

Studi Literatur Pengaruh Tekanan Akademik dan Pola Asuh Otoriter Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Kasus Anak Usia 14 Tahun di Lebak Bulus

Adinda Maharani¹, Sri Suparwi², Salsa Ananta Oktariana
Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, UIN Salatiga
E-mail : Adindmn28@gmail.com

Article History:

Received: 28 November 2024

Revised: 13 Desember 2024

Accepted: 16 Desember 2024

Keywords: Tekanan Akademik, Pola Asuh Otoriter, Kesejahteraan Psikologis, Remaja

Abstract: Penelitian ini membahas pengaruh tekanan akademik dan pola asuh otoriter terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan fokus pada anak usia 14 tahun di Lebak Bulus. Tekanan akademik yang tinggi dan ekspektasi orang tua yang tidak realistis, yang sering kali dipadukan dengan pola asuh otoriter, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan burnout pada remaja. Kedua faktor ini berdampak pada kesehatan mental remaja, meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi. Penelitian ini menyarankan intervensi yang melibatkan komunikasi yang lebih baik antara orang tua dan anak serta dukungan emosional di sekolah untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika dan tantangan, di mana individu menghadapi berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan kemandirian, tetapi mereka juga rentan terhadap tekanan dari lingkungan, terutama dalam konteks akademik dan hubungan dengan orang tua. Tuntutan pendidikan di era modern sering kali membawa tekanan akademik yang tinggi pada remaja. Mereka diharapkan untuk mencapai prestasi yang tinggi demi memenuhi standar keluarga dan sekolah, serta bersaing di masa depan yang semakin kompetitif (Puspitasari, 2019). Tekanan akademik yang berlebihan, seperti target nilai tinggi, persaingan antar teman, dan ekspektasi orang tua yang tidak realistis, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Dampak dari tekanan ini mencakup stres kronis, kecemasan, bahkan depresi. Penelitian oleh Anggraini & Supriyadi (2017) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat tekanan akademik tinggi lebih cenderung mengalami burnout, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kemampuan belajar mereka.

Di sisi lain, gaya pengasuhan yang diterapkan setiap orang tua kepada anaknya pasti akan berbeda untuk setiap orang. Menurut Baumrind (1991), gaya pengasuhan (parenting styles), didasarkan pada dua aspek perilaku pengasuhan, yaitu kontrol (control) dan kehangatan (warmth). Kemudian, gaya pengasuhan orang tua yang terlalu keras akan berdampak terhadap komunikasi yang negatif, kurangnya pengawasan, anak cenderung menolak, dan kedepannya akan terdapat kekerasan dalam menerapkan disiplin (Baumrind, 1991). Oleh karena itu, gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua kepada anaknya tentu akan memengaruhi hampir semua aspek aktivitasnya, termasuk dalam hal akademik.

Pola asuh orang tua memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan

.....

kesejahteraan psikologis anak. Pola asuh otoriter, yang ditandai dengan kontrol ketat, komunikasi yang minim, dan kurangnya dukungan emosional, dapat memperburuk kondisi psikologis remaja yang sudah tertekan oleh beban akademik. Menurut Baumrind (2004), pola asuh otoriter sering kali membuat anak merasa teralienasi, tidak dihargai, dan tidak memiliki otonomi, yang pada akhirnya menghambat perkembangan emosi dan sosial mereka.

Dalam kasus seorang anak berusia 14 tahun di Lebak Bulus, Jakarta, yang mengalami tekanan akademik tinggi dan pola asuh otoriter, ditemukan bahwa anak tersebut menunjukkan gejala seperti kecemasan berlebih, kesulitan tidur, dan menarik diri dari interaksi sosial. Hal ini mencerminkan betapa besarnya dampak gabungan dari tekanan akademik dan pola asuh yang tidak mendukung terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini penting untuk menggali lebih dalam hubungan antara kedua variabel tersebut, mengingat betapa krusialnya masa remaja dalam pembentukan fondasi kesehatan mental di masa dewasa.

Dengan melakukan studi literatur yang komprehensif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana tekanan akademik dan pola asuh otoriter memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis kepada orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dengan menggunakan literature review, dimana penulis melakukan pencarian literatur baik nasional maupun internasional yang terdapat dalam beberapa database seperti ScienceDirect, Google Scholar, PubMed, ResearchGate. Dalam pencarian artikel jurnal, penulis telah mendapatkan 13 rujukan artikel jurnal. Pencarian jurnal menggunakan beberapa kata kunci di dalamnya, seperti *academic pressure*, *authoritarian parenting*, *psychological well-being*, dan *adolescents*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan akademik merupakan kondisi stres yang dialami individu, khususnya remaja, akibat tuntutan tinggi dalam lingkungan pendidikan. Tekanan ini berasal dari berbagai sumber, seperti ekspektasi tinggi dari orang tua, kompleksitas kurikulum, hingga persaingan akademik yang ketat. Suldo dan Shaunessy-Dedrick (2009) mengungkapkan bahwa ekspektasi akademik yang tidak disertai dukungan emosional dapat menyebabkan kecemasan dan perasaan rendah diri pada remaja. Selain itu, Galloway et al. (2013) menyoroti bahwa kurikulum yang terlalu padat dan tidak mempertimbangkan kapasitas siswa sering kali membuat mereka merasa kewalahan, mengurangi motivasi belajar, dan memicu burnout akademik.

Dampak tekanan akademik terhadap kesehatan psikologis remaja sangat signifikan. Penelitian oleh Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa stres kronis akibat tekanan akademik dapat mengganggu fungsi kognitif dan emosional, meningkatkan risiko gangguan seperti depresi dan insomnia. Tekanan ini juga mengganggu keseimbangan hidup remaja, di mana mereka sering mengorbankan waktu istirahat, aktivitas sosial, dan rekreasi demi memenuhi tuntutan akademik. Lebih jauh lagi, tekanan ini dapat menyebabkan burnout, kondisi di mana siswa merasa lelah secara emosional, sinis terhadap pembelajaran, dan meragukan kemampuan diri (Maslach et al., 2001).

Tekanan akademik sering kali berkaitan erat dengan pola asuh yang diterapkan orang tua, terutama pola asuh otoriter. Pola asuh otoriter ditandai oleh kontrol yang ketat, ekspektasi tinggi tanpa negosiasi, dan komunikasi yang minim, yang membuat anak merasa tidak memiliki ruang untuk mengungkapkan kebutuhan atau pendapat mereka (Baumrind, 1991). Dalam konteks

akademik, orang tua dengan pola asuh otoriter cenderung menuntut prestasi yang tinggi tanpa memberikan dukungan emosional yang memadai. Hal ini dapat memperburuk tekanan akademik yang dirasakan remaja, karena mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan tanpa adanya rasa aman emosional (Steinberg, 2001). Studi oleh Pinquart dan Kauser (2018) menemukan bahwa remaja yang hidup dalam keluarga dengan pola asuh otoriter memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan, depresi, dan rendah diri, terutama jika ekspektasi akademik yang diberikan tidak realistis. Selain itu, tekanan ini dapat menyebabkan burnout akademik, di mana siswa merasa lelah secara emosional dan kehilangan motivasi untuk belajar (Maslach et al., 2001). Pola asuh yang terlalu menekankan kontrol juga mengurangi kemampuan remaja untuk mengembangkan keterampilan koping yang adaptif, sehingga mereka lebih rentan terhadap dampak negatif dari stres akademik (Buri, 1991).

Pola asuh yang otoriter juga dapat membatasi ruang eksplorasi anak untuk membangun strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Akibatnya, remaja yang menghadapi tekanan akademik dalam lingkungan otoriter sering kali merasa terisolasi dan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Ketika kedua faktor ini dikombinasikan, seperti pada kasus anak 14 tahun di Lebak Bulus, dampaknya menjadi semakin kompleks. Anak tersebut menghadapi tekanan akademik yang tinggi tanpa adanya dukungan emosional yang memadai dari orang tua, yang memperburuk stres dan menurunkan motivasi belajar. Hal ini mendukung temuan Ryff & Singer (2008) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dipengaruhi secara signifikan oleh interaksi antara lingkungan akademik dan pola pengasuhan di rumah. Studi lain juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tekanan ganda dari lingkungan keluarga dan sekolah cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi (Luthar & Barkin, 2012).

Dalam konteks ini, penelitian menyoroti pentingnya intervensi multidimensi, seperti penguatan komunikasi antara orang tua dan anak, serta penyediaan layanan konseling di sekolah, untuk mengurangi tekanan akademik dan dampak pola asuh otoriter pada kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan otonomi diri yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih sehat.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik dan pola asuh otoriter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya pada anak usia 14 tahun. Tekanan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan berkurangnya rasa percaya diri pada remaja, sementara pola asuh otoriter cenderung menghambat perkembangan emosi yang sehat, menciptakan hubungan yang tidak terbuka antara orang tua dan anak. Kedua faktor ini, ketika digabungkan, dapat memperburuk kesejahteraan psikologis remaja dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Remaja yang hidup dalam kondisi tekanan akademik tinggi dan pola asuh yang terlalu mengekang berisiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan.

Saran

Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis remaja dengan mengurangi tekanan akademik yang tidak realistis dan memberikan ruang bagi anak untuk berekspresi. Orang tua disarankan untuk mengadopsi pola

asuh yang lebih demokratis dan mendukung, yang memungkinkan anak untuk belajar mandiri dan mengambil keputusan dengan bimbingan yang bijaksana, bukan dengan paksaan. Selain itu, pihak sekolah dan orang tua sebaiknya berkolaborasi dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja dengan menyediakan program bimbingan atau konseling yang dapat membantu anak-anak menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., & Supriyadi, T. (2017). *Pengaruh Beban Akademik terhadap Burnout pada Siswa SMA*.
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. *The Journal of Early Adolescence*, 11, 56-95.
- Baumrind, D. (2004). *Parenting Styles and their Effects on Children's Development*.
- Buri, J. R. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 110-119. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_13
- Galloway, M. K., et al. (2013). "Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools."
- Luthar, S. S., & Barkin, S. H. (2012). *The impact of parents' behaviors on adolescent mental health: A review*. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(2), 268-278. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.670318>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Pascoe, M. C., et al. (2020). "The Impact of Stress on Students' Mental Health and Academic Outcomes."
- Pinquart, M., & Kauser, R. (2018). Parents' psychological control and adolescent well-being: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(6), 1194-1212. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0845-3>
- Puspitasari, R. (2019). *Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesejahteraan Remaja: Studi Empiris di Indonesia*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10478400802223801>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. In *The Adolescent Experience: A Historical and Cross-Cultural Perspective* (pp. 1-24). *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-24.
- Suldo, S. M., & Shaunessy-Dedrick, E. (2009). "The Impact of Perceived Stress on Adolescent Functioning."
- Yusuf, S. (2013). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.
-