



PENGARUH *GROWTH MINDSET* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA

Agatha Junita Kartika Supriyadi¹, Frisca Kirana Maharani Indira², Yuli
Sulistiyono³, Dina Amalia⁴, Natri Sutanti⁵

^{1,2,3,4,5}Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta, Indonesia.

¹e-mail: agathajunita.2020@student.uny.ac.id

Submitted
2023-06-28

Accepted
2023-12-09

Published
2023-12-19

OPEN ACCESS



Abstrak

Mahasiswa yang memiliki *growth mindset* cenderung dapat menghadapi tantangan dan tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *growth mindset* terhadap stres akademik mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan paradigma kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui adanya hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan dua jenis skala yaitu skala *growth mindset* dan *perceived academic stress* (PAS). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2020 dan 2021 di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara *growth mindset* dengan stres akademik dimana semakin tinggi *growth mindset* mahasiswa maka diprediksi stresnya lebih rendah. Hasil uji regresi menunjukkan koefisien sebesar 0,066 yang berarti 6,6% faktor yang mempengaruhi *growth mindset* adalah stres akademik, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *growth mindset*; stres akademik; mahasiswa

Abstract

Students who have a growth mindset tend to be able to face academic challenges and demands. This study aims to determine the effect of a growth mindset on students' academic stress levels. This research method uses a quantitative paradigm with a correlational approach to determine the relationship between a growth mindset and students' academic stress levels. The data collection technique uses two types of scales, namely the growth mindset scale and perceived academic stress (PAS). The subjects in this study were active students of the class of 2020 and 2021 at the Faculty of Education and Psychology, Yogyakarta State University. The results of this study indicate a relationship between a growth mindset and academic stress where the higher the level of a growth mindset of students, the lower the predicted stress level. The regression test results show a coefficient of 0.066, which means that 6.6% of the factors that influence a growth mindset are academic stress, and the rest is influenced by other factors.

Keywords: *growth mindset; academic stress; student*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sudah mulai menurun sehingga berbagai sektor mulai menyesuaikan kembali, salah satunya adalah sektor pendidikan. Pernyataan ini

didukung oleh pendapat Masitoh (2020) yang menyatakan adanya pandemi ini memiliki dampak pada sektor ekonomi, Kesehatan, dan Pendidikan. Dampak yang dirasakan dari sektor pendidikan yaitu mahasiswa memasuki masa transisi sehingga mengubah sistem perkuliahan yang awalnya menggunakan moda daring menjadi luring. Hal ini sangat dirasakan oleh mahasiswa angkatan tahun 2020 dan 2021. Perubahan yang terjadi mengharuskan mahasiswa bertahan dengan beradaptasi pada situasi yang baru.

Selain memasuki masa transisi, mahasiswa juga memasuki masa revolusi industri 4.0 yang mengharuskan mereka beradaptasi dengan menerapkan kompetensi 4C yaitu *communication, critical thinking, collaboration*, dan *creativity*. Kompetensi ini dapat diberikan dan dilatih pada lembaga pendidikan. Salah satu kompetensi yang penting bagi mahasiswa adalah kompetensi *critical thinking*. *Critical thinking* memerlukan pola pikir yang sesuai agar dapat berkembang secara optimal. Menurut Arnyana (2019) kompetensi *critical thinking* ini dapat diberikan melalui perkuliahan yang menggunakan strategi perkuliahan dengan menyelesaikan permasalahan, perkuliahan dengan berdasarkan proyek, pembelajaran dengan kelompok kecil, hingga pemberian permasalahan yang diselesaikan melalui berbagai sudut pandang. Tidak semua mahasiswa dapat menerapkan pola pikirnya dalam mengembangkan *critical thinking* sehingga berdampak pada menurunnya pemikiran kritis. Oleh karena itu, pola pikir memiliki dampak pada setiap aktivitas mahasiswa.

Menurut Dweck (2017) ada dua jenis pola pikir yang terdiri dari *growth mindset* dan *fixed mindset* yang mana pola pikir tersebut dapat memengaruhi setiap aktivitas yang dilakukannya termasuk selama mengikuti aktivitas akademik. Ardana (2018) menyebutkan bahwa terdapat dua belas faktor yang memengaruhi pola pikir atau *mindset* yaitu kesadaran diri sendiri, usia, waktu, orang tua, keluarga besar, teman, masyarakat, pendidikan, media, tujuan dan frekuensi olahraga, serta kekayaan atau uang. Faktor lain yang memengaruhi pola pikir yaitu usia, peningkatan perbandingan sosial, pengembangan



identitas, peningkatan tingkat evaluasi diri, dan struktur lingkungan (Kapasi & Pei, 2022).

Fixed mindset adalah pola pikir tetap yang mana mereka mempercayai bahwa kualitas, kecerdasan, atau bakat yang dimilikinya merupakan sebuah ketetapan dan tidak dapat diubah. Pola pikir tersebut akan memengaruhi setiap aktivitas yang dilakukannya termasuk selama mengikuti aktivitas akademik (Dweck, 2017). Sedangkan *growth mindset* terdapat pada individu yang memiliki kepercayaan bahwa kemampuan berpikir merupakan sesuatu yang bisa diubah dan ditingkatkan melalui usaha dan bimbingan (Limeri, dkk., 2020). Individu yang memiliki *growth mindset* memiliki pandangan bahwa intelegensi, kemampuan, dan karakter seseorang dapat diubah serta dikembangkan. Pengembangan dapat dilakukan dengan usaha dan kerja keras serta meyakini bahwa kritikan, tantangan, dan tuntutan merupakan suatu hal yang menunjang pengembangan diri (Sembiring, 2017).

Oleh karena itu, *growth mindset* dapat memiliki pengaruh terhadap performa akademik karena individu dengan *growth mindset* akan berfokus pada proses dan pengembangan diri serta mempertahankan strategi untuk beradaptasi. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa aktif di sepuluh universitas menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh *growth mindset* dan *instructors' scaffolding*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang telah mengikuti pembelajaran daring sekurang-kurangnya 3 bulan sebelum mengisi angket penelitian tersebut (Putri & Royanto, 2021).

Schmidt, dkk. (2017) juga telah melakukan penelitian serupa yang menunjukkan bahwa *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. Mahasiswa yang dapat mempertahankan keterlibatan akademik memiliki kecenderungan tingkat pengelolaan permasalahan belajar yang baik khususnya pengelolaan stres akademik.

Stres akademik sebagai kondisi psikologis yang negatif ini dapat terjadi karena adanya tekanan dari dalam diri individu maupun tuntutan eksternal yang menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis sehingga terlihat dari motivasi belajarnya yang cenderung rendah (Barseli, *dkk.* 2018). Pembelajaran yang beralih dari daring ke luring dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Peralihan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian kembali (Amalia, *dkk.* 2022).

Menurut Barseli, *dkk.* (2017) stres akademik berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik meliputi *mindset*, keyakinan, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pembelajaran yang bertambah banyak, tuntutan untuk memperoleh prestasi, tuntutan dari keluarga, dan desakan status sosial.

Berdasarkan uraian latar permasalahan yang telah dikaji, maka dapat diambil perumusan masalah berupa apakah *growth mindset* dapat memengaruhi stres akademik mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2020 dan 2021. Paradigma kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan sebagai metode penelitian ini guna mengetahui adanya pengaruh antara *growth mindset* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan paradigma kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan tujuan guna mengetahui adanya pengaruh *growth mindset* sebagai variabel *independent* terhadap stres akademik mahasiswa sebagai variabel *dependent*. Penelitian kuantitatif ini memiliki orientasi hasil penelitian berupa generalisasi, inferensi, dan prediksi. Metode kuantitatif ini diawali dari tahap pengumpulan data responden, analisis data yang telah diperoleh, dan menafsirkan hasil analisis data kuantitatif dan yang terakhir penarikan kesimpulan serta pengambilan keputusan (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Apabila terdapat hubungan signifikan antara variabel maka dilakukan pengujian lebih lanjut



menggunakan uji Regresi guna mengetahui pengaruh *growth mindset* terhadap stres akademik (Sulfemi & Supriyadi, 2018).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jenjang S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) di Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2020 dan 2021. Teknik *random sampling* digunakan dalam pengambilan sampel terhadap populasi yang digunakan. Objek dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif jenjang S1 di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP), Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2020 dan 2021 yang diukur *growth mindset* dan stres akademik dengan menggunakan skala likert.

Terdapat dua jenis skala yang digunakan, yaitu skala kuis *growth mindset* dan *perceived academic stress* (PAS). Instrumen skala kuis *growth mindset* yang digunakan diambil dari artikel Munika, dkk. (2022) terdiri dari 16 pertanyaan dengan alternatif pilihan jawaban berupa skala dari 0 - 5. Skala 0 menunjukkan "Sangat Setuju Sekali" dan skala 5 menunjukkan "Sangat Tidak Setuju". Hasil uji instrumen menggunakan uji model Rasch pada skala *Growth Mindset* menampilkan bahwa nilai *alpha Cronbach* sebesar 0.88 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,99 yang berarti menunjukkan hasil yang baik.

Skala *perceived academic stress* (PAS) diadaptasi dari Myles dan Shafran (2015) yang sudah memenuhi uji validitas konstruk dan disajikan ke dalam terjemahan Bahasa Indonesia yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban berupa skala mulai dari 0-4. Skala 0 menunjukkan bahwa responden "Tidak Pernah Merasakan/Memikirkannya" dan skala 4 menunjukkan bahwa responden "Sangat Sering Merasakan/Memikirkannya". Instrumen ini mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,840 menggunakan *alpha cronbach*.

Pengumpulan data responden dilakukan dengan penyebaran angket/kuesioner *online* menggunakan media *google* formulir, memuat pertanyaan-pertanyaan yang wajib diisi oleh responden. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi guna mengetahui hubungan antara *growth mindset* dan stres akademik kemudian dilanjutkan menggunakan uji regresi untuk menguji pengaruh di antara keduanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian yang terkumpul sebanyak 202 mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta dengan demografi pada Tabel 1.

Tabel 1 Data Demografi Subjek Penelitian

Data Demografi		Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	21%
	Perempuan	159	79%
Usia	19 tahun	27	13%
	20 tahun	88	44%
	21 tahun	64	32%
	22 tahun	19	9%
	23 tahun	2	1%
	Tanpa Keterangan	1	1%
	BK	79	39%
Program Studi	KP	14	7%
	MP	21	11%
	PG PAUD	12	6%
	PGSD	14	7%
	PLB	15	7%
	PLS	12	6%
	TP	15	7%

Pada Gambar 1 dapat diketahui bahwa uji korelasi yang dilakukan antara variabel *growth mindset* dengan variabel stres akademik memperoleh hasil $r = -0,257$ dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan nilai $< 0,05$ maka H_0 ditolak.



Correlations

	GM	PSS
Pearson Correlation	1	-.257**
Sig. (2-tailed)		.000
N	202	202
Pearson Correlation	-.257**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	202	202

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1 Korelasi Growth Mindset dengan Stres Akademik

Pada Gambar 2 uji regresi yang dilakukan mendapat hasil *adjusted R Square* sebesar 0.066, dapat diartikan bahwa 6,6% faktor munculnya stres akademik dijelaskan oleh variabel *growth mindset* sedangkan sisanya (100%-6,6%=93,4%) merupakan faktor-faktor lain di luar variabel *growth mindset*. SEE (*Standar Error of the Estimate*) yang diperoleh sebesar 6.161, dapat diartikan semakin kecil nilai SEE akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel dependen.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.257 ^a	.066	.062	6.161

a. Predictors: (Constant), GM

Gambar 2 Regresi *Growth Mindset* dengan Stres Akademik

Berdasarkan uji korelasi dapat diketahui bahwa variabel *growth mindset* memiliki hubungan atau berkorelasi dengan stres akademik yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 > 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan hasil pengujian hipotesis 1 (H_1) yang diajukan diterima, dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan antara *growth mindset* terhadap stres akademik. Kemudian, hasil $r=-0,257$ menunjukkan bahwa adanya nilai negatif berarti menandakan adanya hubungan antar variabel yang berlawanan, semakin tinggi *growth mindset* maka akan semakin rendah stres akademik. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Mosanya (2020) yang menunjukkan bahwa *growth mindset* dan *grit* memiliki hubungan dengan cara seseorang untuk mengatasi kegagalan. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya nilai negatif atau hubungan yang berlawanan secara signifikan antara *growth mindset* dan *grit* terhadap stres akademik.

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian Wang, dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *growth mindset* memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *fixed mindset*, sehingga dapat meyakinkan dirinya akan potensi yang dimiliki. Yeager et al. (2014) juga mengemukakan bahwa *growth mindset* yang ada pada diri mahasiswa dapat membantu proses adaptasi terhadap perubahan perkuliahan dengan lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki *fixed mindset*.

Berdasarkan pengujian analisis regresi dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *growth mindset* terhadap munculnya stres akademik mahasiswa dengan koefisien (R^2) sebesar 0.066 yang dapat diartikan bahwa 6,6% faktor munculnya stres akademik dipengaruhi oleh *growth mindset*.



Hasil yang diperoleh didukung oleh penelitian Fardani, *dkk* (2021) menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa yang paling dominan berasal dari pola pikir. Mahasiswa memerlukan kesadaran untuk berpikir positif dan optimis ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, salah satunya adalah permasalahan akademik yang dapat memunculkan stres akademik.

Data yang telah dikumpulkan menunjukkan sebanyak 152 mahasiswa FIPP UNY dengan presentase 75% termasuk dalam kategori *growth mindset* serta 50 mahasiswa dengan presentase 25% termasuk kategori *fixed mindset*. Chrisantiana & Sembiring (2017) juga melakukan penelitian serupa mengenai *growth mindset* dan *fixed mindset* terhadap *grit* pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa *growth mindset* pada diri Mahasiswa dapat mengembangkan *grit*-nya ke arah yang lebih tinggi. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *fixed mindset* cenderung akan menurunkan *grit*-nya.

Ada beberapa varian yang diusulkan menjadi faktor pengaruh stres akademik, yaitu *loneliness*, *grit*, *growth mindset*, dan *lack of control*. Berdasarkan beberapa varian yang menyebabkan stres akademik, semuanya menunjukkan bahwa varian-varian ini dapat memengaruhi stres akademik tetapi hanya *growth mindset* dan *lack of control* yang terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik (Mosanya, 2020). Yeager et al. (2014) dalam penelitiannya memperoleh kesimpulan bahwa individu yang memiliki *growth mindset* dapat menyelesaikan kesulitan yang dihadapi sehingga tekanan dan masalah tersebut dapat berkurang.

Berdasarkan uraian pemaparan hasil analisis tersebut maka dapat diketahui bahwa *growth mindset* memiliki pengaruh terhadap stres akademik karena individu yang memiliki *growth mindset* dapat lebih berpikir positif dan optimis dalam menghadapi masalah sehingga dapat mencegah dan mengurangi stres termasuk stres akademik. Hasil tersebut didukung oleh penelitian dari Fardani, *dkk* (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengelolaan pola pikir dan manajemen waktu yang baik dapat berpengaruh terhadap berkurangnya stres akademik. Serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mosanya

(2019) menunjukkan bahwa *growth mindset* sebagai prediktor negatif dari stres akademik sehingga dapat membantu menurunkan stres akademik.

Individu dengan *growth mindset* memiliki self-regulation yang baik dan berdampak pada kesejahteraan diri sebagai bentuk ketahanan terhadap stres (Burnette, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani (2022) bahwa hubungan antara stres akademik dan regulasi diri mahasiswa KMPKS Yogyakarta menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan. Maka dapat diartikan jika stress akademik seseorang dalam belajar semakin rendah maka regulasi dirinya semakin tinggi. Regulasi diri yang baik sebagai bentuk ketahanan diri pada individu dapat ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengorganisasikan rencana yang akan dilakukan, memiliki motivasi sebagai faktor penentu kegiatan, dan memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dalam bentuk tindakan yang positif (Manab, 2016).

Hasil penelitian Ajrina dan Safitri (2023) menunjukkan terdapat hubungan antara *growth mindset* dan kegigihan bersamaan dengan terdapat hubungan secara tidak langsung antara *growth mindset* dan kegigihan melalui *self-regulated learning*. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa *growth mindset* berkaitan dengan *self-regulated learning*. Hasil penelitian Santoso dan Dwiastuti (2023) juga menunjukkan terdapat korelasi antara pola pikir dan regulasi diri pada Mahasiswa dengan hasil bahwa keduanya memiliki korelasi yang positif. Mahasiswa yang memiliki *growth mindset* memiliki kecenderungan regulasi diri tinggi sedangkan mahasiswa yang memiliki *fixed mindset* memiliki kecenderungan regulasi diri rendah.

Dapat diambil kesimpulan bahwa individu dengan *growth mindset* cenderung memiliki regulasi diri yang baik serta berpengaruh terhadap ketahanan diri yang baik pula. Dengan memiliki ketahanan diri yang baik, seorang individu akan lebih sedikit mengalami stres, termasuk stres akademik. Jadi, dapat diprediksi bahwa kesejahteraan diri juga turut berpengaruh terhadap munculnya stres akademik. Semakin rendah kesejahteraan diri seseorang, maka mungkin akan semakin tinggi stres akademik yang dirasakannya.



Implikasi dari penelitian yang telah dilakukan adalah mahasiswa harus berupaya membentuk *growth mindset* guna meningkatkan kemampuan dalam pengelolaan tekanan yang ada dalam dirinya. Selain itu, faktor-faktor lain juga perlu diperhatikan yang dapat memunculkan stres khususnya stres akademik mahasiswa. Penelitian ini dapat digunakan untuk penelitian lanjutan yang akan meninjau kembali mengenai faktor pembentuk stres akademik serta *growth mindset* yang dapat dijadikan faktor pembentuk di variabel lain.

Adanya pengaruh *growth mindset* terhadap stres akademik yang ditunjukkan oleh hasil analisis diatas maka dapat diberikan rekomendasi kepada mahasiswa mengenai perlunya pembekalan *growth mindset* supaya dapat meningkatkan performa akademik dan mengurangi stres akademik mereka. Pemberian rekomendasi tersebut juga sejalan dengan penelitian Mosanya (2020) yang menyarankan adanya pemberian edukasi mengenai *growth mindset* dan grit sebagai intervensi stres akademik untuk mahasiswa.

Mahasiswa dan dosen juga direkomendasikan untuk dapat bekerjasama dalam peningkatan performa akademis yang nantinya dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Peningkatan performa tersebut dapat dilakukan apabila mahasiswa mampu mengembangkan *growth mindset*-nya dan dosen memberikan bantuan kepada mahasiswa dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan mata kuliah selama proses perkuliahan. Hal ini selaras dengan penelitian Putri dan Royanto (2021) yang menyatakan bahwa *growth mindset* dan *instructors' scaffolding* memiliki pengaruh terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan *growth mindset* yang berkembang bersama dengan dosen yang memberikan *scaffolding* yang tepat dapat meningkatkan performa akademik yang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan 202 mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang berasal dari berbagai macam program studi di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIPP) Universitas Negeri Yogyakarta, memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *growth mindset* dan stres

akademik. Sedangkan arah korelasinya menunjukkan semakin tinggi nilai *growth mindset* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil statistika besarnya pengaruh *growth mindset* terhadap stres akademik mahasiswa sebesar 6.6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *growth mindset* tetap mengambil bagian dari faktor munculnya stres akademik mahasiswa walaupun persentasenya tergolong kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajrina, A., & Safitri, S. (2023). Self-Regulated Learning, Growth mindset and Student Persistence in Career Preparation. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 231–238.
- Amalia, V., Zwagery, R., & Rusli, R. (2022). The Role of Academic Self-Efficacy on Academic Burnout in High School Students during Transition from Online Learning to Offline Learning. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 434–441.
- Ardana, R. (2018). *Faktor Pembentukan Pola Pikir Masyarakat Dusun Serut Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo terhadap Olahraga dan Prestasi Akademik di Sekolah*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aryana, I. (2019). Pembelajaran untuk Meningkatkan Kompetensi 4C (Communication, Collaboration, Critical Thinking dan Creative Thinking) untuk Menyongsong Era Abad 21. *Prosiding: Konferensi Nasional Matematika Dan IPA Universitas PGRI Banyuwangi*, i–xiii.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Burnette, J., O’Boyle, E. H., VanEpps, E. M., Pollack, J. M., & Finkel, E. J. (2013). Mind-sets Matter: A Meta-analytic Review of Implicit Theories and Self-Regulation. *Psychological Bulletin*, 655–701.



- Chrisantiana, T., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas, 1*(2), 133–146.
- Dweck, C. (2017). *Mindset - Updated Edition Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*. Little, Brown Book Group.
- Fardani, A., Jumhur, A., & Ayuningtyas. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan, 22*(2), 134–140.
- Kapasi, A., & Pei, J. (2022). Mindset Theory and School Psychology. *Canadian Journal of School Psychology, 37*(1), 57–74.
- Limeri, L., Carter, N., Choe, J., Harper, H., Martin, H., Benton, A., & Dolan, E. (2020). Growing a Growth Mindset: Characterizing How and Why Undergraduate Students’ Mindsets Change. *International Journal of STEM Education, 7*(35), 1–19.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*, 8–9.
- Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 185–198.
- Mosanya, M. (2019). Exploring Cultural Intelligence Relationships with Growth Mindset, Grit, Coping, and Academic Stress in The United Arab Emirates. *Middle East Journal of Positive Psychology, 5*(1), 42–59.
- Mosanya, M. (2020). Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology, 159*–174.
- Munika, C., Suwarjo, S., & Sutanti, N. (2022). Validation of The Mindset Scale in The Indonesian Context: A Rasch Model Analysis. *International Online Journal of Education and Teaching, 9*(4), 1458–1469.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT Handbook*. Robinson Press.

- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Putri, Y., & Royanto, L. (2021). Growth Mindset, Instructors' Scaffolding, dan Self-Regulated Learning pada Pembelajaran Jarak Jauh selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 290–304.
- Santoso, F. A., & Dwiastuti, I. (2023). Growth mindset and Self-Regulated Learning in College Students. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(1), 1–9.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (A. Rachmatullah, Ed.). Indigo Media.
- Schmidt, J., Shumow, L., & Kackar-Cam, H. (2017). Does Mindset Intervention Predict Students' Daily Experience in Classrooms? A Comparison of Seventh and Ninth Graders' Trajectories. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(3), 582–602.
- Sembiring, T. (2017). Konstruksi Alat Ukur Mindset. *Humanitas*, 1(1), 53–60.
- Sulfemi, W., & Supriyadi, D. (2018). Pengaruh Kemampuan Pedagogik Guru dengan Hasil Belajar IPS. *EDUTECHNO: JURNAL PENDIDIKAN DAN ADMINISTRASI PENDIDIKAN*, 18(2), 1–19.
- Wang, D., Yuan, F., & Wang, Y. (2020). Growth Mindset and Academic Achievement in Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model of Reasoning Ability and Self-Affirmation. *Current Psychology*, 783–792.
- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The Far-Reaching Effects of Believing People can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement during Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 867–884.