Nilai Bagus, Tapi Hati Tertekan? Memahami Tekanan Akademik pada Remaja di Era Kompetisi

Prolite – “Kalau nilai aku jelek, gimana ya?” Kalimat seperti ini mungkin terdengar biasa. Namun bagi banyak remaja, pertanyaan tersebut bukan sekadar kekhawatiran sesaat, melainkan sumber stres yang terus menghantui setiap hari.

Di era yang semakin kompetitif, prestasi akademik sering dianggap sebagai tiket menuju masa depan yang sukses. Tidak heran jika banyak remaja merasa harus selalu mendapatkan nilai tinggi, masuk sekolah favorit, atau memenuhi ekspektasi orang tua dan lingkungan sekitar.

Masalahnya, ketika nilai mulai menjadi ukuran utama keberhasilan diri, tekanan akademik dapat berubah menjadi beban psikologis yang serius.

Baca Juga:TK Bodong Ditutup, Disdik Bandung Perkuat Pengawasan

Penelitian terbaru tahun 2026 menemukan bahwa tekanan akademik yang dirasakan remaja memiliki hubungan kuat dengan kesehatan mental, bahkan lebih dipengaruhi oleh persepsi individu dan lingkungan sekolah dibandingkan jumlah tugas atau ujian yang sebenarnya.

Lalu, sebenarnya apa itu tekanan akademik?

Baca Selanjutnya
Komunitas ADV Riders Bandung (ARB) Gelar Acara Berqurban