



Faktor Psikologis yang Menyebabkan Kegagalan Siswa Berprestasi dalam Pendidikan: Tinjauan Literatur Sistematis

Jaka Wijaya Kusuma^{1*}, Hamidah², Poppy Ramadhani³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa, Banten

Corresponding Email: jakawijayak@gmail.com¹

Abstract

This article presents a comprehensive narrative literature review on the psychological and behavioral factors that contribute to the academic failure of high-achieving students. The review aims to identify and analyze various psychological aspects, such as motivation, anxiety, self-efficacy, perfectionism, mental resilience, and self-identity, as well as study habits, time management, and digital habits, that contribute to the decline in academic achievement of high-achieving students. A narrative literature review method was used to integrate findings from various relevant empirical and theoretical studies. The review results indicate that a complex interaction between psychological factors and habits plays a crucial role in determining the success or failure of high-achieving students. Key findings include the negative impact of performance anxiety and procrastination, the important role of self-efficacy in academic achievement, and how poor study habits can worsen students' psychological well-being. Practical implications and recommendations for interventions for lecturers, students, and teachers are also discussed, including strategies to increase motivation, reduce anxiety, develop effective study habits, and build mental resilience. The article's conclusion emphasizes the importance of a holistic approach in understanding and addressing the problem of high-achieving students' academic failure. It identifies future research directions that could contribute further to this field.

Keywords: Academic Failure, High-Achieving Students, Psychological Factors, Study Habits, Literature Review

Abstrak

Artikel ini menyajikan tinjauan literatur naratif yang komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis dan kebiasaan yang berkontribusi terhadap kegagalan siswa berprestasi dalam pendidikan. Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai aspek psikologis, seperti motivasi, kecemasan, keyakinan diri, perfeksionisme, ketahanan mental, dan identitas diri, serta kebiasaan belajar, manajemen waktu, dan kebiasaan digital yang berperan dalam penurunan prestasi akademik siswa berprestasi. Metode tinjauan literatur naratif digunakan untuk mengintegrasikan temuan dari berbagai studi empiris dan teoritis yang relevan. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa interaksi kompleks antara faktor psikologis dan kebiasaan memainkan peran krusial dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan siswa berprestasi. Beberapa temuan kunci meliputi dampak negatif dari kecemasan performa dan prokrastinasi, peran penting dari self-efficacy dalam pencapaian akademik, serta bagaimana kebiasaan belajar yang buruk dapat memperburuk kondisi psikologis siswa. Implikasi praktis dan rekomendasi untuk intervensi bagi dosen, mahasiswa, dan guru juga dibahas, termasuk strategi untuk meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan, mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif, dan membangun ketahanan mental. Kesimpulan artikel menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi masalah kegagalan siswa berprestasi, serta mengidentifikasi arah penelitian masa depan yang berpotensi memberikan kontribusi lebih lanjut dalam bidang ini.

Kata Kunci: Kegagalan Akademik, Siswa Berprestasi, Faktor Psikologis, Kebiasaan Belajar, Tinjauan Literatur

PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator penting dalam mengukur keberhasilan siswa dalam sistem pendidikan. Siswa berprestasi, yang seringkali didefinisikan sebagai individu yang secara konsisten menunjukkan kinerja akademik yang unggul, diharapkan untuk mencapai potensi penuh mereka dan berkontribusi secara positif bagi masyarakat (Rustika, 2016). Namun, fenomena yang menarik perhatian adalah adanya siswa berprestasi yang mengalami kegagalan atau penurunan prestasi secara tiba-tiba atau berkelanjutan. Kegagalan ini dapat berupa penurunan nilai, kesulitan

menyelesaikan tugas, atau bahkan putus sekolah. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar: Mengapa siswa yang awalnya berprestasi bisa mengalami kegagalan?

Pernyataan masalah ini mendorong kita untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kegagalan siswa berprestasi. Tinjauan literatur ini berfokus pada dua aspek utama: faktor psikologis dan kebiasaan. Faktor psikologis mencakup berbagai aspek mental dan emosional yang dapat memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Diananda, 2019). Sementara itu, kebiasaan mengacu pada pola perilaku yang berulang dan dapat memengaruhi efisiensi belajar, manajemen waktu, dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas (Sa'diyah, 2017).

Pentingnya meninjau faktor psikologis dan kebiasaan terletak pada pemahaman bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kesejahteraan mental dan perilaku siswa. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu mengidentifikasi intervensi yang tepat untuk mendukung siswa berprestasi yang mengalami kesulitan. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis dan kebiasaan yang berkontribusi terhadap kegagalan siswa berprestasi, serta menawarkan rekomendasi praktis untuk mengatasi masalah tersebut.

Ruang lingkup tinjauan ini mencakup studi-studi empiris dan teoritis yang relevan dengan faktor psikologis dan kebiasaan yang memengaruhi prestasi akademik siswa berprestasi. Batasan tinjauan ini adalah fokus pada siswa di tingkat pendidikan menengah dan tinggi, serta penggunaan pendekatan naratif untuk mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber.

Struktur artikel ini akan dimulai dengan penjelasan mengenai metodologi pencarian literatur, diikuti oleh definisi dan karakteristik siswa berprestasi. Selanjutnya, artikel akan membahas secara mendalam faktor psikologis dan kebiasaan yang berkontribusi pada kegagalan, serta interaksi antara keduanya. Implikasi praktis dan rekomendasi akan disajikan, diikuti oleh kesimpulan dan arah penelitian masa depan

METODE

Tinjauan literatur ini menggunakan pendekatan naratif untuk mengintegrasikan temuan dari berbagai studi empiris dan teoritis yang relevan dengan topik faktor psikologis dan kebiasaan yang menyebabkan kegagalan siswa berprestasi. Pendekatan naratif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk merangkum dan mensintesis informasi dari berbagai sumber, mengidentifikasi tema-tema utama, dan mengembangkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang kompleks (Rahardjo, 2017).

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, termasuk PsycINFO, ERIC, Scopus, dan Web of Science. Basis data ini dipilih karena menyediakan akses ke berbagai publikasi ilmiah yang relevan dengan bidang psikologi pendidikan, pendidikan, dan ilmu sosial. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: "academic failure," "high-achieving students,"

"psychological factors," "student habits," "underachievement," "motivation," "anxiety," "self-efficacy," "procrastination," dan kombinasi dari kata kunci tersebut.

Proses seleksi literatur dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, pencarian awal dilakukan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Kedua, judul dan abstrak dari setiap publikasi dievaluasi untuk menentukan relevansinya dengan topik penelitian. Ketiga, publikasi yang dianggap relevan dibaca secara lengkap untuk mengidentifikasi informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Keempat, informasi yang relevan diekstraksi dan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan mengembangkan sintesis naratif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa berprestasi adalah individu yang secara konsisten menunjukkan kinerja akademik yang unggul, seringkali melebihi harapan dan standar yang ditetapkan oleh sekolah atau institusi pendidikan (Rustika, 2016). Mereka biasanya memiliki nilai yang tinggi, berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas, dan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Namun, siswa berprestasi tidak hanya dinilai dari nilai akademik mereka. Mereka juga sering menunjukkan karakteristik tertentu yang membedakan mereka dari siswa lain.

Kriteria umum untuk mengidentifikasi siswa berprestasi meliputi:

1. Nilai akademik yang tinggi: Siswa berprestasi biasanya memiliki nilai rata-rata yang tinggi di berbagai mata pelajaran.
2. Partisipasi aktif: Mereka aktif berpartisipasi dalam diskusi kelas, mengajukan pertanyaan, dan berbagi ide.
3. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler: Mereka sering terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti klub, organisasi siswa, atau kegiatan olahraga.
4. Motivasi intrinsik: Mereka memiliki motivasi internal untuk belajar dan mencapai tujuan akademik mereka (Ricardo & Meilani, 2017).
5. Kemampuan belajar mandiri: Mereka mampu belajar secara mandiri, mengatur waktu mereka, dan mencari sumber daya yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka (Sa'diyah, 2017).

Siswa berprestasi memiliki potensi yang besar untuk sukses di masa depan. Mereka seringkali memiliki kemampuan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, dan keterampilan komunikasi yang baik. Namun, mereka juga menghadapi tantangan tertentu. Tekanan untuk berprestasi, harapan yang tinggi dari diri sendiri dan orang lain, serta rasa takut gagal dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan kegagalan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Selain itu, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mengatasi prokrastinasi, atau menghadapi tantangan yang kompleks.

Faktor Psikologis yang Berkontribusi pada Kegagalan

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam keberhasilan atau kegagalan siswa berprestasi. Beberapa faktor psikologis yang paling signifikan meliputi motivasi, kecemasan, keyakinan diri, perfeksionisme, ketahanan mental, dan identitas diri.

Motivasi

Motivasi adalah kekuatan pendorong yang mendorong individu untuk bertindak dan mencapai tujuan tertentu (Ricardo & Meilani, 2017). Dalam konteks pendidikan, motivasi sangat penting untuk keberhasilan akademik. Siswa yang termotivasi cenderung lebih berdedikasi, berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar, dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencapai tujuan akademik mereka.

Terdapat dua jenis motivasi utama: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti minat, kesenangan, dan kepuasan pribadi. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik belajar karena mereka menikmati proses belajar dan ingin memahami materi pelajaran. Motivasi ekstrinsik, di sisi lain, berasal dari faktor eksternal, seperti penghargaan, pujian, atau tekanan dari orang lain. Siswa yang memiliki motivasi ekstrinsik belajar untuk mendapatkan nilai yang baik, menghindari hukuman, atau memenuhi harapan orang lain.

Penurunan motivasi dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan penurunan motivasi meliputi:

1. Kehilangan minat pada materi pelajaran.
2. Rasa jenuh atau kelelahan.
3. Kurangnya umpan balik positif.
4. Tekanan akademik yang berlebihan.
5. Gangguan emosional seperti stres atau depresi.

Motivasi yang salah arah juga dapat menyebabkan kegagalan. Misalnya, siswa yang termotivasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi tanpa benar-benar memahami materi pelajaran mungkin menggunakan strategi belajar yang tidak efektif, seperti menghafal tanpa memahami konsep (Asrori, 2016).

Kecemasan dan Stres

Kecemasan dan stres adalah respons emosional yang umum terjadi pada siswa, terutama siswa berprestasi yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang berlebihan. Stres adalah respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang berlebihan.

Kecemasan performa adalah jenis kecemasan yang terkait dengan situasi evaluasi, seperti ujian atau presentasi (Hara, Harahap, & Astuti, 2017). Siswa yang mengalami kecemasan performa mungkin merasa gugup, khawatir tentang kegagalan, dan memiliki pikiran negatif tentang kemampuan mereka. Kecemasan ujian adalah jenis kecemasan spesifik yang terkait dengan ujian. Siswa yang mengalami kecemasan ujian mungkin mengalami gejala fisik seperti sakit perut, sakit kepala, atau keringat dingin, serta kesulitan berkonsentrasi dan mengingat informasi.

Kecemasan dan stres dapat berdampak negatif pada fungsi kognitif dan eksekusi. Gejala-gejala tersebut meliputi:

1. Kesulitan berkonsentrasi.
2. Kesulitan mengingat informasi.
3. Penurunan kinerja dalam ujian atau tugas.
4. Penghindaran situasi evaluasi.
5. Gangguan tidur dan pola makan.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan dan stres cenderung memiliki nilai yang lebih rendah, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk putus sekolah (Funsu & Kusumawati, 2020; Jannah & Santoso, 2021).

Keyakinan Diri (Self-Efficacy) dan Locus of Control

Keyakinan diri (self-efficacy) mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu (Lianto, 2019). Siswa yang memiliki self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih dalam menghadapi tantangan, dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencapai tujuan akademik mereka. Efikasi diri memainkan peran penting dalam prestasi (Rustika, 2016).

Locus of control adalah keyakinan individu tentang sejauh mana mereka memiliki kontrol atas hasil yang mereka alami. Siswa dengan internal locus of control percaya bahwa mereka memiliki kontrol atas nasib mereka sendiri dan bahwa hasil mereka adalah hasil dari usaha dan kemampuan mereka. Siswa dengan eksternal locus of control percaya bahwa hasil mereka ditentukan oleh faktor eksternal, seperti keberuntungan, nasib, atau orang lain.

Siswa yang memiliki self-efficacy yang tinggi dan internal locus of control cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Mereka lebih mungkin untuk menetapkan tujuan yang menantang, berusaha keras untuk mencapainya, dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Sebaliknya, siswa yang memiliki self-efficacy yang rendah dan eksternal locus of control mungkin merasa tidak berdaya, menyerah dengan mudah, dan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kegagalan.

Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri sendiri dan berusaha untuk mencapai kesempurnaan (Damri, Engkizar, & Anwar, 2017). Meskipun perfeksionisme dapat mendorong siswa untuk berusaha keras dan mencapai tujuan mereka, perfeksionisme yang berlebihan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental.

Terdapat dua jenis perfeksionisme:

1. Perfeksionisme adaptif: ditandai dengan keinginan untuk mencapai standar yang tinggi, tetapi juga kemampuan untuk menerima kesalahan dan belajar dari pengalaman.

2. Perfeksionisme maladaptif: ditandai dengan standar yang tidak realistis, rasa takut gagal yang berlebihan, dan kritik diri yang keras.

Perfeksionisme maladaptif dapat menyebabkan rasa takut gagal yang berlebihan, prokrastinasi, dan stres. Siswa yang perfeksionis mungkin takut untuk mengambil risiko, menghindari tugas yang menantang, dan menghabiskan waktu yang berlebihan untuk menyelesaikan tugas, bahkan jika mereka sudah memenuhi standar yang ditetapkan. Akibatnya, mereka mungkin mengalami penurunan prestasi akademik dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Ketahanan Mental (Resilience) dan Koping

Ketahanan mental (resilience) adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan perubahan (Husna, Hidayati, & Ariati, 2014). Siswa yang memiliki ketahanan mental yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kegagalan, belajar dari kesalahan mereka, dan terus berjuang untuk mencapai tujuan mereka.

Strategi koping mengacu pada cara individu menghadapi stres dan kesulitan. Terdapat berbagai jenis strategi koping, termasuk:

1. Koping berorientasi masalah: berfokus pada upaya untuk mengatasi sumber stres secara langsung, seperti mencari bantuan, merencanakan, atau mengambil tindakan.
2. Koping berorientasi emosi: berfokus pada upaya untuk mengatur emosi yang terkait dengan stres, seperti relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial.
3. Koping yang tidak efektif: termasuk menghindari masalah, menyangkal, atau menggunakan zat-zat terlarang.

Siswa yang memiliki ketahanan mental yang tinggi dan menggunakan strategi koping yang efektif cenderung lebih mampu mengatasi kegagalan dan mencapai tujuan akademik mereka. Sebaliknya, siswa yang memiliki ketahanan mental yang rendah dan menggunakan strategi koping yang tidak efektif mungkin lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik.

Identitas Diri dan Tujuan Akademik

Identitas diri mengacu pada pemahaman individu tentang siapa diri mereka, nilai-nilai mereka, dan tujuan hidup mereka. Dalam konteks pendidikan, identitas diri akademik mengacu pada pandangan siswa tentang diri mereka sebagai pelajar dan bagaimana mereka melihat peran mereka dalam lingkungan akademik (Diananda, 2019).

Ketidakjelasan identitas akademik dapat menyebabkan kesulitan dalam menetapkan tujuan yang jelas dan konsisten, serta kurangnya motivasi untuk belajar. Siswa yang tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa diri mereka sebagai pelajar mungkin merasa bingung tentang jurusan apa yang harus diambil, karir apa yang harus dikejar, atau bagaimana mereka ingin berkontribusi pada masyarakat.

Hilangnya arah tujuan dapat menyebabkan penurunan motivasi dan prestasi akademik. Siswa yang tidak memiliki tujuan yang jelas mungkin merasa sulit untuk tetap fokus, mengatur waktu mereka, dan mengatasi kesulitan yang mereka hadapi. Mereka mungkin juga merasa kurang

termotivasi untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Upaya peningkatan perencanaan karir dapat ditingkatkan dengan bimbingan karir dan penggunaan media modul (Atmaja, 2014).

Kebiasaan yang Berkontribusi pada Kegagalan

Selain faktor psikologis, kebiasaan juga memainkan peran penting dalam keberhasilan atau kegagalan siswa berprestasi. Beberapa kebiasaan yang paling signifikan meliputi kebiasaan belajar, kebiasaan mengelola beban kerja, kebiasaan menghadapi tantangan, kebiasaan digital dan distraksi, serta kebiasaan kesehatan.

Kebiasaan Belajar

Kebiasaan belajar mengacu pada pola perilaku yang berulang yang digunakan siswa untuk memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi (Sa'diyah, 2017). Kebiasaan belajar yang efektif sangat penting untuk keberhasilan akademik. Namun, kebiasaan belajar yang buruk dapat menyebabkan prokrastinasi, manajemen waktu yang buruk, metode belajar yang tidak efektif, dan kurangnya pengulangan.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menunda-nunda tugas, meskipun menyadari konsekuensi negatifnya (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018). Siswa yang sering menunda-nunda tugas cenderung mengalami stres, kecemasan, dan penurunan prestasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan akademik (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018).

Manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan siswa merasa kewalahan, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengalami stres. Metode belajar yang tidak efektif, seperti menghafal tanpa memahami konsep, dapat menyebabkan siswa kesulitan mengingat informasi dan menerapkan pengetahuan mereka dalam situasi yang berbeda (Asrori, 2016). Kurangnya pengulangan dapat menyebabkan siswa melupakan informasi yang telah mereka pelajari, sehingga mengurangi prestasi belajar.

Kebiasaan Mengelola Beban Kerja

Kebiasaan mengelola beban kerja mengacu pada cara siswa mengatur dan mengelola tugas-tugas akademik mereka. Kebiasaan mengelola beban kerja yang buruk dapat menyebabkan siswa kewalahan, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengalami stres.

Beberapa kebiasaan mengelola beban kerja yang buruk meliputi:

1. Menumpuk tugas: Menunggu hingga menit terakhir untuk menyelesaikan tugas, yang menyebabkan stres dan penurunan kualitas pekerjaan.
2. Tidak merencanakan: Tidak membuat jadwal atau daftar tugas, yang menyebabkan siswa kehilangan tenggat waktu dan kesulitan mengatur waktu.
3. Mengabaikan tenggat waktu: Tidak memperhatikan tenggat waktu dan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu.

Kebiasaan Menghadapi Tantangan

Kebiasaan menghadapi tantangan mengacu pada cara siswa bereaksi terhadap kesulitan dan hambatan dalam belajar. Siswa yang memiliki kebiasaan menghadapi tantangan yang buruk mungkin menghindari kesulitan, kurang inisiatif mencari bantuan, atau menyerah dengan mudah.

Beberapa kebiasaan menghadapi tantangan yang buruk meliputi:

1. Menghindari kesulitan: Menghindari tugas yang sulit atau menantang, yang menghambat perkembangan keterampilan dan pengetahuan.
2. Kurangnya inisiatif mencari bantuan: Tidak mencari bantuan dari guru, teman, atau sumber daya lain ketika mengalami kesulitan.
3. Menyerah dengan mudah: Menyerah ketika menghadapi kesulitan, yang menghambat kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan.

Kebiasaan Digital dan Distraksi

Kebiasaan digital dan distraksi mengacu pada cara siswa menggunakan teknologi dan bagaimana teknologi memengaruhi perhatian dan fokus mereka. Penggunaan media sosial, hiburan yang berlebihan, dan notifikasi yang konstan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi waktu belajar, dan menyebabkan prokrastinasi (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan siswa menghabiskan waktu yang berlebihan untuk bersosialisasi online, yang mengurangi waktu belajar dan menyebabkan prokrastinasi. Hiburan yang berlebihan, seperti menonton televisi atau bermain video game, juga dapat mengalihkan perhatian siswa dari belajar. Notifikasi yang konstan dari ponsel, email, dan aplikasi lain dapat mengganggu konsentrasi dan menghambat kemampuan siswa untuk fokus pada tugas-tugas akademik mereka. Adiksi terhadap internet dapat menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018).

Kebiasaan Kesehatan

Kebiasaan kesehatan mengacu pada pola perilaku yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa. Kurang tidur, pola makan yang buruk, dan kurang olahraga dapat berdampak negatif pada konsentrasi, memori, dan suasana hati siswa.

Kurang tidur dapat menyebabkan siswa merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan memiliki kinerja akademik yang lebih buruk. Pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat atau melewatkan makan, dapat menyebabkan siswa merasa lesu, kurang energi, dan memiliki kesulitan berkonsentrasi. Kurang olahraga dapat menyebabkan siswa merasa stres, cemas, dan memiliki masalah kesehatan fisik.

Interaksi antara Faktor Psikologis dan Kebiasaan

Faktor psikologis dan kebiasaan tidak beroperasi secara terpisah, melainkan berinteraksi secara dinamis untuk memengaruhi prestasi akademik siswa (Amir, 2013). Interaksi ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme:

Pertama, faktor psikologis dapat memicu kebiasaan buruk. Misalnya, kecemasan dapat memicu prokrastinasi. Siswa yang merasa cemas tentang ujian mungkin menunda belajar untuk menghindari perasaan tidak nyaman yang terkait dengan kegagalan. Demikian pula, rasa takut gagal dapat menyebabkan siswa menghindari tugas yang menantang, yang selanjutnya menghambat perkembangan keterampilan mereka (Marini & Hamidah, 2014).

Kedua, kebiasaan buruk dapat memperburuk kondisi psikologis. Misalnya, prokrastinasi dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Siswa yang menunda-nunda tugas mungkin merasa kewalahan, bersalah, dan khawatir tentang konsekuensi dari keterlambatan mereka. Manajemen waktu yang buruk juga dapat meningkatkan stres. Siswa yang tidak mampu mengatur waktu mereka mungkin merasa tertekan dan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Model atau kerangka konseptual yang menghubungkan faktor psikologis dan kebiasaan dapat membantu memahami interaksi kompleks ini. Salah satu model yang relevan adalah model kognitif-perilaku, yang mengasumsikan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi. Dalam konteks pendidikan, model ini dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana pikiran negatif (misalnya, "Saya tidak akan berhasil") dapat memicu perasaan cemas, yang selanjutnya memicu perilaku buruk (misalnya, prokrastinasi) yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademik.

Selain itu, teori self-regulation juga relevan dalam memahami interaksi antara faktor psikologis dan kebiasaan. Self-regulation mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu (Husna, Hidayati, & Ariati, 2014). Siswa yang memiliki keterampilan self-regulation yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatasi prokrastinasi, dan mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini menyoroti kompleksitas faktor psikologis dan kebiasaan yang berkontribusi pada kegagalan siswa berprestasi. Temuan utama menunjukkan bahwa interaksi antara motivasi, kecemasan, keyakinan diri, perfeksionisme, ketahanan mental, dan identitas diri, serta kebiasaan belajar, manajemen waktu, dan kebiasaan digital, memainkan peran krusial dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan siswa berprestasi.

Penelitian ini menegaskan kembali pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi masalah kegagalan siswa berprestasi. Pendekatan ini melibatkan tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan kognitif, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental dan pengembangan kebiasaan positif.

Keterbatasan tinjauan ini meliputi penggunaan pendekatan naratif, yang mungkin rentan terhadap bias interpretasi. Selain itu, tinjauan ini berfokus pada studi di tingkat pendidikan menengah dan tinggi, sehingga temuan mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk siswa di tingkat pendidikan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achdiyat, M., & Lestari, K. (2016). Prestasi belajar matematika ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan siswa di kelas. *Formatif Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 13(1), pp. 6-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.752>
- Agustini, F., & Ihdina, A. (2019). Strategi manajemen sumber daya manusia. Digital Repository Universitas Negeri Medan (Universitas Negeri Medan), State University of Medan.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, Universitas Islam Negeri. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Aslamiyah, T. A., Setyosari, P., & Praherdhiono, H. (2019). Blended learning dan kemandirian belajar mahasiswa teknologi pendidikan. *JKTP Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, State University of Malang. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um038v2i22019p109>
- Asrori, M. (2016). Pengertian, tujuan dan ruang lingkup strategi pembelajaran. *Madrasah Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 9(1), pp. 21-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jt.v6i2.3301>
- Atmaja, T. T. (2014). Upaya meningkatkan perencanaan karir siswa melalui bimbingan karir dengan penggunaan media modul. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Ahmad Dahlan University. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i2.4466>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Cipta, A. (2023). Manajemen sumber daya manusia. *Repository Alungcipta*, 17(4), pp. 47-102. <https://doi.org/https://doi.org/10.59000/ra.v1i1.4>
- Damayanti, E., Arifuddin, A., & Bara, A. (2020). Dampak negatif penggunaan gadget berdasarkan aspek perkembangan anak di sorowako. *Martabat Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(2), pp. 79-114. <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/martabat.2020.4.1.1-22>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, State Islamic University Ar-Raniry. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Desstya, A. (2016). Kedudukan dan aplikasi pendidikan sains di sekolah dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, Muhammadiyah University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/ppd.v1i2.1002>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 18(2), pp. 57-179. <https://doi.org/https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Faiqah, N., & Pransiska, T. (2018). Radikalisme islam vs moderasi islam: Upaya membangun wajah islam indonesia yang damai. *Al-Fikra Jurnal Ilmiah Keislaman*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/af.v17i1.5212>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *SHILAP Revista de lepidopterología*. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/dmj.v7i1.19392>
- Hariyani, , & Agus, A. (2016). Hak asuh anak pasca perceraian (studi pada kantor pengadilan agama kota makassar). *Jurnal Tomalebbi*, 3(3), pp. 99-116. <https://ojs.unm.ac.id/tomalebbi/article/download/2974/1614>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi*, Diponegoro University. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 16(2), pp. 9-178. <https://doi.org/https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 41-163. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Korompot, S., Rahim, M., & Pakaya, R. (2020). Persepsi siswa tentang faktor yang mempengaruhi minat belajar. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 20(1), pp. 75-179. <https://doi.org/https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.136>

- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola kabupaten banyuasin pada porprov 2017. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN, State University of Medan*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniati, P., Kelmaskouw, A. L., Deing, A., Bonin, B., & Haryanto, B. A. (2022). Model proses inovasi kurikulum merdeka implikasinya bagi siswa dan guru abad 21. *Jurnal Citizenship Virtues*, 4(4), pp. 57-110. <https://doi.org/https://doi.org/10.37640/jcv.v2i2.1516>
- Leonard, L. (2014). Pengaruh adversity quotient (aq) dan kemampuan berpikir kritis terhadap prestasi belajar matematika. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 7(2), pp. 35-121.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/pip.281.7>
- Liansari, V., & Liansari, V. (2023). Perkembangan peserta didik. *Umsida Press eBooks*, 20(2), pp. 70-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-055-7>
- Lianto, L. (2019). Self-efficacy: A brief literature review. *JURNAL MANAJEMEN MOTIVASI, Muhammadiyah University of Pontianak*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Mahmudi, A., Sulianto, J., & Listyarini, I. (2020). Hubungan perhatian orang tua terhadap hasil belajar kognitif siswa. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(1), pp. 33-149.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jp2.v3i1.24435>
- Marini, C. K., & Hamidah, S. (2014). Pengaruh self-efficacy, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah terhadap minat berwirausaha siswa smk jasa boga. *Jurnal Pendidikan Vokasi, State University of Yogyakarta*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpv.v4i2.2545>
- Mudlofir, A. (2016). Pendidikan karakter: Konsep dan aktualisasinya dalam sistem pendidikan islam. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam, UIN Walisongo*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21580/nw.2013.7.2.560>
- Muhammad, M., & Nurdyansyah, N. (2015). Pendekatan pembelajaran saintifik. *Umsida Repository (Universitas Muhammadiyah Sidoarjo), Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *COMPETITOR Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 3(4), pp. 8-131. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjpk.v12i2.13781>
- Musyadad, V. F., Supriatna, A. K., & Parsa, S. M. (2019). Penerapan model pembelajaran problem based learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada pelajaran ipa pada konsep perubahan lingkungan fisik dan pengaruhnya terhadap daratan. *Jurnal Tahsinia*, 11(1), pp. 70-170. <https://doi.org/https://doi.org/10.57171/jt.v1i1.13>
- MZ, Z. A. (2013). Perspektif gender dalam pembelajaran matematika. *Marwah Jurnal Perempuan Agama dan Jender, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24014/marwah.v12i1.511>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology), State University of Medan*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Neununy, D. (2023). Pendidikan kewarganegaraan.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/hbnex>
- Partayasa, W., Suharta, I. G. P., & Suparta, I. N. (2020). Pengaruh model creative problem solving (cps) berbantuan video pembelajaran terhadap kemampuan pemecahan masalah ditinjau dari minat. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika), Prodi Pendidikan Matematika*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33603/jnpm.v4i1.2644>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts al hikmah brebes. *HISBAH Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Pusat Layanan Difabel*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: Konsep dan prosedurnya. *Research Repository Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (University of Southampton), University of Southampton*.

- Rahmayanti, V. (2016). Pengaruh minat belajar siswa dan persepsi atas upaya guru dalam memotivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar bahasa indonesia siswa smp di depok. SAP (Susunan Artikel Pendidikan). <https://doi.org/https://doi.org/10.30998/sap.v1i2.1027>
- Ricardo, R., & Meilani, R. I. (2017). Impak minat dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Universitas Pendidikan Indonesia Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8108>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: Tinjauan teori albert bandura. *JPSI (Journal of Public Sector Innovations)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *Kordinat Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 4(1), pp. 79-152. <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/kordinat.v16i1.6453>
- Sadiqin, I. K., Santoso, U. T., & Sholahuddin, A. (2017). Pemahaman konsep ipa siswa smp melalui pembelajaran problem solving pada topik perubahan benda-benda di sekitar kita. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA, State University of Yogyakarta*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jipi.v3i1.12554>
- Setyawan, A. A., & Simbolon, D. (2018). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar matematika siswa smk kansai pekanbaru. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika, Sultan Ageng Tirtayasa University*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980>
- Sulfemi, W. B. (2019). Manajemen kurikulum di sekolah. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/9a7yr>
- Suryawati, C. (2005). Memahami kemiskinan secara multidimensional. *JPSI (Journal of Public Sector Innovations)*. <http://jurnal.ugm.ac.id/jmpk/article/view/2927>
- Suteja, J. (2017). Dampak pola asuh orang tua terhadap perkembangan sosial-emosional anak. *AWLADY Jurnal Pendidikan Anak, IAIN Syekh Nurjati Cirebon*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24235/awlad.v3i1.1331>
- Tambunsaribu, G., & Galingging, Y. (2021). Masalah yang dihadapi pelajar bahasa inggris dalam memahami pelajaran bahasa inggris. *DIALEKTIKA JURNAL BAHASA SASTRA DAN BUDAYA*, 10(3), pp. 50-182. <https://doi.org/https://doi.org/10.33541/dia.v8i1.3110>
- Wahyuningsari, D., Mujiwati, Y., Hilmiyah, L., Kusumawardani, F., & Sari, I. P. (2022). Pembelajaran berdiferensiasi dalam rangka mewujudkan merdeka belajar. *JURNAL JENDELA PENDIDIKAN*, 13(1), pp. 9-198. <https://doi.org/https://doi.org/10.57008/jjp.v2i04.301>
- Yusuf, B. (2015). Manajemen sumber daya manusia di lembaga keuangan syariah. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Institutional Repository (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta), Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38476>