AL-GAFARI
Jurnal Manajemen dan Pendidikan

ISSN 3021-8446

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN SISWA SMA MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN DAMPAKNYA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SERTA KESEHATAN MENTAL

A Phenomenological Study of High School Students' Experiences in Facing Academic Pressure and Its Impact on Learning Motivation and Mental Health

Amel Aprillia[1], Pendi[2], Muhammad Hafidz Alhukmi[3]

Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

Aprilliaamelll30@gmail.com[1], muhammadpendiayay@gmail.com[2], alhukmi03@gmail.com[3]

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 17, 2026	Nov 20, 2026	Nov 25, 2026	Des 1, 2026

Abstract

Academic pressure is a recurring issue in secondary education, particularly during examinations, and may shape students' emotional experiences, learning practices, and perceptions of their own abilities. This study explores how a student at SMA Negeri 1 Samarinda experiences academic pressure, how that experience relates to learning motivation and emotional well-being, and how digital tools and social support are perceived. A qualitative approach with a phenomenological orientation was used to interpret the participant's account. The available material consists of a summary of one student interview; therefore, the findings are presented as an individual experience rather than a representation of all students. The account describes intense pressure during a mathematics semester examination, including a sense of mental blankness, a racing heartbeat, and fear that disrupted concentration despite prior preparation. The participant reported that motivation remained supported by a future goal of becoming a dentist. Coping included pausing, drinking water, staying quiet, and waiting for the anxiety to subside. Digital experiences were mixed: AI helped summarize learning materials, while social media sometimes prompted comparison with others. The participant preferred face-to-face learning and valued support from teachers and parents. The study highlights the importance of supportive learning environments, practical exam coping skills, and responsible use of digital learning tools.

Keywords: *Academic Pressure, High-School Students, Learning Motivation, Coping strategies, Digital Learning.*

Jurnal AL-GAFARI is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Tekanan akademik merupakan persoalan yang kerap muncul dalam pendidikan menengah, terutama ketika siswa menghadapi ujian, dan dapat memengaruhi pengalaman emosional, kebiasaan belajar, serta penggunaan teknologi digital. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman seorang siswa SMA dalam menghadapi tekanan akademik, kaitannya menurut pengalaman siswa dengan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis, serta strategi koping yang digunakan di lingkungan belajar digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Data yang tersedia berupa ringkasan wawancara mengenai kecemasan saat ujian, motivasi belajar, strategi menghadapi tekanan, perbandingan sosial di media sosial, penggunaan kecerdasan buatan untuk merangkum materi, preferensi pembelajaran tatap muka, serta dukungan guru dan orang tua. Data dikelompokkan melalui analisis tematik. Pengalaman partisipan menunjukkan bahwa tekanan paling terasa saat ujian matematika, ketika ia mengalami pikiran kosong dan jantung berdebar meskipun telah belajar sebelumnya. Partisipan berusaha menenangkan diri dengan berhenti sejenak, minum air, dan menunggu kecemasan mereda. Motivasi belajar tetap terjaga karena terkait cita-cita menjadi dokter gigi, sedangkan media sosial terkadang memunculkan perbandingan dengan pencapaian orang lain. AI membantu merangkum materi, tetapi pembelajaran tatap muka tetap lebih disukai karena interaktif. Temuan bersifat kontekstual karena hanya didasarkan pada satu pengalaman yang tersedia dalam bentuk ringkasan wawancara.

Kata Kunci: Tekanan akademik, Motivasi belajar, Strategi koping, Pembelajaran digital.

PENDAHULUAN

Tekanan akademik merupakan bagian dari pengalaman sekolah yang dapat muncul ketika tuntutan belajar, ujian, target nilai, dan harapan masa depan dirasakan lebih besar daripada sumber daya yang dimiliki siswa untuk menghadapinya. Pada jenjang sekolah menengah atas, tekanan dapat terasa kuat karena siswa berhadapan dengan penilaian hasil belajar sekaligus mulai memikirkan pilihan pendidikan dan karier. Tekanan tidak selalu dialami dengan cara yang sama: sebagian siswa menjadikannya dorongan untuk belajar, sedangkan sebagian lainnya dapat mengalami kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, atau perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan. Tinjauan sistematis Steare et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara tekanan akademik dan sejumlah persoalan kesehatan mental pada remaja, meskipun hubungan tersebut tidak dengan sendirinya membuktikan sebab-akibat.

Ujian menjadi salah satu situasi yang memperjelas pengalaman tersebut. Siswa dapat mempersiapkan diri sebelum ujian, tetapi ketika berada di ruang ujian, kecemasan dapat mengganggu akses terhadap informasi yang telah dipelajari. Dalam kajian mengenai intervensi tekanan akademik pada siswa sekolah menengah, Jagiello et al. (2025) menjelaskan bahwa tekanan terkait ujian merupakan persoalan yang cukup umum dan bahwa pendekatan berbasis keterampilan psikologis, termasuk strategi kognitif-perilaku, menunjukkan potensi untuk membantu siswa. Hal ini memperlihatkan pentingnya memahami pengalaman siswa secara lebih dekat, bukan hanya menilai hasil ujian atau nilai akhirnya.

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Tekanan akademik juga perlu dibahas dengan memperhatikan motivasi belajar. Motivasi bukan keadaan yang selalu naik atau turun secara sederhana; siswa dapat tetap memiliki tujuan belajar meskipun merasa cemas atau kecewa dalam situasi tertentu. Penelitian tentang hubungan tekanan, motivasi, dan keterlibatan belajar menunjukkan bahwa pengalaman akademik dipengaruhi pula oleh dukungan sosial, hubungan dengan guru, dan hubungan teman sebaya (Liu, 2024; Pontes et al., 2024; Shao et al., 2024). Karena itu, pengalaman tekanan perlu dipahami sebagai pengalaman yang terbentuk melalui interaksi antara tuntutan akademik, tujuan pribadi, lingkungan sekolah, dan sumber dukungan.

Perkembangan teknologi digital menambah dimensi baru dalam pengalaman belajar. Siswa dapat memanfaatkan internet dan kecerdasan buatan (artificial intelligence/AI) untuk mencari materi, merangkum bacaan, atau menyusun catatan. Di sisi lain, media sosial dapat menghadirkan paparan terhadap pencapaian orang lain yang memicu perbandingan sosial. Teknologi tidak otomatis berdampak positif atau negatif; dampaknya bergantung pada cara penggunaan, kualitas akses, kemampuan mengevaluasi informasi, dan kebutuhan siswa. Kajian mengenai AI dalam lingkungan pembelajaran menekankan bahwa teknologi dapat membantu memahami emosi dan proses belajar, tetapi tetap perlu ditempatkan sebagai pendukung, bukan pengganti interaksi pedagogis (Vistorte et al., 2024). Penelitian tentang penggunaan AI juga mengingatkan adanya isu ketergantungan dan tekanan performa akademik (Zhang, Zhao, et al., 2024).

Dukungan dari guru dan orang tua menjadi konteks penting lainnya. Hubungan guru-siswa dapat berhubungan dengan keterlibatan akademik dan persepsi dukungan sosial (Liu, 2024) sementara dukungan orang tua dapat berkaitan dengan cara remaja menghadapi tekanan akademik (Zimmer-Gembeck et al., 2023) Dukungan yang dirasakan siswa tidak hanya berbentuk dorongan untuk memperoleh nilai tinggi, tetapi juga ketersediaan bantuan ketika materi sulit, akses pada bimbingan, dan ruang untuk menyampaikan kesulitan tanpa takut dihakimi.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini berfokus pada pengalaman seorang siswa SMA Negeri 1 Samarinda dalam menghadapi tekanan akademik di era digital. Catatan wawancara yang tersedia menggambarkan pengalaman cemas saat ujian matematika, strategi menenangkan diri, motivasi yang tetap terhubung dengan cita-cita menjadi dokter gigi, penggunaan AI untuk merangkum materi, perbandingan sosial melalui media sosial, serta pengalaman memperoleh dukungan dari guru dan orang tua. Pengalaman ini relevan dikaji karena memperlihatkan bahwa tekanan akademik tidak selalu menurunkan motivasi secara langsung, tetapi dapat memengaruhi konsentrasi dan kondisi emosional pada situasi tertentu.

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan pengalaman subjektif siswa ketika menghadapi tekanan akademik, khususnya saat ujian; (2) memahami bagaimana tekanan tersebut dipersepsikan berkaitan dengan motivasi belajar dan kondisi emosional; (3) mengidentifikasi strategi koping yang digunakan; serta (4) mengeksplorasi peran teknologi digital, guru, dan keluarga dalam pengalaman belajar partisipan. Pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: bagaimana siswa memaknai tekanan akademik, bagaimana pengalaman itu hadir dalam motivasi dan konsentrasi belajar, serta strategi dan dukungan apa yang dianggap membantu?

Tekanan akademik dapat dipahami sebagai pengalaman ketika tuntutan sekolah, seperti ujian, tugas, target nilai, dan ekspektasi diri maupun orang lain dirasakan menuntut usaha emosional dan kognitif yang besar. Tekanan tersebut bersifat subjektif: tuntutan yang sama dapat ditafsirkan berbeda oleh siswa yang berbeda. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa tekanan akademik berasosiasi dengan masalah kesehatan mental remaja, sehingga sekolah perlu memerhatikan pengalaman siswa selain capaian akademiknya (Steare et al., 2023) Penelitian kualitatif tentang siswa sekolah menengah juga menempatkan ujian, ekspektasi, dan strategi koping sebagai bagian penting dari pengalaman tekanan akademik (Han, 2024; Kurniawaty et al., 2024). Kajian mengenai tekanan akademik pada remaja juga membahas kaitannya dengan tekanan psikologis dan kelelahan akademik (Steare et al., 2023; Gao, 2023; Iqra., 2024; Han, 2024; Hidayat et al., 2025; Kurniawaty et al., 2024).

Motivasi belajar berkaitan dengan alasan siswa memulai, mempertahankan, dan mengarahkan kegiatan belajar. Motivasi dapat bersumber dari minat terhadap materi, tujuan pribadi, aspirasi karier, atau dorongan eksternal. Dalam pengalaman tekanan, motivasi dan kecemasan dapat hadir bersamaan: siswa mungkin merasa takut ketika ujian, tetapi tetap ingin belajar untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hubungan antara relasi teman sebaya, motivasi, keterlibatan belajar, dan pencapaian akademik memperlihatkan bahwa motivasi perlu dibaca bersama konteks sosial siswa (Shao et al., 2024). Hubungan teman sebaya, keterlibatan belajar, dan motivasi juga menjadi perhatian dalam penelitian pendidikan (Shao et al., 2024; Zhang, Rehman, et al., 2024; Rožman et al., 2025; Valero Ancco et al., 2024).

Dalam artikel ini, istilah kesehatan mental digunakan secara deskriptif untuk membahas kecemasan situasional, perasaan tertekan, konsentrasi, dan kemampuan siswa menjalankan aktivitas belajar. Istilah ini tidak digunakan untuk menetapkan diagnosis klinis. Pengalaman jantung berdebar atau pikiran kosong ketika ujian dapat menjadi respons emosional terhadap situasi yang dirasakan menekan, tetapi satu pengalaman wawancara tidak cukup untuk menyimpulkan gangguan psikologis. Literatur tentang tekanan akademik dan kesejahteraan menunjukkan perlunya perhatian pada pengalaman emosional siswa dan akses terhadap dukungan yang sesuai (Pérez-Jorge et al., 2025;

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Pontes et al., 2024). Literatur mengenai kesejahteraan dan stres pada kelompok pelajar turut memberikan konteks, meskipun sebagian penelitian dilakukan pada mahasiswa atau kelompok usia berbeda (Pontes et al., 2024; Pérez-Jorge et al., 2025; Mohammed et al., 2024; Wang et al., 2024; Zakiei et al., 2025; Graça & Brandão, 2024; Mardhiyah et al., 2025).

Strategi koping merupakan cara seseorang merespons tuntutan yang dipersepsikan menekan. Strategi dapat berfokus pada penyelesaian masalah, pengaturan emosi, pencarian dukungan, atau pengambilan jeda. Tidak semua strategi cocok pada setiap situasi; jeda singkat dapat membantu seseorang mengatur respons awal, sedangkan kesulitan yang menetap membutuhkan dukungan tambahan. Kajian tentang strategi koping siswa SMA menyoroti variasi respons terhadap stres, sedangkan penelitian longitudinal menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan penggunaan strategi koping yang lebih terlibat dan pencarian kenyamanan (Handayani et al., 2024; Zimmer-Gembeck et al., 2023). Penelitian lain menelaah strategi koping, konseling, dan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan belajar (Handayani et al., 2024; Harahap & Lubis, 2025; Naila & Savitri, 2023; Zimmer-Gembeck et al., 2023).

Teknologi digital menyediakan akses cepat pada sumber belajar dan alat bantu pengolahan informasi. AI generatif dapat digunakan untuk merangkum materi, tetapi ringkasan tetap perlu diperiksa terhadap sumber awal agar tidak menghilangkan konsep penting atau menghasilkan informasi yang keliru. Siswa juga perlu menjaga agar penggunaan AI tidak menggantikan proses memahami materi secara mandiri. Penelitian mengenai AI dalam pendidikan membahas peluang pemanfaatan teknologi sekaligus risiko penggunaan bermasalah ketika tekanan akademik dan ekspektasi performa berperan (Vistorte et al., 2024; Zhang, Zhao, et al., 2024). Media sosial, di sisi lain, dapat memicu perbandingan sosial; pengalaman tersebut dapat berbeda tergantung pada konten yang dilihat dan cara pengguna menafsirkan pencapaian orang lain (Burnell et al., 2024). Kajian tentang AI dalam pendidikan, ketergantungan pada AI, dan perbandingan sosial di media sosial memberi konteks tambahan bagi pengalaman digital siswa (Vistorte et al., 2024; Burnell et al., 2024; Zhang, Rehman, et al., 2024; Yang et al., 2025).

Kerangka konseptual penelitian ini menempatkan tekanan akademik sebagai pengalaman yang terbentuk dari situasi ujian, target dan tujuan belajar, serta persepsi terhadap tuntutan. Pengalaman itu dapat muncul dalam respons emosional dan konsentrasi, sementara motivasi dapat dipertahankan oleh tujuan pribadi. Strategi koping, dukungan guru dan orang tua, penggunaan AI, media sosial, dan kualitas infrastruktur digital dipahami sebagai konteks yang membantu menjelaskan bagaimana partisipan memaknai pengalaman tersebut. Kerangka ini bersifat interpretatif, bukan model kausal yang menguji pengaruh antarvariabel. Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dan

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

pemaknaan pengalaman sebagai pijakan interpretasi (Im et al., 2023; Mishra & Batra, 2025; Tiwari et al., 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan orientasi fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk memahami makna pengalaman yang diceritakan oleh partisipan, bukan untuk mengukur prevalensi tekanan akademik atau menguji hubungan sebab-akibat. Penelitian fenomenologis menaruh perhatian pada cara individu mengalami dan memaknai fenomena dalam kehidupan sehari-hari (Tiwari et al., 2025).

Konteks penelitian adalah SMA Negeri 1 Samarinda. Data yang tersedia berpusat pada satu partisipan siswa SMA, yang dalam naskah ini disebut P1 untuk menjaga kerahasiaan identitas. Catatan yang diterima tidak memuat rincian lengkap mengenai usia, jenis kelamin, kelas saat wawancara, tanggal wawancara, durasi, ataupun prosedur rekrutmen. Informasi tersebut tidak ditambahkan secara spekulatif dan perlu dilengkapi penulis berdasarkan catatan penelitian asli.

Bahan empiris yang digunakan berupa ringkasan hasil wawancara tentang pengalaman ujian, kecemasan, motivasi, cara menenangkan diri, penggunaan media digital, preferensi pembelajaran, dan dukungan sosial. Karena yang tersedia adalah ringkasan, bukan transkrip verbatim lengkap, kutipan langsung hanya digunakan ketika kata-kata partisipan memang tersedia dalam catatan.

Data dianalisis secara tematik dengan langkah membaca berulang ringkasan wawancara, menandai unit makna, mengelompokkan kode awal, membentuk tema, dan menafsirkan tema dengan mempertimbangkan konteks pengalaman partisipan. Tema awal yang digunakan meliputi: tekanan ujian dan gangguan konsentrasi; strategi pengaturan emosi; motivasi yang bertahan; perbandingan sosial; pemanfaatan AI; preferensi pembelajaran tatap muka; serta dukungan guru dan keluarga. Analisis tematik kualitatif menuntut keterkaitan yang transparan antara data, kode, tema, dan interpretasi (Im et al., 2023)

Keabsahan interpretasi perlu diperkuat dengan memeriksa kembali temuan terhadap transkrip asli, menyimpan jejak keputusan pengodean, dan meminta klarifikasi partisipan bila memungkinkan. Karena naskah ini didasarkan pada ringkasan wawancara yang tersedia, penulis perlu mengonfirmasi bahwa makna setiap pernyataan tidak berubah saat diringkas. Identitas partisipan disamarkan. Sebelum naskah dipublikasikan, penulis perlu memastikan adanya persetujuan partisipan dan, jika partisipan belum berusia dewasa, persetujuan wali sesuai aturan institusi dan etika penelitian. Tidak ada diagnosis kesehatan mental yang dibuat dari data ini.

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

HASIL

1. Tekanan Akademik Paling Terasa Pada Situasi Ujian

Tema pertama adalah meningkatnya tekanan pada saat ujian semester, terutama ujian matematika yang diceritakan partisipan ketika duduk di kelas XI semester pertama. Partisipan menyampaikan bahwa ia telah belajar sebelumnya, tetapi ketika ujian berlangsung, pikirannya terasa kosong. Pengalaman ini memperlihatkan perbedaan antara persiapan belajar sebelum ujian dan kemampuan mengakses kembali materi di bawah tekanan. Dengan demikian, pengalaman tekanan tidak dapat disederhanakan sebagai akibat kurang belajar saja.

Pengalaman tersebut sejalan dengan pembahasan bahwa ujian berisiko tinggi dapat menjadi situasi yang menimbulkan distress pada siswa sekolah menengah (Jagiello et al., 2025) Namun, penelitian ini tidak mengukur tingkat kecemasan secara klinis dan tidak dapat memastikan mekanisme fisiologis yang terjadi. Data hanya menunjukkan bahwa partisipan memaknai situasi ujian sebagai pengalaman yang menegangkan, disertai pikiran kosong dan jantung berdebar.

2. Respons Emosional dan Gangguan Konsentrasi

Partisipan menceritakan bahwa perhatian saat ujian dapat berpindah dari soal ke sensasi jantung berdebar dan rasa takut. Setelah ujian, ia merasa kesal dan meninggalkan ruang kelas. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan dalam situasi tertentu bukan hanya dirasakan sebagai pikiran khawatir, tetapi juga berkaitan dengan perhatian yang terpecah dan respons emosional setelah peristiwa berlangsung.

Kondisi tersebut perlu dibaca secara hati-hati. Satu pengalaman tidak cukup untuk menyimpulkan adanya gangguan kecemasan atau masalah kesehatan mental tertentu. Meski demikian, pengalaman subjektif ini penting bagi pendidikan karena memperlihatkan bahwa penilaian akademik dapat dirasakan sebagai pengalaman emosional yang kuat. Literatur menemukan asosiasi antara tekanan akademik dan masalah kesehatan mental pada remaja, sehingga respons emosional siswa layak diperhatikan dalam layanan dukungan sekolah (Pontes et al., 2024; Steare et al., 2023)

3. Strategi Koping: Berhenti Sejenak dan Menunggu Kecemasan Mereka

Ketika merasa pikirannya membeku, partisipan berusaha berhenti sejenak, minum air, diam, dan menunggu rasa cemas serta jantung berdebar mereda. Ia tidak memaksakan diri mengerjakan soal saat merasa belum mampu berpikir jernih. Strategi ini dapat ditafsirkan sebagai upaya spontan untuk mengatur emosi sebelum kembali menghadapi tugas. Catatan wawancara tidak menunjukkan apakah strategi ini selalu berhasil atau bagaimana pengaruhnya terhadap nilai ujian.

Temuan ini berdekatan dengan kajian strategi koping siswa sekolah menengah yang menggambarkan beragam cara siswa merespons tekanan akademik (Han, 2024; Handayani et al.,

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

2024; Kurniawaty et al., 2024)Dari sudut pandang pendidikan, siswa dapat dibantu untuk mengenali tanda awal kecemasan, mencoba teknik pengaturan napas yang aman, menyusun strategi waktu ujian, serta meminta bantuan guru atau konselor bila kesulitan berulang. Strategi sederhana tidak seharusnya diposisikan sebagai pengganti layanan profesional apabila tekanan sudah mengganggu fungsi sehari-hari.

4. Motivasi Belajar Tetap Bertahan Karena Tujuan Masa Depan

Walaupun partisipan mengalami tekanan saat ujian, ia menyatakan bahwa motivasi belajar tidak menurun secara umum. Salah satu sumber motivasinya adalah cita-cita menjadi dokter gigi. Tujuan masa depan tersebut memberi makna pada kegiatan belajar dan mendorongnya untuk terus berusaha. Partisipan juga menyatakan, "Kalau misalnya saya nggak belajar, ya nggak bisa lanjut-lanjut, gitu. Kayak stuck di situ-situ aja kemampuannya." Pernyataan ini menggambarkan keyakinan bahwa belajar merupakan jalan untuk mengembangkan kemampuan.

Temuan ini mengingatkan bahwa tekanan akademik dan motivasi tidak selalu bergerak berlawanan. Seorang siswa dapat tetap termotivasi, tetapi mengalami kesulitan menunjukkan pengetahuan ketika berada dalam kondisi emosional yang menekan. Penelitian mengenai hubungan teman sebaya, motivasi, dan keterlibatan belajar menekankan bahwa motivasi berhubungan dengan berbagai kondisi sosial dan akademik (Shao et al., 2024) Oleh karena itu, guru sebaiknya tidak langsung menganggap kecemasan saat ujian sebagai tanda kurangnya motivasi.

5. Media Sosial dan Perbandingan Sosial

Partisipan menyebut bahwa media sosial terkadang membuatnya membandingkan diri dengan pencapaian orang lain dan merasa iri. Perasaan tersebut kemudian dapat berubah menjadi dorongan untuk bisa mencapai hal serupa. Artinya, perbandingan sosial dirasakan memiliki dua sisi: dapat menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga menjadi pemicu untuk berusaha. Dampak ini bergantung pada bagaimana partisipan menafsirkan unggahan dan pencapaian yang dilihat.

Pembahasan tentang perbandingan sosial di media sosial menyoroti bahwa evaluasi diri remaja dapat berubah mengikuti konteks sosial digital (Burnell et al., 2024) Dalam praktik pendidikan, siswa dapat dibantu membedakan informasi yang terlihat di media sosial dari keseluruhan proses dan kesulitan yang dialami orang lain. Guru dan keluarga juga dapat mengajak siswa menetapkan target pribadi yang realistis, sehingga pencapaian orang lain tidak menjadi satu-satunya tolak ukur keberhasilan.

6. AI Sebagai alat Bantu Merangkum Materi

Partisipan menggunakan AI untuk membantu meringkas bahan belajar. Cara yang diceritakan adalah mencari buku atau materi secara daring, memasukkan bahan tersebut ke AI, lalu

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

memanfaatkan hasil ringkasan sebagai poin-poin yang lebih mudah dipelajari dan dihafal. Pengalaman ini menunjukkan bahwa AI dipahami sebagai alat bantu mengorganisasi informasi, terutama ketika materi cukup panjang.

Penggunaan AI dalam pembelajaran tetap memerlukan literasi digital. Ringkasan yang dihasilkan harus dibandingkan dengan sumber asli, istilah penting harus dipastikan tidak hilang, dan informasi yang meragukan perlu diperiksa. AI sebaiknya membantu siswa memahami konsep, bukan sekadar menghasilkan catatan untuk dihafal. Literatur mengenai integrasi AI dalam lingkungan pembelajaran menekankan potensi dan persoalan dalam penggunaan teknologi tersebut (Vistorte et al., 2024) sedangkan kajian tentang perilaku penggunaan AI bermasalah menunjukkan pentingnya mempertimbangkan tekanan akademik dan ekspektasi performa (Zhang, Zhao, et al., 2024). Temuan penelitian ini tidak menunjukkan adanya ketergantungan AI pada partisipan; data hanya menggambarkan penggunaan sebagai alat bantu ringkasan.

7. Preperensi pembelajaran tatap muka dan Keterbatasan WI-Fi

Partisipan lebih menyukai pembelajaran tatap muka karena dianggap interaktif, praktis, dan memungkinkan siswa langsung bertanya ketika belum memahami materi. Pada saat yang sama, partisipan menyebut kualitas Wi-Fi sekolah kurang stabil untuk mendukung kegiatan belajar interaktif. Ia membandingkannya dengan tempat lain yang koneksinya tetap stabil meskipun digunakan banyak orang.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar digital tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan aplikasi atau perangkat, tetapi juga infrastruktur dan desain pembelajaran. Teknologi dapat memperluas akses terhadap bahan belajar, tetapi koneksi yang tidak stabil dapat menghambat kegiatan yang membutuhkan respons cepat. Karena itu, sekolah perlu memandang digitalisasi sebagai kombinasi antara perangkat, konektivitas, kompetensi guru, dan kebutuhan interaksi siswa. Preferensi terhadap pembelajaran tatap muka pada partisipan ini tidak berarti bahwa pembelajaran digital selalu kurang efektif; preferensi tersebut menggambarkan kebutuhan akan interaksi langsung dan akses yang andal.

8. Dukungan guru dan Orang tua

Partisipan menilai dukungan guru cukup memadai. Ketika tidak memahami materi, ia dapat bertanya dan guru menjelaskan kembali. Dukungan keluarga juga dirasakan cukup, termasuk dukungan finansial untuk mengikuti bimbingan belajar dan lomba. Data yang tersedia tidak menggambarkan adanya konflik keluarga atau masalah hubungan sosial yang nyata akibat tekanan akademik. Partisipan menyampaikan bahwa jika stres menjadi sangat tinggi, hubungan sosial

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

mungkin saja ikut terpengaruh, tetapi hal tersebut dinyatakan sebagai kemungkinan, bukan pengalaman yang sudah terjadi.

Dukungan guru dan keluarga merupakan sumber daya yang berpotensi membantu siswa menghadapi tuntutan belajar. Hubungan guru-siswa dikaitkan dengan keterlibatan akademik dan dukungan sosial yang dirasakan (Liu, 2024). Studi longitudinal Zimmer-Gembeck et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan cara remaja menghadapi stres akademik. Dalam kasus ini, dukungan tampak hadir dalam bentuk penjelasan akademik, bantuan akses belajar, dan dukungan mengikuti kegiatan pengembangan diri.

Secara keseluruhan, pengalaman P1 menunjukkan empat pola. Pertama, tekanan paling menonjol pada situasi ujian tertentu, bukan sebagai hilangnya motivasi secara menyeluruh. Kedua, tekanan dapat mengganggu konsentrasi dan memunculkan respons fisik yang dirasakan partisipan. Ketiga, partisipan memiliki beberapa sumber daya untuk menghadapi tuntutan, termasuk jeda untuk menenangkan diri, tujuan karier, bantuan guru dan keluarga, serta penggunaan AI untuk merangkum materi. Keempat, lingkungan digital memberikan peluang sekaligus kendala: media sosial dapat memunculkan perbandingan, AI dapat membantu mengolah materi, sedangkan koneksi Wi-Fi yang tidak stabil membatasi pengalaman belajar.

PEMBAHASAN

Temuan memperlihatkan bahwa tekanan akademik dalam pengalaman partisipan paling kuat muncul pada situasi ujian matematika. Walaupun partisipan telah belajar sebelumnya, kecemasan pada saat ujian mengganggu konsentrasi dan membuatnya merasa pikirannya kosong. Hal ini sejalan dengan kajian mengenai tekanan akademik dan kesehatan mental remaja, tetapi satu pengalaman individual tidak cukup untuk menyimpulkan pola yang berlaku bagi semua siswa Temuan memperlihatkan bahwa tekanan akademik dalam pengalaman partisipan paling kuat muncul pada situasi ujian matematika. Walaupun partisipan telah belajar sebelumnya, kecemasan pada saat ujian mengganggu konsentrasi dan membuatnya merasa pikirannya kosong. Hal ini sejalan dengan kajian mengenai tekanan akademik dan kesehatan mental remaja, tetapi satu pengalaman individual tidak cukup untuk menyimpulkan pola yang berlaku bagi semua. (Steare et al., 2023; Jagiello et al., 2025; Pontes et al., 2024).

Temuan lain yang penting adalah motivasi belajar tidak otomatis hilang ketika siswa mengalami tekanan. Cita-cita menjadi dokter gigi tetap menjadi tujuan yang memberi arah bagi kegiatan belajar. Hal ini mengingatkan bahwa motivasi, tekanan, dan capaian akademik merupakan dimensi yang saling berkaitan, tetapi tidak dapat disederhanakan sebagai hubungan sebab-akibat

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

tunggal (Shao et al., 2024; Zhang, Rehman, et al., 2024; Rožman et al., 2025)Strategi menenangkan diri yang dilaporkan partisipan bersifat sederhana dan berfokus pada pengaturan respons emosional: berhenti sejenak, minum air, diam, dan menunggu kecemasan mereda. Strategi tersebut tidak boleh diperlakukan sebagai intervensi klinis yang telah terbukti, tetapi dapat menjadi bahan diskusi dalam layanan bimbingan dan konseling. Sekolah dapat membantu siswa mengenali tanda stres dan membangun strategi belajar serta koping yang aman (Handayani et al., 2024; Harahap & Lubis, 2025; Naila & Savitri, 2023)

Pengalaman digital partisipan bersifat ambivalen. AI membantu meringkas bahan, sementara media sosial terkadang memicu perbandingan dengan pencapaian orang lain. Karena itu, literasi digital perlu mencakup kemampuan memeriksa kembali ringkasan AI pada sumber asli, menjaga integritas akademik, dan memahami bahwa unggahan media sosial tidak selalu menggambarkan keseluruhan pengalaman seseorang (Vistorte et al., 2024; Zhang, Zhao, et al., 2024; Burnell et al., 2024)Penelitian tentang technostress pada pekerja memberi konteks umum mengenai tekanan yang berkaitan dengan teknologi, tetapi tidak dapat langsung disamakan dengan pengalaman siswa SMA (Yang et al., 2025). Dukungan guru dan orang tua muncul sebagai sumber daya yang dirasakan membantu. Partisipan dapat bertanya ketika tidak memahami materi dan mendapat dukungan keluarga untuk kebutuhan belajar. Literatur tentang relasi guru-siswa dan dukungan orang tua memberikan konteks untuk menekankan pentingnya lingkungan belajar yang responsif (Liu, 2024; Zimmer-Gembeck et al., 2023; Mardhiyah et al., 2025) Namun, data penelitian ini hanya menggambarkan persepsi seorang partisipan dan belum dapat digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh dukungan tersebut.

Preferensi terhadap pembelajaran tatap muka dan keluhan mengenai Wi-Fi menunjukkan bahwa teknologi tidak otomatis membuat pembelajaran lebih efektif. Kualitas interaksi, kesempatan bertanya, dan infrastruktur turut membentuk pengalaman belajar. Dengan demikian, penggunaan teknologi perlu melengkapi proses pedagogis, bukan menggantikan kebutuhan siswa terhadap interaksi langsung dan penjelasan guru. Jika ditinjau dari sudut pandang pengalaman subjektif, peristiwa ujian bukan hanya situasi untuk menunjukkan penguasaan materi, tetapi juga situasi ketika siswa menilai kemampuan dirinya di bawah tekanan waktu. Dalam cerita partisipan, persiapan belajar tidak sepenuhnya mencegah munculnya respons emosional ketika ujian berlangsung. Hal ini memperlihatkan pentingnya membedakan kesiapan akademik dari kesiapan menghadapi situasi evaluasi. Keduanya dapat saling berkaitan, tetapi tidak selalu berjalan beriringan. Karena penelitian ini hanya menggunakan ringkasan satu wawancara, penjelasan tersebut merupakan interpretasi atas

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

pengalaman P1, bukan bukti bahwa semua siswa yang mengalami kecemasan ujian akan menunjukkan respons yang sama.

Temuan tentang motivasi juga perlu dipahami secara kontekstual. Cita-cita menjadi dokter gigi tampak memberi partisipan alasan untuk terus belajar, sedangkan pengalaman blank saat ujian menggambarkan kesulitan sesaat dalam mengakses pengetahuan ketika berada di bawah tekanan. Dengan demikian, motivasi yang tetap terjaga tidak otomatis berarti pengalaman belajar selalu nyaman atau bahwa tekanan tidak menimbulkan dampak. Sekolah dapat membantu siswa menghubungkan tujuan jangka panjang dengan langkah belajar yang realistis, seperti membagi materi menjadi bagian kecil, berlatih dengan variasi soal, dan mengevaluasi pemahaman secara berkala. Strategi ini dapat dibahas sebagai rekomendasi pendidikan, bukan sebagai intervensi yang telah diuji dalam penelitian ini. Penggunaan AI untuk merangkum materi menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan teknologi untuk mengelola informasi dalam kegiatan belajar sehari-hari. Manfaat praktis tersebut perlu diseimbangkan dengan kebiasaan memeriksa ketepatan ringkasan, menelusuri kembali sumber asli, dan memastikan bahwa siswa tetap memahami konsep, bukan sekadar menghafal hasil ringkasan. Di sisi lain, pengalaman membandingkan diri dengan orang lain di media sosial menunjukkan bahwa ruang digital juga dapat menjadi lingkungan evaluasi sosial. Sekolah dan keluarga dapat mendampingi siswa agar menggunakan media digital secara reflektif, termasuk memahami bahwa unggahan orang lain tidak menggambarkan seluruh proses, kesulitan, atau kondisi kehidupan mereka.

Preferensi partisipan terhadap pembelajaran tatap muka tidak harus dimaknai sebagai penolakan terhadap teknologi. Partisipan tetap memanfaatkan AI dan sumber daring, tetapi menilai interaksi langsung sebagai cara yang lebih mudah untuk bertanya dan memperoleh penjelasan. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran digital dan tatap muka dapat dipandang sebagai sumber daya yang saling melengkapi. Ketersediaan koneksi internet yang stabil, kesempatan berdiskusi, serta respons guru terhadap pertanyaan siswa perlu dipertimbangkan ketika sekolah merancang aktivitas belajar berbasis teknologi. Karena penelitian ini tidak mengukur kualitas jaringan atau membandingkan hasil belajar antarmode, pembahasan tersebut tetap berada pada tingkat pengalaman yang dilaporkan partisipan.Temuan lain yang penting adalah motivasi belajar tidak otomatis hilang ketika siswa mengalami tekanan. Cita-cita menjadi dokter gigi tetap menjadi tujuan yang memberi arah bagi kegiatan belajar. Hal ini mengingatkan bahwa motivasi, tekanan, dan capaian akademik merupakan dimensi yang saling berkaitan, tetapi tidak dapat disederhanakan sebagai hubungan sebab-akibat tunggal(Shao et al., 2024; Zhang, Zhao, et al., 2024; Rožman et al., 2025). Strategi menenangkan diri yang dilaporkan partisipan bersifat sederhana dan berfokus pada pengaturan respons emosional:

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

berhenti sejenak, minum air, diam, dan menunggu kecemasan mereda. Strategi tersebut tidak boleh diperlakukan sebagai intervensi klinis yang telah terbukti, tetapi dapat menjadi bahan diskusi dalam layanan bimbingan dan konseling. Sekolah dapat membantu siswa mengenali tanda stres dan membangun strategi belajar serta koping yang aman (Handayani et al., 2024; Harahap & Lubis, 2025; Naila & Savitri, 2023).

Pengalaman digital partisipan bersifat ambivalen. AI membantu meringkas bahan, sementara media sosial terkadang memicu perbandingan dengan pencapaian orang lain. Karena itu, literasi digital perlu mencakup kemampuan memeriksa kembali ringkasan AI pada sumber asli, menjaga integritas akademik, dan memahami bahwa unggahan media sosial tidak selalu menggambarkan keseluruhan pengalaman seseorang (Burnell et al., 2024; Vistorte et al., 2024; Zhang, Zhao, et al., 2024) Penelitian tentang technostress pada pekerja memberi konteks umum mengenai tekanan yang berkaitan dengan teknologi, tetapi tidak dapat langsung disamakan dengan pengalaman siswa SMA (Yang et al., 2025) Dukungan guru dan orang tua muncul sebagai sumber daya yang dirasakan membantu. Partisipan dapat bertanya ketika tidak memahami materi dan mendapat dukungan keluarga untuk kebutuhan belajar. Literatur tentang relasi guru-siswa dan dukungan orang tua memberikan konteks untuk menekankan pentingnya lingkungan belajar yang responsif (Liu, 2024; Zimmer-Gembeck et al., 2023; Mardhiyah et al., 2025) Namun, data penelitian ini hanya menggambarkan persepsi seorang partisipan dan belum dapat digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh dukungan tersebut.

Preferensi terhadap pembelajaran tatap muka dan keluhan mengenai Wi-Fi menunjukkan bahwa teknologi tidak otomatis membuat pembelajaran lebih efektif. Kualitas interaksi, kesempatan bertanya, dan infrastruktur turut membentuk pengalaman belajar. Dengan demikian, penggunaan teknologi perlu melengkapi proses pedagogis, bukan menggantikan kebutuhan siswa terhadap interaksi langsung dan penjelasan guru. Jika ditinjau dari sudut pandang pengalaman subjektif, peristiwa ujian bukan hanya situasi untuk menunjukkan penguasaan materi, tetapi juga situasi ketika siswa menilai kemampuan dirinya di bawah tekanan waktu. Dalam cerita partisipan, persiapan belajar tidak sepenuhnya mencegah munculnya respons emosional ketika ujian berlangsung. Hal ini memperlihatkan pentingnya membedakan kesiapan akademik dari kesiapan menghadapi situasi evaluasi. Keduanya dapat saling berkaitan, tetapi tidak selalu berjalan beriringan. Karena penelitian ini hanya menggunakan ringkasan satu wawancara, penjelasan tersebut merupakan interpretasi atas pengalaman P1, bukan bukti bahwa semua siswa yang mengalami kecemasan ujian akan menunjukkan respons yang sama.

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Temuan tentang motivasi juga perlu dipahami secara kontekstual. Cita-cita menjadi dokter gigi tampak memberi partisipan alasan untuk terus belajar, sedangkan pengalaman blank saat ujian menggambarkan kesulitan sesaat dalam mengakses pengetahuan ketika berada di bawah tekanan. Dengan demikian, motivasi yang tetap terjaga tidak otomatis berarti pengalaman belajar selalu nyaman atau bahwa tekanan tidak menimbulkan dampak. Sekolah dapat membantu siswa menghubungkan tujuan jangka panjang dengan langkah belajar yang realistis, seperti membagi materi menjadi bagian kecil, berlatih dengan variasi soal, dan mengevaluasi pemahaman secara berkala. Strategi ini dapat dibahas sebagai rekomendasi pendidikan, bukan sebagai intervensi yang telah diuji dalam penelitian ini. Penggunaan AI untuk merangkum materi menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan teknologi untuk mengelola informasi dalam kegiatan belajar sehari-hari. Manfaat praktis tersebut perlu diseimbangkan dengan kebiasaan memeriksa ketepatan ringkasan, menelusuri kembali sumber asli, dan memastikan bahwa siswa tetap memahami konsep, bukan sekadar menghafal hasil ringkasan. Di sisi lain, pengalaman membandingkan diri dengan orang lain di media sosial menunjukkan bahwa ruang digital juga dapat menjadi lingkungan evaluasi sosial. Sekolah dan keluarga dapat mendampingi siswa agar menggunakan media digital secara reflektif, termasuk memahami bahwa unggahan orang lain tidak menggambarkan seluruh proses, kesulitan, atau kondisi kehidupan mereka.

Preferensi partisipan terhadap pembelajaran tatap muka tidak harus dimaknai sebagai penolakan terhadap teknologi. Partisipan tetap memanfaatkan AI dan sumber daring, tetapi menilai interaksi langsung sebagai cara yang lebih mudah untuk bertanya dan memperoleh penjelasan. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran digital dan tatap muka dapat dipandang sebagai sumber daya yang saling melengkapi. Ketersediaan koneksi internet yang stabil, kesempatan berdiskusi, serta respons guru terhadap pertanyaan siswa perlu dipertimbangkan ketika sekolah merancang aktivitas belajar berbasis teknologi. Karena penelitian ini tidak mengukur kualitas jaringan atau membandingkan hasil belajar antarmode, pembahasan tersebut tetap berada pada tingkat pengalaman yang dilaporkan partisipan.

Implikasi Pendidikan

Pertama, sekolah dapat mengintegrasikan keterampilan menghadapi ujian ke dalam layanan bimbingan dan konseling, misalnya perencanaan belajar, latihan mengelola waktu, pengenalan respons kecemasan, dan strategi meminta bantuan. Program sekolah untuk mengurangi tekanan akademik sebaiknya dievaluasi berdasarkan kebutuhan siswa dan bukti efektivitasnya, bukan hanya dilaksanakan sebagai kegiatan satu kali (Jagiello et al., 2025).

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Kedua, guru dapat menciptakan suasana kelas yang memungkinkan siswa mengajukan pertanyaan tanpa rasa malu. Umpan balik sebaiknya berfokus pada proses belajar, perkembangan kemampuan, dan strategi perbaikan, tidak hanya hasil akhir.

Ketiga, keluarga dapat mendukung siswa melalui komunikasi yang terbuka, bantuan yang realistis, dan harapan yang tidak semata-mata berpusat pada nilai. Dukungan bukan berarti menghilangkan semua tantangan, melainkan membantu siswa mengembangkan cara menghadapi tantangan.

Keempat, sekolah perlu membangun pedoman penggunaan AI yang menekankan verifikasi sumber, transparansi penggunaan, pemahaman konsep, dan integritas akademik. Siswa dapat diminta membandingkan ringkasan AI dengan sumber asli atau menjelaskan kembali materi menggunakan kata-katanya sendiri. Kelima, perbaikan jaringan internet perlu disertai alternatif pembelajaran saat koneksi terganggu, seperti materi yang dapat diakses luring dan kesempatan bertanya secara langsung. Terakhir, pengalaman siswa perlu dipahami melalui percakapan yang aman dan tidak menghakimi agar sekolah dapat membedakan tekanan situasional yang sementara dari kesulitan yang memerlukan bantuan lebih lanjut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan pengalaman seorang siswa SMA Negeri 1 Samarinda dalam menghadapi tekanan akademik di era digital. Tekanan paling kuat diceritakan pada saat ujian matematika, ketika partisipan mengalami pikiran kosong, jantung berdebar, dan kesulitan memusatkan perhatian meskipun telah belajar sebelumnya. Partisipan mencoba menenangkan diri dengan berhenti sejenak, minum air, dan menunggu kecemasan mereda. Namun, pengalaman tersebut tidak membuat motivasi belajarnya hilang secara umum karena ia tetap memiliki tujuan masa depan untuk menjadi dokter gigi dan meyakini pentingnya belajar. Lingkungan digital memiliki peran yang beragam. AI dimanfaatkan untuk merangkum bahan belajar, sementara media sosial kadang menimbulkan perbandingan dengan pencapaian orang lain. Partisipan tetap menyukai pembelajaran tatap muka yang interaktif dan menyebut koneksi Wi-Fi sekolah sebagai kendala untuk sebagian aktivitas digital. Dukungan guru dan orang tua dipersepsikan cukup membantu. Berdasarkan pengalaman ini, sekolah dapat memperkuat pendampingan menghadapi ujian, membangun komunikasi yang suportif, mengajarkan penggunaan AI secara kritis, dan memperhatikan kualitas infrastruktur pembelajaran digital.

DAFTAR PUSTAKA

Vol. 4, No. 3, Desember 2026; 309-325
10.66886/algafari-mp.v4i3.370

Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links With Momentary Self-Evaluations. *Affective Science*. https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6

Gao, X. (2023). Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction Among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, *52*, 342–358. https://doi.org/10.1177/00916471231223920

Han, Z. (2024). Academic Stress and Coping Strategies of Chinese High School Students: A Qualitative Investigation. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, *12*, 270. https://doi.org/10.56028/aehssr.12.1.270.2024

Handayani, F., Jonathan, B., Joshuar, W., Eladdadi, M., & Halim, C. (2024). Coping Strategies in Overcoming Academic Stress Among High School Students. *Journal Neosantara Hybrid Learning*, *2*, 426–441. https://doi.org/10.55849/jnhl.v2i1.939

Harahap, M., & Lubis, S. A. (2025). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *15*, 176–183. https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942

Hidayat, T., Efendi, A., & Musadad, A. A. (2025). Stres Akademik dan Strategi Koping Siswa SMA dalam Fase Prapeminatan: Studi Metodologi Campuran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *5*, 150–165. https://doi.org/10.20473/brpkm.v5i2.77300

Im, D., Pyo, J., Lee, H., Jung, H., & Ock, M. (2023). Qualitative Research in Healthcare: Data Analysis. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, *56*, 100–110. https://doi.org/10.3961/jpmph.22.471

Iqra. (2024). A Systematic Review of Academic Stress Intended to Improve The Educational Journey of Learners. *Methods in Psychology*, *11*, 100163. https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic Stress Interventions in High Schools: a Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, *56*, 1836–1869. https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5

Kurniawaty, Y., Silalahi, V., Winarni, S., Purnama, N. L. A., & Kristama, B. Y. (2024). Phenomenology of Coping Strategies and Stress Among High School Adolescents. *Technium Social Sciences Journal*, *57*, 105–133. https://doi.org/10.47577/tssj.v57i1.10894

Liu, X. (2024). Effect of Teacher–Student Relationship on Academic Engagement: The Mediating Roles of Perceived Social Support and Academic Pressure. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1331667. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331667

Mardhiyah, A. S., Ariyanto, K., Marpuah, N., Hafizi, M. Z., Rohaeni, A., & Nugroho, F. A. (2025). The Role of Parental Pressure in Relation to Academic Stress and Adolescent Mental Health in Urban Indonesia. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *9*, 14–32. https://doi.org/10.56338/mppki.v9i1.8663

Mishra, S., & Batra, N. (2025). Data Collection and Analysis in Phenomenological Approach. *International Journal of Nursing Education and Research*, 193–200. https://doi.org/10.52711/2454-2660.2025.00040

Mohammed, H. E., Bady, Z., Abdelhamid, Z. G., & et al. (2024). Factors Influencing Stress and Resilience Among Egyptian Medical Students: A Multi-Centric Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, *24*, 393. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05820-1

Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas Intervensi Stres Akademik Secara Daring pada Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Atas. *Akademika*, *12*, 47–60. https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González Contreras, A. I., & Pérez Pérez, I. (2025). Examining the Effects of Academic Stress on Student Well-Being in Higher Education.

Humanities and Social Sciences Communications, *12*. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y

Pontes, A., Coelho, V., Peixoto, C., Meira, L., & Azevedo, H. (2024). Academic Stress and Anxiety Among Portuguese Students: The Role of Perceived Social Support and Self-Management. *Education Sciences*, *14*, 119. https://doi.org/10.3390/educsci14020119

Rožman, M., Vrečko, I., & Tominc, P. (2025). Psychological Factors Impacting Academic Performance Among Business Studies' Students. *Education Sciences*, *15*, 121. https://doi.org/10.3390/educsci15020121

Shao, Y., Kang, S., Lu, Q., Zhang, C., & Li, R. (2024). How Peer Relationships Affect Academic Achievement Among Junior High School Students: The Chain Mediating Roles of Learning Motivation and Learning Engagement. *BMC Psychology*, *12*, 278. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01780-

Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The Association Between Academic Pressure and Adolescent Mental Health Problems: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, *339*, 302–317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028

Tiwari, S., Tripathi, R., & Srivastava, A. (2025). Exploring Human Experience Through Phenomenological Research. *International Journal of Science and Research Archive*, *14*, 1865–1871. https://doi.org/10.30574/ijsra.2025.14.1.0319

Valero Ancco, V. N., Pari-Orihuela, M., & Díaz-Vilcanqui, Y. D. (2024). Estrategias de Aprendizaje. In *Instituto de Investigación y Capacitación Profesional del Pacífico*. https://doi.org/10.53595/eip.016.2024

Vistorte, A. O. R., Deroncele-Acosta, Á., Martín Ayala, J. L., Barrasa, Á., López-Granero, C., & Martí-González, M. (2024). Integrating Artificial Intelligence to Assess Emotions in Learning Environments: a Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1387089. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387089

Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., Guo, J., & Lin, C. (2024). The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Alleviating Academic Burnout in Medical Students: a Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Public Health*, *24*, 1414. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4

Yang, Y., Shamim, S., De Massis, A., & Gao, D. (2025). Defensive Routines as Coping Mechanisms Against Technostress: Roles of Digital Leadership and Employee Goal Orientation. *Technological Forecasting and Social Change*, *216*, 124143. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2025.124143

Zakiei, A., Khazaie, H., Azadi, M., Mohsenpour, S., & Komasi, S. (2025). The Mechanism of Sleep Quality's Effect on Academic Burnout: Examining the Mediating Role of Perceived Stress. *BMC Medical Education*, *25*, 1018. https://doi.org/10.1186/s12909-025-07617-6

Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the Interplay of Academic Stress, Motivation, Emotional Intelligence, and Mindfulness in Higher Education: a Longitudinal Cross-Lagged Panel Model Approach. *BMC Psychology*, *12*, 732. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6

Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T., & et al. (2024). Do You Have AI Dependency? The Roles of Academic Self-Efficacy, Academic Stress, and Performance Expectations on Problematic AI Usage Behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, *21*, 34. https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental Support and Adolescents' Coping With Academic Stressors: a Longitudinal Study of Parents' Influence Beyond Academic Pressure and Achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, *52*, 2464–2479. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w