

Normalisasi Tekanan Akademik dalam Tinjauan Psikologi Terhadap Budaya Prestasi

Eva Fitriyani¹, Ellen Prima²

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Syaifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia^{1,2}

*Email : 254110402164@mhs.uinsaizu.ac.id, ellen.psi06@gmail.com

Diterima: 25-05-2026 | Disetujui: 30-05-2026 | Diterbitkan: 01-06-2026

ABSTRACT

This study aims to examine the normalization of academic pressure on achievement culture from the perspective of educational psychology and its impact on student well-being. In today's education system, academic pressure is often considered normal and a driving force for student achievement. The method used in this study is a qualitative approach, conducted through literature review, utilizing various sources, such as books, journals, and other scientific documents, which were analyzed descriptively to gain a deeper understanding. The analysis results indicate that academic pressure is often perceived as part of the learning process and is considered a guide to success. However, this normalization can have numerous negative impacts, such as increased stress, anxiety, mental fatigue, and decreased motivation in individual students. Furthermore, in the modern era, the education system focuses more on outcomes than on the learning process. Therefore, a more humane, supportive, and student-centered educational approach is urgently needed, balancing academic achievement with psychological well-being.

Keywords: *Academic pressure; educational psychology; culture; achievement.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti suatu peristiwa dalam normalisasi tekanan akademik terhadap budaya prestasi dari pandangan psikologi pendidikan dan dampak kepada kesejahteraan peserta didik. Dalam sistem pendidikan di era sekarang, tekanan akademik sering dianggap sebagai hal yang wajar dan menjadi bahan untuk mendorong pencapaian prestasi dalam masing-masing peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif yang dikaji melalui studi literatur dengan cara memanfaatkan berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan dokumen ilmiah lainnya yang dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Dari analisis tersebut tentu mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa tekanan akademik mampu meyakini sebagai bagian dari proses dan dianggap sebagai petunjuk keberhasilan. Tetapi, normalisasi itu dapat menimbulkan banyaknya dampak negatif, seperti meningkatnya stres, kecemasan, kelelahan mental, dan menurunnya motivasi pada setiap masing-masing peserta didik. Disamping itu, era modern seperti sekarang sistem pendidikan lebih mengarah pada hasil dibandingkan proses peserta didik dalam belajar. Oleh karena itu, sangat dibutuhkan pemikiran pendidikan yang lebih manusiawi, suportif, dan dipusatkan untuk peserta didik dengan cara menyeimbangkan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis.

Katakunci: Tekanan akademik; psikologi pendidikan; budaya; prestasi.

PENDAHULUAN

Peristiwa tekanan akademik sekarang semakin meningkat dalam lingkungan pendidikan dan dianggap sebagai hal yang wajar dalam budaya prestasi. Tuntutan untuk pencapaian hasil akademik yang optimal tidak hanya datang dari lingkungan pendidikan, tetapi tuntutan tersebut juga bisa datang dari orang tua serta lingkungan sosial. Jadi dibalik tuntutan tersebut, peserta didik sudah terbiasa untuk menghadapi berbagai tekanan dan merasakan bahwa itu merupakan proses dari belajar mereka. Tetapi, kondisi tuntutan ini tentu sering berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik, seperti munculnya stres yang berlebihan, kelelahan mental, dan bahkan hingga menurunkan motivasi belajar dalam diri sendiri. Selain itu, dalam praktiknya pendidikan lebih menekankan pada pencapaian hasil akhir dibandingkan proses pembelajaran yang ikut serta untuk memperkuat suatu tekanan tersebut. Jika kondisi seperti ini selalu berlangsung tanpa adanya penanganan yang tepat, akan dapat menghambat suatu perkembangan optimal pada peserta didik, baik secara akademik ataupun emosional. Maka, permasalahan ini menunjukkan harus adanya perhatian yang serius untuk menyeimbangkan antara tuntutan prestasi dan kesejahteraan psikologis peserta didik dalam praktik pendidikan (Mohd Shaifuddin et al., 2025).

Di sisi lain, dengan seiring berkembangnya teknologi digital yang turut memperkuat dinamika budaya prestasi di kalangan belajar, salah satunya ialah pada peristiwa cyberbullying yang selalu berkaitan dengan kompetisi akademik. Dalam berbagai kasus, tekanan untuk selalu berprestasi tidak muncul dalam bentuk tuntutan nilai, tetapi pada bentuk perbandingan di sosial media yang berperilaku saling merendahkan dan mengejek hasil capaian akademik. Kondisi seperti ini dapat diketahui bahwa tekanan akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sangat diperkuat oleh lingkungan media sosial digital yang sangat ketat persaingannya. Akibatnya, tekanan tersebut semakin ternormalisasi karena selalu dianggap sebagai bagian dari interaksi sosial dalam keseharian. Dampaknya yaitu tidak hanya pada korban yang mengalami stres dan kecemasan, tetapi juga mencerminkan penurunan dalam kepekaan sosial dan empati ditengah budaya prestasi yang semakin bersaing (Latif & Novrizal, 2025).

Secara teori, tekanan akademik adalah suatu kondisi yang dialami peserta didik karena disebabkan oleh tuntutan pendidikan yang tinggi, baik dari sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial, yang selalu menuntut pencapaian prestasi secara terus-menerus. Tekanan seperti ini sering muncul dalam bentuk beban tugas yang terlalu berlebihan, persaingan antar siswa, dan harapan untuk memperoleh hasil yang terbaik, maka hal seperti itu dapat mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik. Di sisi lain, tekanan akademik berfungsi sebagai motivasi untuk meningkatkan kemampuan belajar, tetapi bisa juga menimbulkan dampak negatif jika berlangsung secara berlebihan serta tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai, seperti stres, kecemasan, kelelahan mental, sampai pada menurunkan minat belajar peserta didik. Oleh karena itu, harus adanya keseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan emosional agar peserta didik dapat berkembang secara optimal, baik dari segi akademik ataupun kesejahteraan psikologisnya (Ali & Rosadi, 2026).

Peran lingkungan keluarga juga menjadi faktor yang penting untuk menentukan keberhasilan akademik pada peserta didik. Dalam penelitian, keluarga memiliki peran yang sangat bernilai dan kompleks dalam pembentukan pribadi pada keberhasilan belajar peserta didik melalui dukungan emosional, akademik, dan instrumental yang sangat mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan keterlibatan belajar. Tetapi peran keluarga juga dapat menimbulkan dampak negatif tekanan akademik yang berlebihan, karena adanya tuntutan yang tidak nyata dan kontrol yang baku. Dengan demikian, prestasi akademik tidak hanya ditentukan oleh tuntutan yang diberikan, tetapi oleh keseimbangan antara dukungan yang mampu

menyesuaikan diri sendiri dan tekanan yang setara dalam lingkungan keluarga (Zahra & Khasanah, 2025).

Selain faktor keluarga yang penting, ada juga faktor kebijakan pendidikan seperti Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang sangat berpengaruh dalam dinamika tekanan akademik. KKM ini tentu memiliki fungsi yaitu sebagai bahan evaluasi, tetapi sering dimengerti sebagai tujuan akhir pembelajaran, maka siswa cenderung mengarah pada capaian nilai minimum tanpa memahami konsep secara mendalam. Kondisi seperti ini bisa terjadi karena rendahnya kepercayaan diri, keyakinan yang membatasi dirinya, dan motivasi belajar peserta didik, maka pada akhirnya mereka menghindari tantangan akademik. Jadi, berdampak pada proses pembelajaran yang lebih fokus pada hafalan dibandingkan pengembangan berpikir kritis dan keterampilan tingkat tinggi (Putro et al., 2026).

Disisi lain terdapat kajian yang menunjukkan bahwa faktor psikologis salah satunya ialah kecemasan belajar dalam pelajaran matematika yang sangat memiliki hubungan penting dengan pencapaian akademik peserta didik. Tingkat kecemasan yang terlalu tinggi dapat mengganggu fungsi mental, seperti konsentrasi dan memori kerja, dan bahkan sampai adanya perilaku menghindari pembelajaran tersebut. Selain itu, muncul juga faktor yang memperkuat kecemasan, seperti rendahnya kepercayaan diri, pengalaman belajar yang kognitif, tekanan dari lingkungan, serta metode pengajaran yang kurang tepat. Oleh karena itu, dapat berdampak tidak hanya ke penurunan hasil belajar saja, tetapi juga mempengaruhi motivasi dan pilihan akademik di masa depan (Hartati et al., 2024).

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki unsur kebaruan (*novelty*) yang berusaha menghadirkan kebaruan dengan menggabungkan berbagai faktor yang selama ini dikaji secara terpisah, yaitu tekanan akademik, peristiwa *cyberbullying*, peran keluarga, dan kebijakan pendidikan. Berbeda dengan penelitian yang sebelumnya yang cenderung berfokus pada satu aspek, penelitian ini menawarkan cara pandang yang lebih menyeluruh dengan melihat interaksi antara tuntutan akademik, dinamika sosial digital, dan dukungan keluarga yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya untuk menyeimbangkan antara tekanan dan dukungan sebagai faktor kunci dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat, suportif, dan mengarahkan pada perkembangan peserta didik yang menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melalui studi literatur, yaitu mengkaji berbagai sumber jurnal dan buku yang masih relevan. Metode penelitian kualitatif merupakan cara penelitian untuk memahami suatu peristiwa secara mendalam dari sudut pandang manusia, yang berupa data serta berbentuk kata-kata, cerita, atau deskripsi, bukan berupa angka. Metode seperti ini biasanya digunakan untuk menjawab pertanyaan mengapa dan bagaimana dalam suatu peristiwa yang terjadi dan dilakukan dalam kondisi alami tanpa ada kebohongan. Tujuannya adalah menggali sebuah arti dalam pengalaman dan pemahaman yang lebih terhadap suatu permasalahan, misalnya tentang perilaku, interaksi sosial, atau pengalaman individu dalam suatu lingkungan.

Cara penggunaan metode penelitian kualitatif ini yang pertama yaitu mulai menentukan masalah dan fokus pada penelitian agar tidak terlalu luas penjelasannya, kemudian memilih informasi yang dianggap dapat mengetahui permasalahan tersebut. Data dapat dikumpulkan melalui wawancara yang mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi. Setelah itu, data dianalisis dengan cara membaca, memahami, dan mengelompokkan informasi ke dalam berbagai sub tema agar sesuai sampai dengan ditemukannya pola dan

makna. Terakhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis tersebut, hingga dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam, bukan berupa angka tetapi menjelaskan secara deskriptif (Kusumastuti et al., 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tekanan Akademik Dalam Budaya Prestasi

Tekanan akademik adalah suatu kondisi yang muncul dari pribadi peserta didik yang diakibatkan oleh tuntutan tinggi dalam sistem pendidikan yang selalu mengharuskan peserta didik dapat mencapai standar prestasi secara konsisten. Tekanan ini muncul dari berbagai sumber, seperti sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial, bahkan terjadi dalam suatu beban tugas, persaingan yang ketat, dan harapan untuk terus berprestasi. Dalam konteks budaya prestasi, tekanan akademik tidak hanya terjadi di bagian proses belajar saja, tetapi juga akan menjadi ukuran keberhasilan peserta didik. Dalam konteks tertentu, tekanan seperti ini dapat mendorong motivasi peserta didik agar disiplin dalam belajar, tetapi jika tekanan tersebut terlalu berlebihan maka akan menimbulkan dampak negatif seperti, stres, kecemasan, kelelahan mental, dan sampai menurunkan minat untuk belajar. Jadi, tekanan akademik harus dipahami secara seimbang agar tidak berkembang untuk menjadi beban yang menghambat perkemangan peserta didik (Cahyati et al., 2025).

Tekanan akademik juga dapat dipahami sebagai respons psikologis siswa terhadap suatu tuntutan akademik yang tinggi dan berkelanjutan. Respons seperti ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal itu seperti kemampuan dan motivasi, sedangkan faktor eksternal itu yang berada dalam lingkungan sekolah dan persaingan dengan teman sebaya. Dalam batas yang wajar, tekanan ini dapat menjadi dorongan peserta didik untuk selalu berprestasi, tetapi jika tekanan tersebut bersifat berlebihan dan dirasakan secara terus-menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri pada peserta didik. Oleh karena itu, kondisi seperti ini menunjukkan jika tekanan akademik tidak hanya bersifat akademis, tetapi sangat berkaitan erat dengan kondisi psikologis pada pribadi peserta didik (Ardiasih et al., 2025).

B. Perspektif Psikologi Pendidikan Dalam Memahami Tekanan Akademik

Psikologi pendidikan dalam konteks pembelajaran adalah sebuah cabang ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental individu, salah satunya mempelajari bagaimana peserta didik itu berkembang dan tumbuh menjadi yang lebih baik, belajar, serta merespons bagaimana tuntutan di lingkungan pendidikan. Dalam konteks tekanan akademik, psikologi pendidikan dapat membantu menjelaskan bagaimana aspek pemahaman, motivasi, dan emosi yang mempengaruhi cara peserta didik menghadapi tuntutan prestasi. Dengan memahami segala prinsip ini, pendidik jadi dapat merancang strategi pembelajaran yang lebih baik dan seimbang, serta tidak hanya efektif secara akademik, tetapi juga mampu mengurangi tekanan yang berlebihan pada peserta didik (Deliati & Pratiwi, 2022).

Dalam proses belajar dapat dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, diantaranya faktor kognitif atau pemahaman, emosional, sosial, dan lingkungan. Faktor tersebut dapat menentukan secara langsung bagaimana peserta didik merespons tekanan akademik. Peran motivasi dan emosi juga sangat penting untuk menentukan suatu keberhasilan belajar, hingga tekanan yang tidak dikelola dengan baik akan mengganggu keseimbangan tersebut. Dengan demikian, kunci peserta didik untuk menghadapi tekanan akademik secara

sehat dan bernilai ialah dengan menerapkan peran lingkungan belajar yang suportif dan pendekatan pembelajaran yang dipusatkan pada peserta didik (Afriani, 2026).

Psikologi pendidikan juga menekankan pentingnya memahami kondisi psikologis pada peserta didik, salah satunya yaitu memahami bagaimana mereka mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta menghadapi tekanan dalam proses belajar. Peran guru sebagai fasilitator sangat penting untuk menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman dan tidak menekan, dari situlah peserta didik dapat berkembang dan tumbuh secara optimal. Dengan pendekatan yang lebih humanistik (kemanusiaan), pembelajaran tidak hanya mengarahkan pada hasil akademik saja, tetapi pada kesejahteraan mental dan emosional peserta didik (Desiyanto, 2025).

C. Landasan Teori Psikologi Dalam Memahami Tekanan Akademik

Landasan teori psikologi dalam pandangan pendidikan merupakan sebuah pemikiran yang digunakan untuk memahami perilaku, proses mental, dan dinamika belajar peserta didik untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dalam peristiwa normalisasi tekanan akademik, teori psikologi ini ikut serta berperan penting untuk menjelaskan bagaimana individu memaknai, merespons, dan mendalami suatu konsep tekanan tersebut di dalam proses pembelajaran.

Salah satu teori psikologi yang relevan ialah *Self-Determination Theory* tentang motivasi dan kepribadian manusia yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan. Di dalam teori ini dijelaskan bahwa sebenarnya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik itu berbeda. Motivasi intrinsik itu muncul dari dalam diri individu, seperti minat dan rasa ingin tahu, sedangkan motivasi ekstrinsik itu dipengaruhi oleh faktor-faktor luar seperti nilai, penghargaan, dan tuntutan sosial. Dalam budaya prestasi motivasi yang cenderung dipakai ialah motivasi ekstrinsik karena untuk memperkuat tekanan akademik, jadi peserta didik mengarahkan untuk selalu belajar karena bukan kebutuhan internal, tetapi untuk memenuhi ekspektasi eksternal.

Ada juga teori psikologi *Achievement Goal Theory* tentang teori tujuan pencapaian yang menjelaskan bahwa orientasi tujuan peserta didik dibagi menjadi dua yaitu orientasi performa dan orientasi penguasaan. Orientasi performa ialah yang menekankan pada hasil dan perbandingan dengan orang lain, sedangkan orientasi penguasaan yang berfokus pada proses pemahaman. Budaya prestasi yang selalu mengalami persaingan cenderung mendorong orientasi performa, yang bertujuan untuk meningkatkan tekanan akademik dan memperkuat normalisasi terhadap tuntutan tersebut.

Selain itu, ada juga teori psikologi yang menjelaskan bagaimana seseorang merespons tekanan (stres) dan berbagai cara yang mereka lakukan untuk mengatasinya (coping), ialah *Teori Stres dan Koping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Dalam teori ini dikatakan bahwa stres merupakan hasil dari penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya. Jika tuntutan akademik dinilai melebihi kemampuan diri, maka tekanan akan berkembang dan terjadilah stres dan kecemasan. Sebaliknya, jika individu memiliki strategi coping yang sesuai dan baik, maka tekanan tersebut dapat dikelola secara lebih membangun.

Selanjutnya ada teori efikasi diri atau *Self-Efficacy Theory* yang dikemukakan dari Bandura. Teori ini menekankan pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung lebih mudah terpengaruh dan mudah mengalami kecemasan, keraguan diri, serta kecenderungan menghindari tantangan.

Dengan demikian, landasan teori psikologi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya

dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi, persepsi, dan keyakinan diri. Teori-teori ini berperan sangat penting untuk memahami dan menganalisis bagaimana tekanan akademik dapat mengalami normalisasi dalam budaya prestasi, dan juga sebagai dasar untuk merancang pendekatan pendidikan yang lebih seimbang antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik (Safari, 2021).

D. Normalisasi Tekanan Akademik Dalam Sistem Pendidikan

Dalam budaya prestasi, tekanan akademik ini sering kali mengalami proses normalisasi atau penyesuaian dalam belajar, yang di mana tekanan tersebut berupa tuntutan dalam pencapaian hasil yang tinggi dan dianggap sebagai hal yang wajar serta sangat diperlukan dalam pendidikan. Tekanan tersebut tidak hanya datang dari sekolah, tetapi diperkuat oleh harapan orang tua dan lingkungan sosial yang menilai keberhasilan berdasarkan capaian akademik. Akibatnya, tekanan akademik tidak lagi dipandang sebagai permasalahan, tetapi dianggap sebagai bagian yang selalu melekat pada proses belajar. Namun, normalisasi ini berpotensi menutupi dampak negatif yang ditimbulkan terhadap kondisi psikologis peserta didik (Mohd Shaifuddin et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan modern, normalisasi tekanan akademik sangat berkaitan dengan orientasi sistem pendidikan yang lebih menekankan hasil dari pada proses. Standar kurikulum, sistem evaluasi, dan persaingan antar peserta didik ialah pengaruh untuk memperkuat budaya prestasi yang cenderung mengabaikan keseimbangan peserta didik. Meskipun tekanan dapat meningkatkan motivasi serta kedisiplinan, tetapi tekanan yang berlebihan akan menjadikan risiko penurunan kesejahteraan psikologis peserta didik. Maka, sangat diperlukan perubahan cara pandang pendidikan yang lebih menekankan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesehatan mental (Hawadi, 2021).

E. Proses Normalisasi Tekanan Akademik

Proses normalisasi tekanan akademik adalah sebuah peristiwa ketika tuntutan akademik yang semakin meningkat dan bahkan secara bertahap diterima sebagai sesuatu yang wajar oleh peserta didik. Proses ini tentu tidak terjadi secara cepat, tetapi melalui interaksi yang selalu berkembang antara individu dengan sistem pendidikan dan lingkungan sosial di sekitarnya. Normalisasi diawali dengan paparan yang berulang terhadap berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang tinggi, ujian yang dilaksanakan secara terus-menerus, sampai pada standar pencapaian yang ketat. Dalam kondisi seperti itu, peserta didik mengalami pembiasaan, di mana tekanan yang awalnya dirasakan berat lama kelamaan akan menjadi terbiasa bahkan menjadi bagian dari rutinitas yang dianggap normal dalam kehidupan akademik. Seiring berjalannya waktu, peserta didik tidak lagi menanyakan tekanan tersebut, tetapi justru menerimanya sebagai konsekuensi dari proses belajar. Proses normalisasi diperkuat oleh norma sosial dalam budaya prestasi. Lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat lebih mengarah pada nilai keberhasilan berdasarkan capaian akademik, seperti nilai, peringkat, dan prestasi persaingan lainnya. Kondisi ini dapat mendorong peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan harapan tersebut, sehingga tekanan akademik tidak lagi dipandang sebagai beban, tetapi sebagai kewajiban yang harus selalu dipenuhi.

Selain itu, terjadi pada proses internalisasi nilai, di mana peserta didik mulai meyakini jika tekanan merupakan bagian dari keberhasilan. Tekanan akademik sekarang tidak lagi dianggap sebagai faktor eksternal, tetapi sudah menjadi bagian dari motivasi diri. Dalam konteks ini, motivasi belajar dapat mengarahkan pada pergeseran yang awalnya intrinsik, sekarang menuju ke ekstrinsik, seperti dorongan

untuk memperoleh pengakuan atau menghindari kegagalan.

Di sisi lain, sistem pendidikan juga turut memperkuat normalisasi melalui kebijakan dan struktur evaluasi yang mengarahkan pada hasil, seperti sistem peringkat, standar kelulusan, dan penilaian berbasis angka. Sistem ini dapat menciptakan lingkungan yang penuh dengan persaingan secara tidak langsung mengordinasikan peserta didik untuk terus berada dalam tekanan akademik yang tinggi. Akibatnya, tekanan ini tidak bersifat individual, tetapi menjadi peristiwa yang sudah terstruktur dalam suatu proses pendidikan. Oleh karena itu, proses normalisasi tekanan akademik merupakan suatu hasil dari interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan terstruktur. Meskipun di sisi lain, tekanan ini dapat berfungsi sebagai pendorong prestasi, tetapi normalisasi yang berlebihan akan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan kelelahan mental (Hidayah et al., 2026).

F. Dampak Tekanan Akademik Terhadap Perilaku dan Kesehatan Mental

Tekanan akademik yang terlalu berlebihan akan memberikan dampak yang bermacam-macam terhadap individu peserta didik, tidak hanya pada aspek akademik saja, tetapi juga pada kondisi psikologis, perilaku, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dampak ini cenderung bersifat akumulatif, yang berarti jika semakin tinggi dan berkepanjangan tekanan yang dialami, maka semakin besar pula risiko gangguan yang muncul pada setiap peserta didik. Berikut ialah dampak tekanan akademik terhadap perilaku dan kesehatan mental:

a. Dampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis:

- a) Penurunan rasa kebahagiaan, ketenangan jiwa, dan stabilitas emosional yang diakibatkan karena meningkatnya stres akademik secara terus-menerus, sebab itu peserta didik jadi mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Munculnya rasa kecemasan, stres, dan kelelahan mental yang tidak hanya mempengaruhi kemampuan belajar, tetapi juga sangat mempengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh, termasuk menurunnya motivasi, konsentrasi, dan kepuasan diri terhadap belajar (Lutfiyah et al., 2025).

b. Dampak terhadap perilaku siswa:

- a) Menjadi berkembang perilaku peserta didik yang menyimpang seperti mencontek yang dilakukan sebagai bentuk untuk mempertahankan akademik, ketika terdapat seorang peserta didik yang tidak mampu memenuhi tuntutan prestasi secara jujur.
- b) Rasa percaya diri jadi semakin rendah bahkan meningkatkan kecemasan pada kegagalan yang mendorong peserta didik untuk mengambil jalan pintas, maka dari itu nilai kejujuran dan integritas akademik menjadi terabaikan dalam proses pembelajaran (Fitria, 2019).

c. Dampak terhadap gangguan kesehatan mental

- a) Kesehatan mental menjadi terganggu bahkan sampai meningkat seperti depresi dan kecemasan sebagai akibat dari stres akademik yang berlangsung dalam jangka yang panjang tanpa adanya dukungan atau penanganan yang memadai.
- b) Kondisi psikologis menjadi buruk yang disebabkan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, waktu tidur yang tidak memadai akibat tekanan belajar, dan cara yang kurang tepat untuk meredakan stres, seperti menghindar dan memendam masalahnya secara sendirian (Rahmadi et al., 2024).

G. Kritik Terhadap Budaya Prestasi Dalam Pendidikan

Kritik terhadap budaya prestasi dalam pendidikan dijelaskan melalui peristiwa dominasi nilai-nilai yang praktis dan korporatif dalam sistem pendidikan. Pendidikan tidak lagi selalu berlandaskan penuh dari nilai akademik yang ideal dan humanistik, tetapi cenderung bergeser menjadi sarana untuk mencapai tujuan yang praktis, seperti pekerjaan dan keuntungan ekonomi. Pergeseran ini menunjukkan adanya budaya prestasi yang berkembang lebih menekankan pada hasil, efisiensi, dan kompetisi, dibandingkan pada proses pembelajaran yang bernilai.

Pendidikan sebenarnya tidak bersifat netral, karena sering dipengaruhi oleh kepentingan tertentu. Misalnya, ada pertentangan antara pendidikan yang ideal dalam mengembangkan ilmu dan karakter dengan tuntutan pasar yang lebih fokus pada keterampilan bekerja. Jika kepentingan pasar lebih dominan, pendidikan akan mengarahkan untuk membentuk peserta didik hanya berfokus pada kemampuan teknis, bukan pada pengembangan moral dan kemampuan berpikir kritis. Akibatnya, penurunan kemampuan peserta didik untuk berpikir secara mendalam dan reflektif.

Selain itu, budaya mengejar prestasi yang terlalu praktis juga membuat pendidikan kehilangan fungsi utamanya yaitu sebagai alat untuk membawa perubahan sosial. Pendidikan yang sekarang jadi terasa jauh dari kehidupan nyata di masyarakat bahkan lebih menekankan pada nilai dan gelar saja, tanpa harus memberikan dampak nyata. Akibatnya, peserta didik jadi menerima pengetahuan saja, bukan orang yang berpikir kritis dan menciptakan ide-ide yang baru. Secara menyeluruh, kritik ini menegaskan bahwa budaya prestasi yang berlebihan dan mengarahkan pada hasil dapat mengurangi arti dari sebuah pendidikan, mengabaikan aspek kemanusiaan, serta melemahkan peran pendidikan dalam pembentukan pribadi yang kritis, reflektif, dan bedaya secara sosial (Nuryanto, 2017).

H. Tekanan Akademik Dalam Struktur Pendidikan dan Upaya Menciptakan Lingkungan Belajar yang Sehat

Tekanan akademik ini tidak hanya bersumber dari pribadi peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh struktur dan kebijakan pendidikan yang mengarahkan untuk menekan capaian kinerja dan hasil yang kuantitatif. Sistem pendidikan yang berjenjang dan berfokus pada evaluasi angka dapat memperkuat tekanan akademik baik bagi peserta didik ataupun pendidik. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa tekanan akademik juga merupakan suatu produk dari sistem pendidikan yang belum sepenuhnya berfokus pada kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, sangat diperlukan adanya pendekatan yang lebih dialogis dan berpusat pada peserta didik untuk mengelola pendidikan (Abiyyu & Anshori, 2025).

Di kondisi tertentu, tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik akan mengakibatkan bentuk kekerasan dalam pendidikan, baik secara psikologis, simbolik, dan struktural. Kekerasan ini berdampak pada berbagai aspek, seperti trauma, menurunkan prestasi, dan memunculkan budaya kekerasan yang dianggap wajar. Maka, diperlukan adanya cara untuk pencegahan dengan melalui pendekatan yang lebih manusiawi, suportif, dan berbasis nilai, agar terciptanya lingkungan pendidikan yang aman, adil, dan mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Wardhana & Ibrahim, 2026).

I. Strategi Mengurangi Tekanan Akademik

Seiring dengan berjalannya waktu, tekanan akademik semakin meningkat dalam budaya prestasi dan memerlukan strategi penanganan yang tepat agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik. Salah satu pendekatan yang mampu mengurangi tekanan akademik adalah melalui penerapan

strategi yang terstruktur, baik dari aspek teknis, psikologis, atau sosial. Adapun strategi tersebut meliputi:

a. Manajemen waktu harus terstruktur

Peserta didik harus dapat mengelola waktunya secara efektif dengan melalui perancangan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Penyusunan jadwal yang teratur akan membantu peserta didik dalam menghindari penumpukan tugas dan mengurangi tekanan akibat tenggat waktu (*deadline*).

b. Penentuan skala prioritas

Menentukan urutan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya yang memungkinkan peserta didik untuk menyelesaikannya. Jadi, peserta didik harus memprioritaskan tugas yang paling mendesak, sehingga beban akademik dapat dikendalikan dengan lebih baik.

c. Menghindari prokratinasti atau menunda tugas

Kebiasaan menunda pekerjaan akan menjadi tekanan akademik lebih parah. Maka, peserta didik diperlukan untuk disiplin diri dalam menyelesaikan tugas dengan cara bertahap sesuai dengan rencana yang sudah diatur.

d. Mengatur waktu istirahat yang seimbang

Istirahat yang cukup itu sangatlah penting bagi tubuh agar kondisi fisik dan mental semakin membaik. Jadi, harus menyeimbangkan antara belajar dan istirahat karena akan mempengaruhi peningkatan konsentrasi serta mencegah kelelahan yang berlebihan.

e. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif

Lingkungan yang nyaman dan tidak ada gangguan dapat meningkatkan fokus dan efisiensi dalam belajar. Sehingga sebagai peserta didik harus menciptakan lingkungan belajar yang nyaman agar tugas dapat diselesaikan dengan optimal tanpa ada tekanan yang berlebihan.

f. Pengelolaan emosi yang adaptif

Peserta didik harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, seperti kecemasan, stres, dan frustrasi sangat penting agar individu dapat merespons tekanan akademik secara lebih positif dan tidak berlebihan.

g. Membangun dukungan secara sosial

Dukungan teman, keluarga, serta pendidik memiliki peran yang sangat penting untuk membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik. Lingkungan sosial yang suportif dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, strategi untuk mengurangi tekanan akademik tidak hanya berfokus pada pengelolaan tugas saja, tetapi juga sangat mencakup keseimbangan antara aspek akademik, psikologis, dan sosial. Pendekatan yang menyeluruh ini sangat diharapkan mampu membantu peserta didik untuk selalu mengelola tekanan secara lebih sehat dalam konteks budaya prestasi (Zahwa & Hanif, 2024).

KESIMPULAN

Tekanan akademik dalam budaya prestasi telah mengalami proses normalisasi yang menjadikan sebagai bagian yang dianggap wajar dalam sistem pendidikan. Akibat adanya normalisasi ini dikarenakan interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan struktural, seperti pembiasaan terhadap tuntutan akademik, internalisasi nilai keberhasilan berbasis prestasi, dan sistem pendidikan yang mengarahkan kepada hasil. Meskipun tekanan akademik dalam hal tertentu dapat mendorong motivasi dan kedisiplinan, tetapi jika

tekanan yang dialami terlalu berlebihan maka akan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik, seperti peningkatan rasa stres, kecemasan, kelelahan mental, dan menurunkan motivasi intrinsik. Di sisi lain, budaya prestasi juga terlalu menekankan pada capaian hasil yang berpotensi menggeser arti dari sebuah pendidikan yang awalnya proses pembelajaran yang memanusiaikan menjadi hanya sekedar pencapaian angka. Dengan demikian, sangat diperlukan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap tekanan akademik agar tidak terus dinormalisasikan tanpa ada yang mementingkan dampaknya terhadap perkembangan peserta didik.

SARAN

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disarankan agar lembaga pendidikan, pendidik, dan orang tua dapat mengembangkan pendekatan yang lebih seimbang antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sekolah juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang suportif, tidak hanya mengarah pada hasil saja, tetapi harus menghargai proses belajar dan perkembangan individu peserta didik. Pendidik juga diharapkan untuk menerapkan strategi pembelajaran yang lebih memanusiaikan dan berpusat pada peserta didik, bahkan dapat membantu peserta didik dalam mengelola dukungan emosional tanpa memberikan sebuah tuntutan yang berlebihan terkait dengan prestasi. Untuk jangka ke depannya yaitu diperlukan dengan adanya pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih terbuka dan memerhatikan kesehatan mental pada individu, serta penelitian lanjutan untuk menemukan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi dampak negatif normalisasi tekanan akademik dalam berbagai konteks pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu dosen yang telah memberikan kesempatan dan arahan mengenai penelitian “Normalisasi Tekanan Akademik Dalam Tinjauan Psikologis Pendidikan Terhadap Budaya Prestasi”, sehingga penulis memperoleh kesempatan untuk memperdalam pemahaman terkait peristiwa tekanan akademik dalam dunia pendidikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan atas bimbingan, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini, maka penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik. Semoga ilmu dan pengetahuan yang diperoleh melalui penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis atau pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiyyu, M. F., & Anshori, I. (2025). Relasi Kuasa antara Kepala Sekolah dan Guru: Kajian Teoretis terhadap Implementasi Kebijakan Pendidikan Berbasis Kinerja. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 677–686. <https://doi.org/10.54259/diajar.v4i4.5233>
- Afriani, H., I. (2026). *Psikologi Pendidikan: Memahami Perkembangan Anak*. PT. Fross Junior.
- Ali, H., Indra, & Rosadi, D. (2026). *Paparan Media Digital dan Kecemasan Generasi Z: Teori, Riset dan Implikasi*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Ardiasih, S., L., Juhana, & Syafri, F., etc. (2025). *Strategi Mengatasi Academic Bornout Pada Pembelajaran Online Berbasis Pendidikan Jarak Jauh* (1st ed.). Jejak Pustaka.
- Cahyati, H., W., S, A., & Armini, N., L, etc. (2025). *Indeks Kesehatan Siswa Indonesia* (1st ed.). Cahya Ghani Recorvery.

- Delianti, & Pratiwi, N., S. (2022). *Psikologi Pendidikan: Implementasi Dalam Strategi Pembelajaran* (1st ed.). UMSU PRESS.
- Desiyanto, J. (2025). *Psikologi Pendidikan: Landasan Ilmiah Memahami Proses Belajar* (1st ed.). PT. Serasi Media Teknologi.
- Fitria, Y. (2019). Perilaku menyontek: Persepsi terhadap iklim sekolah dengan ketidakjujuran akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7833>
- Hartati, P., Saputra, E., Danim, S., Susanta, A., Yensy, N. A., & Yanti, F. A. (2024). Kecemasan matematika dan pencapaian akademik siswa: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 418–432. <https://doi.org/10.29210/1132300>
- Hawadi, F., L. (2021). *Bunga Rampai: Kajian Islam dan Psikologi Pendidikan*. UI Publishing.
- Hidayah, N., Prabawa, F., A., & Age, A., A, etc. (2026). *Etika Keilmuan: Kajian Filsafat, Teori Kebenaran, dan Membangun Integritas Pengetahuan* (1st ed.). Cahaya Smart Nusantara.
- Kusumastuti, Y., Sri, Judijanto, L., & Alirejo, S., Muhammad, etc. (2026). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Teori dan Aplikasinya* (1st ed.). Buku Sonpedia.
- Latif, A., & Novrizal, N. (2025). STIMULUS SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CYBERBULLYING DI SEKOLAH. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 8(2), 167–177. <https://doi.org/10.51476/tarbawi.v8i2.805>
- Lutfiyah, N., Shanie, A., Muhajirin, M., Damayanti, L., Fatah, N. A., & Fatikah, E. Y. U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa dalam Konteks Pendidikan Islam. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 3(4), 125–132. <https://doi.org/10.61116/jkip.v3i4.825>
- Mohd Shaifuddin, M. F. H., Mohd Kamarulzaman, M. F., Zaminuddin, M. D. Z., Othaman, M. H., Alias, A., & Surtahman, A. W. (2025). CABARAN KESEJAHTERAAN MENTAL REMAJA DI INSTITUSI PENDIDIKAN: KAJIAN KES TEKANAN DAN TINGKAH LAKU BUNUH DIRI. *E-Journal of Islamic Thought & Understanding*, 8(1), 31–41. <https://doi.org/10.24191/ejitu.v8i1.6929>
- Nuryanto, A. (2017). KRITIK BUDAYA AKADEMIK DI PENDIDIKAN TINGGI. *The Journal of Society and Media*, 1(1), 35–42. <https://doi.org/10.26740/jsm.v1n1.p35-42>
- Putro, P. A., Priatna, A., & Ridwan, A. F. (2026). *PERANGKAP KKM PADA PEMBELAJARAN IPA-FISIKA: ANALISIS SOSIOLOGIS TENTANG BUDAYA TARGET RENDAH PADA SISWA DAN GURU DI SEKOLAH MENENGAH*. 5(1).
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). ANALISIS KETERKAITAN KESEHATAN MENTAL DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Counseling For All : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 37–55. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v4i2.1977>
- Safari, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori dan Aplikasinya* (1st ed.). UAD PRESS.
- Wardhana, M. G. K., & Ibrahim, R. (2026). Tipologi Kekerasan Dalam Pendidikan dan Relevansinya Terhadap Upaya Pencegahan Berbasis Nilai Islam. *Al-I'tibar : Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 25–35. <https://doi.org/10.30599/r6qynt48>
- Zahra, F. D., & Khasanah, N. (2025). *Antara Dukungan dan Tekanan: Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Prestasi Akademik Anak*. 1.
- 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>