



Growth Mindset dan Stres Akademik Pada Siswa SMA di Yogyakarta

Henny Alina Khilma¹, Narastri Insan Utami²

^{1,2}Universitas Mercu Buana, Indonesia

E-mail: alinakhilma07@gmail.com , narastri@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *growth mindset* dengan stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *growth mindset* dengan stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *growth mindset* maka semakin rendah stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka semakin tinggi stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 110 siswa SMA di Yogyakarta. metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala dan ada skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *growth mindset* dengan stress akademik. Adapun hasil penelitian diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,946 dan $p = 0,001$ ($p \leq 0,01$) berarti terdapat hubungan positif antara *growth mindset* dengan stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *growth mindset* maka semakin rendah stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka semakin tinggi stress akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun koefisien determinasi atau nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,894 yang artinya sumbangan *growth mindset* dan stress akademik sebesar 89,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 10,6% disebabkan oleh variabel lain.

Kata Kunci: Stres Akademik; Growth Mindset; Siswa SMA

Abstrak

The purpose of this study was to determine the relationship between growth mindset and academic stress in high school students in Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a significant relationship between growth mindset and academic stress in high school students in Yogyakarta. The higher the growth mindset, the lower the academic stress in high school students in Yogyakarta. Conversely, the lower the growth mindset, the higher the academic stress in high school students in Yogyakarta. The hypothesis in this study is accepted. The subjects in this study involved 110 high school students in Yogyakarta.. The data collection method in this study is a scale and there is a psychological scale used in this study, namely the growth mindset scale with academic stress. The study results obtained a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.946 and $p = 0.001$ ($p \leq 0.01$). Which means there is a positive relationship between growth mindset and academic stress in high school students in Yogyakarta. The higher the growth mindset, the lower the academic stress in high school students in Yogyakarta. Conversely, the lower the growth mindset, the higher the academic stress in high school students in Yogyakarta. The hypothesis in this study is accepted. The coefficient of determination or coefficient of determination (R^2) obtained was 0.894, which means the contribution of growth mindset and academic stress was 89.4%. This shows that as much as 10.6% is caused by other variables.

Keywords: Academic Stress; Growth Mindset; High School Students

Pendahuluan

Siswa sekolah menengah atas (SMA) berada di tahap remaja, yang merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Pujianti, Sumardi, & Mulyadi, 2021). Menurut (Santrock, 2003) periode transisi pada tahapan remaja melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. (Papalia, 2008) mengemukakan Siswa SMA akan menghadapi banyak tantangan dan tanggung jawab yang dibebankan kepada mereka oleh keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial mereka, serta keinginan dan harapan mereka sendiri. Keinginan pribadi yang tidak sesuai dengan lingkungan belajar siswa banyak memengaruhi tekanan dan kesulitan mereka, tekanan dan kesulitan itu menurut (Lazarus & Folkman, 1984) bisa dikatakan dengan stres, yaitu keadaan yang disebabkan oleh perbedaan antara keinginan dan kenyataan.

Zheng, Hou, dan Peng (Wahidah, Setyadi, & Grafiyana, 2021), mindset didefinisikan sebagai keyakinan yang cenderung mengarah pada mindset yang tetap atau mindset yang berkembang. Teori peningkatan, juga dikenal sebagai mindset pertumbuhan, berpendapat bahwa kemampuan seseorang tidak pasti dan dapat meningkat (Dweck, 2006; Hochanadel & Finamore, 2015). Siswa dengan mindset pertumbuhan di sekolah percaya bahwa kinerja mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka. Mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar daripada bukti ketidakmampuan. Mereka akan berusaha dua kali lebih keras, membuat pendekatan baru, dan meningkatkan hasil belajar mereka saat menghadapi tantangan akademik.

Studi sebelumnya oleh Youn dan Han (Syukra & Pratama, 2023) menemukan bahwa mindset pertumbuhan memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membantu orang mengembangkan mindset pertumbuhan sehingga mereka memiliki sikap dan keyakinan yang positif terhadap diri mereka sendiri dapat membantu mencegah prokrastinasi akademik. Teori pertumbuhan mendorong orang untuk menjadi lebih tekun dan berusaha lebih banyak untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Ini mencegah mereka menjadi prokrastinasi akademik.

Carveth dalam (R & McKean, 2000) menjelaskan stres akademik adalah pandangan siswa terhadap banyaknya ilmu yang harus dikuasai dan pandangan terhadap kurangnya waktu untuk mempelajarinya, stres akademik berhubungan erat dengan kegiatan belajar siswa di sekolah yakni situasi-situasi tegang yang mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran siswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Menurut (R & McKean, 2000) permasalahan yang dialami siswa yaitu: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, penjurusan, kelanjutan studi, guru dan teman yang memiliki beragam karakter, dan ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal. Sedangkan menurut (Chen, 2018) siswa SMA sering mengalami tuntutan akademik yang dimaksud seperti mengerjakan tugas di bawah tenggat waktu yang ketat, tugas yang berlebihan,

kesulitan dengan guru dan harapan untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit yang menjadi sumber stress.

Menurut Gadzella dalam (Gadzella & Masten, 2005) menjelaskan stres akademik dapat diukur menggunakan alat ukur yang disebut dengan SSI (*Student-life Stress Inventory*) yang memiliki 9 komponen, yang lima diantaranya adalah stressor akademik yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat komponen dari reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Penelitian yang dilakukan oleh taufik, idil dan ardi (2013) menyebutkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA Negeri kota Padang tergolong berada dalam kategori tingkat stres akademik sedang yaitu sebesar 71,8%. Hasil penelitian Kinantie, Hernawaty dan Hidayati (2014) di SMA 3 Bandung tentang stres siswa SMA menjelang ujian nasional menunjukkan tingkat stres akademik 49,74% siswa SMA di kelompokkan pada tingkat stress sedang dan 30,05% di kelompokkan pada tingkat stres berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 11 Desember 2023 terhadap 6 siswa SMA di Yogyakarta menunjukkan bahwa 4 siswa SMA di Yogyakarta menunjukkan gejala-gejala stress akademik. Hal ini ditunjukkan dengan kesesuaian jawaban subjek dengan gejala-gejala yang diungkapkan oleh Gadzella dalam (Gadzella & Masten, 2005) seperti pada gejala frustrasi, subjek mengatakan ketika keinginannya tidak tercapai merasa sedih, kecewa, dan meragukan kemampuannya. Pada gejala tekanan subjek merasa Tugas sekolah yang banyak serta kegiatan ekstrakurikuler yang padat membuat subjek kelelahan ditambah orang tua selalu menanyakan soal nilai sekolah membuat subjek merasa tertekan.

Pendidikan seharusnya dapat memberikan suasana pembelajaran yang bermakna, dinamis, dan menyenangkan. Menurut (Putra, 2017; Saifulloh & Darwis, 2020) pembelajaran yang menyenangkan akan menggugah rasa ingin tahu siswa terhadap sesuatu dan apabila pembelajaran dikondisikan dengan suasana yang menyenangkan maka siswa SMA akan kreatif dan inovatif. Namun pada kenyataannya banyak siswa merasa terbebani oleh akademik dan membuat stres.

Menurut Puspitasari, Gunawati, Hartati & Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017) reaksi stres akademik yang dialami biasanya memiliki beberapa variasi antara individu satu dengan yang lainnya, hal tersebut disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni dari internal dan eksternal individu. Faktor internal biasanya bersumber dari diri sendiri seperti Self efficacy (Bandura, 1997), optimisme (Seligman, 2006), hardiness (Kobasa, 1979) dan motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016). Sementara faktor eksternal biasanya bersumber dari sesuatu yang mempengaruhi stres akademik seperti prokrastinasi (Sharma & Kaur, 2011), dan dukungan sosial orang tua (Rambe, 2010). Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Dalam mencapai suatu prestasi belajar serta motivasi berprestasi diperlukan adanya growth mindset (Seaton, 2018).

Seaton, (2018) menjelaskan bahwa *growth mindset* dapat mengurangi stres akademik serta meningkatkan keyakinan diri dalam mengerjakan segala tuntutan akademik dengan suatu mindset dalam diri individu untuk berkembang. *Growth mindset* dapat membangun suatu kepercayaan seseorang bahwa kualitas dalam diri individu dapat diolah dengan berbagai cara tertentu. Seseorang yang memiliki keyakinan bahwa individu yang memiliki suatu kecerdasan, memiliki bakat, kemampuan tersebut dapat berubah dan berkembang melalui pembelajaran dan pengalaman serta mencapai prestasi belajar yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan tersebut akan meningkatkan individu untuk memotivasi dirinya dalam belajar dan dapat mencapai hasil belajar yang baik dikarenakan adanya *growth mindset* (Seaton, 2018).

(Chen, 2018) menyatakan bahwa terdapat enam aspek yang mencirikan seseorang memiliki *growth mindset* antara lain: a) *motivation*, alasan dalam diri sendiri untuk mempelajari hal-hal baru yang berasal dari keinginan dan kebutuhan sendiri; b) *attitude*, keyakinan dalam diri individu bahwa IQ, bakat, dan prestasi merupakan suatu hasil kerja keras; c) *challenge*, tantangan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang jauh lebih baik; d) *grit*, keyakinan untuk terus mencoba sampai tujuan tercapai; e) *adversity*, mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan tidak beruntung ketika mendapat masalah; f) *positive mindset*, perasaan percaya diri yang kuat dalam menghadapi segala jenis permasalahan.

Growth mindset yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi tantangan sebagai hal yang baru sehingga mengurangi stres akademik. Sedangkan *growth mindset* yang rendah tidak akan mampu mendorong individu untuk mengembangkan potensi akademiknya dan menyebabkan stres. Individu yang cenderung memiliki *growth mindset* yang rendah akan berpikir untuk tidak memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Kurangnya *growth mindset* dapat menyebabkan stress akademik dimana individu menjadikan Pendidikan suatu beban dan tuntutan yang berlebihan (Zander, Brouwer, Jansen, Crayen, & Hannover, 2018).

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA. Harapannya penelitian ini bisa mengungkap pengaruh *growth mindset* terhadap stres akademik pada siswa SMA serta memberi informasi baru kepada siswa SMA untuk memiliki *growth mindset* agar terhindar dari stress akademik serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini

Metode Penelitian

Jenis penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional Dimana penelitian ini akan mempelajari hubungan antara satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

adanya pengaruh dan tidak pada variabel bebas yang telah ditentukan yaitu growth mindset (X) terhadap variabel terikat yaitu stress akademik (Y). Sumber data secara primer pada siswa SMA berusia 15-18 tahun. Sumber data sekunder ini menggunakan jurnal penelitian, buku, website yang mendukung. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam 2 tahap yaitu: 1) tahap persiapan, 2) tahap analisis data. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson karena analisis korelasi product moment sesuai untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya hubungan antara 2 variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (*statistical product service solution*) versi IBM Statistic 27.

Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari skala stress akademik dan skala *growth mindset* akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotik dan empiric. Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan kategorisasi pada dua variabel penelitian, klasifikasi masing-masing variabel yaitu:

Tabel 1. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Pedoman	Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq (\mu+1\sigma)$	$138 \leq X$	Tinggi	77	70%
$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$92 \leq X < 138$	Sedang	15	13,6%
$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 92$	Rendah	18	16,4%
Jumlah			110	100%

Berdasarkan kategorisasi diatas dapat diketahui bahwa ada 77 siswa SMA (70%) memiliki tingkat stres akademik tinggi. 15 siswa SMA (13,6%) memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 18 siswa SMA (16,4%) memiliki tingkat stres akademik rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada penelitian ini cenderung tinggi.

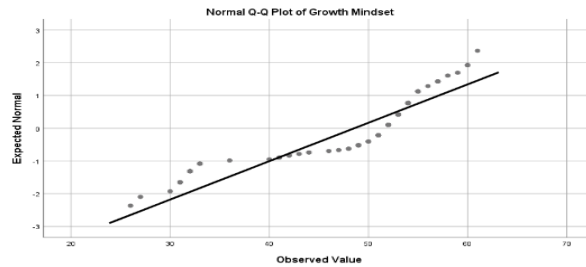
Tabel 2. Kategorisasi Skala *Growth Mindset*

Pedoman	Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq (\mu+1\sigma)$	$51 \leq X$	Tinggi	71	64,5%
$(\mu-1\sigma) \leq X < (\mu+1\sigma)$	$34 \leq X < 51$	Sedang	22	20%
$X < (\mu-1\sigma)$	$X < 34$	Rendah	17	15,5%
Jumlah			110	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala *Growth Mindset* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 64,5% (71 subjek), kategori sedang sebesar 20% (22 subjek), dan kategori rendah sebesar 15,5% (17 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *Growth Mindset* dalam kategori tinggi.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dalam penelitian menggunakan grafik normal P.plot, apabila data menyebar disekitar garis diagonal dan arah penyebarannya mengikuti arah garis diagonal, berarti data berdistribusi normal.



Gambar 1 Grafik Normal Plot

Berdasarkan grafik normal di atas bahwa output SPSS tersebut, kita dapat melihat bahwa titik-titik plotting tidak mengikuti garis diagonalnya maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi tidak normal, dengan demikian maka asumsi klasik regresi linier sederhana dalam penelitian ini tidak dapat terpenuhi.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak.

Tabel 3. Uji linearitas

<i>Case Processing Summary</i>						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Akademik *	110	100.0%	0	0.0%	110	100.0%
Growth Mindset						

Dari hasil uji linearitas menunjukkan 2 variabel yaitu stress akademik dengan growth mindset menunjukkan hubungan yang linear.

Tabel 4 Uji F ANOVA

ANOVA Table

		Sum of	Mean			
		Squares	df	Square	F	Sig.
Stres Akademik *	Between Groups	127443.397	27	4720.126	66.327	.000
Growth Mindset	Linearity	119207.787	1	119207.787	1675.093	.000

	Deviation from Linearity	8235.610	26	316.754	4.451	.000
Within Groups		5835.521	82	71.165		
Total		133278.918	109			

Pedoman yang digunakan adalah jika $p < 0.050$ berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai $p \geq 0.050$ berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier. Data table diatas diperoleh nilai $F = 1675.093$ dengan $p = 0.0001$ berarti hubungan antara Stres Akademik dengan *Growth Mindset* merupakan hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik *product moment*. Analisis korelasi *product moment* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program analisis statistik. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi antara *growth mindset* dengan stres akademik (r_{xy}) = 0,946 dan $p = 0,001$ ($p \leq 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini, diterima.

Menurut (Sugiyono, 2017) terdapat lima pedoman interpretasi tingkat hubungan koefisien korelasi yaitu sangat rendah (0,00 – 0,199), rendah (0,20 – 0,399), sedang (0,40 – 0,599), kuat (0,60 – 0,799), dan sangat kuat (0,80 – 1,000). Berdasarkan pedoman interpretasi tersebut maka koefisien korelasi yang diperoleh 0,946 termasuk kategori sangat kuat. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,894 yang artinya sumbangan *growth mindset* dan stress akademik sebesar 89,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 10,6% disebabkan oleh variabel lain.

Pembahasan

Hasil analisa menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *growth mindset* maka stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah *growth mindset* maka stres akademik siswa SMA di Yogyakarta cenderung tinggi. Hipotesis penelitian ini diterima. Tekanan dalam belajar dapat memunculkan suatu stres dalam akademik. Menurut Kaplan dan Sadock (dalam Affum-osei et al., 2014) Stres menjadi salah satu faktor paling berpengaruh dalam prestasi belajar. Stres Akademik yang dialami siswa berdampak pada hasil/prestasi belajar (Affum-osei et al., 2014). Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya.

Dalam meraih prestasi belajar dibutuhkan simpati, empati dan kepedulian yang besar serta memberikan pengarahan dan dukungan dalam belajar serta menggerakkan usaha belajar yang tinggi pada individu (Zander et al., 2018). Dalam mencapai suatu prestasi belajar serta motivasi berprestasi diperlukan adanya *growth mindset* (Seaton, 2018). *Growth mindset* dapat Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar

Growth mindset dapat meningkatkan prestasi siswa dalam konteks Pendidikan melalui beberapa mekanisme penelitian yang dilakukan oleh (David dkk, 2019) menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat memotivasi siswa untuk mengambil pengalaman belajar yang lebih keras dan bertahan ketika menghadapi kesulitan selanjutnya perilaku mereka kemudian dapat diperkuat oleh konteks sekolah, seperti tanggapan yang lebih positif dan berorientasi pada pembelajaran dari teman sebaya atau guru. *Growth mindset* yang tinggi dapat secara positif memengaruhi kemauan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menghadapi tantangan sebagai hal yang baru sehingga mengurangi stres akademik (Zander et al., 2018). Sedangkan *growth mindset* yang rendah tidak akan mampu mendorong individu untuk mengembangkan potensi akademiknya dan menyebabkan stres. Individu yang cenderung memiliki *growth mindset* yang rendah akan berpikir untuk tidak memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Kurangnya *growth mindset* dapat menyebabkan stres akademik dimana individu menjadikan Pendidikan suatu beban dan tuntutan yang berlebihan (Zander et al., 2018).

Supriyadi, Indira, Sulistiyono, Amalia, dan Sutanti (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik dimana semakin tinggi *growth mindset* maka stresnya lebih rendah. *Growth mindset* dapat merangsang minat dan harapan siswa untuk belajar, juga meningkatkan *sense of control* yang berguna dalam mempertahankan keterlibatan akademik siswa. Keterlibatan akademik ditunjukkan dengan ketekunan, kegigihan, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik. Siswa yang dapat mempertahankan keterlibatan akademik memiliki kecenderungan tingkat pengelolaan permasalahan belajar yang baik khususnya pengelolaan stress akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *growth mindset* maka semakin rendah stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka cenderung semakin tinggi stres akademik

pada siswa SMA di Yogyakarta. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. *Growth mindset* dapat membangun cara berpikir yang baik dalam diri individu. Pemikiran yang baik dapat membuat individu mampu berkembang. Dalam hal ini, pemikiran yang baik akan membuat seorang siswa mampu sukses untuk kedepannya. Hal ini dikarenakan adanya *growth mindset* dan stress akademik yang saling berhubungan.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy - The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Chen, W. (2018). Academic stress, depression, and social support: a comparison of Chinese students in international baccalaureate programs and key school. University of South Florida.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. M. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mulya, A. H., & Indrawati. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.
- Papalia, D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kencana Prenada Media Grup.
- Pujianti, R., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2021). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Raudhatul Athfal. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.32678/AS-SIBYAN.V6I2.4919>
- Putra, P. (2017). Hubungan Metode Bermain, Cerita, Dan Menyanyi (Bcm) Dengan Prestasi Belajar Siswa Sd Menurut Persepsi Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 4(2), 147–161.
- R, M., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *J. Health Study*, 16(1), 41–45.
- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216–223.
- Saifulloh, A. M., & Darwis, M. (2020). Manajemen Pembelajaran dalam Meningkatkan Efektivitas Proses Belajar Mengajar di Masa Pandemi Covid-19. *Bidayatuna: Jurnal Pendidikan Guru Mandrasah Ibtidaiyah*, 3(2), 285. <https://doi.org/10.36835/bidayatuna.v3i2.638>
- Santrock, J. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Seaton, F. S. (2018). Empowering teachers to implement a growth mindset. *Educational Psychology in Practice*, 34(1), 41–57.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind & your life*. New York: Vintage Books.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukra, M. Y., & Pratama, M. (2023). Kontribusi Growth Mindset dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 24830–24840.
- Wahidah, F. R., Setyadi, E. J., & Grafiyana, G. A. (2021). Efektivitas Pelatihan Growth Mindset Pada Siswa Sma. *Psycho Idea*, 19(1), 103. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i1.9147>
- Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*, 62, 98–107.