyatakan "Sangat Setuju," yang diwakili oleh warna merah. Ini menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami tekanan akademis yang signifikan yang berdampak serius pada kesehatan mental mereka. Mereka mungkin mengalami gejala seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, atau bahkan penurunan prestasi akademik. Sebaliknya, 13,3% siswa lainnya memilih "Tidak Setuju," yang diwakili oleh warna kuning, menunjukkan bahwa kelompok ini merasa tekanan akademis tidak berdampak pada kesehatan mental mereka, atau bahwa mereka mampu mengelola beban belajar mereka dengan baik. Secara keseluruhan, diagram lingkaran ini menunjukkan bahwa 50% siswa (gabungan kategori "Setuju" dan "Sangat Setuju") mengakui dampak negatif tekanan akademis terhadap kesehatan mental mereka. Temuan ini merupakan indikator penting bahwa tekanan akademis telah menjadi masalah signifikan dalam kehidupan akademis siswa, terutama di tengah tuntutan sistem pendidikan modern yang kompetitif dan menuntut.

Oleh karena itu, temuan ini harus menjadi perhatian bagi sekolah, guru, dan orang tua, mendorong mereka untuk lebih peka terhadap kesehatan mental siswa. Strategi pembelajaran yang lebih sehat, sistem evaluasi yang adil, dan layanan konseling proaktif diperlukan untuk memastikan siswa dapat mengalami proses pembelajaran yang lebih seimbang, baik secara akademis maupun emosional. Lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental akan mendorong siswa untuk



berkembang secara optimal dan mencapai prestasi tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka.



Berdasarkan diagram lingkaran di atas, data diperoleh dari survei daring yang didistribusikan melalui Google Forms untuk menentukan sejauh mana siswa mengalami stres atau kecemasan berkepanjangan akibat banyaknya tugas atau ujian di sekolah. Hasil survei menunjukkan bahwa kategori "Setuju" mendominasi diagram, dengan persentase 46,7%, yang ditunjukkan dengan warna biru. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengakui bahwa beban tugas dan ujian di sekolah telah menyebabkan stres mental yang signifikan.

Selanjutnya, kategori "Tidak Setuju" berada di urutan kedua dengan 26,7%, yang ditunjukkan dengan warna merah. Ini berarti bahwa lebih dari seperempat responden tidak merasa terbebani secara mental oleh banyaknya tugas dan ujian. Ini diikuti oleh kategori "Tidak Setuju" sebesar 16,7% (kuning), yang menunjukkan bahwa beberapa siswa merasakan tekanan, tetapi pada tingkat ringan atau dapat ditoleransi. Sementara itu, hanya 10% siswa yang menyatakan "Sangat Setuju" (hijau), yang menunjukkan bahwa mereka mengalami stres atau kecemasan yang signifikan dan berkepanjangan akibat tekanan akademis di sekolah.

Visualisasi ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa (56,7%) mengakui dampak negatif dari beban akademik yang berlebihan, baik dalam kategori "Setuju" maupun "Sangat Setuju". Ini merupakan sinyal penting bahwa sistem penugasan dan evaluasi di sekolah perlu ditinjau untuk mencegah beban psikologis yang berlebihan pada siswa. Di sisi lain, 43,4% siswa menyatakan ketidaksetujuan atau keraguan mengenai keberadaan dampak tersebut, yang mungkin disebabkan oleh keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, dukungan lingkungan, atau ketahanan mental yang berbeda.

Dengan demikian, diagram ini menekankan bahwa beban akademik dari tugas dan ujian merupakan faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, terutama jika tidak diimbangi dengan strategi manajemen stres dan pendekatan pembelajaran yang lebih manusiawi. Temuan ini penting bagi guru, wali kelas, dan sekolah dalam merancang sistem penilaian yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif tetapi juga pada keadaan emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Upaya seperti menyederhanakan tugas, membagi waktu secara proporsional, dan menyediakan ruang konseling harus dipertimbangkan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat.



Berdasarkan diagram lingkaran di atas, data diperoleh dari survei yang bertujuan untuk menentukan persepsi siswa tentang sejauh mana guru dan sekolah memberikan dukungan untuk kesehatan mental mereka, khususnya bagi siswa yang mengalami stres akademik. Visualisasi data menunjukkan bahwa kategori "Setuju" mendominasi dengan persentase 56,7%, yang digambarkan dengan warna biru. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa merasa bahwa sekolah mereka telah memberikan dukungan yang memadai untuk kesehatan mental mereka.

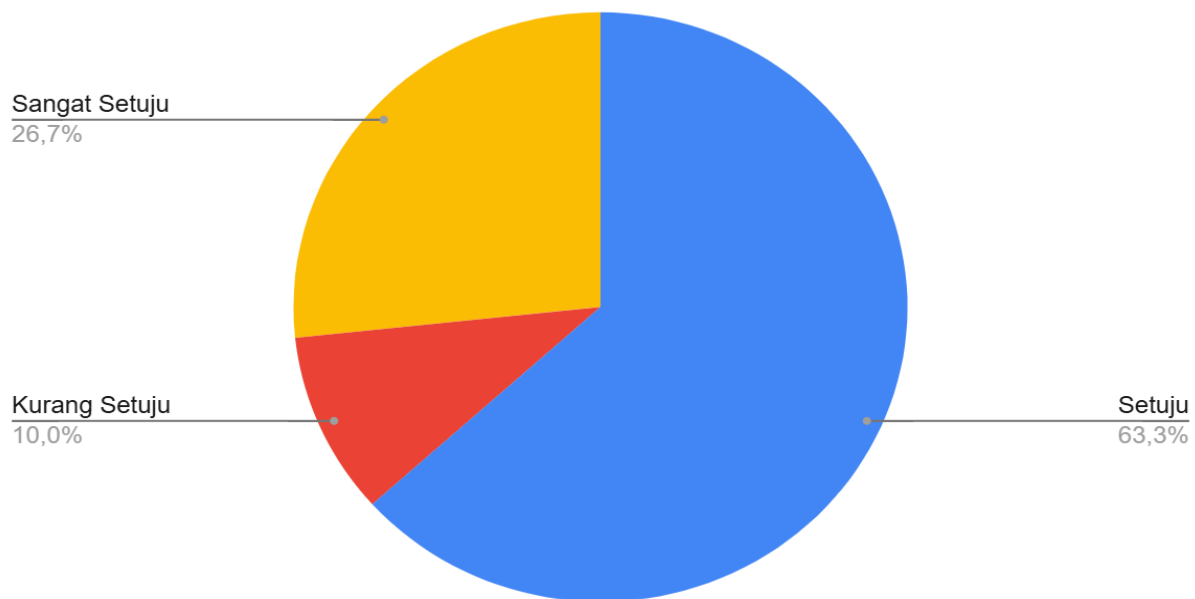
Selain itu, 30% siswa memilih "Sangat Setuju" (merah), menunjukkan bahwa mereka merasakan perhatian dan dukungan nyata dari guru dan sekolah mereka dalam membantu mereka mengatasi stres akademik, seperti melalui konseling, komunikasi terbuka, atau pengurangan beban kerja. Dengan demikian, total 86,7% siswa (gabungan "Setuju" dan "Sangat Setuju") melaporkan dukungan positif dari lingkungan sekolah mereka untuk kesehatan mental mereka.

Namun, 10% siswa masih menjawab "Agak Setuju" (kuning), menunjukkan bahwa sejumlah kecil siswa belum sepenuhnya merasakan manfaat atau dukungan yang memadai dari sekolah mereka. Selanjutnya, 3,3% siswa menyatakan ketidakpastian atau tidak dapat memutuskan antara "Setuju" dan "Agak Setuju" (hijau), yang menunjukkan ambiguitas dalam pengalaman mereka mengenai respons sekolah terhadap tekanan mental mereka.

Secara keseluruhan, angka ini menunjukkan tren positif, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa menganggap peran guru dan sekolah cukup responsif terhadap tekanan akademis yang mereka hadapi. Namun, keberadaan responden yang memilih kategori "Tidak Setuju" dan "Tidak Jelas" tetap penting untuk dicatat, karena hal itu mencerminkan ruang untuk perbaikan dalam dukungan emosional dan psikologis di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, temuan ini menyoroti pentingnya memperkuat sistem dukungan siswa, seperti layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan mendorong komunikasi guru-siswa. Dukungan yang konsisten dari guru dan sekolah akan berdampak signifikan pada ketahanan mental siswa dan mendorong lingkungan belajar yang sehat, produktif, dan empatik.

Apakah Anda setuju jika sistem pendidikan saat ini perlu diubah agar lebih memperhatikan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan mental siswa



Berdasarkan diagram lingkaran di atas, survei dilakukan untuk mengetahui pandangan siswa tentang perlunya perubahan dalam sistem pendidikan untuk lebih menyeimbangkan antara prestasi akademik dan kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas siswa menyatakan "Setuju," yang ditunjukkan dengan warna biru sebesar 63,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bahwa sistem pendidikan saat ini tidak sepenuhnya mengatasi keseimbangan ini dan oleh karena itu perlu penyesuaian. Lebih lanjut, 26,7% responden menyatakan "Sangat Setuju," yang digambarkan dengan warna kuning. Ini menunjukkan bahwa beberapa siswa sangat merasa bahwa sistem pendidikan saat ini terlalu menekankan prestasi akademik, mengabaikan aspek kesehatan mental siswa. Secara keseluruhan, 90% siswa (gabungan "Setuju" dan "Sangat Setuju") menyatakan perlunya perubahan pada sistem pendidikan agar lebih berorientasi pada kesejahteraan siswa secara holistik.

Sebaliknya, hanya 10% responden yang memilih "Agak Setuju" (ditunjukkan dengan warna merah), yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang merasa sistem pendidikan saat ini cukup seimbang atau belum perlu diubah. Persentase kecil ini memperkuat pesan bahwa kebutuhan akan reformasi pendidikan merupakan suara dominan di kalangan siswa sendiri. Secara visual, diagram ini menunjukkan distribusi yang sangat kuat pada sisi persetujuan untuk perubahan sistem pendidikan. Hal ini memperkuat argumen bahwa penyesuaian sistem tidak hanya penting tetapi juga mendesak, mengingat tekanan akademis yang tinggi telah berdampak pada kesehatan mental siswa seperti yang ditunjukkan dalam hasil survei sebelumnya. Oleh karena itu, temuan ini merekomendasikan agar para pembuat kebijakan pendidikan, sekolah, dan guru mempertimbangkan pendekatan yang lebih seimbang terhadap pengembangan kurikulum, beban tugas, dan sistem evaluasi. Upaya tersebut sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya mendorong prestasi akademik tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan emosional dan psikologis siswa sebagai bagian dari pendidikan holistik dan berkelanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa tekanan akademis dalam sistem pendidikan modern memiliki dampak nyata dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Tekanan ini berasal dari berbagai faktor, seperti beban kerja yang berlebihan, ujian yang sering, harapan dari guru dan orang tua, serta lingkungan belajar yang kompetitif. Mayoritas siswa melaporkan mengalami stres, kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, dan penurunan motivasi belajar sebagai akibat dari



tekanan yang mereka hadapi. Meskipun beberapa siswa melaporkan menerima dukungan dari sekolah mereka dalam bentuk layanan konseling dan komunikasi terbuka, temuan ini juga menyoroti kebutuhan mendesak untuk reformasi sistem pendidikan. Perubahan diperlukan untuk menciptakan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Sebagian besar siswa menyatakan pentingnya pendekatan pendidikan yang lebih empatik dan manusiawi yang memperhatikan aspek emosional dari proses pembelajaran. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademis bukan lagi masalah individu tetapi masalah sistemik yang membutuhkan intervensi komprehensif. Sekolah, guru, orang tua, dan pembuat kebijakan perlu bekerja sama untuk membangun sistem pendidikan yang tidak hanya mengejar hasil tetapi juga memastikan kesehatan mental siswa sebagai bagian integral dari keberhasilan belajar mereka yang berkelanjutan.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, M. I., & Adip, M. (2025). Islamic Psychology as a Solution for Students' Mental Health in the Modern Era. *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 3(1), 47–57. <https://doi.org/10.61166/maklumat.v3i1.55>
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i2.3282>
- Aiyuda, N., Hartati, R., Nasution, I. N., Sari, R., Joni, J., & Putri, R. E. (2025). Pelatihan Healthy Mind, Body, dan Soul untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Sekolah SMA YLPI Pekanbaru. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(2), 283–288. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i2.2308>
- Akip, M., Yunus, M., & Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 255–264. <https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997>
- Alif, M., Rijaluddin, K., & Mutmainna, A. (2025). Pemanfaatan Olahraga Bulutangkis Sebagai Sarana Perkembangan Mental Siswa Kelas XII di SMA Negeri 16 Bone: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2723–2729. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.693>
- Daulay, R. S., & Rangkuti, C. (2024). Analisis Kesehatan Mental Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Dalam Perspektif Ibnu Sina. *ALACRITY: Journal of Education*, 367–380. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.362>
- Fadly, D. (2024). Tantangan bagi perkembangan psikososial anak dan remaja di era pendidikan modern: Studi literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66–75. <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>
- Hidayat, R. M., Rifki, A., & Rachman, I. F. (2025). Dampak Paparan Konten Negatif di TikTok dan Instagram terhadap Kesehatan Mental Siswa: Kajian Literatur. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(3), 136–143. <https://doi.org/10.62383/risoma.v3i3.769>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>

- Maghfiroh, H., Sahara, E., & Wahyuni, E. S. (2024). Transformasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Agama Islam di Era Global. *Social Science Academic*, 2(2), 129–142. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5796>
- Purnomo, A., Huda, M. A., Agnesti, S. A. D., & Fathoni, T. (2025). Mengidentifikasi Kebutuhan dan Tantangan Peserta Didik sebagai Solusi Bimbingan Konseling di Sekolah. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 140–148. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6288>
- Purwana, R., Mariana, M., Asrul, A., Novianti, W., Siregar, R. B., & Saputra, H. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Siswa SMK Melalui Pendekatan Linguistik dan Konseling Bahasa di SMK An Naas Binjai. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 57–68. <https://doi.org/10.62951/inovasisosial.v2i1.1167>
- Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Ramadhoni, R., & Kholidin, F. I. (2025). Analisis Sistematis Dampak Kecanduan Game Online terhadap Kesehatan Mental, Interaksi Sosial, dan Prestasi Akademik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(5), 2.
- Rofiqi, R., & Mansyur, M. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Sihombing, Y. A., & Nainggolan, E. (2025). Faktor-Faktor Determinan Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Sistematis Literatur Menggunakan Pendekatan PRISMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(2), 90–94.
- Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2024). Pengaruh Father Involvement Terhadap Resiliensi Dan Stres Akademik Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1156–1172. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24966>
- Siregar, N. S., Mislaini, M., & Siregar, P. S. (2025). Perkembangan Sistem Pendidikan di Inggris. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(1), 282–294. <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4575>
- Ulfadhilah, K., & Nurkhafifah, S. D. (2025). Kesehatan Mental dalam Transisi Pandemic Covid-19 terhadap Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini. *Elevasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.63980/elevasi.v1i1.22>
- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik melalui Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>