

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki kebutuhan akan kesehatan fisik dan mental. Menjaga kesehatan fisik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan menjaga kesehatan mental dengan baik dapat meningkatkan kekuatan mental. Proses perkembangan fisik dan mental pada setiap manusia akan berbeda, perkembangan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan proses belajar. Perkembangan adalah pola perubahan yang terjadi sepanjang hidupnya, mulai dari masa pembuahan dan konsepsi (Santrock, 2019). Perubahan fisik dan mental yang pesat dapat mengembangkan ketertarikan pada lingkungan sosial, seperti penilaian dan harapan orang lain terhadap dirinya. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental yang baik memiliki peran dalam memotivasi dan meningkatkan hasil belajar di sekolah.

Kesehatan mental menjadi salah satu faktor signifikan penentu perkembangan, prestasi akademik dan kesejahteraan individu dalam proses belajar. Masalah kesehatan mental merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum dialami remaja. Menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur jumlah kasus gangguan mental pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia, menunjukkan satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental dan satu dari dua puluh di antara mereka mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Kesehatan mental pada remaja dikaitkan dengan adanya permasalahan akademik dan interaksi sosial (Addini et al., 2022; Young & Dietrich, 2015).

Permasalahan akademik remaja pada fase remaja awal dihadapkan pada tuntutan untuk belajar lebih lama dengan target pembelajaran yang tinggi, serta harapan untuk meraih prestasi akademik. Pelaksanaan atas tuntutan akademik dan ekspektasi diri yang dirasakan merupakan penyebab utama terjadinya stres akademik, serta berhubungan dengan depresi dan kecemasan di kalangan remaja (Jayanthi et al., 2015; Murnaka, 2018). Masalah kesehatan mental kecemasan dan depresi dikaitkan dengan dengan kesengajaan siswa dalam membatasi kemampuan dirinya (Vidyadhara & Sawitri, 2018). Pembatasan kemampuan diri dalam ranah pendidikan, merupakan bentuk strategi pertahanan *self-esteem* yang dapat mengalihkan perhatian dari kemampuan, hal ini disebut dengan *Academic Self-handicapping* (Urdan & Midgley, 2001).

Menurut Schwinger et al (2021) *academic self-handicapping* adalah strategi yang dapat menghambat peluang keberhasilan akademis siswa dengan mengurangi kemungkinan kegagalan yang dikaitkan pada penyebab internal, seperti kurangnya kecerdasan atau bakat

siswa untuk melindungi pertahanan dirinya. Keterlibatan pada strategi ini mencakup perilaku yang dapat melindungi *self-esteem* siswa dengan mengurangi waktu belajar dan usahanya untuk menghindari implikasi negatif atas kemungkinan kegagalan pada performa yang dihasilkan, akibatnya strategi ini dapat menghambat proses belajar dan menurunkan prestasi akademik siswa.

Peneliti melakukan studi awal pada 31 siswa dengan kriteria memasuki fase remaja awal usia 12-15 tahun (Wijaya & Widiyasavitri, 2019), yang sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hasil survey awal menunjukkan terdapat 68% indikasi siswa menggunakan strategi *academic self-handicapping*. Dari hasil tersebut diketahui sebanyak 74% siswa (n=23) membuat alasan dengan mengatakan bahwa ada berbagai aktivitas yang dapat menghambat fokus belajar, 64% siswa (n=20) merasa terbebani menyelesaikan tugas pelajaran yang sulit, 42% siswa (n=13) sebelum mendapat bantuan menyatakan malas untuk mengerjakan tugas pada temannya dan 58% siswa (n=18) tidak berusaha menutupi hasil nilai ujian yang rendah, namun seluruh siswa memikirkan solusi saat mengalami kendala yang muncul selama pembelajaran.

Memikirkan solusi dengan menggunakan strategi *academic self-handicapping* sebagai alasan, selain dari kurangnya kemampuan atas prestasi akademik rendah merupakan pikiran yang irasional. Masrurah et al (2023) menjelaskan bahwa pemikiran irrasional dari penggunaan *academic self-handicapping* membuat siswa lebih fokus untuk menghindari emosi negatif yang disebabkan oleh kegagalan daripada fokus pada proses dan tujuan. Sedangkan kemampuan berpikir kritis erat kaitannya dengan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk belajar, siswa yang termotivasi dalam kegiatan pembelajaran akan membuat pelajaran menyenangkan dan siswa dengan kepercayaan diri mampu memberikan keyakinan positif terhadap kemampuan yang dimilikinya dengan menerima segala konsekuensi baik positif maupun negatif yang diperoleh dari proses belajar untuk mencapai kesuksesan (Ambarwati et al., 2021). Kepercayaan orang terdekat seperti teman sebaya dapat mempengaruhi dan mengupayakan agar tetap pada kondisi menerima dan memiliki rasa *respect* terhadap dirinya sendiri yang selanjutnya akan membentuk *self-esteem* individu (Arroisi & Badi', 2022).

Menurut Hagen et al., (2020) *self-esteem* merupakan konstruksi multifaset yang terkait dengan konstruksi psikologis lain seperti kepercayaan diri, citra diri, konsep diri, persepsi diri, penerimaan diri, menghargai diri dan penilaian diri. Istilah *self-esteem* digunakan untuk menggambarkan penghargaan atas dirinya sendiri baik dalam sikap positif maupun negatif, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan berusaha mengendalikan diri

untuk mendapatkan penilaian positif dari orang lain (Rosenberg, 1965; Herlina & Izzati, 2021).

Penemuan studi oleh Akbar (2023) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan pada *self-esteem* dan *academic self-handicapping* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini menyatakan proses penyesuaian diri saat dihadapkan oleh tekanan akan memicu mereka untuk melakukan *academic self-handicapping*, sehingga mendukung penemuan Schwinger (2013) bahwa siswa mengurangi rasa takut gagal (ancaman *self-esteem*) dengan mengalihkan perhatian orang lain atas kinerja yang buruk dari kemampuan diri yang rendah.

Demikian studi awal peneliti dan studi terdahulu menunjukkan adanya pengaruh antara *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping* yang dapat menurunkan tingkat prestasi akademik siswa. Meskipun penelitian ini telah banyak dikaji keterkaitan kedua variabelnya, namun korelasi antara keduanya tidak konsisten dan masih jarang yang membahas keterkaitan kedua variabel penelitian ini di Indonesia terutama pada penelitian mengenai variabel *academic self-handicapping* baru beberapa yang membahasnya. Sehingga dari adanya urgensi tersebut, peneliti memilih untuk mencari tahu keterkaitan “Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Academic Self-handicapping* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian adalah apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh antara *self-esteem* terhadap *academic self-handicapping* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan dua kegunaan dari aspek teoretis dan praktis.

Kegunaan Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan pada fenomena *academic self-handicapping* dan *self-esteem*.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua, masyarakat dan guru untuk mengetahui salah satu fenomena terjadinya penurunan prestasi remaja,

terutama dapat merancang intervensi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengurangi terjadinya *academic self-handicapping*.

