

**PENGARUH GROWTH MINDSET TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA SISWA KELAS 12 DI SMA NEGERI 7 BALIKPAPAN**

Karin Jelita Sianturi¹, Dewita Karema Sarajar²
karinjelita@gmail.com¹, dewita.sarajar@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstract

Academic stress is a common phenomenon experienced by senior high school students, particularly twelfth-grade students who face increasing academic demands, graduation requirements, and preparation for university entrance examinations. One internal psychological factor that is assumed to influence academic stress is growth mindset, defined as an individual's belief that abilities can be developed through effort and learning processes. This study aimed to examine the effect of growth mindset on academic stress among twelfth-grade students at SMA Negeri 7 Balikpapan. This study employed a quantitative approach using a simple linear regression design. The participants consisted of 165 twelfth-grade students, selected through purposive sampling. Data were collected using a growth mindset scale and an academic stress scale, both of which demonstrated acceptable reliability with Cronbach's Alpha values in the reliable range. Data analysis was conducted using simple regression analysis with the assistance of SPSS. The results indicated that growth mindset had a significant effect on academic stress, with a significance value of 0.005 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis was accepted. The regression coefficient showed a positive direction ($B = 0.146$), suggesting a positive relationship between growth mindset and academic stress. In addition, the coefficient of determination ($R^2 = 0.047$) revealed that growth mindset accounted for 4.7% of the variance in academic stress. These findings suggest that growth mindset plays a role in shaping academic stress; however, its contribution is partial and influenced by other factors that collectively affect students' academic stress experiences.

Keywords: *Growth Mindset, Academic Stress, Senior High School Students, Twelfth Grade.*

Abstrak

Stres Akademik merupakan fenomena yang umum dialami oleh siswa sekolah menengah atas, khususnya pada siswa kelas 12 yang dihadapkan pada tuntutan akademik, evaluasi kelulusan, serta persiapan seleksi masuk perguruan tinggi. Salah satu faktor psikologis internal yang diduga berperan dalam memengaruhi stres akademik adalah growth mindset, yaitu keyakinan individu bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh growth mindset terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 165 siswa kelas 12 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala growth mindset dan skala stres akademik yang telah diuji reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing berada pada kategori reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa growth mindset berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima. Koefisien regresi bernilai positif ($B = 0,146$) menunjukkan hubungan searah antara growth mindset dan stres akademik. Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,047$) mengindikasikan bahwa growth mindset memberikan kontribusi sebesar 4,7% terhadap variasi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa growth mindset memiliki peran dalam pembentukan stres akademik, namun pengaruhnya bersifat parsial dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang turut membentuk pengalaman stres akademik siswa.

Kata Kunci: Growth Mindset, Stres Akademik, Siswa SMA, Kelas 12.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah alat untuk mengembangkan semua potensi dasar yang dimiliki oleh siswa, guna memajukan suatu negara. Melalui pendidikan, siswa akan memperoleh kemampuan yang lebih baik, seperti kemampuan membaca, menulis, dan berhitung (Sutrisno & Puspitasari, 2021). Pendidikan di Indonesia terdiri dari beberapa jenjang, yaitu sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sebelum melanjutkan ke perguruan tinggi. Siswa sekolah menengah atas (SMA) menjadi periode penting bagi siswa karena mereka berada pada tahap akhir masa remaja, masa dimana mereka mengalami berbagai perubahan penting dalam aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual (Addzaky, 2024). Pada fase ini, jenjang pendidikan menengah atas menjadi jembatan penting dalam mempersiapkan siswa menghadapi tantangan di perguruan tinggi dan dunia kerja. Namun, fase ini juga diwarnai dengan tekanan dimana siswa SMA dituntut untuk dapat menguasai materi pelajaran, menyelesaikan tugas, tuntutan kurikulum, dan mengikuti evaluasi yang diselenggarakan selama proses pembelajaran berlangsung untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang telah diajarkan. Tuntutan-tuntutan ini jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu stres akademik pada siswa (Putri & Febriani, 2021). Dampak negatif dari stress akademik yang dialami siswa di sekolah bisa menyebabkan kehidupan akademik mereka buruk, seperti nilai tidak memenuhi standar, indeks prestasi rendah, gagal dalam ujian dan terlambat menyelesaikan tugas (Fiqih & Ratnawati, 2023).

Stres akademik merupakan suatu bentuk tekanan psikologis yang dialami siswa akibat interaksi antara tuntutan eksternal dengan persepsi subjektif mereka dalam menghadapi tantangan tersebut (Sun dkk., 2013). Sementara itu, Fahmawati & Nashrullah, (2023) menjelaskan stres akademik merupakan kondisi stres yang muncul pada peserta didik karena beban tugas dan kewajiban akademik dikenal sebagai stres akademik. Pendapat ini juga diperkuat oleh Maisa dkk., (2021) menyebutkan bahwa stres akademik timbul sebagai respon terhadap tekanan psikologis yang disebabkan berbagai faktor, seperti beban tugas yang banyak, pencapaian akademik di bawah ekspektasi, tekanan untuk menyelesaikan studi serta konflik dengan pembimbing. Kompas (2024) menyatakan bahwa 33,3% remaja Indonesia mengalami gejala gangguan mental, dengan 60% diantaranya dipicu oleh stres akademik. Fenomena ini juga tercermin jelas di Balikpapan, dimana laporan Tribun Kaltim (2024) mengungkapkan bahwa 30-40% siswa SMA kelas 12 menunjukkan gejala stres seperti insomnia, kecemasan berlebihan, dan penurunan konsentrasi saat menghadapi persiapan UTBK. seorang guru bimbingan konseling SMA Negeri 3 Balikpapan menjelaskan, banyak siswa yang terjebak dalam rutinitas belajar larut malam, namun tetap merasa tidak siap secara mental menghadapi ujian. Kondisi ini diperparah oleh minimnya program penanganan stres akademik di tingkat sekolah, sementara tuntutan akademik terus meningkat.

Hal ini didukung dengan hasil pra penelitian yang dilakukan pada sejumlah 14 siswa pada SMA Negeri 7 Balikpapan diperoleh hasil bahwa 57,1% siswa merasa tertekan dengan tugas sekolah yang diberikan, 57,1% menunjukkan kadang kadang dan 21,4% mengatakan sering merasakan kelelahan karena tugas sekolah yang menumpuk. 57,1% mengatakan mereka sulit membagi waktu antara belajar dan istirahat. Adapun hal-hal yang membuat siswa tertekan saat pembelajaran di sekolah yaitu diberikannya tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, disertai dengan tugas yang diberikan di kelas. Siswa juga mengatakan mereka tertekan karena harus mempertahankan nilai mereka tidak turun agar bisa masuk SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi). Hal ini membuat mereka mengalami stres akademik.

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri. Sementara itu, faktor eksternal terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, beban

pelajaran padat, dan persaingan orang tua (Barseli et al., 2017). Growth mindset termasuk salah satu jenis pola pikir yang menekankan keyakinan pada kapasitas individu untuk belajar dan tumbuh (Advani & Lilani, 2021).

Chen dkk., (2023) mengatakan bahwa growth mindset adalah keyakinan bahwa individu dapat mengembangkan berbagai kualitas diri melalui usaha yang tekun. Lebih lanjut Rammstedt dkk., (2024) menekankan bahwa growth mindset adalah kecerdasan dan kemampuan yang dapat dibentuk dan meningkat seiring waktu melalui upaya dan pembelajaran. Sejalan dengan Yeager et dkk., (2019) menjelaskan bahwa growth mindset merupakan keyakinan bahwa kecerdasan seseorang bisa berkembang melalui usaha, metode cara belajar yang baru, dan tidak takut untuk meminta bantuan.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi dkk., (2023) menunjukkan hasil bahwa growth mindset memiliki kontribusi sebesar 6,6% terhadap stres akademik mahasiswa, angka ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh growth mindset kepada stres akademik itu sangat kecil dan berpengaruh secara negatif signifikan. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Shalini (2021) menemukan bahwa growth mindset memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan growth mindset rendah cenderung memiliki stres akademik yang tinggi. Berbeda dengan itu, Khilma & Utami, (2024) juga menjelaskan adanya korelasi positif antara growth mindset dengan stres akademik. Siswa dengan growth mindset tinggi memiliki keyakinan bahwa kemampuan mereka dapat berkembang melalui kerja keras, sehingga mampu menghadapi tantangan dan mengelola stres akademik.

Berdasarkan kajian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh growth mindset terhadap stres akademik memiliki peran yang sangat penting. Penelitian dengan topik ini masih terbatas ditemui, keterbatasan jumlah penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh growth mindset dan stres akademik masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut khususnya pada siswa SMA. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap topik tersebut dengan judul “Pengaruh Growth Mindset terhadap stres akademik pada siswa SMA Negeri 7 Balikpapan”, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari growth mindset terhadap stres akademik siswa SMA Negeri 7 Balikpapan. Selain itu, berdasarkan hasil pra-penelitian di SMA Negeri 7 diketahui bahwa siswa mengalami stres akibat tugas yang menumpuk dan tuntutan prestasi untuk masuk ke jalur SNBP, sehingga kondisi ini memberikan konteks yang unik dan belum banyak dibahas dalam penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dilihat dari metode penelitian dan populasi subjek penelitiannya terdiri dari siswa SMA Negeri 7 Balikpapan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan teknik analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana, untuk mengetahui dan mengukur pengaruh antara variabel bebas yaitu growth mindset dengan variabel terikat yaitu stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan.

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancas Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Balikpapan, yang merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang beralamat di Jl. Mulawarman, Gg. Handayani No. 63 RT 20, Kel. Lamaru, Kec. Balikpapan Timur, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur, Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner daring yang disusun dalam bentuk Google Form, yang berisi data diri responden serta item-item pertanyaan untuk mengukur variabel growth mindset dan stres

akademik.

Seluruh rangkaian pengumpulan data dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada tanggal 15 Januari 2026. Pada hari tersebut, peneliti datang ke sekolah pada pukul 08.00 WITA untuk menyerahkan surat pengantar penelitian serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Setelah memperoleh izin, pada pukul 08.15 WITA peneliti mulai mendatangi kelas-kelas yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Peneliti kemudian memperkenalkan diri, menyampaikan maksud dan tujuan penelitian, serta memberikan penjelasan singkat mengenai tata cara pengisian kuesioner kepada para siswa. Selanjutnya, kuesioner disebarkan melalui tautan Google Form yang dibagikan kepada ketua kelas dan diteruskan melalui grup kelas. Pengisian kuesioner dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung dengan durasi yang disesuaikan dengan waktu kelas, yaitu sekitar 15 menit. Pengambilan data dilakukan dalam satu tahap, yaitu pada hari yang sama.

Adapun kendala yang dihadapi selama proses pengambilan data adalah keterbatasan waktu pengisian karena dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung, sehingga peneliti perlu memaksimalkan waktu yang tersedia. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang kurang fokus serta beberapa siswa yang tidak hadir di kelas karena alasan tertentu. Meskipun demikian, jumlah responden yang diperoleh tetap mencukupi, sehingga data yang terkumpul dapat digunakan untuk keperluan analisis penelitian.

B. Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat 165 responden yang bersedia berpartisipasi dalam pengisian kuesioner dan telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Seluruh responden merupakan siswa kelas XII SMA Negeri 7 Balikpapan. Karakteristik demografis yang disajikan meliputi jenis kelamin dan usia, yang selanjutnya ditampilkan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	42	25,5%
	Perempuan	123	74,5%
Total		165	100%

Berdasarkan tabel 1 klasifikasi partisipan berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa dari total 165 siswa yang menjadi responden penelitian, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 123 siswa (74,5%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 42 siswa (25,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa komposisi partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan. Perbedaan proporsi jumlah responden berdasarkan jenis kelamin tersebut mencerminkan kondisi partisipasi siswa kelas 12 pada kelas-kelas yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 2 Demografi Partisipan Berdasarkan Usia

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Usia	16 Tahun	1	0,6%
	17 Tahun	78	47,3%
	18 Tahun	82	49,7%
	19 Tahun	4	2,4%
Total		165	100%

Berdasarkan tabel 2 klasifikasi partisipan berdasarkan usia, diketahui bahwa dari total 165 siswa yang menjadi responden penelitian, sebagian besar berada pada rentang usia 17 hingga 18 tahun. Responden berusia 18 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 82 siswa (49,7%), diikuti oleh responden berusia 17 tahun sebanyak 78 siswa (47,3%). Sementara itu, responden berusia 19 tahun berjumlah 4 siswa (2,4%), dan responden berusia 16 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 1 siswa (0,6%).

C. Hasil Penelitian
Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 3 Hasil Statistik Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Growth Mindset</i>	165	29	85	66,94	8,434
<i>Stres Akademik</i>	165	36	68	48,65	5,918

Hasil data statistik pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 165 responden siswa/i, memiliki nilai variabel growth mindset berada pada rentang nilai minimum 29 hingga maksimum 85, dengan nilai rata-rata 66,94 dan standar deviasi 8,434. Sedangkan pada variabel stres akademik, skor responden berada pada nilai minimum 36 dan maksimum 68, dengan nilai rata-rata 48,65 dan standar deviasi 5,918. Setelah nilai deskriptif diketahui, maka dapat dilakukan analisis kategorisasi pada variabel growth mindset dan stres akademik.

Tabel 4 Kategorisasi Growth Mindset

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$X \leq 58.506$	24	15%	Rendah
$58.506 \leq X \leq 75.374$	114	69%	Sedang
$75.374 \leq X$	27	16%	Tinggi
Jumlah	165	100%	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat growth mindset dari 165 responden terbagi dalam tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 24 responden (15%) termasuk dalam kategori rendah, 114 responden (69%) berada pada kategori sedang, dan 27 responden (16%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa growth mindset secara umum responden berada pada kategori sedang, karena sebagian besar responden memiliki skor pada interval kategori tersebut.

Tabel 5 Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Frekuensi	Persentase	Keterangan
$X \leq 42.732$	22	13%	Rendah
$42.732 \leq X \leq 54.568$	119	72%	Sedang
$54.568 \leq X$	24	15%	Tinggi
Jumlah	165	100%	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik dari 165 responden terbagi dalam tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 22 responden (13%) termasuk dalam kategori rendah, 119 responden (72%) berada pada kategori sedang, dan 24 responden (15%) termasuk dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik secara umum responden berada pada kategori sedang, karena sebagian besar responden memiliki skor pada interval kategori tersebut.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample

Kolmogorov-Smirnov Test. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp.Sig.) lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$).

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
		<i>Unstandardized Residual</i>
N		165
<i>Norman Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	5,89935695
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,061
	<i>Positive</i>	,061
	<i>Negative</i>	-,042
<i>Test Statistic</i>		,061
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,200

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan variabel growth mindset (X) dan stres akademik (Y) bersifat linear. Pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah bahwa hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada Deviation From Linearity lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$).

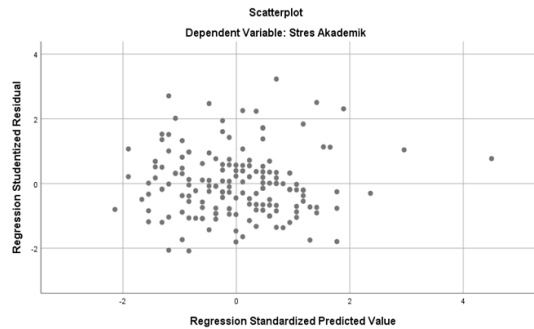
Tabel 7 Hasil Uji Linearitas antara growth mindset dan stres akademik

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Stres Akademik * Growth Mindset	<i>Between Groups</i>	<i>(combine d)</i>	1324,369	35	37,839	1,105	,336
		<i>Linearity</i>	35,713	1	35,713	1,043	,309
		<i>Deviation From Linearity</i>	1288,656	34	37,902	1,106	,335
	<i>Within Groups</i>		4418,940	129	34,255		
<i>Total</i>			5743,309	164			

Berdasarkan tabel 7, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,335. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p>0,05$), sehingga hubungan antara variabel growth mindset (X) dan stres akademik (Y) dinyatakan linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam model regresi telah terpenuhi dan analisis regresi dapat dilanjutkan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Model regresi yang baik mensyaratkan tidak terjadinya heteroskedastisitas. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji heteroskedastisitas dengan metode scatterplot adalah apabila sebaran titik residual tidak membentuk pola tertentu dan menyebar secara acak di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y, maka dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas.



Gambar 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas menggunakan Scatterplot

Berdasarkan gambar 1, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Oleh karena itu, asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

d. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara residual pada periode pengamatan yang berada dalam model regresi. Model regresi yang baik mensyaratkan tidak terjadinya autokorelasi. Pengambilan keputusan dalam uji autokorelasi menggunakan statistik Durbin-Watson dan apabila nilai Durbin-Watson berada pada rentang 1,5 maka model regresi dinyatakan tidak mengalami autokorelasi.

Tabel 8 Hasil Uji Autokorelasi menggunakan Durbin-Watson

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,218 ^a	,047	,042	5,793	1,871

a. Predictors: (Constant), Growth Mindset

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan tabel 8, diperoleh nilai Durbin-Watson sebesar 1,871. Nilai tersebut berada dalam rentang 1,5 sampai 2,5 sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami autokorelasi. Dengan demikian, asumsi autokorelasi telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

e. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah antar variabel independen dalam model regresi terdapat hubungan korelasi yang tinggi. Model regresi yang baik mensyaratkan tidak terjadinya multikolinearitas. Pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas adalah bahwa tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai Tolerance >0,10 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10.

Tabel 9 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1	Growth Mindset	1,000
		1,000

Berdasarkan tabel 9, variabel growth mindset memiliki nilai tolerance sebesar 1,000 dan VIF sebesar 1,000. Nilai tersebut telah memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi. Dengan demikian, asumsi multikolinearitas telah terpenuhi.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara growth mindset terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan.

Tabel 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana
Coefficients^a

Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
1	(Constant)	38,874	3,461		11,231	,000
	<i>Growth Mindset</i>	,146	,051	,218	2,850	,005

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa nilai Sig. diperoleh sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa growth mindset (X) berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik (Y). Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar ($B = 0,146$) yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan growth mindset akan menyebabkan perubahan pada tingkat stres akademik sebesar 0,146 satuan. Selain itu, nilai konstanta sebesar 38,874 menunjukkan besarnya stres akademik dasar variabel growth mindset berada pada kondisi nol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh growth mindset terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis membuktikan bahwa growth mindset berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji regresi linear sederhana dengan nilai Sig. 0,005 ($p < 0,05$). Temuan tersebut secara statistik menjawab hipotesis penelitian, yaitu terdapat pengaruh signifikan pada growth mindset terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan, sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Hasil penelitian ini didukung dengan temuan penelitian terdahulu oleh Khilma & Utami (2024) yang menemukan adanya korelasi positif antara growth mindset dan stres akademik pada siswa SMA. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa growth mindset berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, meskipun tidak selalu berpengaruh pada penurunan tingkat stres secara langsung. Selain itu, penelitian lain oleh Supriyadi dkk., (2023) juga menunjukkan bahwa growth mindset memiliki pengaruh terhadap stres akademik dengan kontribusi sebesar 6,6%, yang menandakan adanya peran growth mindset dalam menjelaskan variasi stres akademik. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pengaruh growth mindset dan stres akademik sangat mungkin bersifat kontekstual dan bergantung pada karakteristik sampel, lingkungan sekolah, serta tingkat tekanan evaluasi yang sedang dihadapi.

Dari perspektif teoritis, hasil ini mendukung teori stres akademik yang memandang stres akademik sebagai tekanan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan eksternal, seperti beban akademik dan harapan orang tua, namun pengaruh tuntutan tersebut terhadap stres tidak bersifat langsung (Sun dkk., 2013). Artinya, tekanan akademik tidak secara otomatis menimbulkan stres, melainkan bergantung pada bagaimana siswa menilai tuntutan akademik tersebut, apakah dipersepsikan sebagai ancaman yang membebani atau sebagai tantangan yang masih dapat dihadapi (Ghania & Prihatsanti, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini juga mendukung teori growth mindset yang menekankan cara siswa memaknai tantangan akademik, dimana kesulitan tidak langsung dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri. Kondisi ini, memandang growth mindset berfungsi sebagai sumber daya kognitif yang memengaruhi respons siswa terhadap tuntutan akademik, termasuk dalam mengelola tekanan dan kegagalan (Chen dkk., 2023).

Secara kontekstual, hasil penelitian ini dapat dipahami melalui realitas akademik siswa kelas 12 SMA yang berada pada fase akhir pendidikan menengah dengan tuntutan akademik yang semakin meningkat. Pada fase ini, siswa tidak hanya menghadapi beban tugas dan evaluasi

yang lebih intens, tetapi juga tekanan kelulusan, persaingan akademik, serta persiapan seleksi masuk perguruan tinggi (Pramesta & Dewi, 2021). Kondisi tersebut membuat siswa berada dalam situasi akademik yang menuntut kesiapan kognitif dan emosional secara bersamaan (Wang dkk., 2023). Dalam hal ini, growth mindset yang dimiliki siswa berperan dalam membentuk cara mereka memaknai tuntutan akademik, namun belum tentu cukup untuk sepenuhnya menurunkan stres yang muncul akibat tekanan eksternal yang bersifat intens dan berkelanjutan. Oleh karena itu, meskipun siswa memiliki kecenderungan untuk melihat tantangan sebagai bagian dari proses belajar, stres akademik tetap dapat muncul sebagai respons adaptif terhadap tuntutan akademik yang tinggi (Rammstedt dkk., 2024).

Pada hasil penelitian ini diperoleh skor kategorisasi stres akademik dan growth mindset berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan telah memiliki pola pikir berkembang yang cukup baik, namun secara bersamaan masih mengalami stres akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepemilikan growth mindset tidak secara otomatis meniadakan stres akademik, melainkan memengaruhi cara siswa memaknai dan merespons tekanan yang sedang dihadapi. Dorongan untuk terus berkembang dan memperbaiki diri dapat berjalan beriringan dengan meningkatnya tuntutan internal, seperti ekspektasi diri yang tinggi, keinginan untuk mencapai hasil akademik yang optimal, serta kekhawatiran terhadap evaluasi dan masa depan pendidikan. Sebagaimana dikemukakan oleh Zhao dkk., (2023), individu dengan growth mindset cenderung menetapkan standar pribadi yang lebih tinggi sebagai bagian dari proses pengembangan diri, yang dalam situasi akademik tertentu dapat memunculkan tekanan psikologis. Dengan demikian, stres akademik yang berada pada kategori sedang dapat dipahami sebagai konsekuensi adaptif dari upaya siswa untuk memenuhi tuntutan belajar sekaligus mengaktualisasikan potensi dirinya, bukan semata-mata sebagai indikator ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan akademik.

Meskipun keduanya memiliki hubungan yang signifikan, sumbangan pengaruh growth mindset terhadap stres akademik tergolong kecil. Hal ini dapat dilihat melalui nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,047$), yang menunjukkan bahwa growth mindset hanya menjelaskan sekitar 4,7% variasi stres akademik. Artinya, meskipun growth mindset berpengaruh, pengaruh tersebut relatif kecil dan tidak bersifat dominan. Hal ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang turut berperan dalam pembentukan stres akademik siswa, seperti tekanan akademik eksternal, tuntutan masuk perguruan tinggi melalui jalur SNBP, ekspektasi orang tua, serta lingkungan sekolah yang kompetitif (Barseli dkk., 2017). Selain itu ada juga pola pikir yang menjadi faktor yang menyebabkan siswa mengalami tingkat tuntutan akademik yang tinggi seperti tekanan kelulusan, persaingan akademik, dan persiapan seleksi masuk perguruan tinggi (Sailo & Varghese, 2024).

Penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai pengaruh growth mindset terhadap stres akademik pada siswa kelas 12, namun terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel bebas, sehingga belum bisa menjelaskan faktor-faktor lain yang turut berperan dalam pembentukan stres akademik secara mendalam. Kedua, pengambilan data dilakukan melalui kuesioner daring dalam waktu yang terbatas, sehingga respons siswa berpotensi dipengaruhi oleh keterbatasan fokus, kelelahan akademik, atau kecenderungan memberikan jawaban sosial yang diharapkan. Ketiga, penelitian ini dilakukan pada satu sekolah dengan karakteristik tertentu, sehingga belum bisa digeneralisasikan pada konteks responden dan lingkungan lainnya.

KESIMPULAN

Growth mindset terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas 12 di SMA Negeri 7 Balikpapan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa growth mindset memiliki hubungan searah dengan stres akademik, di mana siswa dengan

kecenderungan growth mindset yang lebih tinggi tetap dapat mengalami stres akademik, khususnya dalam konteks tuntutan akademik yang tinggi pada fase akhir pendidikan menengah. Secara teoritis dan kontekstual, growth mindset berperan dalam membentuk cara siswa memaknai dan merespons tuntutan akademik, namun pengaruhnya bersifat parsial dan tidak dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik pada siswa kelas 12 merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal, seperti tekanan kelulusan, persaingan akademik, tuntutan seleksi masuk perguruan tinggi, serta ekspektasi lingkungan. Dengan demikian, growth mindset dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi dalam dinamika stres akademik siswa, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang ada, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas 12

Siswa kelas 12 diharapkan dapat mengembangkan growth mindset secara seimbang dengan kemampuan mengelola stres, misalnya melalui pengaturan target belajar yang realistis, refleksi terhadap proses belajar, serta penerapan strategi belajar yang adaptif. Selain itu, siswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi psikologis, agar dorongan untuk berprestasi tidak justru meningkatkan tekanan yang berlebihan.

2. Bagi SMA Negeri 7 Balikpapan

Sekolah disarankan mengembangkan dukungan yang tidak hanya mendorong siswa memiliki semangat bertumbuh, tetapi juga membantu siswa mengelola tekanan akademik secara sehat. Mengingat kelas XII berada pada fase dengan tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, evaluasi, serta dorongan mempertahankan capaian nilai untuk masa depan, sekolah dapat memperkuat program yang terstruktur, antara lain melalui psikoedukasi manajemen stres akademik, pelatihan strategi belajar efektif dan manajemen waktu, serta layanan bimbingan dan konseling yang lebih proaktif menjelang periode ujian maupun seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu, sekolah dapat menumbuhkan budaya belajar yang menekankan proses dan perkembangan, sehingga siswa tetap termotivasi untuk berkembang tanpa terjebak pada ekspektasi diri yang berlebihan dan kekhawatiran berlebih terhadap capaian nilai.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain yang relevan agar pemahaman mengenai stres akademik dapat diperoleh secara lebih menyeluruh dan tidak hanya bertumpu pada satu faktor psikologis. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas cakupan sampel pada berbagai sekolah atau wilayah guna meningkatkan kekuatan generalisasi temuan. Peneliti berikutnya dapat pula mempertimbangkan penggunaan metode pengambilan data yang lebih bervariasi, seperti penggabungan kuesioner dengan wawancara singkat atau pemberian waktu pengisian yang lebih longgar, sehingga respons siswa tidak dipengaruhi oleh keterbatasan waktu atau keterburu-buruan saat jam pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan peserta didik sekolah menengah. 1(3), vii+184.
- Advani, V., & Lilani, S. (2021). Growth mindset: a pathway to success. *Journal towards excellence*, 13.
- Andriani, K. (2021). Internalisasi nilai tanggung jawab pada siswa sma negeri 1 ajibarang. *Jurnal studi masyarakat dan pendidikan*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v5i1.2470>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chen, S., Ding, Y., & Liu, X. (2023). Development of the growth mindset scale: evidence of structural validity, measurement model, direct and indirect effects in Chinese samples. *Jurnal Current Psychology*, 42(3), 1712–1726. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01532-x>
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Dweck, C. S. (2006). *The New Psychology of Success*. In Random House.
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Fahmawati, Z. N., & Nashrullah, M. (2023). Hubungan berpikir positif dengan stres akademik siswa sma x di sidoarjo. *Jurnal pendidikan dan riset ilmu sains*, 2(2), 185–194. <https://doi.org/10.32672/perisai.v2i2.163>
- Fajrin, A. C., Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas xxi sma antartika sidoarjo. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1633–1643.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di universitas nusantara PGRI Kediri. *Journal Semdikjar 6*, 755–765.
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor–faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Empati*, 14(3), <https://doi.org/10.14710/empati.2024.50074>
- Khilma, H. A., & Utami, N. I. (2024). Growth mindset dan stres akademik pada siswa sma di yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2637>
- Kompas. (2024). Darurat kesehatan mental anak muda. https://nasional.kompas.com/read/2024/07/29/06000071/darurat-kesehatan-mental-anak-muda?page=all#google_vignette
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Oon, A. N. (2004). *Handling Study Stress (Mengatasi Stres Belajar)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41594>
- Putri, E. K., & Febriani, A. (2021). Academic self-efficacy as the mediator of adolescent-parent secure attachment effect towards the academic stress of senior high school students. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 173. <https://doi.org/10.22146/jpsi.52491>
- Rammstedt, B., Grüning, D. J., & Lechner, C. M. (2024). Measuring Growth Mindset: Validation of a Three-Item and a Single-Item Scale in Adolescents and Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 40(1), 84–95. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000735>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic stress, its sources, effects and coping, mechanisms among college students. *Journal of science and healthcare research*, 9, 124–132. <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Sun, Jiandong, Dunne, M. P., Hou, Y. X., & Xu, A. qiang. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284–302. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>
- Supriyadi, A. J. K., Indira, F. K. M., Sulistiyono, Y., Amalia, D., & Sutanti, N. (2023). Pengaruh growth mindset terhadap stres akademik mahasiswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 287–300. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i2.6072>
- Sutrisno, & Puspitasari, H. (2021). Pengembangan buku ajar bahasa indonesia membaca dan menulis permulaan (MMP) untuk siswa kelas awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*,

- 8(2), 83–91. <https://doi.org/10.21093/twt.v8i2.3303>
- TribunKaltim. (2024). Banyak siswa sma di Balikpapan alami stress jelang UTBK. <https://kaltim.tribunnews.com/2024/04/10/banyak-siswa-sma-di-balikpapan-alami-stres-jelang-utbk>
- Wang, Y., Xia, M., Guo, W., Xu, F., & Zhao, Y. (2023). Academic performance under COVID-19: The role of online learning readiness and emotional competence. *Current Psychology*, 42. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02699-7>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., ... Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y>
- Zhao, Y., Wang, Q., & Zhang, D. (2023). Growth mindset and student engagement: the mediating role of academic self-efficacy. *Contemporary Educational Psychology*, 72, 102170. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102170>