

Dinamika Psikologis Anak Berprestasi: Persepsi Kegagalan terhadap Kesejahteraan Psikologis

Meilisa Eka Darnawati^{1a}, Ajeng Intan Nur Rahmawati^{1b}, Eva Kartika Wulan Sari^{1c}

¹Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Jl. S. Supriadi No.48, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65148

e-mail: meilisaekadarnawat@gmail.com*, ^bajengintan@unikama.ac.id, ^cevakartika@unikama.ac.id

* meilisaekadarnawat@gmail.com.

Received: 5 February 2025; Revised: 13 March 2025; Accepted: 27 May 2025

Abstract: Penelitian ini membahas dinamika psikologis anak berprestasi dalam menghadapi kegagalan serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegagalan dapat memicu tekanan emosional yang signifikan, terutama bagi individu yang memiliki standar tinggi terhadap pencapaian akademik. Perfeksionisme yang tinggi menyebabkan subjek merasa kegagalan adalah ancaman bagi harga diri dan identitasnya, sehingga berujung pada perasaan tidak berdaya, kecemasan, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, dalam proses pemulihan, subjek mulai mengembangkan resiliensi dengan memaknai kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup. Konsep ikhtiar dan tawakal dalam Islam turut membantu subjek dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, khususnya peran orang tua, serta keterbukaan diri juga menjadi aspek penting dalam proses pemulihan. Dengan adanya penerimaan diri, kemampuan membangun hubungan sosial, serta penguasaan lingkungan, subjek berhasil menata kembali tujuan hidupnya dan mempertahankan prestasi akademiknya. Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis anak berprestasi sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap kegagalan, dukungan sosial yang diterima, serta kemampuan mereka dalam membangun kembali kepercayaan diri dan penerimaan diri setelah mengalami kegagalan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung anak berprestasi agar dapat menghadapi kegagalan dengan cara yang lebih adaptif.

Keywords: anak berprestasi, kegagalan, kesejahteraan psikologis, resiliensi, tawakal.

How to Cite: Darnawati, M. E, Rahmawati, A.I.N & Sari, E.K.W (2025). Dinamika Psikologis Anak Berprestasi: Persepsi Kegagalan terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 2(1), 1-7.



Copyright © 2025 (Melisa Eka Darnawati, Ajeng Intan Nur Rahmawati, Eva Kartika Wulan Sari)

Pendahuluan

Anak berprestasi sering kali diidentifikasi sebagai individu yang memiliki pencapaian tinggi dalam bidang akademik maupun non-akademik. Mereka umumnya memiliki standar yang tinggi terhadap diri sendiri, yang mendorong mereka untuk terus mencapai kesuksesan. Namun, di balik

pencapaian tersebut, terdapat tekanan besar yang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka, terutama dalam menghadapi kegagalan. Kegagalan tidak hanya menjadi hambatan bagi pencapaian akademik, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Beberapa anak berprestasi mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri, sebagaimana dijelaskan dalam teori *growth mindset*. Namun, tidak sedikit pula yang mengalami kecemasan, perasaan rendah diri, hingga tekanan emosional yang berlebihan saat menghadapi kegagalan (Hadi, 2017). Dalam kasus tertentu, tekanan ini bahkan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi, terutama jika individu merasa gagal memenuhi ekspektasi lingkungan, baik dari orang tua, guru, maupun masyarakat sekitar (Shek et al., 2018)

Dalam penelitian ini, dipaparkan kasus seorang anak berprestasi yang mengalami tekanan psikologis akibat kegagalan dalam mencapai target yang diharapkan. Ia mengalami serangkaian perasaan putus asa, kehilangan percaya diri, serta munculnya keyakinan irasional yang membuatnya menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor internal seperti rendahnya penerimaan diri dan perfeksionisme, serta faktor eksternal seperti ekspektasi tinggi dari lingkungan, menjadi faktor utama yang mempengaruhi reaksi individu terhadap kegagalan.

Namun, melalui proses pemulihan dan berbagai strategi coping, individu dalam penelitian ini mulai mengembangkan resiliensi dan sikap tawakal. Konsep tawakal dalam Islam, yang menekankan usaha maksimal sebelum menyerahkan hasil kepada Tuhan, menjadi salah satu faktor yang membantu individu dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, keterbukaan diri, serta keterlibatan dalam aktivitas positif seperti senam Mahatma juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana anak berprestasi memandang kegagalan dan bagaimana persepsi tersebut berdampak terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi kegagalan dan bagaimana faktor eksternal seperti dukungan keluarga serta lingkungan sosial berkontribusi dalam proses pemulihan mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Dalam hal ini peneliti menggunakan model case study karena ingin meneliti secara mendalam tentang dinamika psikologis anak yang berprestasi dan bagaimana ia merespons kegagalan serta bagaimana kegagalan tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Sumber data dibedakan menjadi 2, yakni data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan metode observasi, survey/wawancara, dan studi dokumentasi. Sedangkan data sekunder yakni informan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 4 informan sebagai data sekunder. Analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data model interaksi yang dikemukakan oleh Miles & Huberman (dalam Herdiansyah, 2020), yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Kegiatan yang dilakukan dalam reduksi data adalah mengubah hasil wawancara menjadi verbatim wawancara dan observasi menjadi lampiran hasil observasi. Namun dalam lampiran hasil observasi, peneliti menggunakan tabel *behavioral checklist*, dan verbatim wawancara, peneliti juga melakukan format table akumulasi tema dan coding wawancara. Adapun format penulisan kode yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan dalam penelitian kualitatif melibatkan beberapa langkah yang perlu dilakukan sebelum memulai pengumpulan data. Berikut adalah tahapan persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Studi Pendahuluan (Preliminary Study)

Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengenali lebih dalam tentang subjek dan masalah penelitian. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara awal dengan informan, seperti teman dekat atau keluarga subjek, untuk memperoleh informasi dasar yang relevan. Studi pendahuluan juga dilakukan di lokasi yang menjadi pusat pengumpulan data, seperti rumah subjek dan tempat-tempat lain yang relevan.

2. Pemilihan Subjek

Subjek penelitian dipilih berdasarkan teknik *Accidental Sampling*, yang mana peneliti memilih subjek berdasarkan kejadian tak sengaja saat peneliti mendengar informasi mengenai subjek dari teman peneliti. Pemilihan subjek juga berdasarkan relevansi subjek dengan topik yang diteliti, yaitu dinamika psikologis anak berprestasi yang mengalami kegagalan.

3. Pengumpulan Data Sekunder

Peneliti mengumpulkan data sekunder berupa dokumentasi seperti rapor atau catatan prestasi akademik subjek. Data sekunder juga mencakup informasi terkait kondisi keluarga subjek, seperti pola asuh orang tua, yang dapat memengaruhi persepsi subjek terhadap kegagalan.

4. Persiapan Wawancara dan Observasi

Peneliti mempersiapkan alat bantu wawancara, seperti pedoman wawancara yang berisi pertanyaan umum, pertanyaan spesifik, dan pertanyaan tambahan yang telah disusun. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam tentang perasaan, pemikiran, dan pengalaman subjek terkait kegagalan yang mereka alami. Observasi dilakukan di beberapa tempat, seperti rumah subjek dan sekolah, untuk melihat bagaimana subjek merespon lingkungan sekitarnya dan kegagalan yang dialaminya.

5. Persiapan Infrastruktur Penelitian

Peneliti memastikan bahwa alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian, seperti perekam suara, perangkat untuk wawancara video (jika dilakukan secara daring), dan catatan observasi telah siap digunakan. Peneliti juga mempersiapkan tempat dan waktu yang tepat untuk melakukan wawancara dengan subjek dan informan.

6. Persiapan Etika Penelitian

Peneliti meminta izin dari subjek dan keluarga untuk melakukan wawancara dan observasi, serta menjelaskan tujuan penelitian secara transparan kepada mereka. Peneliti memastikan bahwa subjek dan informan memahami hak mereka, termasuk hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Sumber data berdasarkan tabel 1 dibedakan menjadi 2, yakni data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan metode observasi, survey/wawancara, dan studi dokumentasi. Sedangkan data sekunder yakni informan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 4 informan sebagai data sekunder.

Tabel 1. Data Subjek dan Informan Penelitian

	Subjek Penelitian		Informan Penelitian		
Nama	CAN (Inisial)	DAF	RG	FA	RH
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan	Perempuan
Usia	18 Tahun	45 Tahun	47 Tahun	18 Tahun	20 Tahun

Hasil wawancara dengan subjek (CAN) disusun dalam bentuk verbatim wawancara, yaitu dengan menuliskan hasil wawancara secara utuh dan akurat. Ini mencakup percakapan yang terjadi antara peneliti dan subjek mengenai persepsi kegagalan yang dialami, reaksi emosional yang ditimbulkan, dan cara subjek menghadapinya. Observasi pada tabel 2 dilakukan secara langsung oleh peneliti selama proses wawancara maupun di luar waktu wawancara. Hasil observasi ini disusun dalam lampiran hasil observasi yang mencakup dokumentasi perilaku yang teramati dari subjek selama wawancara dan interaksi sosial di lingkungan rumah dan sekolah.

Tabel 2. Hasil Observasi Penelitian

No	Aspek Observasi	Indikator Perilaku	Keterangan
1.	Primary Appraisal	Menunjukkan sikap berdamai dengan kegagalan	Subjek sulit menerima kegagalan
2.	Secondary Appraisal	Menghadapi situasi dengan percaya diri	Subjek menunjukkan sikap optimis
3.	Kemandirian	Membuat keputusan dalam menghadapi kegagalan	Subjek mengatur langkah untuk mengatasi kegagalan
4.	Pertumbuhan Pribadi	Beradaptasi dengan situasi yang terjadi	Subjek mampu bertumbuh setelah kegagalan
5.	Penerimaan Diri	Menerima kelemahan diri	Subjek sulit untuk tidak menyalahkan diri sendiri
6.	Penguasaan Lingkungan	Menggunakan kesempatan-kesempatan yang ada di sekitarnya	Subjek tidak bisa memanfaatkan peluang disekitarnya
7.	Hubungan yang positif dengan orang lain	Berhubungan baik dengan orang di sekitarnya	Subjek tidak berkomunikasi dengan siapapun saat terpuruk
8.	Tujuan hidup	Menunjukkan tujuan hidup yang terarah	Tujuan hidup subjek yakni membahagiakan orang tua

Setiap wawancara dengan subjek dan informan ditulis dengan format verbatim, yang memastikan bahwa semua percakapan tercatat dengan benar tanpa penyuntingan. Wawancara dilakukan dengan mengikuti pedoman yang sudah ditentukan, seperti pertanyaan mengenai primary appraisal (penilaian pertama) dan secondary appraisal (penilaian sekunder) terkait kegagalan.

Hasil penelitian sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa anak berprestasi mengalami berbagai perubahan psikologis saat menghadapi kegagalan. Tekanan emosional yang signifikan muncul karena subjek memiliki standar pencapaian yang tinggi dan merasa bahwa kegagalan adalah ancaman terhadap harga diri dan identitasnya. Perfeksionisme yang tinggi juga menyebabkan subjek mengalami perasaan rendah diri serta membandingkan dirinya dengan orang lain, yang berujung pada kecemasan, kekecewaan, bahkan perasaan putus asa. Dalam menghadapi

kegagalan, subjek awalnya mengalami tekanan psikologis yang mendalam, termasuk munculnya pemikiran irasional dan kekecewaan terhadap takdir (Kaminer et al., 2002). Namun, seiring waktu, ia mulai mengembangkan pemahaman bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan hidup. Hal ini didukung oleh konsep *tawakal*, yang menekankan bahwa manusia wajib berusaha maksimal, tetapi hasil akhirnya tetap berada dalam ketentuan Tuhan (Autoridad Nacional del Servicio Civil, 2021). Pemahaman ini membantu subjek untuk lebih menerima kenyataan dan mengurangi tingkat kecemasan serta stres. Selain itu, strategi coping yang diterapkan, seperti keterlibatan dalam senam Mahatma dan pendalaman nilai spiritual, berperan penting dalam pemulihan psikologis subjek. Aktivitas ini tidak hanya membantu subjek mengelola stres, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologisnya. Konsep resiliensi juga berperan, di mana subjek akhirnya mampu memaknai ulang kegagalannya sebagai pelajaran hidup, bukan sebagai akhir dari segalanya.

Tabel 3. Hasil Koding Analisis Tematik

Tema	Sub Tema	Koding
Kognitif	Atribusi	Adanya perasaan gagal yang dialami oleh subjek berasal dari dalam diri subjek
	Self Esteem	subjek yang merasa bahwa dirinya kehilangan jati diri sehingga subjek tidak mengenali dirinya sendiri
	Self Control	Saat terpuruk subjek tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri
	Pikiran Suicide	Subjek merasa bahwa dirinya sudah tidak berdaya, usaha yang ia lakukan sia-sia begitu saja, sehingga lebih baik jika dia mati saja
Afeksi	Threat, Harm and Challenge	Subjek merasa kegagalan yang dialaminya merupakan kondisi yang menyakitkan dan mengancam masa depannya, tetapi subjek juga berpikir bahwa hal tersebut merupakan tantangan baginya
	Motivasi berprestasi	Subjek memiliki ambisius pada ranking dan menjadi santri di pesantren
Psikomotor	Coping	Keputusan subjek untuk kembali ke pesantren merupakan bentuk coping yang dilakukan oleh subjek
	Alienasi	Subjek mengatakan bahwa lingkungan sekitarnya tidak ada yang bisa mengerti keadaannya, tetapi subjek juga tidak peka terhadap sekelilingnya
	Withdrawal	Dalam hal ini, perilaku subjek yang tidak berkomunikasi dengan siapapun menunjukkan adanya keinginan untuk menghindari interaksi sosial.

Menurut teori kesejahteraan psikologis Ryff (2013), kesejahteraan psikologis individu dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada awalnya, subjek mengalami kesulitan dalam semua dimensi ini akibat kegagalannya. Namun, dengan berjalannya waktu dan dukungan dari lingkungan, subjek mulai menerima dirinya, membangun kembali relasi sosialnya, serta memiliki kontrol lebih terhadap kehidupannya (Masoudi et al., 2016). Ia juga mengalami perubahan dalam tujuan hidup, yang sebelumnya berorientasi pada pencapaian akademik, menjadi lebih fokus pada ketenangan dan kebahagiaan diri. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan keterbukaan diri juga berperan penting dalam pemulihan subjek. Dukungan dari keluarga,

terutama ibu, membantu subjek keluar dari keterpurukan dengan mendorongnya untuk kembali berinteraksi sosial. Keterbukaan diri terhadap orang lain, khususnya kepada mentor senam Mahatma, juga menjadi titik balik dalam pemulihan subjek, memungkinkan dirinya untuk menerima kegagalannya dan kembali beradaptasi dengan lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis anak berprestasi sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memaknai kegagalan, serta faktor internal dan eksternal yang mendukung pemulihannya. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan, terutama keluarga dan institusi pendidikan, untuk memberikan dukungan psikologis yang memadai agar anak berprestasi dapat menghadapi kegagalan dengan cara yang lebih adaptif dan positif.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anak berprestasi mengalami perubahan psikologis yang signifikan saat menghadapi kegagalan. Mereka yang terbiasa dengan pencapaian akademik tinggi sering mengalami tekanan emosional dan persepsi negatif terhadap diri sendiri ketika gagal. Perfeksionisme berperan dalam membentuk keyakinan bahwa kegagalan adalah ancaman bagi identitas dan harga diri, yang dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, kecemasan, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Salah satu faktor utama yang memperparah dampak kegagalan adalah keyakinan irasional, di mana individu merasa bahwa usahanya sia-sia dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Namun, dengan adanya konsep ikhtiar dan tawakal dalam Islam, subjek dalam penelitian ini pada akhirnya menyadari bahwa hasil bukan sepenuhnya dalam kendali manusia, melainkan merupakan ketetapan Tuhan. Pemahaman ini membantu subjek mengembangkan sikap tawakal, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam proses pemulihan, subjek mulai melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup. Dengan mengembangkan resiliensi, subjek berhasil memaknai kegagalannya sebagai pelajaran dan bukan sebagai akhir dari segalanya. Hal ini juga sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff (2013), di mana penerimaan diri, hubungan sosial, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi berperan penting dalam membangun kesejahteraan psikologis. Faktor eksternal seperti pola asuh orang tua dan keterbukaan diri juga memengaruhi pemulihan psikologis subjek. Dukungan keluarga, terutama ibu, berperan dalam membantu subjek keluar dari keterpurukan dengan mendorongnya mengikuti kegiatan sosial dan berbagi cerita. Pada akhirnya, keterbukaan diri terhadap orang lain membantu subjek menemukan kembali kepercayaan dirinya dan menata ulang tujuannya, yang kini lebih berorientasi pada ketenangan dan kebahagiaan diri. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis anak berprestasi sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memaknai kegagalan, dukungan sosial yang mereka terima, serta sejauh mana mereka dapat membangun kembali kepercayaan diri dan penerimaan diri setelah mengalami kegagalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Autoridad Nacional del Servicio Civil. (2021). Being an Exchange Student in Turkey: Adaptation to a New Culture. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(3), 2013–2015.
- Hadi, I. A. (2017). Pentingnya Pengenalan tentang Perbedaan Individu Anak dalam Belajar. *Jurnal Inspirasi*, 1(1), 71–92.

- Herdiansyah, H. (2020). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF UNTUK ILMU PSIKOLOGI*. Salemba Humanika.
- Kaminer, Y., Burleson, J. A., & Goldberger, R. (2002). Cognitive-behavioral coping skills and psychoeducation therapies for adolescent substance abuse. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 190*(11), 737–745. <https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000038168.51591.B6>
- Masoudi, S., Mirzaei, R., Aminpoor, H., Hafeznia, M., & Majd, M. (2016). Effect of Reality Therapy on Achievement Motivation and Problem-Solving Skills in Students. *The Caspian Sea Journal, 10*(1), 79–82.
- Shek, D. T. L., Zhu, X., & Ma, C. M. S. (2018). The Influence of Parental Control and Parent-Child Relational Qualities on Adolescent Internet Addiction: A 3-Year Longitudinal Study in Hong Kong. *Frontiers in Psychology, 9*, 642. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00642>
- Terpintar, Pria, The Mclean, and Harian Stanford. n.d. "433. [ID] Mindset - Mengubah Pola Berpikir Untuk Perubahan Besar Dalam Hidup Anda By Carol S Dweck." 64–65.