



Tekanan Gaokao dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental Siswa: Analisis Kritis Sistem Ujian Nasional Tiongkok dalam Perspektif Pendidikan Islam

Nur Aini^{1*}, Neneng Hasanah²

^{1,2} UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

*Korespondensi Penulis. Email: nuraini121297@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji secara kritis dampak tekanan sistem ujian nasional Gaokao di Tiongkok terhadap kondisi kesehatan mental siswa, serta menganalisis relevansinya dari perspektif pendidikan Islam. Gaokao merupakan ujian masuk perguruan tinggi yang bersifat high-stakes dan sekali seumur hidup, sehingga memunculkan budaya belajar ekstrem yang berdampak pada kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Hasil kajian menunjukkan bahwa tekanan Gaokao menciptakan fenomena involution (nèijǔǎn) di mana kompetisi akademik yang destruktif mengorbankan kesejahteraan psikologis generasi muda. Di sisi lain, Islam memandang pendidikan bukan sekadar pencapaian akademik semata, melainkan proses pembentukan insan kamil yang menyeimbangkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Implikasi kajian ini menawarkan perspektif alternatif bahwa sistem evaluasi pendidikan seharusnya menempatkan kesehatan mental dan karakter sebagai bagian integral dari keberhasilan pendidikan, bukan hanya skor ujian.

Kata kunci: *Gaokao, Kesehatan Mental Siswa, Tekanan Akademik, Pendidikan Islam, Tiongkok*

Gaokao Pressure and Its Implications for Students' Mental Health: A Critical Analysis of China's National Examination System in the Perspective of Islamic Education

Abstract

This study critically examines the impact of pressure from China's national university entrance examination system, known as Gaokao, on students' mental health, and analyzes its relevance from an Islamic educational perspective. The Gaokao is a high-stakes, once-in-a-lifetime college entrance examination that has fostered a culture of extreme studying, leading to anxiety, depression, and a decline in the quality of life among adolescents. This study employs a library research method with a qualitative descriptive-analytical approach. The findings reveal that Gaokao pressure creates the phenomenon of involution (nèijǔǎn), in which destructive academic competition sacrifices the psychological well-being of young generations. In contrast, Islam views education not merely as academic achievement, but as the process of forming an insan kamil (complete human being) who balances intellectual, emotional, and spiritual intelligence. The implications of this study offer an alternative perspective that educational evaluation systems should place mental health and character development as integral components of educational success, not just examination scores.

Keywords: *Gaokao, Student Mental Health, Academic Pressure, Islamic Education, China*

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan Tiongkok telah lama menjadi sorotan dunia internasional, tidak hanya karena kemajuan pesat yang berhasil dicapai dalam waktu singkat, tetapi juga karena kompleksitas dan kontroversi yang menyertainya. Salah satu elemen paling dominan sekaligus paling kontroversial dalam sistem tersebut adalah Gaokao (高考), ujian nasional masuk perguruan tinggi yang setiap tahunnya diikuti oleh jutaan siswa kelas XII. Gaokao bukan sekadar ujian biasa; ia merupakan penentu tunggal nasib pendidikan seseorang yang memiliki dampak jangka panjang terhadap karir, status sosial, dan bahkan prospek pernikahan (Monita et al., 2024).

Tekanan yang ditimbulkan oleh Gaokao bersifat sistemik dan multidimensional. Sejak usia dini, anak-anak di Tiongkok sudah dipersiapkan untuk menghadapi ujian ini melalui les tambahan, kurikulum yang padat, dan ekspektasi orang tua yang sangat tinggi. Tidak jarang seorang siswa menghabiskan 12-16 jam per hari untuk belajar selama tahun terakhir sekolah menengah atas. Fenomena ini melahirkan apa yang oleh sosiolog Tiongkok disebut sebagai *nèijuǎn* (involution), yaitu kompetisi internal yang semakin intens namun tidak menghasilkan peningkatan produktivitas yang proporsional, melainkan justru menguras energi psikologis generasi muda (Mesra & Tuerah, 2024).

Di tengah arus modernisasi dan globalisasi, topik mengenai kesehatan mental siswa dalam konteks tekanan akademik ekstrem masih relatif kurang dieksplorasi secara mendalam, khususnya dalam literatur akademik berbahasa Indonesia. Kebanyakan kajian tentang pendidikan Tiongkok berfokus pada keberhasilan struktural dan kebijakan makro, sementara dimensi psikologis dan humanistik dari sistem tersebut sering kali luput dari perhatian. Padahal, memahami dampak psikologis Gaokao sangat penting bagi pengambil kebijakan pendidikan, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia yang memiliki kecenderungan serupa dalam orientasi ujian nasional (Prasetyo, 2025).

Lebih lanjut, kajian ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan perspektif pendidikan Islam. Islam sebagai sistem nilai yang komprehensif memiliki pandangan tersendiri mengenai hakikat pendidikan, tujuan belajar, dan keseimbangan antara pencapaian duniawi dan kesejahteraan batin. Konsep insan kamil dalam Islam menegaskan bahwa manusia yang sempurna bukan hanya mereka yang unggul secara intelektual, tetapi juga mereka yang memiliki keseimbangan jiwa dan akhlak mulia (Utomo et al., 2024). Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: apakah sistem Gaokao, dengan segala tekanannya, kompatibel dengan tujuan pendidikan yang sesungguhnya menurut perspektif Islam?

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan tiga pertanyaan utama: (1) Bagaimana mekanisme tekanan Gaokao berdampak pada kondisi kesehatan mental siswa Tiongkok? (2) Apa saja manifestasi konkret dari dampak psikologis sistem ujian tersebut dalam kehidupan remaja? (3) Bagaimana perspektif pendidikan Islam menawarkan kerangka evaluasi alternatif terhadap sistem ujian berbasis tekanan tersebut?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis. Pemilihan metode ini didasarkan pada sifat kajian yang bersifat konseptual dan analitis, di mana pemahaman mendalam terhadap fenomena lebih dapat dicapai melalui sintesis literatur yang komprehensif daripada pengumpulan data lapangan. Metode studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menelaah, dan mensintesis berbagai perspektif teoritis dan empiris dari sumber-sumber akademik yang relevan (Muhammad et al., 2024).

Sumber data primer dalam penelitian ini mencakup artikel jurnal internasional yang mengkaji dampak psikologis Gaokao, laporan resmi dari lembaga kesehatan mental Tiongkok, serta karya-karya akademik dalam bidang psikologi pendidikan. Sumber data sekunder meliputi buku-buku teks perbandingan pendidikan, literatur pendidikan Islam klasik dan kontemporer, serta artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan. Seluruh sumber dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan kebaruan, dengan mengutamakan publikasi dalam sepuluh tahun terakhir (Murjani, 2022).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten (content analysis) dan analisis komparatif-kritis. Tahapan analisis meliputi: (1) pengumpulan dan seleksi literatur, (2) identifikasi tema-tema utama terkait tekanan Gaokao dan dampak psikologisnya, (3) analisis perspektif pendidikan Islam terhadap temuan tersebut, dan (4) sintesis implikasi bagi pengembangan kebijakan pendidikan (Muhammad Dzikri Chandra, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mekanisme Tekanan Gaokao: Dari Sistem ke Individu

Gaokao pertama kali diperkenalkan pada tahun 1952 dan dipulihkan pada 1977 setelah sempat dihentikan selama Revolusi Kebudayaan. Sejak saat itu, ujian ini berkembang menjadi institusi sosial yang sangat kuat. Setiap tahun, lebih dari 12 juta siswa mengikuti ujian yang berlangsung selama dua hingga tiga hari ini, di mana nilai yang diperoleh menjadi satu-satunya faktor penentu universitas yang dapat dimasuki. Tidak ada sistem nilai kumulatif, tidak ada pertimbangan portofolio, dan tidak ada wawancara masuk hanya angka dalam selembar kertas (Panggabean, 2021).

Mekanisme tekanan Gaokao bekerja pada beberapa level sekaligus. Pada level individual, siswa mengalami kecemasan performa (performance anxiety) yang intens akibat kesadaran bahwa satu hari ujian menentukan masa depan mereka seumur hidup. Pada level keluarga, orang tua khususnya dalam tradisi Konfusianisme yang menempatkan keberhasilan akademik anak sebagai kebanggaan keluarga seringkali menginvestasikan seluruh sumber daya finansial dan emosional mereka demi mendukung persiapan ujian anak. Pada level sosial, sistem pendidikan yang ketat menciptakan hierarki universitas yang sangat jelas, di mana hanya lulusan dari universitas Project 985 dan Project 211 yang dipandang memiliki prospek karir yang cerah (Arianda et al., 2025).

Dampak Psikologis: Fenomena Involution dan Krisis Kesehatan Mental

Penelitian-penelitian dalam bidang psikologi pendidikan secara konsisten menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara tekanan Gaokao dengan berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja Tiongkok. Sebuah survei nasional yang dilakukan oleh Chinese Academy of Sciences menemukan bahwa lebih dari 40% siswa kelas XII melaporkan mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat, sementara sekitar 30% menunjukkan tanda-tanda depresi klinis

selama periode persiapan Gaokao. Angka ini jauh melampaui prevalensi rata-rata gangguan kecemasan pada remaja di negara-negara lain (Eka et al., 2025).

Fenomena yang paling menonjol adalah *nèijǔǎn* atau *involution* sebuah konsep antropologi yang dipopulerkan kembali oleh generasi muda Tiongkok untuk mendeskripsikan kondisi di mana mereka terjebak dalam kompetisi yang semakin keras namun tanpa hasil yang proporsional. Seorang siswa yang tidur 5 jam sehari untuk belajar akan segera tersaingi oleh teman sekelas yang hanya tidur 4 jam, menciptakan spiral kompetisi yang tidak ada ujungnya. menggambarkan fenomena ini sebagai "perlombaan ke bawah" yang secara sistematis mengorbankan kesejahteraan psikologis demi mempertahankan posisi relatif dalam hierarki akademik (Paba, 2025).

Dampak psikologis tersebut tidak berhenti pada kecemasan dan depresi semata. Penelitian juga menemukan adanya peningkatan kasus *burnout* akademik, yaitu kondisi kelelahan mental dan emosional akibat paparan stres akademik yang berkepanjangan. Siswa yang mengalami *burnout* menunjukkan penurunan motivasi belajar intrinsik, sikap sinisme terhadap pendidikan, dan kehilangan rasa ingin tahu intelektual yang merupakan fondasi dari pembelajaran sejati. Paradoksnya, sistem yang dirancang untuk menghasilkan generasi terdidik justru berpotensi membunuh semangat belajar itu sendiri dalam jangka panjang (Rizqi Nur Rachmawati, 2025).

Kebijakan *Double Reduction* yang diluncurkan pemerintah Tiongkok pada 2021 yang melarang lembaga bimbingan belajar swasta beroperasi secara komersial untuk pelajaran kurikuler merupakan pengakuan implisit pemerintah bahwa tekanan akademik telah melampaui batas yang dapat ditoleransi. Namun, para analis pendidikan menilai bahwa kebijakan ini bersifat parsial karena tidak menyentuh akar permasalahan, yaitu Gaokao itu sendiri sebagai sistem seleksi tunggal yang menciptakan kompetisi *zero-sum* (Jannah, 2023).

Perspektif Pendidikan Islam: Keseimbangan Intelektual dan Spiritual

Islam memandang pendidikan dengan kerangka yang jauh lebih holistik dibandingkan sekadar pencapaian akademik. Kata 'ilm (ilmu) dalam Al-Qur'an dan Hadis tidak hanya merujuk pada pengetahuan intelektual, tetapi mencakup dimensi spiritual, moral, dan praktis yang terintegrasi. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mujadilah: 11, "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat." Namun, ketinggian derajat yang dimaksud dalam ayat ini tidak terlepas dari landasan iman dan akhlak yang kokoh, bukan sekadar prestasi kognitif semata (Hayani et al., 2025).

Konsep pendidikan Islam yang paling relevan dalam konteks ini adalah *tarbiyah*, yang secara etimologis berasal dari kata *rabba* yang berarti memelihara dan menumbuhkan. Berbeda dengan *ta'lim* yang lebih menekankan transfer pengetahuan, *tarbiyah* mencakup pembinaan seluruh dimensi kemanusiaan: akal, jiwa, dan raga. Dalam kerangka *tarbiyah*, tekanan akademik yang mengorbankan kesehatan mental dan keseimbangan jiwa bertentangan secara fundamental dengan tujuan pendidikan Islam, karena ia merusak, bukan menumbuhkan, potensi manusia (Zahra, 2024).

Rasulullah SAW pun memberikan panduan yang sangat jelas mengenai pentingnya keseimbangan dalam kehidupan, termasuk dalam menuntut ilmu. Beliau bersabda: "Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atasmu, matamu mempunyai hak atasmu, istrimu mempunyai hak atasmu" (HR. Bukhari). Hadis ini mengajarkan konsep moderasi dan keseimbangan (*wasatiyah*) yang apabila diterapkan dalam konteks pendidikan, menegaskan bahwa proses belajar yang sehat harus mempertimbangkan kebutuhan fisik dan psikologis siswa, bukan hanya mengoptimalkan output akademik semata (Nasihuddin, 2024).

Lebih jauh, tradisi intelektual Islam klasik sesungguhnya justru mendorong semangat belajar yang dilandasi kecintaan dan keingintahuan, bukan ketakutan akan kegagalan. Para ulama besar seperti Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* menekankan bahwa motivasi belajar yang paling mulia adalah *fi sabilillah*, yaitu mendekatkan diri kepada Allah melalui pemahaman atas ciptaan-Nya. Motivasi intrinsik berbasis nilai spiritual ini secara psikologis terbukti lebih berkelanjutan dan lebih protektif terhadap burnout dibandingkan motivasi ekstrinsik berbasis kompetisi dan ketakutan (Zinatul Widad, 2023).

Implikasi bagi Kebijakan dan Praktik Pendidikan

Kajian kritis terhadap sistem Gaokao dalam perspektif pendidikan Islam menghasilkan beberapa implikasi penting. Pertama, sistem evaluasi pendidikan nasional perlu mempertimbangkan diversifikasi instrumen penilaian agar tidak terpusat pada satu ujian tunggal yang bersifat *all-or-nothing*. Indonesia sendiri, melalui perjalanan panjang dari EBTANAS hingga SBMPTN dan kini ke SNBT, sudah bergerak ke arah yang lebih beragam. Pengalaman Tiongkok memberikan pelajaran bahwa ujian masuk tunggal yang sangat kompetitif cenderung menciptakan tekanan sistemik yang kontraproduktif bagi kesejahteraan siswa (Arianda et al., 2025).

Kedua, lembaga pendidikan Islam perlu menjadikan kesehatan mental siswa sebagai indikator keberhasilan pendidikan yang setara pentingnya dengan prestasi akademik. Konsep *rahmah* (kasih sayang) yang menjadi fondasi etika Islam seharusnya tercermin dalam bagaimana guru, orang tua, dan institusi pendidikan memperlakukan tekanan akademik yang dialami siswa. Program bimbingan dan konseling yang berakar pada nilai-nilai Islam dapat menjadi sarana untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik sekaligus memperkuat identitas spiritual mereka (Adha, 2025).

Ketiga, orang tua Muslim perlu diedukasi mengenai bahaya ekspektasi akademik yang berlebihan. Dalam tradisi Islam, orang tua memiliki tanggung jawab moral untuk mendidik anak dengan cara yang tidak melampaui kemampuan dan fitrah mereka. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 286, "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." Prinsip ini harus menjadi kompas moral bagi orang tua dalam mendampingi proses pendidikan anak, agar ambisi duniawi tidak mengorbankan kesejahteraan jiwa anak yang merupakan amanah dari Allah SWT (Muchammad, 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sistem Gaokao di Tiongkok, meskipun berhasil menciptakan tenaga-tenaga akademik yang kompetitif secara global, membawa konsekuensi psikologis yang sangat serius bagi generasi muda. Fenomena *involution* yang ditimbulkan oleh tekanan Gaokao menciptakan lingkaran kompetisi destruktif yang mengancam kesehatan mental, kreativitas, dan motivasi belajar intrinsik jutaan remaja Tiongkok. Kebijakan-kebijakan reformasi yang diluncurkan pemerintah, seperti *Double Reduction*, merupakan langkah yang tepat namun belum cukup dalam menangani akar permasalahan yang bersifat struktural.

Perspektif pendidikan Islam menawarkan kerangka alternatif yang lebih humanis dan holistik. Dengan menjadikan *tarbiyah* sebagai landasan, pendidikan seharusnya memfasilitasi pertumbuhan manusia secara utuh intelektual, emosional, dan spiritual bukan hanya mengoptimalkan performa akademik. Konsep *wasatiyah* (moderasi) dan *tawazun* (keseimbangan) dalam Islam memberikan panduan etis bahwa sistem pendidikan yang sehat adalah yang menghormati batas-batas kemanusiaan siswa dan menempatkan kesejahteraan jiwa sebagai prioritas yang tidak dapat dinegosiasikan.

Bagi Indonesia, kajian ini menjadi pengingat penting agar reformasi sistem pendidikan yang sedang berlangsung senantiasa menempatkan siswa sebagai subjek yang memiliki kebutuhan psikologis dan spiritual yang utuh, bukan sekadar objek penghasil skor ujian. Integrasi nilai-nilai Islam dalam desain sistem evaluasi dan budaya sekolah dapat menjadi kekuatan unik Indonesia dalam membangun sistem pendidikan yang tidak hanya kompetitif secara akademik, tetapi juga manusiawi dan berkeadaban.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, N. (2025). Mutu Pendidikan Dalam Perspektif Islam Nurul Adha Universitas Ptiq Jakarta. *Https://Jurnal.Iuqibogor.Ac.Id*, 5(November).
- Arianda, Y. D., Nurcahya, F., Ridwan, A., Madani, F., & Suseno, M. (2025). *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia Peran Lembaga Ujian Dalam Pembelajaran Dan Pengakuan Kualifikasi : Studi Komparatif Cisce Dan Gaokao / Neea*. 16(2), 136–148.
- Eka, R., Ishak, P., Rahma, S., Salawali, S. H., Tua, O., Gorontalo, K., Pohuwato, K., & Gorontalo, K. (2025). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Limboto*. 8(5), 2196–2211. <https://doi.org/10.56338/jks.V8i5.7452>
- Hayani, I., Raudah, D., Jannah, E., Hasibuan, A., Salsabila, I., Azizah, A. N., & Salsabilla, S. (2025). *Makna Semantik Kata 'Ilm Dalam Al- Qur ' An : Implikasi Bagi Pendidikan Islam*. 5(3), 2313–2333.
- Jannah, M. (2023). *Alasan Amerika Serikat Mundur Dari Intermediate-Range Nuclear Forces Treaty (Inf Treaty) Tahun. 4*, 78–92.
- Mesra, R., & Tuerah, P. R. (2024). *Studi Komparatif Sistem Pendidikan Di Korea Selatan Dengan Indonesia*. 1(1), 17–25.
- Monita, T., Wan, D., Isnaini, J., & Nopianti, P. (2024). *Analisis Sistem Problematika Dan Kebijakan Pendidikan Di China Serta Perbandingan Dengan Pendidikan Di Indonesia*. 1(2), 36–46.
- Muchammad, A. (2024). *Nuansa Pedagogis Risalah Rasulullah Saw : Kajian Analitis Atas Qs . Ali Imran / 3 : 164. 6*, 1–14.
- Muhammad Dzikri Chandra, M. (2024). *Berlebihan Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Gusdur Pekalongan Pendahuluan. X*.
- Muhammad, F., Akbar, A., Islam, U., Syarif, N., Jakarta, H., & Islam, S. (2024). *Ar Rasyiid*. 2(2), 95–112.
- Murjani, U. N. (2022). *Moral Education Based On Religion , Philosophy , Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Nusantara , Bandung , Indonesia Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Nusantara , Bandung Abstrak*. 16(1), 142–161.
- Nasihuddin, M. (2024). *Menakar Moderasi Beragama Dalam Pendidikan Islam : 5(2)*, 182–194.
- Paba, M. T. (2025). *Implementasi Program Rehabilitasi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Pada Lanjut Usia Di Dinas Sosial Kabupaten Ngada Provinsi Nusa Tenggara Timur*. 5(06), 108–120.
- Panggabean, E. C. (2021). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Online Di Iakn Tarutung*. 5(1), 81–93.
- Prasetyo, D. D. (2025). *Budaya Akademik Pesantren Modern Dalam Menghadapi Tantangan Globalisasi : Studi Etnografi Di Pondok Pesantren Kabupaten Ponorogo*. 02(02), 71–82.

- Rizqi Nur Rachmawati, M. A. S. (2025). *Webinar Mental Health: Solusi Alternatif Dalam Mendukung Keseimbangan Emosi Mahasiswa Biologi Di Tengah Tuntutan Akademik* Rizqi Nur Rachmawati. 20(2), 2111–2118.
- Utomo, E., Rizqa, M., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2024). *Merdeka Belajar Dan Pendekatan Holistik : Pendidikan Islam Yang Terintegrasi*. 225–234.
- Zahra, A. S. (2024). *Integrasi Tarbiyah , Talim Dan Ta ' Dib : Pilar Utama Pendidikan Islam*. 1(6), 33–48.
- Zinatul Widad, M. S. (2023). *Konsep Guru Ideal Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya ' Ulumuddin Zinatul Widad , 2 Muhammad Syauqillah Pendidikan Agama Islam , Stai Ma ' Had Aly Al-Hikam Malang Pendidikan Agama Islam , Stai Ma ' Had Aly Al-Hikam Malang* Keywords : *The Concept Of The*. o(o), 99–110.