

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Era modern saat ini yang ditandai oleh kemajuan teknologi yang pesat, globalisasi yang semakin erat, dan perubahan sosial yang signifikan, telah menciptakan gambaran yang unik dan menantang dalam kehidupan manusia saat ini. Kemajuan teknologi, seperti internet dan media sosial, telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, dan belajar secara fundamental.

Globalisasi telah memperluas cakupan interaksi manusia di seluruh dunia, mengaburkan batas-batas geografis, dan memungkinkan pertukaran ide, budaya, dan barang secara lebih cepat dan luas daripada sebelumnya. Selain itu, perubahan sosial yang cepat mempengaruhi nilai-nilai, norma, dan struktur sosial, membuka jalan bagi debat yang lebih intens tentang isu-isu seperti hak asasi manusia, kesetaraan gender, dan keberlanjutan lingkungan.

Dampak era modern tidak selalu memberikan hasil yang positif, terutama bagi remaja. Teknologi yang semakin canggih dan perubahan sosial yang cepat telah meningkatkan risiko inferioritas di kalangan remaja. Tekanan dari media sosial, di mana gambaran kehidupan yang sempurna seringkali dipromosikan, dapat menciptakan perasaan inferioritas dan kecemasan akan penampilan dan pencapaian. Selain itu, ketidaksetaraan yang muncul dari globalisasi dapat memperkuat perasaan inferioritas di antara remaja yang merasa tertinggal dalam hal ekonomi atau budaya. Sementara itu, tuntutan yang meningkat dalam pendidikan dan karier dalam era modern dapat memunculkan perasaan tidak memadai atau gagal di kalangan remaja yang tidak dapat memenuhi standar yang ditetapkan. Akibatnya, era modern sering kali memperumit pencarian identitas remaja, meningkatkan risiko konflik internal dan perasaan tidak layak.

Selama masa transisi menuju kedewasaan, remaja dihadapkan pada sejumlah tugas perkembangan yang kompleks. Menurut Miller (2013) tugas-tugas ini termasuk pencarian

identitas, memulai karir, meraih kemandirian dari orang tua, mengembangkan hubungan sosial dan hubungan percintaan, mengambil keputusan mandiri, dan mencapai kematangan emosional. Dalam konteks sosial, salah satu tugas yang paling menantang adalah menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan sosial dan pandangan baru (Safitri, 2021).

Di era digital ini, perbandingan sosial menjadi lebih menonjol. Remaja sering melihat kehidupan yang disunting dan diidealkan orang lain di media sosial, yang dapat memicu perasaan inferioritas dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Liu dkk., 2022). Perasaan inferioritas yang tidak teratasi dengan baik dapat berpotensi menyebabkan luka psikologis yang serius atau perilaku yang tidak sehat pada kalangan remaja, seperti somatisasi, depresi, kecemasan, dan perilaku berbahaya. Dalam beberapa tahun terakhir, kasus perasaan inferioritas di antara generasi muda semakin meningkat dan telah menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi kesehatan mental mereka. Sekitar 15% remaja dari total 681 komunitas di Tiongkok mengalami tingkat dan jenis perasaan inferioritas yang bervariasi (Akdoğan & Çimşir, 2019).

Remaja yang mengalami perasaan inferioritas, kurang percaya diri, dan merasa tidak mampu untuk mencapai suatu hal cenderung merasakan dorongan agresi untuk mengekspresikan kekerasan melalui perilaku *bullying* terhadap orang lain (Istanti & Yuniardi, 2018). Selain menyebabkan perilaku agresi, dalam penelitian Goodwin dkk. (2003) terungkap bahwa fenomena inferioritas dapat mengarah pada keinginan untuk bunuh diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perasaan rendah diri memiliki korelasi dengan potensi meningkatnya pemikiran bunuh diri dan perilaku bunuh diri di kalangan remaja dalam masyarakat. Sejalan dengan data yang diperoleh Unicef (2020), 2 dari 3 anak usia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan. 2 dari 5 anak usia 15 tahun pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan (usia 10-17 tahun): 3,7%. Sebanyak 1,4% remaja

melaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri dalam periode 12 bulan terakhir. Individu pada fase remaja memiliki tingkat rentan yang tinggi terhadap pengalaman afek negatif, seperti perasaan inferioritas, yang selanjutnya dapat menyebabkan munculnya masalah mental. Sehingga masa peralihan dari remaja menuju dewasa menjadi salah satu fase krusial dalam perkembangan manusia.

Fase remaja merupakan periode peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, umumnya dimulai pada usia sekitar 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia dkk., 2009). Berbeda dengan masa kanak-kanak, pada fase ini kematangan tidak hanya merujuk pada kematangan fisik, melainkan lebih berfokus pada kematangan sosial-psikologis. Individu pada fase ini, memainkan peran sebagai *co-developers* selama periode perkembangannya, di mana mereka mulai memiliki kebebasan untuk membuat berbagai pilihan dan dihadapkan pada tuntutan untuk mengambil keputusan sendiri dalam menanggapi berbagai konteks. Kesuksesan atau kegagalan mereka dalam melewati fase peralihan ini bergantung pada respon yang mereka tunjukkan (Wood dkk., 2018).

Dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa adanya tekanan yang banyak, perubahan-perubahan, dan beban yang dihadapi dapat berpotensi menyebabkan stres, penurunan semangat, perasaan sedih, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya (Melinda dkk., 2017). Oleh karena itu, fase ini sering disebut sebagai masa-masa krisis, mengingat kompleksitas tantangan psikologis yang muncul selama masa ini. Masa transisi ini memang dikenal memiliki risiko yang tinggi dalam memicu peningkatan kecemasan. Hal tersebut membuat individu pada tahap ini menjadi lebih rentan terhadap stres, perasaan putus asa, dan bahkan mungkin terkena gangguan psikologis lainnya (Blanco dkk., 2015).

Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh organisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organization (2018) prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai sekitar 9,6% dan depresi mencapai sekitar 7,5%. Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) I-NAMHS yang dipaparkan oleh Gloria (2022), survei kesehatan mental remaja pertama yang dilakukan di Indonesia untuk mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun, ditemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia menghadapi masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia menderita gangguan mental. Jumlah ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, dan sekitar 2,45 juta remaja yang menderita gangguan mental. Remaja yang dimaksud dalam kategori ini adalah mereka yang telah didiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Edisi Kelima (DSM-5), yang merupakan pedoman di Indonesia untuk diagnosis gangguan mental.

Studi ilmiah telah membuktikan bahwa perasaan inferioritas lebih mencolok pada kelompok remaja (Yang, 2013). Remaja dapat mengalami perasaan inferioritas atau rendah diri karena adanya berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan dan pengalaman mereka selama masa ini. Perasaan inferioritas pada dasarnya adalah pengalaman manusiawi yang normal dan alami. Ini dapat berfungsi sebagai dorongan atau motivasi bagi individu untuk melakukan aktivitas yang positif dan produktif guna mengatasi rasa inferioritas. Namun, perasaan inferioritas dapat menjadi tidak normal ketika individu terlalu dipengaruhi oleh perasaan tersebut, sehingga berdampak pada perasaan tertekan dan ketidakmampuan untuk mengembangkan diri. Dalam konteks ini, perasaan inferioritas yang berlebihan atau berkelanjutan dapat menghambat perkembangan individu (Allen, 1972). Sejalan dengan yang

dikemukakan oleh Sultana dan Kabir (2021), perasaan inferioritas berpotensi mengakibatkan penurunan performa individu. Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi, ketergantungan pada orang lain, keterbatasan dalam kemampuan bersosialisasi, kemudahan untuk menyerah, dan kurangnya rasa kompetensi.

Perasaan inferioritas yang tinggi dapat mengakibatkan kurangnya keyakinan dalam kemampuan diri, sehingga dapat mempengaruhi wawasan dan interaksi sosial dengan teman-teman sebaya. Dampaknya dapat membuat anak dan remaja meragukan kemampuan mereka sendiri dan cenderung menghindari interaksi sosial (Aini, 2018). Kemudian, Kalaivani (2017) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat inferioritas yang tinggi cenderung menutup diri dan kehilangan motivasi dalam melanjutkan pendidikan. Hal ini menunjukkan konsistensi dalam dampak perasaan inferioritas pada remaja, yang dapat menghambat perkembangan pendidikan dan sosial mereka. Perasaan inferioritas yang mendalam dan berkelanjutan dapat menghambat kemampuan individu untuk mencapai potensinya dan meraih kesuksesan.

Hasil studi pendahuluan menggunakan kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa 81% dari partisipan pernah mengalami perasaan inferioritas atau rendah diri. Sebanyak 80,5% dari responden menyatakan bahwa rasa rendah diri ini disebabkan oleh perasaan *insecure* atau kurangnya keyakinan akan kemampuan diri. Berikutnya, 82,5% dari responden mengalami kurangnya motivasi dalam pencapaian akademik. Selain itu, 70% merasa kurang percaya diri, sering mengalami perasaan benci terhadap diri sendiri, dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, sementara 69,5% dari responden merupakan mereka yang jarang terlibat dalam kegiatan yang sengaja dilakukan untuk pengembangan diri.

Dari hasil studi awal tersebut, terlihat adanya situasi inferioritas yang di alami remaja di SMPN 1 Cipaku. Berdasarkan hasil survei wawancara terhadap siswa, sebagian besar dari

mereka mengakui pernah merasakan perasaan rendah diri setidaknya sekali selama hidup mereka. Alasan di balik pengalaman ini beragam, tetapi yang paling umum adalah keadaan *insecure* atau kurangnya kepercayaan diri. Kemudian, informasi dari Guru BK di sekolah tersebut menyatakan mayoritas siswa di SMP tersebut seringkali mengalami inferior, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga berdampak negatif pada kinerja akademik mereka dan menyebabkan hilangnya motivasi untuk melanjutkan pendidikan. Hal ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strano (2005) menunjukkan bahwa ada korelasi antara perasaan inferioritas dan kinerja akademik siswa. Prestasi tertinggi seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat inferioritas yang dimilikinya, di mana perasaan rendah diri tersebut lebih cenderung menggangu daripada memberikan motivasi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat inferioritas, semakin rendah tingkat pencapaian yang dapat dicapainya.

Studi sebelumnya telah mengamati bahwa dengan memiliki grit yang tinggi dapat membuat rasa kepercayaan diri mengenai kapasitas kemampuannya dalam menghadapi rintangan dan tantangan yang ada. Hal tersebut dikarenakan individu dengan grit yang tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, memiliki visi yang jelas tentang apa yang ingin dicapai, dan mampu mengatasi distraksi dan hambatan yang mungkin menghalangi perjalanan mereka (Sugeardhana & Budiani, 2023). Hal ini dapat memberikan fondasi yang lebih kokoh untuk mengatasi perasaan inferioritas pada diri individu. Selain itu, grit juga memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik siswa (Martoyo & Lindawati, 2023). Ada alasan mengapa grit dianggap memiliki keterkaitan dengan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi terhadap prestasi akademik, sebab studi menunjukkan bahwa siswa yang memiliki grit cenderung menunjukkan tingkat keterlibatan perilaku, kognitif, dan emosional yang lebih baik dalam kegiatan akademik (Datu, 2017; Datu dkk., 2021, 2023; Datu & Fong, 2018).

Grit yang tinggi mendorong individu untuk bekerja keras, menetapkan standar yang tinggi, fokus pada pemenuhan tanggung jawab, dan terus berusaha meskipun dihadapkan pada kegagalan, kesulitan, dan hambatan (Duckworth & Eskreis-Winkler, 2015). Individu dengan grit tinggi juga cenderung memiliki sikap dan harapan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri, kehidupan dan dunia (Machell, 2017). Chrisantiana & Sembiring (2017) melakukan penelitian dengan 299 partisipan mengenai pengaruh *growth* dan *fixed mindset* terhadap grit. Hasilnya menunjukkan bahwa *growth* dan *fixed mindset* memengaruhi grit mahasiswa. Lebih lanjut, mahasiswa yang memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*) memberikan dorongan untuk meningkatkan tingkat ketekunan (grit) ke level yang lebih tinggi. Ini berarti bahwa kemampuan mahasiswa dapat ditingkatkan melalui usaha-usaha tertentu. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki pola pikir tetap (*fixed mindset*) akan menurunkan tingkat ketekunan (grit).

Dalam masa remaja, grit dan *growth mindset* merupakan dua karakteristik yang berbeda namun saling mendukung, yang dapat memproyeksikan usaha dan prestasi dalam menghadapi berbagai tantangan (Park dkk., 2020). *Growth mindset* yang akan mendorong resilien dan grit mengenai peningkatan kepercayaan diri dan peningkatan performa remaja di sekolah (R. & Talwar, 2023). Selanjutnya, penelitian oleh Wahidah dan Royanto (2019) mengenai peran ketekunan (grit) dalam kaitannya dengan pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan kesejahteraan siswa di sekolah menengah juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Ini berarti semakin tinggi tingkat pola pikir berkembang siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan siswa di sekolah. Tingkat ketekunan siswa juga semakin tinggi seiring dengan peningkatan tingkat pola pikir berkembang siswa. Selain itu, semakin besar ketekunan siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan siswa di sekolah.

Pelatihan *growth mindset* adalah intervensi yang didalamnya terdiri dari kegiatan psikoedukasi dengan mengikuti prinsip-prinsip teori *growth mindset*, yang menekankan kepada siswa bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui upaya dan latihan, sehingga mereka merespon dengan usaha lebih keras, memusatkan perhatian pada pembelajaran jangka panjang, dan menghargai nilai usaha (Dweck dkk., 2014). Selain itu, siswa yang telah mengadopsi *growth mindset* terbukti lebih mampu mengatasi tantangan dan lebih termotivasi dalam menghadapi kondisi yang menantang (Dweck, 2008) Konsep *growth mindset* membantu membentuk konsep diri siswa yang positif, ketangguhan terhadap tantangan, dan sikap optimis (Jin & Kim, 2017; Waring dkk., 2023). Siswa yang cenderung menyerah dan memiliki tingkat kegigihan yang rendah biasanya melihat kegagalan sebagai sesuatu yang permanen dan dapat menghalangi pencapaian kesuksesan mereka (Li dkk., 2018)

Psikoedukasi telah terbukti efektif pada beberapa penelitian dalam meningkatkan kualitas hidup individu, bahkan mampu mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan depresi (Ghazavi dkk., 2016). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Irwanti & Haq (2023) yang mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perilaku perundungan, menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif. Dalam pelatihan *growth mindset*, individu tidak hanya diberikan informasi psikologis tetapi juga terlibat dalam berbagai tugas yang dirancang khusus untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi dalam meningkatkan cara berpikir berkembang. Efektivitas pelatihan *growth mindset* juga telah dilakukan oleh Paunesku dkk. (2015) dan juga Zeng dkk. (2016) menunjukkan hasil yang efektif pada perubahan *belief* siswa mengenai tugas-tugas akademik menjadi lebih positif.

Pada penelitian sebelumnya mengenai pelatihan *growth mindset* pernah dilakukan oleh Wahidah dkk., (2021) dengan sasaran siswa SMA dalam meningkatkan *growth mindset*, berbeda

pada intervensi yang akan dilakukan oleh penulis dengan sasaran remaja untuk meningkatkan grit pada remaja yang mengalami inferioritas. Studi sebelumnya, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi inferioritas biasanya dengan teknik manajemen diri, seperti yang dilakukan oleh Kartika (2016) yang meneliti efektivitas teknik manajemen diri dalam mengatasi perasaan inferioritas. Adapun penelitian Fitriani dkk. (2019) yang mengevaluasi teknik *i positive* untuk mengurangi perasaan inferioritas. Intervensi yang diselenggarakan dalam penelitian tersebut pada dasarnya memiliki kesamaan tujuan dengan intervensi yang direncanakan oleh peneliti, karena ditujukan untuk individu yang sedang mengalami perubahan dalam fase hidup, dengan maksud untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi situasi krisis seperti perasaan inferioritas yang berkelanjutan. Namun, intervensi yang telah dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya belum secara spesifik menitikberatkan pada peningkatan grit remaja yang merasa inferior.

Data statistik menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental, dan temuan awal dari studi yang penulis lakukan menunjukkan bahwa sebagian besar individu mengalami perasaan rendah diri selama masa peralihan ini. Hasil studi awal menunjukkan bahwa 100% responden mengakui kebutuhan akan intervensi atau bimbingan untuk membantu mereka memperbaiki dan mengembangkan diri. Selain itu, perlu diterapkan pendekatan edukasi keterampilan kehidupan karena sistem kurikulum pendidikan di Indonesia masih cenderung menekankan pada kemampuan akademis teoritis atau yang dikenal sebagai keterampilan akademis (Shaumi, 2015). Hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka membutuhkan kegiatan yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan kehidupan, termasuk perencanaan, pemenuhan tanggung jawab, membangun kepercayaan diri, dan memotivasi untuk terus berusaha meskipun dihadapkan pada kesulitan dan hambatan, seperti Grit. Oleh karena itu, berdasarkan

informasi yang telah dijelaskan di atas, penelitian untuk mengevaluasi dampak Pelatihan *Growth Mindset* dalam meningkatkan Grit pada remaja yang mengalami perasaan inferioritas menjadi sangat penting dan perlu dilakukan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah Pelatihan *Growth Mindset* efektif dalam meningkatkan *Grit* pada remaja yang mengalami perasaan Inferioritas?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan yaitu Pelatihan *Growth Mindset* dalam meningkatkan *Grit* pada remaja yang mengalami perasaan Inferioritas.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, berikut beberapa kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana tingkat grit individu pada masa remaja sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi kontribusi penting dalam literatur psikologi, terutama dalam bidang psikologi perkembangan, positif, klinis, dan pendidikan. Temuan ini memiliki relevansi dengan empat bidang tersebut; penelitian ini membahas mengenai fase remaja, yang merupakan bagian integral dari perkembangan manusia, sehingga dapat memberikan wawasan tambahan dalam bidang psikologi perkembangan. Masalah inferioritas yang diteliti juga dapat memberikan pemahaman baru dalam bidang psikologi klinis dan positif, dengan intervensi yang diajukan

dapat menjadi referensi dalam memberikan bantuan kepada individu dengan kondisi serupa. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi penting dalam bidang psikologi pendidikan tentang pentingnya pengembangan grit sebagai karakter kunci untuk kesuksesan masa depan. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian lanjutan dengan topik serupa.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan, terutama dalam konteks pendidikan di sekolah. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pengembangan grit, sehingga siswa dapat meningkatkan tingkat grit mereka selama masa pendidikan, melalui penerapan pelatihan growth mindset. Pelatihan ini, sebagai penelitian terapan, dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, bisnis, dan pengembangan pribadi. Oleh karena itu, penelitian tentang penerapan pelatihan growth mindset dapat memberikan manfaat praktis yang signifikan dalam meningkatkan kinerja akademik, produktivitas di tempat kerja, inovasi, dan kesejahteraan psikologis individu dan organisasi. Selain itu, bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mendorong individu untuk terus melakukan perbaikan diri agar menjadi pribadi yang lebih baik, terus bertumbuh, berkembang, dan siap menghadapi tantangan.