

**Tomi Hidayat**



# Growth Mindset

Genetika atau Lingkungan

# ***GROWTH MINDSET***

**Genetika Atau Lingkungan**

Tomi Hidayat

**UMB**  
PRESS

# ***GROWTH MINDSET***

## **Genetika atau Lingkungan**

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang, 2025

**Penulis** : Tomi Hidayat  
**Editor** : Ade Wahyu Rahmanzah, S.Pd  
**Penata Letak** : @shanistudio.id  
**Desain Sampul** : Pramudika AK

**ISBN** : 978-623-90287-6-3

**Diterbitkan Oleh**  
**UMB PRESS**

**IKAPI: No. 013/AnggotaLuarBiasa/BENGGULU/2024**

Jl. H.Adam Malik KM 8.5

Kec. Gading Cempaka

Kota Bengkulu

E-mail: [umbpress@umb.ac.id](mailto:umbpress@umb.ac.id)

Web: <https://www.umbpress.my.id/>

### **Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	<b>Growth mindset : genetika atau lingkungan / Tomi Hidayat</b>
PUBLIKASI	Bengkulu : UMB Press, 2025
DESKRIPSI FISIK	vi, 197 halaman ; 21 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-623-90287-6-3
SUBJEK	Berpikir kreatif – Kemampuan berpikir – Aktualisasi diri – Kepribadian dan kecerdasan sosial – Psikologi perkembangan
KLASIFIKASI	370.152 8 [23]
PERPUSNAS ID	<a href="https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1185919">https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1185919</a>

## PRAKATA PENULIS

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Taufik dan Hidayah- Nya sehingga penulisan buku tentang “*Growth Mindset: Genetik atau Lingkungan*” ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan buku konsep dalam pengembangan keilmuan dibidang Biologi khususnya Pendidikan Biologi. Sebagai bentuk penerapannya tentunya diimplementasikan pada peserta didik. Buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat besar bagi para masyarakat, guru, dan pemerhati pendidikan, sehingga benar- benar menjadi pelaku atau aktor utama pendidikan berkualitas di bidang biologi dan pendidikan biologi.

Buku konsep ini nantinya diharapkan mendapat dukungan yang baik dari pihak Lembaga Universitas Muhammadiyah Bengkulu maupun pihak Masyarakat di Kota Bengkulu serta Masyarakat Bangsa Indonesia sebagai pendukung dana dan tempat pelaksanaan implementasi konsep-konsep buku ini. Untuk itu dalam kesempatan ini, kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu pelaksanaan penyusunan dan penulisan ini nantinya. Terutama kepada para masyarakat Kota Bengkulu yang banyak memberikan masukan dan saran untuk penulisan dan penyusunan buku ini.

Akhirnya, harapan kami semoga buku ini dapat diterima oleh masyarakat luas dan memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terlibat, serta pihak- pihak lain pada umumnya. Semoga bermanfaat.

Bengkulu, Agustus 2024

Penulis

## PRAKATA PENERBIT

Assalamualaikum Wr. Wb.

Di era yang terus berkembang, kemampuan beradaptasi menjadi sangat penting. Buku ini, "**Growth Mindset: Genetika Atau Lingkungan**", karya Dr. Tomi Hidayat, membahas konsep Growth Mindset sebagai kunci untuk membuka potensi diri yang tak terbatas. Dr. Tomi mengupas asal-usul, ciri-ciri, dan penerapan Growth Mindset dalam kehidupan sehari-hari, serta mengajak kita untuk merenungkan apakah pola pikir ini dipengaruhi oleh genetika atau lingkungan.

Buku ini bukan hanya teori, tetapi juga panduan praktis untuk mengembangkan Growth Mindset di berbagai usia, baik dalam pendidikan, karier, maupun kehidupan sosial. Dilengkapi dengan studi kasus dan strategi konkret, buku ini memberikan wawasan berharga bagi pendidik, profesional, dan individu yang ingin meningkatkan kualitas hidup.

Semoga buku ini menjadi inspirasi dan motivasi bagi kita semua untuk terus belajar dan berkembang. Terima kasih kepada Dr. Tomi Hidayat atas dedikasinya dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penerbitan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat dan memberi pencerahan bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

UMB Press

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA PENULIS</b> -----	<b>i</b>
<b>PRAKATA PENERBIT</b> -----	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> -----	<b>iii</b>
<b>01 - DASAR-DASAR DAN FILOSOFI <i>GROWTH MINDSET</i></b> ----	<b>1</b>
A. Asal Usul Konsep <i>Growth Mindset</i> -----	2
B. Pentingnya <i>Growth Mindset</i> dalam Kehidupan Sehari-hari: -----	3
C. Perilaku <i>Growth Mindset</i> -----	4
D. Kesimpulan -----	9
<b>02 - PERILAKU, CIRI-CIRI, DAN CONTOH <i>GROWTH MINDSET</i>: PERSPEKTIF GLOBAL DAN INDONESIA</b> -----	<b>11</b>
<b>03 - APAKAH <i>GROWTH MINDSET</i> TERMASUK SOFT SKILL?</b> -----	<b>17</b>
A. Studi Kasus Dan Penelitian -----	22
B. Mengembangkan <i>Growth Mindset</i> Sebagai Soft Skill----	27
C. Kesimpulan -----	28
<b>04 - KUNCI SUKSES CIPTAKAN <i>GROWTH MINDSET</i> MULAI DARI USIA DINI</b> -----	<b>29</b>
A. Pentingnya <i>Growth Mindset</i> di Usia Dini -----	29
B. Pengertian <i>Growth Mindset</i> vs Fixed mindset-----	31
C. Manfaat <i>Growth Mindset</i> bagi Perkembangan Anak ----	32
D. Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Membentuk <i>Growth Mindset</i> -----	34
E. Strategi Utama Menumbuhkan <i>Growth Mindset</i> Sejak Dini-----	37

F. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung <i>Growth Mindset</i> -----	39
---	----

**05 - PENERAPAN *GROWTH MINDSET* DALAM  
KEHIDUPAN SEHARI-HARI----- 43**

A. Pendahuluan-----	43
B. Pengertian <i>Growth Mindset</i> -----	45
C. Pentingnya <i>Growth Mindset</i> dalam Kehidupan Sehari-hari -----	46
D. Penerapan <i>Growth Mindset</i> dalam Kehidupan Sehari-hari -----	49
E. Pentingnya <i>Growth Mindset</i> dalam Kehidupan Sehari-hari -----	51
F. Cara Menerapkan <i>Growth Mindset</i> dalam Berbagai Aspek Kehidupan -----	53
G. Strategi untuk Mengembangkan <i>Growth Mindset</i> -----	56
H. Manfaat Jangka Panjang dari Penerapan <i>Growth Mindset</i> -----	60
I. Tantangan dalam Menerapkan <i>Growth Mindset</i> dan Cara Mengatasinya -----	63
J. Kesimpulan -----	66

**06 - PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP  
*GROWTH MINDSET* ----- 69**

A. Pendahuluan-----	69
B. Pola Asuh-----	71
C. Sistem Pendidikan-----	72
D. Budaya Organisasi-----	75
E. Pergaulan dan Pengaruh Teman Sebaya -----	78
F. Media dan Teknologi -----	80
G. Lingkungan Fisik-----	82
H. Budaya dan Nilai Masyarakat -----	85
I. Pengalaman Hidup dan Peristiwa Penting -----	87
J. Umpan Balik dan Penilaian -----	89
K. Implikasi Praktis dan Rekomendasi -----	91

L. Kesimpulan -----	94
---------------------	----

## **07 - VARIABEL GENETIK TERHADAP *GROWTH MINDSET*** 97

A. Pendahuluan-----	97
B. Definisi Growth Mindset -----	98
C. Dasar-dasar Genetika -----	99
D. Interaksi antara Genetika dan <i>Growth Mindset</i> -----	100
E. Penelitian Terkini tentang Variabel Genetik dan <i>Growth Mindset</i> -----	102
F. Implikasi Temuan Penelitian-----	103
G. Aplikasi Praktis dalam Pendidikan dan Pengembangan Diri -----	104
H. Tantangan dan Kritik -----	104
I. Arah Penelitian Masa Depan -----	105
J. Kesimpulan -----	106

## **08 - *GROWTH MINDSET* VERSUS FIXED MINDSET: DAMPAKNYA TERHADAP PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN DIRI DI INDONESIA** ----- 109

A. Pendahuluan-----	109
B. Memahami Growth Mindset dan Fixed mindset-----	111
C. Dampak <i>Mindset</i> terhadap Pembelajaran dan Pengembangan Diri -----	113
D. Mengembangkan <i>Growth Mindset</i> dalam Konteks Pendidikan Indonesia -----	115
E. Tantangan dalam Mengimplementasikan <i>Growth Mindset</i> di Indonesia -----	117
F. Penelitian Lebih Lanjut dan Arah Masa Depan -----	118
G. Implikasi Praktis-----	119
H. Kesimpulan -----	121

## **09 - PENERAPAN *GROWTH MINDSET* DI DUNIA PENDIDIKAN** ----- 123

A. Pendahuluan-----	123
---------------------	-----

B. Pengertian <i>Growth Mindset</i> -----	125
C. Pentingnya <i>Growth Mindset</i> dalam Pendidikan-----	126
D. Karakteristik <i>Growth Mindset</i> vs <i>Fixed mindset</i> -----	127
E. Penerapan <i>Growth Mindset</i> di Kelas -----	128
F. Peran Guru dalam Mengembangkan <i>Growth Mindset</i>	129
G. Strategi untuk Membangun <i>Growth Mindset</i> pada Siswa -----	130
H. Dampak <i>Growth Mindset</i> pada Prestasi Akademik----	131
I. Tantangan dalam Menerapkan <i>Growth Mindset</i> -----	132
J. Studi Kasus Penerapan <i>Growth Mindset</i> di Berbagai Negara -----	132
K. Integrasi <i>Growth Mindset</i> dalam Kurikulum -----	133
L. Pengukuran dan Evaluasi <i>Growth Mindset</i> -----	133
M. Peran Teknologi dalam Mendukung <i>Growth Mindset</i>	134
N. Kesimpulan -----	135

**10 - PERCAYA DIRI DENGAN *GROWTH MINDSET*:**

**MEMBANGUN PONDASI PERCAYA DIRI DAN**

**LANGKAH- LANGKAH MENUJU VERSI TERBAIK DIRI----137**

A. Pendahuluan-----	137
B. Memahami Konsep Percaya Diri-----	139
C. Langkah-langkah Konkret untuk Menumbuhkan Percaya Diri-----	148
D. Dampak Percaya Diri pada Berbagai Aspek Kehidupan -----	153
E. Kesimpulan -----	155

**GLOSSARIUM -----157**

**DAFTAR PUSTAKA -----185**

**TENTANG PENULIS----- 197**



# 01

## DASAR-DASAR DAN FILOSOFI *GROWTH MINDSET*

**G**rowth Mindset adalah sebuah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck, yang menyatakan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang tidaklah tetap, melainkan dapat berkembang

melalui usaha dan pembelajaran terus- menerus (Dweck, 2006). Ini berbeda dengan fixed mindset, di mana seseorang percaya bahwa kemampuan mereka sudah ditetapkan sejak lahir dan tidak dapat diubah (Sutanto, 2020).

Konsep *Growth Mindset* berakar pada penelitian psikologi yang menyoroti pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam proses belajar. Menurut Dweck, memiliki *Growth Mindset* memungkinkan individu untuk lebih terbuka terhadap tantangan, melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, dan terus berkembang (Dweck, 2012). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung lebih gigih dalam belajar (Harahap, 2018).

### A. Asal Usul Konsep *Growth Mindset*

Carol Dweck mengembangkan konsep *Growth Mindset* berdasarkan penelitian yang dilakukan selama bertahun-tahun. Penelitiannya menunjukkan bahwa cara pandang seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri sangat mempengaruhi cara mereka belajar dan bagaimana mereka menghadapi rintangan (Dweck, 2012). Dalam studinya, Dweck menemukan bahwa siswa yang percaya bahwa mereka bisa meningkatkan kemampuan mereka dengan usaha cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Setiawan, 2019).

Salah satu studi penting yang dilakukan oleh Dweck melibatkan anak-anak sekolah dasar yang diberikan teka-teki yang sulit. Anak-anak dengan *Growth Mindset* menikmati tantangan tersebut dan terus mencoba sampai berhasil, sedangkan anak-anak dengan fixed mindset cepat merasa frustrasi dan menyerah (Dweck, 2006). Penelitian ini

menunjukkan pentingnya mengembangkan *Growth Mindset* sejak dini (Andriani, 2017).

## **B. Pentingnya *Growth Mindset* dalam Kehidupan Sehari-hari:**

*Growth Mindset* tidak hanya penting dalam konteks pendidikan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengadopsi *Growth Mindset*, individu dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih positif dan konstruktif. Mereka cenderung melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai cerminan dari kemampuan tetap mereka (Dweck, 2006). Menurut Widodo (2020), *Growth Mindset* dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan tekanan hidup.

Dalam karir, *Growth Mindset* memungkinkan individu untuk terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan. Ini sangat penting dalam dunia kerja yang dinamis dan terus berubah. Individu dengan *Growth Mindset* lebih mungkin untuk mengambil inisiatif dalam pengembangan profesional mereka dan mencari peluang untuk belajar dan berkembang (Dweck, 2012). Penelitian oleh Nugroho (2021) menunjukkan bahwa karyawan dengan *Growth Mindset* cenderung memiliki kinerja yang lebih baik.

### *Penerapan Growth Mindset dalam Pendidikan:*

Penerapan *Growth Mindset* dalam pendidikan telah menunjukkan hasil yang positif. Sekolah-sekolah yang mengadopsi pendekatan ini melaporkan peningkatan dalam motivasi siswa, prestasi akademik, dan kesejahteraan.

## C. Perilaku *Growth Mindset*

Adapun perilaku *growth mindset* yaitu sebagai berikut :

### 1. Kemampuan bisa ditingkatkan

*Growth Mindset* berlandaskan pada keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang seiring waktu. Ini bertentangan dengan "fixed mindset" yang menganggap kecerdasan dan bakat sebagai sifat tetap yang tidak bisa diubah.

- a. **Plastisitas Otak:** Penelitian neurosains menunjukkan bahwa otak kita sangat plastis. Artinya, otak dapat membentuk koneksi baru dan memperkuat koneksi yang ada sepanjang hidup kita. Setiap kali kita belajar sesuatu yang baru atau berlatih suatu keterampilan, kita sebenarnya sedang mengubah struktur otak kita.
- b. **Menolak Batasan "Bakat Alami":** *Growth Mindset* mendorong kita untuk tidak membatasi diri dengan label seperti "saya tidak berbakat dalam matematika" atau "saya bukan orang kreatif". Sebaliknya, kita didorong untuk melihat area-area ini sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan.
- c. **Potensi Tak Terbatas:** Dengan meyakini bahwa kemampuan kita bisa ditingkatkan, kita membuka diri terhadap potensi yang sebelumnya mungkin kita anggap di luar jangkauan. Ini bisa sangat memberdayakan dan memotivasi.

### 2. Kesalahan adalah peluang belajar

Dalam *Growth Mindset*, kegagalan dan kesalahan tidak dilihat sebagai tanda ketidakmampuan, melainkan sebagai bagian penting dari proses pembelajaran.

- a. Reframing Kegagalan: Alih-alih melihat kegagalan sebagai akhir, *Growth Mindset* mendorong kita untuk melihatnya sebagai "belum berhasil". Ini mengubah kegagalan dari sesuatu yang harus dihindari menjadi tahap yang diperlukan dalam perjalanan menuju kesuksesan.
- b. Analisis Konstruktif: Ketika menghadapi kegagalan, fokusnya adalah pada apa yang bisa dipelajari. Ini melibatkan analisis mendalam tentang apa yang salah, mengapa itu terjadi, dan bagaimana kita bisa melakukannya dengan lebih baik di masa depan.
- c. Mengurangi Rasa Takut: Dengan melihat kesalahan sebagai hal positif, kita mengurangi rasa takut akan kegagalan. Ini pada gilirannya mendorong inovasi, kreativitas, dan pengambilan risiko yang diperhitungkan.

### 3. Usaha adalah kunci

*Growth Mindset* sangat menekankan pentingnya usaha dalam mencapai keberhasilan, bukan hanya mengandalkan bakat bawaan.

- a. Menghargai Proses: Fokusnya bukan hanya pada hasil akhir, tetapi juga pada proses untuk mencapai hasil tersebut. Ini termasuk menghargai kerja keras, ketekunan, dan strategi yang digunakan.
- b. Kekuatan Latihan: *Growth Mindset* menekankan bahwa latihan yang konsisten dan terarah dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan apa pun.
- c. Membangun Resiliensi: Dengan fokus pada usaha, kita membangun ketahanan mental. Ketika menghadapi tantangan, alih-alih menyerah, kita didorong untuk berusaha lebih keras atau mencoba pendekatan berbeda.

#### 4. Tantangan disambut baik

Dalam *Growth Mindset*, tantangan dilihat sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

- a. Keluar dari Zona Nyaman: *Growth Mindset* mendorong kita untuk secara aktif mencari tantangan yang akan mendorong kita keluar dari zona nyaman kita. Ini adalah tempat di mana pembelajaran dan pertumbuhan yang sebenarnya terjadi.
- b. Mengubah Perspektif: Alih-alih melihat tugas sulit sebagai sesuatu yang menakutkan, kita didorong untuk melihatnya sebagai kesempatan menarik untuk mengembangkan keterampilan baru.
- c. Membangun Ketahanan: Menghadapi tantangan secara konsisten membantu membangun ketahanan mental. Ini membuat kita lebih siap menghadapi kesulitan di masa depan.

#### 5. Inspirasi dari kesuksesan orang lain

*Growth Mindset* mengubah cara kita melihat kesuksesan orang lain, dari ancaman menjadi inspirasi.

- a. Belajar, Bukan Membandingkan: Alih-alih merasa terancam atau iri dengan kesuksesan orang lain, *Growth Mindset* mendorong kita untuk belajar dari mereka. Apa strategi yang mereka gunakan? Bagaimana mereka mengatasi tantangan?
- b. Kolaborasi vs Kompetisi: Ini mendorong lingkungan yang lebih kolaboratif, di mana kesuksesan seseorang dilihat sebagai sumber pengetahuan bagi yang lain, bukan sebagai ancaman.
- c. Memperluas Pemahaman tentang "Mungkin": Melihat orang lain berhasil dalam bidang tertentu bisa memperluas pemahaman kita tentang apa yang mungkin kita capai.

## 6. Fokus pada proses

*Growth Mindset* menekankan pentingnya proses pembelajaran, bukan hanya hasil akhir.

- a. Strategi dan Perencanaan: Fokus pada pengembangan strategi efektif dan perencanaan yang baik. Ini melibatkan pemikiran mendalam tentang bagaimana mencapai tujuan, bukan hanya apa tujuannya.
- b. Refleksi: Mendorong praktik refleksi reguler untuk mengevaluasi apa yang berhasil, apa yang tidak, dan bagaimana meningkatkan pendekatan di masa depan.
- c. Tujuan Berorientasi Proses: Menetapkan tujuan yang berfokus pada peningkatan dan pembelajaran, bukan hanya pencapaian hasil tertentu.

## 7. Pentingnya umpan balik

Umpan balik dilihat sebagai alat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan dalam *Growth Mindset*.

- a. Menerima Kritik Konstruktif: Kritik dilihat sebagai informasi berharga untuk perbaikan, bukan sebagai serangan pribadi.
- b. Mencari Umpan Balik: Secara aktif mencari umpan balik dari berbagai sumber untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas.
- c. Implementasi Umpan Balik: Menggunakan umpan balik untuk menyesuaikan strategi dan meningkatkan kinerja secara berkelanjutan.

## 8. Fleksibilitas kognitif

*Growth Mindset* mendorong kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru dan berpikir secara fleksibel.

- a. Adaptabilitas: Meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi dan tuntutan.
- b. Kreativitas dalam Pemecahan Masalah: Mendorong pendekatan kreatif dan inovatif dalam menghadapi tantangan.
- c. Mengatasi Hambatan: Mengembangkan kemampuan untuk menemukan solusi alternatif ketika menghadapi hambatan.

#### 9. Pengembangan diri yang berkelanjutan

*Growth Mindset* melihat pembelajaran sebagai proses seumur hidup.

- a. Pembelajaran Seumur Hidup: Mendorong rasa ingin tahu yang berkelanjutan dan keinginan untuk terus belajar sepanjang hidup.
- b. Eksplorasi Multi-Disiplin: Mendorong eksplorasi berbagai bidang pengetahuan untuk memperluas perspektif.
- c. Refleksi Diri: Membangun kebiasaan refleksi diri reguler untuk terus meningkatkan diri.

#### 10. Pengaruh terhadap motivasi

*Growth Mindset* memiliki dampak signifikan pada motivasi intrinsik.

- a. Motivasi Intrinsik: Meningkatkan motivasi internal untuk belajar dan berkembang, mengurangi ketergantungan pada penghargaan eksternal.
- b. Self-Efficacy: Membangun keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tantangan.
- c. Resiliensi: Mengembangkan kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan dan terus maju.

## D. Kesimpulan

Penjelasan komprehensif ini menggabungkan perspektif internasional dan Indonesia tentang *Growth Mindset*. Beberapa kesimpulan penting yang dapat ditarik:

1. *Growth Mindset* adalah konsep yang berlaku universal, dengan penelitian yang mendukung efektivitasnya baik di tingkat global maupun di Indonesia.
2. Penerapan *Growth Mindset* dalam pendidikan Indonesia menunjukkan hasil positif, terutama dalam meningkatkan motivasi belajar, resiliensi, dan kinerja akademik siswa.
3. Konsep-konsep kunci *Growth Mindset* seperti pentingnya usaha, pembelajaran dari kegagalan, dan fleksibilitas kognitif relevan dan dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri di Indonesia.
4. Penelitian di Indonesia memperkuat temuan internasional tentang hubungan antara *Growth Mindset* dengan berbagai hasil positif seperti peningkatan prestasi akademik, motivasi intrinsik, dan kesiapan menghadapi tantangan.
5. Integrasi *Growth Mindset* dalam kurikulum dan praktik pendidikan di Indonesia berpotensi memberikan dampak positif jangka panjang pada perkembangan siswa dan kualitas pendidikan secara keseluruhan.
6. Pentingnya pengembangan diri yang berkelanjutan dan orientasi belajar sepanjang hayat, yang merupakan aspek penting dari *Growth Mindset*, juga diakui dalam konteks Indonesia dan dihubungkan dengan kesuksesan karir.
7. Pendekatan yang menekankan proses pembelajaran, umpan balik konstruktif, dan fleksibilitas kognitif sesuai dengan upaya peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia.

Dengan menggabungkan perspektif global dan lokal, kita dapat melihat bahwa *Growth Mindset* adalah konsep yang kuat dan adaptable, yang dapat diterapkan secara efektif dalam berbagai konteks budaya dan pendidikan, termasuk di Indonesia.



## 02

### PERILAKU, CIRI-CIRI, DAN CONTOH *GROWTH MINDSET*: PERSPEKTIF GLOBAL DAN INDONESIA

**G**rowth Mindset, atau pola pikir berkembang, adalah konsep yang dikembangkan oleh Dr. Carol Dweck, seorang psikolog dari Universitas Stanford. Konsep ini menjelaskan bagaimana keyakinan

seseorang tentang kemampuan mereka dapat mempengaruhi perilaku dan pencapaian mereka. Individu dengan *Growth Mindset* percaya bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Pola pikir ini bertentangan dengan *fixed mindset*, di mana seseorang percaya bahwa kualitas mereka adalah tetap dan tidak dapat berubah secara signifikan.

Dalam konteks global, *Growth Mindset* telah menjadi topik penelitian yang populer dalam psikologi pendidikan dan organisasi. Di Indonesia, pemahaman dan penerapan *Growth Mindset* menjadi semakin relevan seiring dengan perkembangan pendidikan dan dunia kerja di negara ini. Penelitian oleh Sulistyowati et al. (2019) menunjukkan bahwa *Growth Mindset* memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di Indonesia. Mereka menemukan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung lebih resilient dalam menghadapi tantangan akademik.

Dalam buku ini, kita akan mengeksplorasi perilaku, ciri-ciri, dan contoh-contoh konkret dari *Growth Mindset*, dengan mempertimbangkan baik perspektif global maupun konteks khusus Indonesia.

### *Perilaku Growth Mindset Individu dengan Growth Mindset*

menunjukkan serangkaian perilaku yang mencerminkan keyakinan mereka bahwa kemampuan dapat dikembangkan. Berikut adalah beberapa perilaku kunci yang sering ditampilkan oleh mereka yang memiliki *Growth Mindset*, disertai dengan temuan penelitian dari Indonesia:

## 1. Menghadapi Tantangan dengan Antusias

- a. Perspektif Global: Mereka cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman terhadap kemampuan mereka. Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, mereka lebih cenderung untuk bertahan dan mencoba berbagai strategi daripada menyerah.
- b. Konteks Indonesia: Dalam studi yang dilakukan oleh Pratama dan Corebima (2016), siswa Indonesia dengan *Growth Mindset* menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk menghadapi tantangan akademik sebagai peluang belajar.

## 2. Belajar dari Kegagalan

- a. Perspektif Global: Kegagalan dipandang sebagai bagian alami dari proses pembelajaran, bukan sebagai bukti ketidakmampuan. Mereka menganalisis kegagalan mereka untuk memahami apa yang bisa diperbaiki di masa depan.

### *Kegagalan sebagai proses pembelajaran:*

- Memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan akhir dari segalanya.
- Mengakui bahwa kegagalan adalah bagian alami dari proses inovasi dan kemajuan.
- Mengurangi stigma dan rasa takut akan kegagalan.

### *Analisis kegagalan:*

- Melakukan refleksi objektif tentang apa yang tidak berhasil.
- Mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kegagalan.

- Mencari pola atau tren dalam kegagalan untuk pemahaman yang lebih baik di masa depan.
- Perbaiki Menggunakan wawasan dari analisis untuk merencanakan strategi yang lebih baik.
- Menerapkan pelajaran yang dipetik dalam upaya selanjutnya.
- Terus-menerus menyesuaikan dan memperbaiki pendekatan berdasarkan pengalaman.

*Manfaat dari perspektif ini:*

- Meningkatkan ketahanan dan ketekunan.
- Mendorong inovasi dan pengambilan risiko yang terukur.
- Membangun karakter dan keterampilan pemecahan masalah.

*Menerapkan perspektif ini:*

- Mengembangkan kebiasaan refleksi reguler.
- Mendiskusikan kegagalan secara terbuka dalam tim atau lingkungan kerja.
- Merayakan pembelajaran dan perbaikan, bukan hanya hasil akhir.

*Tantangan:*

- Mengatasi rasa takut dan malu yang mungkin terkait dengan kegagalan.
- Menjaga keseimbangan antara belajar dari kegagalan dan tetap bergerak maju.
- Mengubah budaya organisasi atau sosial yang mungkin memandang kegagalan secara negatif.

Perspektif ini sangat selaras dengan konsep "*Growth Mindset*" yang dipopulerkan oleh Carol Dweck, yang menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi, dan pembelajaran dari kesalahan.

- b. Konteks Indonesia: Penelitian Fadilla et al. (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan *Growth Mindset* lebih mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik mereka.

### 3. Mencari Umpan Balik

- a. Perspektif Global: Individu dengan *Growth Mindset* aktif mencari umpan balik, baik positif maupun negatif. Mereka melihat kritik konstruktif sebagai informasi berharga untuk perbaikan diri.
- b. Konteks Indonesia: Studi oleh Widarti et al. (2020) menunjukkan bahwa guru-guru di Indonesia yang menerapkan *Growth Mindset* lebih aktif mencari umpan balik untuk pengembangan profesional mereka.

### 4. Menghargai Proses Lebih dari Hasil

- a. Perspektif Global: Meskipun hasil tetap penting, mereka lebih fokus pada proses pembelajaran dan perkembangan. Mereka menghargai usaha dan strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan.
- b. Konteks Indonesia: Dalam konteks pendidikan karakter di Indonesia, Akbar et al. (2021) menemukan bahwa fokus pada proses pembelajaran, bukan hanya hasil, merupakan ciri penting dari *Growth Mindset* yang mendukung pengembangan karakter positif siswa.

## 5. Terus Belajar dan Mengembangkan Diri

Mereka memiliki keinginan yang kuat untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan baru.

- a. Belajar, Bukan Membandingkan: Mendorong untuk belajar dari kesuksesan orang lain.
- b. Kolaborasi vs Kompetisi: Mendorong
  - a. lingkungan yang lebih kolaboratif.
  - b. Memperluas Pemahaman tentang "Mungkin": Kesuksesan orang lain memperluas pemahaman tentang apa yang mungkin dicapai.

## 6. Fokus pada proses

*Growth Mindset* menekankan pentingnya proses pembelajaran, bukan hanya hasil akhir.

- a. Strategi dan Perencanaan: Fokus pada pengembangan strategi efektif dan perencanaan yang baik.
- b. Refleksi: Mendorong praktik refleksi reguler untuk evaluasi dan peningkatan.
- c. Tujuan Berorientasi Proses: Menetapkan tujuan yang berfokus pada peningkatan dan pembelajaran.



# 03

## APAKAH *GROWTH MINDSET* TERMASUK SOFT SKILL?

Untuk menjawab pertanyaan apakah *Growth Mindset* termasuk dalam kategori soft skill, penting untuk mempertimbangkan beberapa aspek kunci dari definisi dan karakteristik soft skills serta

bagaimana *Growth Mindset* cocok dengan deskripsi tersebut. Soft skills sering didefinisikan sebagai keterampilan interpersonal yang membantu seseorang berinteraksi secara efektif dengan orang lain, mengelola dirinya sendiri, dan mengatasi situasi di tempat kerja. Beberapa contoh umum dari soft skills adalah kemampuan berkomunikasi, kerja sama tim, manajemen waktu, dan pemecahan masalah. Soft skills biasanya tidak terkait langsung dengan pengetahuan teknis tetapi lebih pada cara seseorang berperilaku dan berinteraksi.

*Growth Mindset*, di sisi lain, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan pengalaman. Konsep ini diperkenalkan oleh Carol S. Dweck dan menekankan pentingnya percaya pada kemampuan diri untuk berkembang dan belajar dari kegagalan. Individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih gigih, menerima kritik dengan terbuka, dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Mereka percaya bahwa usaha yang berkelanjutan akan membawa peningkatan dalam kemampuan dan kinerja.

Menilik lebih dalam, karakteristik *Growth Mindset* sangat sesuai dengan karakteristik soft skills. Misalnya, *Growth Mindset* mempromosikan keterbukaan terhadap kritik dan umpan balik, yang merupakan elemen penting dalam komunikasi efektif. Selain itu, *Growth Mindset* mendukung manajemen diri yang baik, karena individu dengan mindset ini cenderung lebih termotivasi dan mampu mengelola stres serta tantangan dengan lebih baik. Ketika dihadapkan pada masalah, mereka melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan solusi kreatif, yang sangat penting dalam kemampuan pemecahan masalah.

Lebih lanjut, dalam konteks kerja sama tim, *Growth Mindset* sangat bermanfaat. Individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih kolaboratif dan mendukung anggota tim lainnya untuk juga berkembang. Mereka tidak takut untuk berbagi pengetahuan dan membantu rekan kerja, menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan harmonis. Dengan demikian, kemampuan untuk bekerja sama dan mendukung pertumbuhan orang lain adalah bagian integral dari soft skills yang dimiliki oleh individu dengan *Growth Mindset*.

Dengan melihat kesesuaian ini, dapat disimpulkan bahwa *Growth Mindset* memang termasuk dalam kategori soft skill. Kemampuan untuk mengembangkan diri, beradaptasi dengan situasi baru, dan bekerja efektif dalam tim adalah elemen kunci dari soft skills yang diperkuat oleh *Growth Mindset*. Oleh karena itu, mempromosikan dan mengembangkan *Growth Mindset* adalah langkah penting dalam pengembangan soft skills yang dapat meningkatkan kinerja individu dan organisasi secara keseluruhan.

### ***Karakteristik Soft Skills***

1. Interpersonal Skills: Soft skills sering kali melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.
2. Manajemen Diri: Soft skills juga melibatkan kemampuan untuk mengelola diri sendiri, termasuk pengaturan waktu, manajemen stres, dan kemampuan untuk beradaptasi.
3. Problem Solving: Soft skills sering kali mencakup kemampuan untuk memecahkan masalah secara efektif.
4. Kerja Sama Tim: Soft skills mencakup kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain secara efektif dalam tim.

### ***Karakteristik Growth Mindset***

1. Keyakinan dalam Pembelajaran: Seseorang dengan *Growth Mindset* percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran.
2. Ketekunan: *Growth Mindset* melibatkan ketekunan dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi tantangan.
3. Respons Terhadap Kegagalan: Seseorang dengan *Growth Mindset* melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai akhir dari usaha.
4. Penerimaan Masukan: Seseorang dengan *Growth Mindset* terbuka terhadap kritik konstruktif dan saran untuk memperbaiki diri.

### ***Kesesuaian Growth Mindset dengan Soft Skills***

1. Interaksi Sosial: *Growth Mindset* memfasilitasi interaksi sosial yang positif karena individu dengan *mindset* ini cenderung lebih terbuka terhadap masukan dan kritik, yang merupakan komponen penting dalam komunikasi efektif.
2. Manajemen Diri: *Growth Mindset* mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola dirinya sendiri, terutama dalam hal motivasi dan ketekunan.
3. Problem Solving: Individu dengan *Growth Mindset* lebih cenderung untuk melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi, sehingga meningkatkan kemampuan pemecahan masalah.
4. Kerja Sama Tim: Dalam lingkungan kerja tim, seseorang dengan *Growth Mindset* cenderung lebih kooperatif dan mendukung rekan kerja dalam pengembangan diri dan pencapaian tujuan bersama.

### ***Definisi Growth Mindset***

*Growth Mindset* adalah konsep yang diperkenalkan oleh Carol S. Dweck, seorang psikolog dari Stanford University. Konsep ini merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, strategi belajar yang efektif, dan bantuan dari orang lain. Individu dengan *Growth Mindset* percaya bahwa dengan kerja keras dan ketekunan, mereka dapat meningkatkan kemampuan dan mencapai keberhasilan

Sebaliknya, *fixed mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan adalah bakat bawaan yang tidak dapat diubah. Orang dengan *fixed mindset* cenderung berpikir bahwa keberhasilan atau kegagalan mereka disebabkan oleh faktor bawaan yang tidak bisa diperbaiki. Mereka mungkin menghindari tantangan dan takut gagal karena merasa kegagalan adalah tanda bahwa mereka kurang berbakat.

Perbedaan fundamental antara kedua *mindset* ini terletak pada bagaimana individu memandang potensi mereka sendiri. *Growth Mindset* mendorong individu untuk terus belajar dan berkembang, sementara *fixed mindset* dapat membatasi perkembangan pribadi karena keyakinan bahwa kemampuan sudah ditetapkan sejak lahir. Dengan mengadopsi *Growth Mindset*, seseorang dapat lebih terbuka terhadap pengalaman baru, belajar dari kesalahan, dan mencapai hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

### ***Definisi Soft Skills***

*Soft skills* adalah kemampuan interpersonal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terutama di tempat kerja. Kemampuan ini mencakup cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, mengelola diri sendiri, dan menghadapi situasi yang kompleks. *Soft skills* sering kali lebih sulit diukur

dibandingkan hard skills yang bersifat teknis, tetapi memiliki peran yang tak kalah penting dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam karier dan kehidupan pribadi.

Contoh *soft skills* yang umum mencakup kemampuan komunikasi yang efektif, di mana seseorang dapat menyampaikan ide dan informasi dengan jelas dan mendengarkan dengan baik. Selain itu, kerja sama tim adalah *soft skill* yang sangat penting, karena banyak pekerjaan membutuhkan kolaborasi dengan rekan kerja untuk mencapai tujuan bersama. Manajemen waktu juga merupakan soft skill yang krusial, membantu individu untuk mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas secara efisien.

Pemecahan masalah adalah *soft skill* lain yang sangat diperlukan di tempat kerja. Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisis situasi, dan menemukan solusi yang efektif adalah kompetensi yang sangat dihargai oleh banyak perusahaan. Dengan mengembangkan *soft skills* ini, seseorang dapat meningkatkan kinerja kerja, memperkuat hubungan profesional, dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan kemampuan adaptasi yang tinggi.

## A. Studi Kasus Dan Penelitian

### ***Penelitian oleh Carol Dweck***

Penelitian yang dilakukan oleh Carol Dweck menyoroti perbedaan signifikan antara individu dengan *Growth Mindset* dan *fixed mindset* dalam mencapai kesuksesan akademik dan profesional. Dweck menemukan bahwa keyakinan seseorang tentang kemampuan untuk berkembang memainkan peran penting dalam pencapaian mereka. Siswa yang mengadopsi *Growth Mindset*, yaitu kepercayaan bahwa kecerdasan dan keterampilan dapat ditingkatkan melalui usaha,

menunjukkan hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek pendidikan dan kehidupan.

Salah satu temuan utama dalam penelitian Dweck adalah bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung mendapatkan nilai yang lebih baik dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki *fixed mindset*. Hal ini disebabkan oleh keyakinan mereka bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bukan indikasi dari keterbatasan permanen. Siswa ini lebih mungkin untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif, mencari solusi, dan terus berusaha sampai mereka mencapai keberhasilan.

Selain performa akademik, motivasi belajar juga lebih tinggi pada siswa dengan *Growth Mindset*. Mereka melihat usaha sebagai jalan menuju peningkatan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Motivasi ini tidak hanya berdampak pada hasil belajar tetapi juga pada ketekunan dan kegigihan dalam mengejar tujuan jangka panjang. Siswa yang termotivasi cenderung lebih aktif dalam mencari bantuan, berpartisipasi dalam diskusi, dan mengambil inisiatif dalam proses belajar mereka.

Penelitian Dweck juga menunjukkan bahwa *Growth Mindset* tidak hanya mempengaruhi hasil akademik tetapi juga memiliki implikasi penting untuk kesuksesan profesional. Individu dengan *Growth Mindset* lebih adaptif terhadap perubahan dan lebih terbuka terhadap umpan balik konstruktif. Mereka lebih cenderung untuk mengembangkan keterampilan baru dan berinovasi di tempat kerja, yang pada akhirnya meningkatkan peluang mereka untuk kemajuan karier.

Secara keseluruhan, temuan Dweck menegaskan bahwa mengembangkan *Growth Mindset* adalah strategi penting

untuk mencapai kesuksesan baik di bidang akademik maupun profesional. Dengan mempromosikan keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran, individu dapat meningkatkan kinerja mereka, memperkuat motivasi, dan mencapai potensi penuh mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya mendidik dan melatih individu, terutama siswa, untuk mengadopsi *Growth Mindset* sebagai pondasi untuk perkembangan pribadi dan profesional yang berkelanjutan.

### ***Implementasi dalam Dunia Kerja***

Banyak perusahaan mulai menyadari pentingnya *Growth Mindset* dalam pengembangan karyawan dan keberhasilan organisasi. Konsep *Growth Mindset*, yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck, berfokus pada keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, strategi belajar yang efektif, dan bantuan dari orang lain. Dalam konteks perusahaan, *Growth Mindset* mendorong karyawan untuk terus belajar, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatasi tantangan dengan sikap positif. Hal ini sangat penting di era digital saat ini, di mana teknologi dan proses bisnis terus berkembang dengan cepat.

### ***Studi Kasus: Microsoft dibawah Kepemimpinan Satya Nadella***

*Microsoft* adalah salah satu contoh perusahaan yang berhasil mengimplementasikan *Growth Mindset* dalam budaya perusahaannya. Ketika Satya Nadella mengambil alih sebagai CEO pada tahun 2014, *Microsoft* berada dalam posisi yang sulit dengan persaingan ketat dan inovasi yang stagnan. Nadella memperkenalkan *Growth Mindset* sebagai salah satu nilai inti perusahaan, menekankan pentingnya belajar terus-menerus

dan berani mengambil risiko. Dengan pendekatan ini, Nadella berhasil mengubah budaya kerja *Microsoft*, menginspirasi karyawan untuk berkolaborasi lebih baik dan berinovasi tanpa takut gagal.

### ***Dampak Growth Mindset terhadap Inovasi***

Dengan mengadopsi *Growth Mindset*, *Microsoft* berhasil mendorong inovasi di berbagai lini produknya. Karyawan yang merasa didukung untuk mencoba hal-hal baru dan belajar dari kesalahan mereka cenderung lebih kreatif dan produktif. Contohnya, *Microsoft* berhasil merilis produk-produk inovatif seperti *Azure, platform cloud computing* yang sekarang menjadi salah satu pemimpin pasar. Selain itu, pendekatan *Growth Mindset* juga membantu *Microsoft* dalam mengembangkan teknologi AI dan *machine learning*, yang memberikan perusahaan keunggulan kompetitif di industri teknologi.

### ***Peningkatan Kolaborasi dan Kerjasama Tim***

Di bawah kepemimpinan Satya Nadella, *Microsoft* mengadopsi *Growth Mindset* sebagai bagian dari budaya perusahaan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kinerja individu, tetapi juga mendorong kolaborasi dan kerjasama antar tim. Karyawan didorong untuk bekerja bersama, berbagi pengetahuan, dan mendukung satu sama lain dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Pendekatan ini menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan dinamis.

Dalam lingkungan kerja yang inklusif dan dinamis ini, ide-ide baru dapat muncul dan berkembang dengan lebih bebas. Karyawan merasa lebih nyaman untuk menyuarakan pendapat mereka, berkontribusi dalam diskusi, dan mencoba pendekatan-pendekatan baru tanpa takut akan kegagalan. Dukungan dari rekan kerja dan manajemen membantu

mendorong inovasi, karena setiap orang merasa dihargai dan didukung dalam usaha mereka untuk mencapai tujuan bersama.

Budaya saling mendukung dan berbagi di *Microsoft* memungkinkan karyawan untuk belajar dari satu sama lain. Pengetahuan dan pengalaman yang beragam di antara tim digunakan untuk menciptakan solusi yang lebih kreatif dan efektif. Dengan adanya berbagai perspektif, tim dapat mengidentifikasi masalah dan peluang dengan lebih baik, serta merancang strategi yang lebih komprehensif dan relevan dengan kebutuhan pasar.

Kerjasama yang erat antara tim juga mempercepat proses pengembangan dan implementasi proyek. Karyawan yang bekerja sama dengan baik dapat mengatasi hambatan dan menyelesaikan tugas lebih efisien. Mereka dapat menggabungkan keahlian dan sumber daya mereka untuk mencapai hasil yang lebih baik daripada jika mereka bekerja secara terpisah. Hal ini meningkatkan produktivitas dan kualitas kerja, yang pada gilirannya memperkuat posisi *Microsoft* di pasar.

Secara keseluruhan, implementasi *Growth Mindset* di *Microsoft* telah membawa banyak manfaat, termasuk peningkatan kolaborasi dan kerjasama antar tim. Dengan mendorong budaya saling mendukung dan berbagi, *Microsoft* telah menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan dinamis, di mana inovasi dapat tumbuh dan berkembang. Solusi yang dihasilkan menjadi lebih relevan dengan kebutuhan pasar, membantu perusahaan tetap kompetitif dan terus berkembang.

## B. Mengembangkan *Growth Mindset* Sebagai Soft Skill

### ***Pendidikan dan Pelatihan***

Untuk mengembangkan *Growth Mindset*, diperlukan pendidikan dan pelatihan yang tepat. Beberapa metode yang bisa diterapkan termasuk:

1. **Pembelajaran Aktif:** Melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran aktif di mana mereka dihadapkan pada tantangan dan didorong untuk mencari solusi.
2. **Feedback Konstruktif:** Memberikan umpan balik yang membangun untuk membantu individu memahami area yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara untuk memperbaikinya.
3. **Mentorship:** Mentor dapat membantu individu dalam mengembangkan *Growth Mindset* dengan memberikan dukungan, saran, dan masukan yang berharga.

### ***Praktik dalam Kehidupan Sehari-hari***

Selain pendidikan formal, pengembangan *Growth Mindset* juga bisa dilakukan melalui praktik sehari-hari, seperti:

1. **Refleksi Diri:** Melakukan refleksi terhadap kemajuan dan kegagalan untuk belajar dari pengalaman.
2. **Tujuan yang Fleksibel:** Menetapkan tujuan yang menantang namun realistis, dan bersikap fleksibel dalam mencapainya.
3. **Lingkungan yang Mendukung:** Berada dalam lingkungan yang mendukung dan mendorong pengembangan diri.

## C. Kesimpulan

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa *Growth Mindset* termasuk dalam kategori soft skill. *Growth Mindset* memenuhi karakteristik utama soft skills, termasuk kemampuan interpersonal, manajemen diri, pemecahan masalah, dan kerja sama tim. Pengembangan *Growth Mindset* tidak hanya bermanfaat untuk keberhasilan individu tetapi juga untuk keberhasilan organisasi dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan dan mengembangkan *Growth Mindset* sebagai bagian dari pelatihan *soft skills* di berbagai bidang kehidupan.



# 04

## KUNCI SUKSES CIPTAKAN *GROWTH MINDSET* MULAI DARI USIA DINI

### A. Pentingnya *Growth Mindset* di Usia Dini

**G**rowth *Mindset* adalah suatu konsep yang sangat penting untuk ditanamkan sejak usia dini. Ini merupakan keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha,

pembelajaran, dan ketekunan. Menerapkan *Growth Mindset* sejak dini memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan anak dan masa depan mereka. Mengapa penting ditanamkan sejak usia dini:

1. Pembentukan pola pikir: Usia dini merupakan masa kritis pembentukan pola pikir yang akan mempengaruhi cara anak memandang diri sendiri dan dunia di sekitarnya.
2. Fondasi pembelajaran seumur hidup: *Growth Mindset* mendorong anak untuk terus belajar dan berkembang sepanjang hidup mereka.
3. Ketahanan menghadapi tantangan: Anak-anak dengan *Growth Mindset* lebih siap menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah.
4. Meningkatkan motivasi intrinsik: Anak-anak akan lebih termotivasi untuk belajar karena keinginan internal, bukan hanya karena penghargaan eksternal.
5. Dampak jangka panjang: Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih sukses dalam pendidikan, karir, dan kehidupan pribadi mereka.
6. Adaptasi terhadap perubahan: Di era yang cepat berubah, kemampuan untuk beradaptasi dan terus belajar sangat penting.
7. Peningkatan kreativitas: *Growth Mindset* mendorong pemikiran "out of the box" dan inovasi.

Dengan menanamkan *Growth Mindset* sejak dini, kita membekali anak-anak dengan pola pikir yang akan membantu mereka berkembang dan sukses di berbagai aspek kehidupan. Ini menjadi investasi jangka panjang untuk masa depan mereka yang lebih cerah.

## B. Pengertian Growth Mindset vs Fixed mindset

Untuk memahami pentingnya *Growth Mindset*, kita perlu membandingkannya dengan *fixed mindset*. Kedua konsep ini dikembangkan oleh Dr. Carol Dweck, seorang psikolog dari Stanford University.

### 1. *Growth Mindset*:

- a. Keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran.
- b. *Karakteristik*:
  - Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang
  - Belajar dari kritik dan umpan balik
  - Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain
  - Melihat usaha sebagai jalan menuju penguasaan
  - Gigih dalam menghadapi rintangan

### 2. *Fixed mindset*:

- a. Keyakinan bahwa kecerdasan dan bakat adalah tetap dan tidak dapat diubah.
- b. *Karakteristik*:
  - Menghindari tantangan karena takut gagal
  - Mengabaikan kritik yang membangun
  - Merasa terancam oleh kesuksesan orang lain
  - Melihat usaha sebagai sia-sia atau tanda kelemahan
  - Mudah menyerah ketika menghadapi rintangan

### 3. Perbedaan kunci:

- a. *Pandangan terhadap kemampuan*:
  - Growth: Kemampuan dapat dikembangkan
  - Fixed: Kemampuan sudah ditentukan sejak lahir
- b. *Respon terhadap kegagalan*:
  - Growth: Kegagalan adalah kesempatan belajar

- Fixed: Kegagalan adalah bukti ketidakmampuan
- c. Sikap terhadap usaha:*
- Growth: Usaha adalah kunci kesuksesan
  - Fixed: Usaha tidak akan mengubah hasil akhir
- d. Reaksi terhadap tantangan:*
- Growth: Antusias menghadapi tantangan baru
  - Fixed: Menghindari situasi yang menantang
- e. Pandangan terhadap umpan balik:*
- Growth: Menerima dan belajar dari umpan balik
  - Fixed: Mengabaikan atau tersinggung oleh umpan balik

Memahami perbedaan ini penting untuk mengenali dan mengembangkan *Growth Mindset* pada anak-anak. Dengan mengetahui karakteristik masing-masing pola pikir, orang tua dan pendidik dapat lebih efektif dalam mendorong perkembangan *Growth Mindset* sejak usia dini.

### **C. Manfaat *Growth Mindset* bagi Perkembangan Anak**

Menerapkan *Growth Mindset* sejak usia dini memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak. Berikut adalah beberapa manfaat utama:

1. Meningkatkan Motivasi Belajar:
  - Anak-anak dengan *Growth Mindset* lebih termotivasi untuk belajar dan mengembangkan diri.
  - Mereka melihat proses belajar sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan beban.
2. Meningkatkan Resiliensi:
  - Anak-anak menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan kegagalan.
  - Mereka memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan akhir dari segalanya.

### 3. Mendorong Kreativitas:

- *Growth Mindset* membebaskan anak dari rasa takut gagal, sehingga mereka lebih berani bereksperimen.
- Ini mendorong pemikiran kreatif dan inovatif.

### 4. Meningkatkan Prestasi Akademik:

- Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan *Growth Mindset* cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik.
- Mereka lebih tekun dalam menghadapi tugas-tugas yang menantang.

### 5. Mengembangkan Keterampilan Pemecahan Masalah:

- Anak-anak belajar untuk mencari solusi dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah.
- Mereka mengembangkan pendekatan yang lebih sistematis dalam mengatasi tantangan.

### 6. Meningkatkan Kepercayaan Diri:

- Anak-anak membangun kepercayaan diri berdasarkan kemampuan mereka untuk belajar dan berkembang.
- Mereka tidak terlalu tergantung pada penilaian eksternal untuk merasa berharga.

### 7. Mendorong Sikap Positif terhadap Pembelajaran:

- Anak-anak mengembangkan cinta belajar seumur hidup.
- Mereka melihat setiap pengalaman sebagai kesempatan untuk tumbuh.

#### 8. Meningkatkan Keterampilan Sosial:

- *Growth Mindset* membantu anak-anak dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya.
- Mereka lebih terbuka untuk belajar dari orang lain dan berkolaborasi.

#### 9. Mempersiapkan untuk Masa Depan:

- Dalam dunia yang cepat berubah, kemampuan untuk beradaptasi dan terus belajar sangat penting.
- *Growth Mindset* mempersiapkan anak-anak untuk menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik.

#### 10. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional:

- Anak-anak dengan *Growth Mindset* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah terkait dengan kinerja.
- Mereka lebih mampu mengelola emosi mereka saat menghadapi kesulitan.

Dengan memahami manfaat-manfaat ini, orang tua dan pendidik dapat lebih termotivasi untuk menanamkan dan mengembangkan *Growth Mindset* pada anak-anak sejak usia dini.

### **D. Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Membentuk *Growth Mindset***

Orang tua dan pendidik memiliki peran krusial dalam membentuk *Growth Mindset* pada anak-anak. Berikut adalah beberapa peran kunci dan strategi yang dapat diterapkan:

### 1. Menjadi Role Model:

- *mindset* dalam kehidupan sehari-hari.
- Berbagi pengalaman pribadi tentang bagaimana Anda belajar dari kegagalan.
- Menunjukkan growth

### 2. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung:

- Menyediakan ruang yang aman untuk anak mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru.
- Menghargai proses belajar, bukan hanya hasil akhir

### 3. Memberikan Pujian yang Tepat:

- Memuji usaha dan strategi, bukan hanya kecerdasan atau bakat bawaan.
- Contoh: "Saya bangga dengan usaha kerasmu" daripada "Kamu memang pintar".

### 4. Mengajarkan Nilai Kegagalan:

- Membantu anak melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar.
- Mendiskusikan pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman yang tidak berhasil.

### 5. Mendorong Pengambilan Tantangan:

- Memotivasi anak untuk mencoba tugas-tugas yang menantang.
- Membantu mereka menetapkan tujuan yang ambisius namun realistis.

### 6. Mengajarkan Strategi Belajar:

- Membantu anak mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi kesulitan

- Mengajarkan pentingnya latihan dan pengulangan dalam proses belajar.

#### 7. Mengelola Ekspektasi:

- Menetapkan ekspektasi yang tinggi namun realistis.
- Membantu anak memahami bahwa kemajuan membutuhkan waktu dan usaha.

#### 8. Memberikan Umpan Balik Konstruktif:

- Memberikan umpan balik spesifik yang berfokus pada perbaikan.
- Mengajari anak cara menerima dan memanfaatkan kritik.

#### 9. Mendorong Refleksi:

- Membantu anak merefleksikan proses belajar mereka.
- Mengajukan pertanyaan yang mendorong pemikiran mendalam.

#### 10. Menghargai Keunikan Setiap Anak:

- Mengenali bahwa setiap anak memiliki kekuatan dan tantangan yang berbeda.
- Membantu anak menemukan dan mengembangkan potensi unik mereka.

#### 11. Mengajarkan Pentingnya Kolaborasi:

- Mendorong anak untuk belajar dari dan bersama orang lain.
- Menunjukkan bahwa kecerdasan kolektif lebih kuat daripada individual.

## 12. Membangun Kesadaran Metakognitif:

- Membantu anak memahami proses berpikir mereka sendiri.
- Mengajarkan strategi untuk memantau dan mengevaluasi pembelajaran mereka.

Dengan menjalankan peran-peran ini secara konsisten, orang tua dan pendidik dapat secara signifikan mempengaruhi perkembangan *Growth Mindset* pada anak-anak, mempersiapkan mereka untuk sukses di masa depan.

## E. Strategi Utama Menumbuhkan *Growth Mindset* Sejak Dini

Berikut adalah beberapa strategi kunci untuk menumbuhkan *Growth Mindset* pada anak-anak sejak usia dini:

### 1. Gunakan Bahasa yang Mendorong *Growth Mindset*:

- Ganti "Aku tidak bisa" dengan "Aku belum bisa"
- Dorong penggunaan kata "belum" untuk menunjukkan potensi pertumbuhan

### 2. Ajarkan Tentang Plastisitas Otak:

- Jelaskan bagaimana otak berkembang saat kita belajar
- Gunakan metafora seperti "otak adalah otot yang dapat dilatih"

### 3. Berikan Tantangan yang Sesuai:

- Berikan tugas yang sedikit di atas kemampuan anak saat ini
- Bantu mereka menavigasi proses mengatasi tantangan

4. Fokus pada Proses, Bukan Hasil:
  - Tanyakan "Bagaimana kamu menyelesaikannya?" bukan hanya "Apa hasilnya?"
  - Apresiasi usaha dan strategi yang digunakan
5. Modelkan Penanganan Kegagalan:
  - Tunjukkan bagaimana Anda mengatasi kegagalan Anda sendiri
  - Diskusikan pelajaran yang dipetik dari kesalahan
6. Gunakan Cerita Inspiratif:
  - Bagikan kisah orang-orang sukses yang mengalami kegagalan
  - Tekankan peran ketekunan dalam kesuksesan mereka
7. Ciptakan "Momen Teachable":
  - Manfaatkan kesempatan sehari-hari untuk mengajarkan *Growth Mindset*
  - Gunakan situasi nyata untuk ilustrasi konsep
8. Dorong Penetapan Tujuan:
  - Bantu anak menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang
  - Ajarkan cara memecah tujuan besar menjadi langkah-langkah kecil
9. Praktikkan Mindfulness:
  - Ajarkan teknik mindfulness untuk mengelola stres dan fokus
  - Bantu anak mengenali dan mengelola pikiran negatif

10. Gunakan Permainan dan Aktivitas:

- Integrasikan konsep *Growth Mindset* ke dalam permainan
- Ciptakan aktivitas yang menekankan proses belajar dan perbaikan

11. Berikan Pilihan dan Otonomi:

- Biarkan anak membuat keputusan dalam proses belajar mereka
- Dorong mereka untuk mengambil tanggung jawab atas pembelajaran

12. Rayakan Kemajuan:

- Kenali dan rayakan langkah-langkah kecil menuju tujuan
- Fokus pada perbaikan pribadi, bukan perbandingan dengan orang lain

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, orang tua dan pendidik dapat membantu anak-anak mengembangkan pola pikir yang akan mendukung pertumbuhan dan pembelajaran seumur hidup mereka.

## **F. Menciptakan Lingkungan yang Mendukung *Growth Mindset***

Lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir anak. Berikut adalah cara- cara untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan *Growth Mindset*:

### 1. Desain Ruang Fisik:

- Pajang poster atau kutipan inspiratif tentang *Growth Mindset*
- Sediakan area untuk menampilkan proses karya, bukan hanya hasil akhir

### 2. Budaya Keluarga/Kelas:

- Tetapkan norma yang menghargai usaha dan pembelajaran
- Dorong diskusi terbuka tentang tantangan dan strategi

### 3. Sistem Penghargaan:

- Berikan penghargaan untuk proses dan kemajuan, bukan hanya prestasi
- Implementasikan "Student of the Week" berdasarkan usaha, bukan hanya hasil

### 4. Penggunaan Media:

- Pilih buku, film, dan acara TV yang mempromosikan nilai-nilai *Growth Mindset*
- Diskusikan karakter yang menunjukkan ketekunan dan resiliensi

### 5. Rutinitas Refleksi:

- Terapkan sesi refleksi harian atau mingguan
- Dorong anak untuk merenungkan apa yang mereka pelajari dari tantangan

### 6. Kolaborasi dan Peer Learning:

- Ciptakan kesempatan untuk pembelajaran kolaboratif
- Dorong anak untuk saling mengajar dan belajar

7. Fleksibilitas dalam Pembelajaran:

- Tawarkan berbagai cara untuk mendemonstrasikan pemahaman
- Berikan pilihan dalam tugas dan proyek

8. Iklim Emosional yang Positif:

- Ciptakan atmosfer yang aman untuk mengambil risiko
- Respons dengan empati terhadap frustrasi dan kegagalan

9. Akses ke Sumber Daya:

- Sediakan berbagai alat dan bahan untuk eksplorasi dan eksperimen
- Berikan akses ke teknologi dan sumber belajar yang beragam

10. Keterlibatan Komunitas:

- Libatkan anggota komunitas untuk berbagi pengalaman *Growth Mindset*
- Organisasikan kunjungan atau wawancara dengan tokoh inspiratif lokal

11. Pengaturan Waktu:

- Alokasikan waktu yang cukup untuk eksplorasi mendalam
- Hindari tekanan waktu yang berlebihan yang dapat menghambat pembelajaran

12. Umpan Balik Konstruktif:

- Sediakan sistem untuk memberikan dan menerima umpan balik yang membangun

- Ajarkan cara memberikan dan menerima kritik dengan baik

### 13. Pemodelan Perilaku:

- Pastikan semua orang dewasa di lingkungan tersebut memodelkan *Growth Mindset*
- Bagi pengalaman pribadi tentang mengatasi tantangan

### 14. Penilaian yang Mendukung:

- Gunakan penilaian formatif yang berfokus pada pertumbuhan
- Implementasikan portofolio yang menunjukkan perkembangan dari waktu ke waktu

Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung seperti ini, kita dapat membantu anak-anak merasa aman untuk mengambil risiko, belajar dari kesalahan, dan terus berkembang. Lingkungan ini akan memperkuat pesan-pesan *Growth Mindset* yang diterima anak dan membantu mereka menginternalisasi pola pikir ini dalam kehidupan sehari-hari mereka.



# 05

## PENERAPAN *GROWTH MINDSET* DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

### A. Pendahuluan

**D**alam era yang penuh dengan perubahan dan tantangan seperti saat ini, kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang menjadi kunci kesuksesan. Salah satu konsep yang telah terbukti efektif

dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup adalah "*Growth Mindset*" atau pola pikir berkembang. Konsep ini, yang dipopulerkan oleh psikolog Carol Dweck, telah menjadi topik penting dalam psikologi positif dan pengembangan diri.

*Growth Mindset* adalah keyakinan bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan seseorang dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Ini bertentangan dengan "*Fixed mindset*" atau pola pikir tetap, yang menganggap bahwa kualitas-kualitas tersebut sudah ditentukan sejak lahir dan tidak dapat diubah secara signifikan.

Penerapan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari memiliki potensi untuk mengubah cara kita memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar kita. Ini dapat mempengaruhi bagaimana kita menghadapi tantangan, merespons kegagalan, dan mengejar tujuan-tujuan kita. Dengan mengadopsi

*Growth Mindset*, individu dapat membuka pintu menuju potensi yang belum tergali dan mencapai tingkat keberhasilan yang mungkin sebelumnya dianggap tidak mungkin.

Dalam tulisan ini, kita akan mengeksplorasi secara mendalam konsep *Growth Mindset*, bagaimana menerapkannya dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, strategi untuk mengembangkannya, serta manfaat dan tantangan yang mungkin dihadapi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang *Growth Mindset* dan penerapannya, diharapkan pembaca dapat mulai mengubah pola pikir mereka dan membuka jalan menuju kehidupan yang lebih produktif, memuaskan, dan bermakna.

## B. Pengertian *Growth Mindset*

*Growth Mindset*, atau pola pikir berkembang, adalah konsep yang dikembangkan oleh Dr. Carol S. Dweck, seorang psikolog dari Universitas Stanford. Dweck mendefinisikan *Growth Mindset* sebagai keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan (Dweck, 2006).

Inti dari *Growth Mindset* adalah pemahaman bahwa otak manusia bersifat plastis dan dapat terus berkembang sepanjang hidup. Neuroplastisitas, atau kemampuan otak untuk membentuk koneksi neural baru, mendukung ide bahwa kecerdasan dan bakat bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dapat ditingkatkan melalui upaya yang gigih dan strategi pembelajaran yang efektif (Doidge, 2007).

*Growth Mindset* bukan berarti mengabaikan perbedaan dalam kemampuan bawaan atau bakat alami. Sebaliknya, ini adalah pengakuan bahwa bakat awal hanyalah titik awal, dan potensi sejati seseorang tidak dapat diketahui atau dibatasi di awal (Yeager & Dweck, 2012).

*Growth Mindset* tidak hanya tentang keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang, tetapi juga tentang bagaimana keyakinan ini mempengaruhi perilaku dan keputusan seseorang. Dweck (2015) menjelaskan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung:

1. Melihat kemampuan sebagai sesuatu yang dapat dikembangkan: Mereka percaya bahwa melalui dedikasi dan kerja keras, mereka dapat meningkatkan kecerdasan dan bakat mereka.
2. Memiliki keinginan belajar yang tinggi: Mereka selalu mencari peluang untuk belajar dan mengembangkan diri,

bahkan jika itu berarti menghadapi kesulitan atau kegagalan.

3. Merangkul tantangan: Alih-alih menghindari situasi sulit, mereka melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperluas kemampuan mereka.
4. Melihat usaha sebagai jalan menuju keahlian: Mereka memahami bahwa untuk menjadi ahli dalam bidang apa pun membutuhkan kerja keras dan dedikasi.
5. Belajar dari kritik: Mereka tidak melihat umpan balik negatif sebagai serangan pribadi, tetapi sebagai informasi berharga untuk perbaikan.
6. Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain: Alih-alih merasa terancam, mereka melihat keberhasilan orang lain sebagai bukti bahwa perbaikan dan pertumbuhan itu mungkin.

Konsep *Growth Mindset* juga didukung oleh penelitian neurosains. Studi oleh Moser et al. (2011) menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* memiliki aktivitas otak yang lebih besar ketika merespons kesalahan, menunjukkan perhatian yang lebih besar pada proses pembelajaran.

### C. Pentingnya *Growth Mindset* dalam Kehidupan Sehari-hari

*Growth Mindset* memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Penerapannya dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada cara kita berpikir, bertindak, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita.

#### 1. Meningkatkan Ketahanan dan Kemampuan Adaptasi

Dalam dunia yang berubah cepat, ketahanan dan kemampuan adaptasi menjadi kualitas yang sangat berharga.

Individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman (Yeager & Dweck, 2012).

## 2. Mendorong Pembelajaran Seumur Hidup

*Growth Mindset* mendorong individu untuk terus belajar dan mengembangkan diri sepanjang hidup. Ini sangat penting di era informasi saat ini, di mana pengetahuan dan keterampilan baru terus bermunculan. Orang dengan *Growth Mindset* lebih cenderung merangkul peluang belajar baru dan tidak takut untuk keluar dari zona nyaman mereka (Dweck, 2006).

## 3. Meningkatkan Kinerja dan Pencapaian

Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung mencapai lebih banyak dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk akademik, karir, dan pengembangan pribadi. Mereka lebih mungkin untuk bertahan dalam menghadapi tantangan dan berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan mereka (Blackwell et al., 2007).

## 4. Memperbaiki Hubungan Interpersonal

*Growth Mindset* juga dapat memperbaiki hubungan interpersonal. Orang dengan pola pikir ini cenderung lebih empatik dan lebih baik dalam menangani konflik. Mereka melihat hubungan sebagai sesuatu yang dapat ditumbuhkan dan diperbaiki melalui usaha dan komunikasi (Dweck, 2006).

## 5. Meningkatkan Kesehatan Mental

Adopsi *Growth Mindset* telah dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental. Individu dengan pola pikir ini

cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Mereka lebih mampu mengatasi kegagalan dan kemunduran tanpa merasa terpuruk (Schroder et al., 2017).

#### 6. Mendorong Inovasi dan Kreativitas

*Growth Mindset* mendorong inovasi dan kreativitas dengan mengurangi rasa takut akan kegagalan. Orang dengan pola pikir ini lebih mungkin untuk mencoba ide-ide baru dan mengambil risiko kreatif, yang penting untuk inovasi dalam berbagai bidang (Dweck, 2015).

#### 7. Meningkatkan Kepemimpinan

Pemimpin dengan *Growth Mindset* cenderung lebih efektif. Mereka lebih terbuka terhadap umpan balik, lebih mungkin untuk memberdayakan anggota tim mereka, dan lebih baik dalam menangani perubahan organisasi (Heslin & Keating, 2017).

#### 8. Mendukung Pengembangan Diri

*Growth Mindset* adalah fondasi yang kuat untuk pengembangan diri. Ini mendorong individu untuk terus berusaha memperbaiki diri, mengembangkan keterampilan baru, dan mengejar tujuan yang ambisius (Dweck, 2006).

#### 9. Meningkatkan Keterlibatan dalam Pekerjaan

Karyawan dengan *Growth Mindset* cenderung lebih terlibat dalam pekerjaan mereka. Mereka melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, yang dapat meningkatkan kepuasan kerja dan produktivitas (Caniëls et al., 2018).

## 10. Membantu Mengatasi Stereotip dan Prasangka

*Growth Mindset* dapat membantu individu mengatasi stereotip negatif dan prasangka. Ini mendorong keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan, yang dapat membantu mengatasi hambatan yang diakibatkan oleh stereotip (Good et al., 2003).

Pentingnya *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa diremehkan. Ini bukan hanya tentang mencapai lebih banyak atau menjadi lebih sukses, tetapi juga tentang menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, bermakna, dan resilien. Dengan mengadopsi *Growth Mindset*, individu dapat membuka potensi mereka yang sebenarnya dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

### D. Penerapan *Growth Mindset* dalam Kehidupan Sehari-hari

*Growth Mindset* adalah pola pikir yang meyakini bahwa kecerdasan, bakat, dan kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Konsep ini dikemukakan oleh Carol Dweck, seorang psikolog dari Stanford University, dalam bukunya "*Mindset: The New Psychology of Success*" (2006).

Beberapa cara menerapkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari:

1. Melihat tantangan sebagai peluang Alih-alih menghindari kesulitan, individu dengan *Growth Mindset* melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Penelitian oleh Blackwell et al. (2007) menunjukkan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung menghadapi tantangan akademis dengan lebih positif.

2. Menghargai proses, bukan hanya hasil Fokus pada proses pembelajaran dan perkembangan, bukan hanya pada pencapaian akhir. Studi oleh Mueller dan Dweck (1998) menemukan bahwa anak-anak yang dipuji atas usahanya menunjukkan motivasi dan kinerja yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya dipuji atas kecerdasannya.
3. Belajar dari kegagalan Melihat kegagalan sebagai umpan balik yang berharga untuk perbaikan. Yeager dan Dweck (2012) menyoroti pentingnya mengajarkan siswa untuk melihat kegagalan sebagai peluang untuk pertumbuhan.
4. Mengembangkan kebiasaan refleksi diri Secara rutin merenungkan pengalaman dan pembelajaran. Penelitian oleh Ng (2018) menunjukkan bahwa praktik refleksi dapat membantu mengembangkan *Growth Mindset*.
5. Merangkul kritik konstruktif Menerima umpan balik sebagai alat untuk perbaikan diri. Studi oleh Yeager et al. (2013) mendemonstrasikan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* lebih cenderung merespons positif terhadap umpan balik kritis.
6. Terus belajar dan mengasah keterampilan Berkomitmen pada pembelajaran seumur hidup. Dweck (2015) menekankan pentingnya memelihara rasa ingin tahu dan keinginan untuk terus belajar.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset*, individu dapat meningkatkan resiliensi, motivasi, dan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan

## E. Pentingnya *Growth Mindset* dalam Kehidupan Sehari-hari

- a. Meningkatkan resiliensi: *Growth Mindset* membantu kita lebih tangguh menghadapi tantangan dan kegagalan. Alih-alih menyerah saat menghadapi kesulitan, individu dengan *Growth Mindset* cenderung bertahan dan mencari solusi. Penelitian oleh Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* lebih mampu mengatasi transisi sulit dalam pendidikan.
- b. Mendorong pembelajaran seumur hidup: Dengan *Growth Mindset*, kita melihat kemampuan sebagai sesuatu yang bisa dikembangkan. Ini mendorong kita untuk terus belajar dan mengembangkan diri sepanjang hidup. Dweck (2015) menekankan bahwa *Growth Mindset* mendorong rasa ingin tahu dan keinginan untuk terus belajar.
- c. Meningkatkan kinerja: Individu dengan *Growth Mindset* cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam berbagai bidang. Studi oleh Blackwell et al. (2007) menemukan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* menunjukkan peningkatan nilai matematika yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan *fixed mindset*.
- d. Mendorong inovasi dan kreativitas: *Growth Mindset* membantu kita lebih berani mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru. Ini penting untuk inovasi dan kreativitas. Penelitian oleh Hass et al. (2016) menunjukkan hubungan positif antara *Growth Mindset* dan kreativitas.
- e. Meningkatkan hubungan interpersonal: Dalam hubungan, *Growth Mindset* membantu kita melihat konflik sebagai peluang untuk pertumbuhan, bukan ancaman. Ini dapat meningkatkan kualitas hubungan kita dengan orang lain. Knee et al. (2003) menemukan bahwa *Growth Mindset*

dalam hubungan romantis dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi.

- f. Mengurangi stres dan kecemasan: Dengan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, *Growth Mindset* dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan terkait kinerja. Penelitian oleh Schleider et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi *Growth Mindset* dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja.
- g. Meningkatkan motivasi intrinsik: *Growth Mindset* mendorong motivasi yang berasal dari dalam diri, bukan hanya dari penghargaan eksternal. Ini membuat kita lebih terdorong untuk belajar dan berkembang demi kepuasan pribadi. Penelitian oleh Cury et al. (2006) menunjukkan bahwa *Growth Mindset* berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik.
- h. Mendukung perkembangan otak: Neurosains menunjukkan bahwa otak kita sangat plastis dan terus berkembang sepanjang hidup. *Growth Mindset* sejalan dengan temuan ini dan mendorong kita untuk terus merangsang perkembangan otak kita. Ng (2018) membahas hubungan antara *Growth Mindset*, neuroplastisitas, dan motivasi intrinsik.

Dengan menerapkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat meningkatkan kualitas hidup kita secara keseluruhan. Kita menjadi lebih adaptif terhadap perubahan, lebih resilient dalam menghadapi tantangan, dan lebih terbuka terhadap peluang pertumbuhan dan pembelajaran.

## F. Cara Menerapkan *Growth Mindset* dalam Berbagai Aspek Kehidupan

Menerapkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari melibatkan perubahan cara berpikir dan bertindak dalam berbagai situasi. Berikut adalah beberapa cara untuk menerapkan *Growth Mindset* dalam berbagai aspek kehidupan:

### 1. Pendidikan dan Pembelajaran

- Melihat kesalahan sebagai peluang belajar: Alih-alih merasa malu atau frustrasi ketika membuat kesalahan, lihat ini sebagai bagian penting dari proses pembelajaran.
- Menghargai proses, bukan hanya hasil: Fokus pada upaya dan strategi yang digunakan, bukan hanya pada nilai atau hasil akhir.
- Menggunakan kata "belum": Ketika menghadapi kesulitan, alih-alih mengatakan "Saya tidak bisa melakukannya", katakan "Saya belum bisa melakukannya".
- Mencari tantangan: Pilih tugas atau kursus yang menantang daripada yang mudah, karena ini akan mendorong pertumbuhan.
- Merangkul metode pembelajaran baru: Cobalah berbagai strategi belajar untuk menemukan apa yang paling efektif bagi Anda.

Penelitian oleh Paunesku et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi *Growth Mindset* sederhana dapat meningkatkan prestasi akademik siswa, terutama mereka yang berisiko putus sekolah.

## 2. Karir dan Pekerjaan

- Mencari umpan balik: Secara aktif meminta umpan balik dari rekan kerja dan atasan untuk terus meningkatkan kinerja.
- Menetapkan tujuan pembelajaran Selain tujuan kinerja, tetapkan tujuan untuk mempelajari keterampilan baru atau meningkatkan kompetensi.
- Merangkul perubahan: Lihat perubahan organisasi atau industri sebagai peluang untuk berkembang, bukan ancaman.
- Belajar dari kegagalan: Analisis kegagalan atau kesalahan untuk mengidentifikasi pelajaran dan area perbaikan.
- Mengambil risiko yang dihitung: Ambil proyek atau tanggung jawab baru yang menantang kemampuan Anda.

Studi oleh Heslin dan Keating (2017) menunjukkan bahwa manajer dengan *Growth Mindset* lebih efektif dalam mengembangkan karyawan mereka dan mengelola perubahan organisasi.

## 3. Hubungan Interpersonal

- Melihat konflik sebagai peluang: Gunakan konflik sebagai kesempatan untuk memahami perspektif orang lain dan meningkatkan komunikasi.
- Praktikkan empati: Cobalah untuk memahami sudut pandang orang lain, bahkan ketika Anda tidak setuju.
- Berikan pujian yang berfokus pada proses: Puji upaya dan strategi orang lain, bukan hanya hasil atau bakat bawaan mereka.

- Jadilah pendengar aktif: Fokus pada memahami, bukan hanya merespons, ketika berkomunikasi dengan orang lain.
- Lihat hubungan sebagai sesuatu yang dapat berkembang: Investasikan waktu dan energi untuk memperbaiki dan memperdalam hubungan Anda.

Dweck (2006) menyoroti bagaimana *Growth Mindset* dapat meningkatkan kualitas hubungan dengan mendorong komunikasi yang lebih baik dan resolusi konflik yang konstruktif.

#### 4. Pengembangan Diri

- Tetapkan tujuan yang menantang: Dorong diri Anda untuk mencapai lebih dari yang Anda pikir mungkin.
- Ciptakan rencana pembelajaran: Identifikasi keterampilan atau area pengetahuan yang ingin Anda kembangkan dan buat rencana konkret untuk mempelajarinya.
- Praktikkan refleksi diri: Luangkan waktu secara teratur untuk merenungkan pengalaman Anda dan pelajaran yang dapat dipetik.
- Rangkul ketidaknyamanan: Lihat situasi yang tidak nyaman sebagai tanda bahwa Anda sedang berkembang dan belajar.
- Cultivate a *Growth Mindset* in specific areas: Identifikasi area di mana Anda mungkin memiliki *fixed mindset* dan bekerja secara khusus untuk mengubahnya.

Yeager et al. (2016) menemukan bahwa intervensi *Growth Mindset* dapat meningkatkan ketahanan remaja dalam menghadapi tantangan sosial- emosional.

## 5. Mengatasi Tantangan dan Kegagalan

- Reframe kegagalan: Lihat kegagalan sebagai umpan balik yang berharga, bukan sebagai indikator ketidakmampuan.
- Fokus pada pembelajaran: Setelah mengalami kemunduran, tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang bisa saya pelajari dari ini?"
- Gunakan strategi pemecahan masalah: Ketika menghadapi tantangan, brainstorming berbagai pendekatan dan bersedia mencoba solusi baru.
- Cari dukungan: Jangan ragu untuk meminta bantuan atau nasihat ketika menghadapi kesulitan.
- Rayakan kemajuan kecil: Akui dan hargai langkah-langkah kecil menuju tujuan Anda.

Penelitian oleh Blackwell et al. (2007) menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan tentang *Growth Mindset* menunjukkan peningkatan motivasi dan kinerja akademik, terutama ketika menghadapi tantangan.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset* dalam berbagai aspek kehidupan ini, individu dapat mengubah cara mereka mendekati tantangan, belajar dari pengalaman, dan akhirnya mencapai potensi penuh mereka.

## G. Strategi untuk Mengembangkan *Growth Mindset*

Mengembangkan *Growth Mindset* adalah proses berkelanjutan yang membutuhkan kesadaran dan usaha konsisten. Berikut adalah beberapa strategi efektif untuk mengembangkan dan memperkuat *Growth Mindset*:

### 1. Mengenali dan Menantang Fixed mindset Internal

Langkah pertama dalam mengembangkan *Growth Mindset* adalah mengenali kapan *Fixed mindset* muncul dalam

pikiran kita. Cobalah untuk menyadari pikiran-pikiran seperti "Saya tidak bisa melakukan ini" atau "Saya tidak punya bakat untuk ini". Setelah mengenalinya, tantang pikiran tersebut dengan perspektif *Growth Mindset*.

Teknik: Gunakan jurnal refleksi untuk mencatat saat-saat *Fixed mindset* muncul dan bagaimana Anda dapat mengubahnya menjadi perspektif *Growth Mindset*.

## 2. Merangkul Proses "Belum"

Dweck (2014) menekankan pentingnya menggunakan kata "belum" ketika menghadapi tantangan. Alih-alih mengatakan "Saya tidak bisa melakukannya", katakan "Saya belum bisa melakukannya". Ini menekankan bahwa kemampuan dapat berkembang seiring waktu.

Teknik: Praktikkan penggunaan bahasa "belum" dalam percakapan sehari-hari dan dialog internal Anda.

## 3. Menetapkan Tujuan Pembelajaran

Selain menetapkan tujuan kinerja, tetapkan juga tujuan pembelajaran. Ini membantu memfokuskan perhatian pada proses pertumbuhan, bukan hanya hasil akhir.

Teknik: Untuk setiap tujuan kinerja yang Anda tetapkan, identifikasi juga apa yang ingin Anda pelajari atau keterampilan apa yang ingin Anda kembangkan dalam prosesnya.

## 4. Merayakan Usaha dan Strategi

Alih-alih hanya memuji hasil atau bakat bawaan, fokus pada merayakan usaha, strategi, dan perbaikan. Ini mendorong ketahanan dan ketekunan.

Teknik: Ketika memuji diri sendiri atau orang lain, fokus pada proses dan usaha yang dilakukan, bukan hanya pada hasil akhir.

#### 5. Belajar dari Kegagalan

Lihat kegagalan sebagai kesempatan berharga untuk belajar dan berkembang. Analisis apa yang tidak berhasil dan bagaimana Anda bisa memperbaikinya di masa depan.

Teknik: Setelah mengalami kegagalan, lakukan "postmortem" untuk mengidentifikasi pelajaran dan area perbaikan.

#### 6. Mengembangkan Keterampilan Metakognitif

Metakognisi, atau kemampuan untuk merefleksikan proses berpikir kita sendiri, adalah kunci untuk mengembangkan *Growth Mindset*. Ini membantu kita mengenali pola pikir kita dan bagaimana mengubahnya.

Teknik: Praktikkan refleksi diri secara teratur, misalnya dengan menulis jurnal atau melakukan meditasi *mindfulness*.

#### 7. Mencari Tantangan

Secara aktif mencari situasi yang menantang dan di luar zona nyaman Anda. Ini memberikan peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran.

Teknik: Setiap minggu, lakukan sesuatu yang sedikit di luar zona nyaman Anda, baik itu mencoba hobi baru atau mengambil proyek yang menantang di tempat kerja.

#### 8. Cultivating a Love for Learning

Kembangkan rasa ingin tahu alami dan cinta belajar. Ini akan memotivasi Anda untuk terus mencari pengetahuan dan pengalaman baru.

Teknik: Tetapkan waktu setiap minggu untuk mempelajari sesuatu yang baru, hanya untuk kesenangan belajar itu sendiri.

#### 9. Menggunakan Visualisasi Positif

Visualisasikan diri Anda mengatasi tantangan dan berkembang melalui usaha. Ini dapat membantu memperkuat keyakinan dalam kemampuan Anda untuk tumbuh dan berubah.

Teknik: Praktikkan visualisasi terpandu di mana Anda membayangkan diri Anda berhasil mengatasi tantangan dan berkembang sebagai hasilnya.

#### 10. Mencari Umpan Balik

Aktif mencari umpan balik dari orang lain dan melihatnya sebagai alat untuk pertumbuhan, bukan kritik.

Teknik: Secara teratur meminta umpan balik dari rekan kerja, teman, atau mentor tentang area yang dapat Anda tingkatkan.

Penelitian oleh Yeager et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi *Growth Mindset* yang dirancang dengan baik dapat memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik dan ketahanan siswa. Namun, penting untuk diingat bahwa mengembangkan *Growth Mindset* adalah proses jangka panjang yang membutuhkan konsistensi dan kesabaran.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, individu dapat mulai mengubah pola pikir mereka dan membuka potensi pertumbuhan yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

## H. Manfaat Jangka Panjang dari Penerapan *Growth Mindset*

Penerapan *Growth Mindset* secara konsisten dapat memberikan berbagai manfaat jangka panjang yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa manfaat utama:

### 1. Peningkatan Prestasi dan Kinerja

Penelitian telah menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi dalam berbagai bidang. Studi longitudinal oleh Blackwell et al. (2007) menemukan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* menunjukkan peningkatan nilai matematika yang lebih tinggi selama dua tahun sekolah menengah dibandingkan dengan mereka yang memiliki Fixed mindset.

### 2. Ketahanan yang Lebih Besar

Orang dengan *Growth Mindset* cenderung lebih tahan dalam menghadapi tantangan dan kemunduran. Mereka melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai tanda kegagalan. Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa *Growth Mindset* dapat meningkatkan ketahanan siswa dalam menghadapi transisi akademik yang sulit.

### 3. Pengembangan Diri yang Berkelanjutan

*Growth Mindset* mendorong pembelajaran seumur hidup dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Ini memungkinkan individu untuk terus berkembang dan beradaptasi dalam dunia yang cepat berubah. Dweck (2006) menekankan bahwa orang dengan *Growth Mindset* lebih mungkin untuk mencapai potensi penuh mereka karena mereka terus berusaha untuk berkembang.

#### 4. Kesehatan Mental yang Lebih Baik

Adopsi *Growth Mindset* telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Schroder et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres.

#### 5. Hubungan Interpersonal yang Lebih Kuat

*Growth Mindset* dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Orang dengan pola pikir ini cenderung lebih empatik, lebih baik dalam menangani konflik, dan lebih terbuka terhadap umpan balik. Dweck (2006) menjelaskan bahwa dalam hubungan romantis, pasangan dengan *Growth Mindset* lebih mungkin untuk mengatasi masalah dan tumbuh bersama.

#### 6. Kreativitas dan Inovasi yang Meningkatkan

*Growth Mindset* mendorong pengambilan risiko kreatif dan eksperimentasi. Ini dapat mengarah pada tingkat kreativitas dan inovasi yang lebih tinggi dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi. Penelitian oleh Hass et al. (2016) menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* lebih mungkin untuk menghasilkan ide-ide kreatif dan inovatif.

#### 7. Kepemimpinan yang Lebih Efektif

Pemimpin dengan *Growth Mindset* cenderung lebih efektif dalam mengelola tim dan organisasi. Mereka lebih terbuka terhadap umpan balik, lebih mungkin untuk memberdayakan anggota tim mereka, dan lebih baik dalam menangani perubahan organisasi. Heslin dan Keating (2017) menemukan bahwa manajer dengan *Growth Mindset* lebih efektif dalam mengembangkan karyawan mereka.

#### 8. Kemampuan Adaptasi yang Lebih Baik

Dalam dunia yang berubah cepat, kemampuan untuk beradaptasi sangat penting. *Growth Mindset* memungkinkan individu untuk lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan. Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa *Growth Mindset* dapat membantu individu mengatasi transisi besar dalam hidup dengan lebih efektif.

#### 9. Motivasi Intrinsik yang Lebih Tinggi

Individu dengan *Growth Mindset* cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi. Mereka termotivasi oleh keinginan untuk belajar dan berkembang, bukan hanya oleh penghargaan eksternal. Ini dapat mengarah pada kepuasan kerja yang lebih besar dan ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjang (Dweck, 2006).

#### 10. Pencapaian Potensi yang Lebih Besar

Akhirnya, manfaat terbesar dari *Growth Mindset* adalah kemampuan untuk mencapai potensi penuh seseorang. Dengan terus mendorong diri untuk belajar dan berkembang, individu dapat mencapai tingkat keberhasilan dan pemenuhan yang mungkin tidak mereka bayangkan sebelumnya.

Penting untuk dicatat bahwa manfaat-manfaat ini tidak terjadi secara otomatis hanya dengan meyakini *Growth Mindset*. Mereka adalah hasil dari penerapan konsisten prinsip-prinsip *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang ditekankan oleh Dweck (2015), *Growth Mindset* bukanlah solusi ajaib, tetapi alat yang kuat untuk pertumbuhan dan pengembangan jangka panjang.

## I. Tantangan dalam Menerapkan *Growth Mindset* dan Cara Mengatasinya

Meskipun *Growth Mindset* memiliki banyak manfaat, menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari bisa menjadi tantangan. Berikut adalah beberapa tantangan umum yang mungkin dihadapi dan strategi untuk mengatasinya:

### 1. Mengatasi Kebiasaan Berpikir Lama

Tantangan: Pola pikir yang sudah tertanam sejak lama sulit diubah.

Strategi:

- Praktikkan kesadaran diri untuk mengenali pola pikir *Fixed mindset*.
- Gunakan teknik "reframing" untuk mengubah perspektif negatif menjadi positif.
- Tetapkan pengingat visual untuk mendorong pola pikir baru.

### 2. Menghadapi Kegagalan dan Kemunduran

Tantangan: Kegagalan bisa memicu kembalinya *Fixed mindset*.

Strategi:

- Lihat kegagalan sebagai data, bukan vonis.
- Praktikkan refleksi konstruktif setelah kegagalan.
- Fokus pada pembelajaran dan pertumbuhan dari pengalaman tersebut.

### 3. Mengatasi Tekanan Sosial

Tantangan: Lingkungan sosial mungkin tidak mendukung *Growth Mindset*.

Strategi:

- Cari komunitas yang mendukung pertumbuhan dan pembelajaran.

- Edukasi orang-orang terdekat tentang manfaat *Growth Mindset*.
- Tetap teguh pada prinsip *Growth Mindset* meskipun menghadapi skeptisisme.

#### 4. Mengelola Ekspektasi yang Tidak Realistis

Tantangan :Harapan perubahan instan dapat menyebabkan kekecewaan.

Strategi:

- Tetapkan tujuan realistis dan bertahap.
- Rayakan kemajuan kecil sepanjang perjalanan.
- Ingat bahwa perubahan pola pikir adalah proses jangka panjang.

#### 5. Mengatasi "False Growth Mindset"

Tantangan : Meyakini bahwa hanya dengan berpikir positif sudah cukup.

Strategi:

- Pahami bahwa *Growth Mindset* melibatkan tindakan, bukan hanya pemikiran.
- Fokus pada proses dan usaha, bukan hanya hasil akhir.
- Terapkan strategi konkret untuk pertumbuhan dan pembelajaran.

#### 6. Mengelola Stres dan Kelelahan

Tantangan : Stres dan kelelahan dapat memicu kembalinya *Fixed mindset*.

Strategi :

- Praktikkan teknik manajemen stres seperti meditasi atau olahraga.
- Jaga keseimbangan antara tantangan dan istirahat.
- Ingat bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari pertumbuhan.

## 7. Mengatasi Ketakutan akan Kritik

Tantangan: Ketakutan akan kritik dapat menghambat pengambilan risiko.

Strategi :

- Lihat kritik sebagai alat untuk pertumbuhan, bukan ancaman.
- Praktikkan menerima umpan balik dengan sikap terbuka.
- Fokus pada pembelajaran dari kritik, bukan pada perasaan negatif.

## 8. Konsisten dalam Penerapan

Tantangan: Sulit untuk konsisten menerapkan *Growth Mindset* dalam semua aspek kehidupan.

Strategi :

- Mulai dengan area kecil dan perluas secara bertahap.
- Gunakan alat pengingat seperti jurnal atau aplikasi untuk melacak kemajuan.
- Ciptakan rutinitas yang mendukung *Growth Mindset*.

## 9. Mengatasi Perfeksionisme

Tantangan:Keinginan untuk sempurna dapat menghambat pengambilan risiko dan pembelajaran.

Strategi:

- Fokus pada proses dan perbaikan, bukan kesempurnaan.
- Tetapkan "tujuan pembelajaran" selain "tujuan kinerja".
- Praktikkan menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pertumbuhan.

## 10. Mempertahankan Motivasi Jangka Panjang

Tantangan: Motivasi dapat menurun seiring waktu.

Strategi:

- Tetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang.
- Gunakan visualisasi untuk menghubungkan tindakan saat ini dengan tujuan masa depan.
- Cari inspirasi dari kisah sukses orang lain yang menerapkan *Growth Mindset*.

Dweck (2015) menekankan bahwa mengadopsi *Growth Mindset* bukanlah proses yang mudah atau cepat. Ini membutuhkan kesadaran, usaha, dan ketekunan. Namun, dengan mengenali tantangan- tantangan ini dan menerapkan strategi untuk mengatasinya, individu dapat secara bertahap mengembangkan dan memperkuat *Growth Mindset* mereka.

## J. Kesimpulan

Penerapan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari adalah sebuah perjalanan transformatif yang dapat membuka potensi tersembunyi dan mengubah cara kita menghadapi tantangan, kegagalan, dan kesuksesan. Melalui pembahasan yang telah kita lakukan, beberapa poin kunci muncul:

1. Definisi dan Pentingnya *Growth Mindset*: *Growth Mindset*, yang dikembangkan oleh Dr. Carol Dweck, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Ini bertentangan dengan *Fixed mindset* yang menganggap kualitas- kualitas tersebut sudah tetap.
2. Manfaat Jangka Panjang: Penerapan *Growth Mindset* telah terbukti memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan prestasi, ketahanan yang lebih besar,

kesehatan mental yang lebih baik, dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi.

3. Penerapan dalam Berbagai Aspek Kehidupan: *Growth Mindset* dapat diterapkan dalam pendidikan, karir, hubungan interpersonal, dan pengembangan diri. Setiap area ini memiliki strategi spesifik untuk menumbuhkan pola pikir berkembang.
4. Tantangan dan Strategi: Meskipun ada tantangan dalam menerapkan *Growth Mindset*, seperti mengatasi kebiasaan berpikir lama atau menghadapi kegagalan, ada strategi-strategi efektif untuk mengatasinya. Konsistensi dan kesabaran adalah kunci.
5. Bukti Empiris: Studi kasus dan penelitian ilmiah telah menunjukkan efektivitas *Growth Mindset* dalam berbagai konteks, dari peningkatan prestasi akademik hingga transformasi budaya perusahaan.
6. Proses Berkelanjutan: Mengadopsi *Growth Mindset* bukanlah perubahan instan, melainkan proses berkelanjutan yang membutuhkan refleksi, praktik, dan penyesuaian terus-menerus.

*Growth Mindset* bukan hanya teori abstrak, tetapi alat praktis yang dapat membantu individu mencapai potensi penuh mereka. Dengan memahami prinsip-prinsip *Growth Mindset* dan secara konsisten menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat mengubah cara kita berpikir, belajar, dan berkembang.

Namun, penting untuk diingat bahwa *Growth Mindset* bukanlah panacea atau solusi ajaib untuk semua masalah. Seperti yang ditekankan oleh Dweck sendiri, ini adalah alat yang kuat, tetapi efektivitasnya bergantung pada penerapan yang tepat dan konsisten.

Akhirnya, penerapan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari adalah investasi jangka panjang dalam diri kita sendiri. Ini membuka pintu menuju pembelajaran seumur hidup, ketahanan dalam menghadapi tantangan, dan kemampuan untuk terus berkembang dan beradaptasi dalam dunia yang terus berubah.

Dengan pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip *Growth Mindset*, kita dapat membuka potensi tersembunyi, mengatasi hambatan yang tampaknya tidak mungkin, dan menjalani kehidupan yang lebih kaya, lebih bermakna, dan lebih memuaskan.



# 06

## PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP *GROWTH MINDSET*

### A. Pendahuluan

**G**rowth Mindset, sebuah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck, merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan

dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Konsep ini kontras dengan fixed mindset, yang menganggap kecerdasan dan bakat sebagai sesuatu yang tetap dan tidak dapat diubah.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih resilient, lebih termotivasi untuk belajar, dan lebih mampu menghadapi tantangan. Namun, perkembangan mindset ini tidak terjadi dalam ruang hampa. Lingkungan memainkan peran krusial dalam membentuk dan mempengaruhi pola pikir seseorang.

Dalam analisis komprehensif ini, kita akan menggali berbagai aspek lingkungan yang berpengaruh terhadap pembentukan dan pengembangan *Growth Mindset*. Kita akan membahas:

1. Pola Asuh
2. Sistem Pendidikan
3. Budaya Organisasi
4. Pergaulan dan Pengaruh Teman Sebaya
5. Media dan Teknologi
2. Lingkungan Fisik
3. Budaya dan Nilai Masyarakat
4. Pengalaman Hidup dan Peristiwa Penting
5. Umpan Balik dan Penilaian
6. Implikasi Praktis dan Rekomendasi

Melalui pembahasan ini, kita akan melihat bagaimana setiap aspek lingkungan berinteraksi dan bersama-sama membentuk mindset seseorang, serta bagaimana pengetahuan ini dapat diaplikasikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan *Growth Mindset*.

## B. Pola Asuh

Pola asuh merupakan salah satu faktor paling signifikan dalam pembentukan awal *mindset* seorang anak. Cara orang tua berinteraksi, memberikan umpan balik, dan merespon terhadap keberhasilan maupun kegagalan anak memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan pola pikir mereka.

1. Pengaruh Pola Asuh terhadap Growth Mindset:
  - a. Pujian yang Tepat:
    - Orang tua yang memuji usaha dan proses, bukan hanya hasil akhir, cenderung menumbuhkan *Growth Mindset*.
    - Contoh: "Kamu sudah bekerja keras untuk menyelesaikan PR ini" lebih efektif daripada "Kamu memang pintar!"
  - b. Respon terhadap Kegagalan:
    - Orang tua yang melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar, bukan sebagai indikator ketidakmampuan, mendorong anak untuk mengembangkan resiliensi.
    - Contoh: Membantu anak menganalisis apa yang bisa diperbaiki setelah mengalami kegagalan.
  - c. Modeling:

Anak-anak cenderung meniru pola pikir orang tua mereka. Orang tua yang menunjukkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari secara tidak langsung mengajarkan pola pikir ini kepada anak-anak mereka.
  - d. Ekspektasi yang Realistis:

Orang tua yang menetapkan ekspektasi tinggi namun realistis, dan mendukung anak dalam mencapainya, mendorong perkembangan *Growth Mindset*.

e. Komunikasi Terbuka:

Mendorong anak untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka, serta mendiskusikan tantangan yang dihadapi, membantu mengembangkan pola pikir yang lebih fleksibel.

2. Penelitian Terkait:

Haimovitz dan Dweck (2017) dalam penelitian mereka menemukan bahwa persepsi orang tua tentang kegagalan lebih berpengaruh terhadap *mindset* anak dibandingkan dengan pandangan orang tua tentang kecerdasan itu sendiri. Orang tua yang melihat kegagalan sebagai hal yang merusak cenderung memiliki anak dengan *fixed mindset*, sementara orang tua yang melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang cenderung memiliki anak dengan *Growth Mindset*.

3. Implikasi Praktis:

- a. Program edukasi untuk orang tua tentang pentingnya *Growth Mindset* dan cara menumbuhkannya.
- b. Pelatihan komunikasi efektif bagi orang tua untuk memberikan umpan balik yang mendukung *Growth Mindset*.
- c. Menciptakan lingkungan rumah yang mendorong eksperimentasi dan pembelajaran dari kesalahan.
- d. Dengan memahami peran krusial pola asuh, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan *Growth Mindset* sejak dini.

## C. Sistem Pendidikan

Sistem pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan *mindset* siswa. Sekolah, sebagai lingkungan belajar formal, dapat secara signifikan mempengaruhi

bagaimana siswa memandang kecerdasan, kemampuan, dan proses pembelajaran itu sendiri.

1. Aspek-aspek Sistem Pendidikan yang Mempengaruhi Growth Mindset:

a. Kurikulum:

- Kurikulum yang menekankan proses pembelajaran dan perkembangan keterampilan, bukan hanya penguasaan konten, cenderung mendukung *Growth Mindset*.
- Contoh: Kurikulum yang memasukkan pembelajaran tentang fungsi otak dan plastisitas neural dapat membantu siswa memahami bahwa kecerdasan dapat berkembang.

b. Metode Pengajaran:

- Pendekatan pengajaran yang mendorong eksperimentasi, pemecahan masalah, dan pembelajaran aktif cenderung menumbuhkan *Growth Mindset*.
- Contoh: Pembelajaran berbasis proyek yang memungkinkan siswa untuk belajar dari kesalahan dan merevisi pekerjaan mereka.

c. Sistem Penilaian:

- Penilaian yang berfokus pada perkembangan dan peningkatan, bukan hanya skor akhir, dapat mendukung *Growth Mindset*.
- Contoh: Penggunaan penilaian formatif dan portofolio yang menunjukkan progres siswa dari waktu ke waktu.

d. Pelatihan Guru:

- Guru yang memahami dan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset* dalam pengajaran mereka dapat mempengaruhi *mindset* siswa secara positif.
- Contoh: Pelatihan guru tentang cara memberikan umpan balik yang mendukung *Growth Mindset*.

e. Lingkungan Kelas:

- Menciptakan atmosfer kelas yang menghargai usaha, mendorong pengambilan risiko intelektual, dan melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar.

2. Penelitian Terkait:

Penelitian oleh Blackwell, Trzesniewski, dan Dweck (2007) menunjukkan bahwa intervensi *mindset* di sekolah dapat meningkatkan motivasi dan prestasi akademik siswa. Dalam studi ini, siswa yang diajarkan tentang plastisitas otak dan bagaimana kecerdasan dapat berkembang menunjukkan peningkatan nilai matematika yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Yeager et al. (2019) melakukan studi skala besar yang melibatkan lebih dari 12,000 siswa di Amerika Serikat. Mereka menemukan bahwa intervensi *Growth Mindset* yang singkat namun tepat sasaran dapat meningkatkan nilai akademik siswa, terutama bagi mereka yang berisiko gagal akademis.

3. Implikasi Praktis:

- a. Mengintegrasikan pembelajaran tentang *Growth*
- b. *Mindset* ke dalam kurikulum sekolah.
- c. Melatih guru untuk mengadopsi dan mengajarkan prinsip-prinsip *Growth Mindset*.

- d. Mendesain ulang sistem penilaian untuk lebih menekankan pada proses dan perkembangan.
- e. Menciptakan program mentoring di sekolah yang mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
- f. Melibatkan orang tua dalam inisiatif *Growth Mindset* di sekolah untuk memastikan konsistensi antara lingkungan rumah dan sekolah.

Dengan merancang sistem pendidikan yang secara aktif mendukung dan mengajarkan *Growth Mindset*, kita dapat menciptakan generasi pembelajar yang lebih resilient, motivasi, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

## D. Budaya Organisasi

Budaya organisasi memiliki peran signifikan dalam membentuk dan mempertahankan *mindset* karyawan. Lingkungan kerja dapat mendorong atau menghambat perkembangan *Growth Mindset*, yang pada gilirannya mempengaruhi inovasi, produktivitas, dan kesejahteraan karyawan.

1. Aspek Budaya Organisasi yang Mempengaruhi Growth Mindset:
  - a. Nilai dan Filosofi Perusahaan:
    - Organisasi yang menghargai pembelajaran berkelanjutan, inovasi, dan perbaikan diri cenderung mendorong *Growth Mindset*.
    - Contoh: Google dengan filosofi "20% time" yang memungkinkan karyawan menggunakan sebagian waktu kerja mereka untuk proyek pribadi yang inovatif.

- b. Struktur Hierarki:
  - Struktur organisasi yang lebih datar dan fleksibel cenderung mendukung *Growth Mindset* dengan memfasilitasi komunikasi terbuka dan pertukaran ide.
  - Contoh: Zappos dengan sistem manajemen holacrazy yang mengurangi hierarki tradisional.
- c. Sistem Penghargaan dan Pengakuan:
  - Penghargaan yang diberikan tidak hanya untuk hasil akhir, tetapi juga untuk usaha, pembelajaran, dan inovasi mendukung *Growth Mindset*.
  - Contoh: Program penghargaan yang mengakui karyawan yang berani mengambil risiko kalkulatif atau belajar dari kegagalan.
- d. Praktik Manajemen Kinerja:
  - Sistem manajemen kinerja yang berfokus pada pengembangan dan pembelajaran, bukan hanya penilaian, mendorong *Growth Mindset*.
  - Contoh: Perusahaan seperti Adobe yang mengganti sistem penilaian tahunan dengan "check-in" reguler yang berfokus pada pengembangan.
- e. Kebijakan Pelatihan dan Pengembangan:
  - Investasi yang signifikan dalam pelatihan dan pengembangan karyawan menunjukkan komitmen organisasi terhadap pertumbuhan.
  - Contoh: Program rotasi pekerjaan atau subsidi pendidikan lanjutan untuk karyawan.

## 2. Penelitian Terkait:

Canning et al. (2020) melakukan penelitian di perusahaan Fortune 500 dan menemukan bahwa budaya organisasi yang menekankan "culture of genius" (yang sejalan dengan *fixed mindset*) cenderung memiliki tingkat kepercayaan karyawan yang lebih rendah, komitmen yang lebih rendah, dan lebih sedikit perilaku kolaboratif dibandingkan dengan organisasi yang menekankan "culture of growth" (yang sejalan dengan *Growth Mindset*).

Heslin dan VandeWalle (2008) menunjukkan bahwa manajer dengan *Growth Mindset* lebih cenderung mengenali perubahan positif dalam kinerja karyawan mereka dan memberikan coaching yang lebih efektif.

## 3. Implikasi Praktis:

- a. Mengembangkan program pelatihan kepemimpinan yang menekankan prinsip-prinsip *Growth Mindset*.
- b. Mendesain ulang sistem manajemen kinerja untuk lebih berfokus pada pengembangan dan pembelajaran.
- c. Menciptakan platform untuk berbagi pengetahuan dan pembelajaran antar karyawan.
- d. Mengimplementasikan program mentoring yang mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
- e. Merevisi kebijakan rekrutmen dan promosi untuk menghargai potensi pertumbuhan dan kemampuan belajar.

Dengan membangun budaya organisasi yang mendukung *Growth Mindset*, perusahaan dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih inovatif, adaptif, dan memuaskan bagi karyawan, yang pada akhirnya mengarah pada kinerja organisasi yang lebih baik.

## E. Pergaulan dan Pengaruh Teman Sebaya

Pergaulan dan interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan *mindset*, terutama selama masa remaja dan dewasa muda. Lingkungan sosial dapat memperkuat atau mengubah pola pikir seseorang melalui berbagai mekanisme.

1. Aspek Pergaulan yang Mempengaruhi Growth Mindset:
  - a. Norma Kelompok:
    - Kelompok teman yang menghargai usaha, pembelajaran, dan perkembangan diri cenderung mendorong anggotanya untuk mengadopsi *Growth Mindset*.
    - Contoh: Kelompok belajar yang merayakan kemajuan dan usaha setiap anggota, bukan hanya hasil akhir.
  - b. Modeling Perilaku:
    - Individu cenderung meniru perilaku dan pola pikir teman-teman mereka. Bergaul dengan orang-orang yang menunjukkan *Growth Mindset* dapat mendorong adopsi pola pikir serupa.
    - Contoh: Melihat teman mengambil kursus tambahan untuk meningkatkan keterampilan dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama.
  - c. Umpan Balik dari Teman:
    - Cara teman memberikan umpan balik dan dukungan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang kemampuan dan potensi mereka.

- Contoh: Teman yang memberikan pujian atas usaha dan strategi, bukan hanya hasil, mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
- d. Persaingan vs. Kolaborasi:
  - Lingkungan yang menekankan kolaborasi dan pertumbuhan bersama, daripada persaingan yang tidak sehat, lebih mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
  - Contoh: Proyek kelompok di mana setiap anggota didorong untuk berkontribusi dan berkembang bersama.
- e. Keragaman Pengalaman dan Perspektif:
  - Berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang dapat memperluas pandangan seseorang tentang potensi dan kemampuan manusia.
  - Contoh: Berpartisipasi dalam kelompok atau klub yang beragam dapat membantu seseorang melihat berbagai jalur kesuksesan dan perkembangan.

## 2. Penelitian Terkait:

Yeager et al. (2018) menemukan bahwa intervensi *Growth Mindset* yang melibatkan teman sebaya lebih efektif dalam mengubah norma sosial dan meningkatkan motivasi akademik di kalangan remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya pengaruh teman sebaya dalam membentuk dan memperkuat pola pikir.

King et al. (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki teman dengan orientasi tujuan penguasaan (*mastery goal orientation*), yang sejalan dengan *Growth Mindset*,

cenderung mengadopsi orientasi serupa dan menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan akademik.

### 3. Implikasi Praktis:

- a. Merancang program mentoring teman sebaya yang mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
- b. Menciptakan kegiatan kelompok yang menekankan kolaborasi dan pembelajaran bersama.
- c. Melatih siswa atau karyawan tentang cara memberikan umpan balik yang mendukung *Growth Mindset* kepada teman-teman mereka.
- d. Mendorong partisipasi dalam kelompok atau klub yang beragam untuk memperluas perspektif.
- e. Mengintegrasikan diskusi tentang *Growth Mindset* ke dalam kegiatan sosial dan ekstrakurikuler.

## F. Media dan Teknologi

Media dan teknologi memiliki peran yang semakin penting dalam membentuk pola pikir individu di era digital ini. Paparan terhadap berbagai jenis konten dan cara berinteraksi dengan teknologi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang kemampuan dan potensi mereka.

### 1. Aspek Media dan Teknologi yang Mempengaruhi Growth Mindset:

- a. Narasi Media:
  - Cerita dan representasi di media tentang kesuksesan, kegagalan, dan pembelajaran dapat membentuk persepsi publik tentang kemampuan dan potensi manusia.

- Contoh: Film atau artikel yang menggambarkan perjuangan dan proses belajar tokoh sukses, bukan hanya hasil akhirnya.
- b. *Platform Pembelajaran Online*:
  - Ketersediaan dan aksesibilitas sumber belajar online dapat mendukung ide bahwa keterampilan dan pengetahuan dapat dikembangkan sepanjang waktu.
  - Contoh: *Platform* seperti *Coursera* atau *Khan Academy* yang menawarkan berbagai kursus untuk pengembangan diri.
- c. *Aplikasi dan Alat Digital*:
  - Aplikasi yang dirancang untuk mendukung pembelajaran dan perkembangan dapat memperkuat konsep *Growth Mindset*.
  - Contoh: Aplikasi bahasa seperti Duolingo yang memecah pembelajaran menjadi langkah-langkah kecil dan memberikan umpan balik positif.
- d. *Media Sosial*:
  - Konten dan interaksi di media sosial dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang kemampuan dan potensi mereka.
  - Contoh: Influencer yang membagikan proses belajar dan perkembangan mereka, bukan hanya hasil akhir.
- e. *Gamifikasi*:
  - Elemen game dalam aplikasi pembelajaran atau produktivitas dapat mendorong persistensi dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang.

- Contoh: Sistem poin atau lencana dalam aplikasi pembelajaran yang menghargai konsistensi dan usaha.

## 2. Penelitian Terkait:

Rattan et al. (2015) mengusulkan bahwa teknologi pendidikan dapat dirancang untuk mendukung *Growth Mindset* dengan memberikan umpan balik yang tepat dan mendorong strategi pembelajaran yang efektif.

Paunesku et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi *Growth Mindset* online yang singkat dapat meningkatkan prestasi akademik siswa, terutama bagi mereka yang berisiko putus sekolah.

## 3. Implikasi Praktis:

- Mengembangkan konten media yang menekankan proses pembelajaran dan perkembangan.
- Merancang aplikasi pembelajaran yang mendukung prinsip-prinsip *Growth Mindset*.
- Mendidik pengguna media sosial tentang pentingnya melihat konten secara kritis dan memahami proses di balik "kesuksesan instan".
- Mengintegrasikan elemen gamifikasi yang mendukung *Growth Mindset* dalam platform pembelajaran dan produktivitas.
- Menciptakan kampanye media yang mempromosikan nilai usaha, pembelajaran, dan resiliensi.

## G. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik, meskipun sering diabaikan, memiliki pengaruh signifikan terhadap pola pikir seseorang. Desain ruang kerja, sekolah, atau rumah dapat menciptakan atmosfer

yang mendukung atau menghambat pengembangan *Growth Mindset*.

1. Aspek Lingkungan Fisik yang Mempengaruhi Growth Mindset:

a. Desain Ruang Kolaboratif:

- Ruang yang mendorong interaksi dan kolaborasi dapat mendukung pembelajaran dari orang lain dan pertukaran ide.
- Contoh: Area kerja terbuka dengan meja bersama atau ruang diskusi informal.

b. Visualisasi Proses dan Perkembangan:

- Menampilkan proses kreatif atau tahapan proyek dapat menekankan pentingnya usaha dan perkembangan.
- Contoh: Papan Kanban yang menunjukkan kemajuan proyek dari ide hingga penyelesaian.

c. Akses ke Sumber Daya Pembelajaran:

- Lingkungan yang menyediakan akses mudah ke bahan pembelajaran mendukung ide bahwa pengetahuan selalu dapat ditingkatkan.
- Contoh: Perpustakaan mini di kantor atau sekolah, atau area baca yang nyaman.

d. Fleksibilitas dan Adaptabilitas Ruang:

- Ruang yang dapat diubah sesuai kebutuhan mendorong eksperimentasi dan adaptasi.
- Contoh: Furnitur modular yang dapat disusun ulang untuk berbagai tujuan.

e. Elemen Inspiratif:

- Dekorasi atau elemen desain yang menginspirasi dan memotivasi dapat mendukung pola pikir positif.
- Contoh: Kutipan inspiratif atau visualisasi pencapaian tim yang dipajang di dinding.

2. Penelitian Terkait:

Cheryan et al. (2014) menunjukkan bahwa desain ruang kelas dapat mempengaruhi motivasi dan prestasi siswa. Ruang yang stereotipikal maskulin dalam bidang komputer, misalnya, dapat mengurangi minat dan rasa memiliki pada siswa perempuan.

Barrett et al. (2015) menemukan bahwa faktor-faktor lingkungan fisik seperti pencahayaan, suhu, dan kualitas udara memiliki dampak signifikan terhadap pembelajaran dan prestasi siswa.

3. Implikasi Praktis:

- Merancang ulang ruang kerja atau belajar untuk mendorong kolaborasi dan pembelajaran.
- Menciptakan area yang mendedikasikan untuk menampilkan proses dan perkembangan proyek.
- Menyediakan akses mudah ke sumber daya pembelajaran di berbagai lokasi.
- Menggunakan elemen desain yang fleksibel dan dapat disesuaikan.
- Mengintegrasikan elemen visual yang mendukung
- Growth Mindset* ke dalam dekorasi ruangan.

Dengan mempertimbangkan aspek-aspek ini, kita dapat menciptakan lingkungan fisik yang tidak hanya fungsional, tetapi juga mendukung dan mendorong pengembangan *Growth Mindset*.

## H. Budaya dan Nilai Masyarakat

Budaya dan nilai-nilai yang dianut oleh suatu masyarakat memiliki pengaruh mendalam terhadap pembentukan *mindset* individu. Norma sosial, kepercayaan kolektif, dan praktik budaya dapat mendorong atau menghambat perkembangan *Growth Mindset*.

1. Aspek Budaya dan Nilai Masyarakat yang Mempengaruhi Growth Mindset:
  - a. Pandangan tentang Kecerdasan dan Bakat:
    - Masyarakat yang melihat kecerdasan sebagai sesuatu yang dapat dikembangkan cenderung mendorong *Growth Mindset*.
    - Contoh: Budaya Finlandia yang menekankan kesetaraan dalam pendidikan dan potensi setiap anak untuk berkembang.
  - b. Sikap terhadap Kegagalan:
    - Budaya yang melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran mendukung pengembangan *Growth Mindset*.
    - Contoh: Budaya startup di Silicon Valley yang menghargai "fail fast, learn fast".
  - c. Nilai Kolektivisme vs Individualisme:
    - Masyarakat kolektif mungkin lebih menekankan pada pertumbuhan kelompok,

sementara masyarakat individualis fokus pada pertumbuhan pribadi.

- Contoh: Praktik "kaizen" di Jepang yang menekankan perbaikan berkelanjutan dalam konteks kelompok.

d. Tradisi dan Ritual:

- Praktik budaya dapat memperkuat atau menantang konsep *fixed vs Growth Mindset*.
- Contoh: Ritual inisiasi di beberapa budaya yang menekankan transformasi dan pertumbuhan.

e. Narasi Nasional dan Mitos:

- Cerita dan mitos yang dianut secara luas dapat membentuk pandangan tentang potensi manusia.
- Contoh: Narasi "American Dream" yang menekankan bahwa siapa pun dapat sukses melalui kerja keras.

2. Penelitian Terkait:

Heine et al. (2001) menunjukkan bahwa perbedaan budaya dapat mempengaruhi bagaimana individu merespon kegagalan dan tantangan. Mereka menemukan bahwa siswa Jepang cenderung lebih persisten dalam menghadapi tugas sulit dibandingkan siswa Amerika.

Rattan et al. (2012) mengeksplorasi bagaimana stereotip budaya tentang kemampuan matematika dapat mempengaruhi *mindset* guru dan siswa, menunjukkan pentingnya menantang asumsi budaya yang membatasi.

### 3. Implikasi Praktis:

- a. Mengembangkan program pendidikan yang menantang stereotip budaya tentang kecerdasan dan bakat.
- b. Menciptakan kampanye publik yang mempromosikan nilai pembelajaran seumur hidup dan resiliensi.
- c. Mendorong dialog antar budaya untuk memperluas perspektif tentang potensi manusia.
- d. Merevisi kebijakan pendidikan dan kerja untuk mencerminkan nilai-nilai *Growth Mindset*.
- e. Mengintegrasikan cerita dan contoh dari berbagai budaya yang mengilustrasikan prinsip-prinsip *Growth Mindset*.

## I. Pengalaman Hidup dan Peristiwa Penting

Pengalaman hidup dan peristiwa penting dapat memiliki dampak signifikan dalam membentuk atau mengubah *mindset* seseorang. Cara seseorang menafsirkan dan merespon peristiwa-peristiwa ini dapat memperkuat *Growth Mindset* atau mendorong ke arah *fixed mindset*.

### 1. Aspek Pengalaman Hidup yang Mempengaruhi Growth Mindset:

- a. Tantangan dan Kesulitan:
  - Menghadapi dan mengatasi tantangan dapat memperkuat keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan.
  - Contoh: Atlet yang pulih dari cedera serius dan kembali berkompetisi.

b. Kesuksesan dan Pencapaian:

- Cara seseorang memaknai kesuksesan mereka (hasil usaha vs. bakat bawaan) mempengaruhi *mindset*.
- Contoh: Pelajar yang menghubungkan nilai baik mereka dengan strategi belajar efektif, bukan hanya kecerdasan.

c. Kegagalan dan Kemunduran:

- Respon terhadap kegagalan dapat memperkuat *growth* atau *fixed mindset*.
- Contoh: Pengusaha yang melihat kebangkrutan sebagai pelajaran berharga untuk usaha berikutnya.

d. Perubahan Hidup Besar:

- Transisi hidup dapat membuka peluang untuk perubahan *mindset*.
- Contoh: Pindah ke negara baru dan harus belajar bahasa dan budaya baru.

e. Pengalaman Pembelajaran Transformatif:

- Momen "aha" atau pengalaman belajar yang mendalam dapat mengubah pandangan seseorang tentang kemampuan mereka.
- Contoh: Mengikuti workshop yang membuka wawasan baru tentang potensi diri.

2. Penelitian Terkait:

Dweck dan Leggett (1988) menunjukkan bahwa individu dengan *Growth Mindset* cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, sementara mereka dengan *fixed mindset* cenderung menghindari tantangan untuk melindungi ego mereka.

Yeager et al. (2016) menemukan bahwa intervensi *Growth Mindset* yang singkat dapat membantu siswa mengatasi transisi yang sulit ke sekolah menengah, menunjukkan bagaimana pengalaman positif dapat membentuk *mindset*.

### 3. Implikasi Praktis:

- a. Mengembangkan program mentoring yang membantu individu merefleksikan dan belajar dari pengalaman hidup mereka.
- b. Menciptakan kurikulum sekolah yang memasukkan pembelajaran experiential dan refleksi.
- c. Menyediakan dukungan psikologis yang membantu individu memaknai kembali pengalaman sulit mereka dalam kerangka *Growth Mindset*.
- d. Mendorong praktik *journaling* atau *storytelling* untuk membantu individu mengenali perkembangan mereka seiring waktu.
- e. Merancang program transisi (misalnya, untuk siswa baru atau karyawan baru) yang menekankan potensi pertumbuhan dalam situasi baru.

## J. Umpan Balik dan Penilaian

Cara umpan balik diberikan dan bagaimana kinerja dinilai memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan dan penguatan *Growth Mindset*. Umpan balik yang efektif dapat mendorong pembelajaran dan perkembangan, sementara penilaian yang tepat dapat memotivasi usaha berkelanjutan.

1. Aspek Umpan Balik dan Penilaian yang Mempengaruhi Growth Mindset:
  - a. Fokus Umpan Balik:
    - Umpan balik yang berfokus pada proses, strategi, dan usaha mendukung *Growth Mindset*.
    - Contoh: "Strategi penyelesaian masalah yang kamu gunakan sangat efektif" vs "Kamu pintar sekali".
  - b. Bahasa Umpan Balik:
    - Penggunaan bahasa yang menekankan potensi perkembangan mendukung *Growth Mindset*.
    - Contoh: Menggunakan kata "belum" - "Kamu belum menguasai ini" vs "Kamu tidak bisa melakukan ini".
  - c. Frekuensi dan Waktu Umpan Balik:
    - Umpan balik yang sering dan tepat waktu memungkinkan perbaikan berkelanjutan.
    - Contoh: Memberikan umpan balik segera setelah presentasi, bukan hanya di akhir semester.
  - d. Metode Penilaian:
    - Penilaian yang menekankan perkembangan dan pembelajaran mendukung *Growth Mindset*.
    - Contoh: Menggunakan penilaian portofolio yang menunjukkan progres siswa dari waktu ke waktu.
  - e. *Self-assessment* dan Refleksi:
    - Mendorong individu untuk menilai kinerja mereka sendiri dan merefleksikan pembelajaran mereka.
    - Contoh: Meminta siswa untuk menulis refleksi tentang apa yang mereka pelajari dari sebuah proyek.

## 2. Penelitian Terkait:

Mueller dan Dweck (1998) menunjukkan bahwa pujian untuk usaha vs kecerdasan memiliki dampak berbeda pada motivasi dan kinerja anak-anak. Anak-anak yang dipuji untuk usaha mereka lebih cenderung memilih tantangan dan menunjukkan persistensi.

Hattie dan Timperley (2007) dalam meta-analisis mereka menemukan bahwa umpan balik yang berfokus pada proses dan self-regulation memiliki dampak paling positif terhadap pembelajaran.

## 3. Implikasi Praktis:

- Melatih guru dan manajer tentang cara memberikan umpan balik yang mendukung *Growth Mindset*.
- Mengembangkan rubrik penilaian yang menekankan proses dan perkembangan.
- Implementasi sistem penilaian berkelanjutan yang memungkinkan perbaikan berdasarkan umpan balik.
- Mendorong praktik self-assessment dan refleksi dalam pembelajaran dan evaluasi kinerja.
- Menciptakan budaya umpan balik konstruktif di sekolah dan tempat kerja.

## K. Implikasi Praktis dan Rekomendasi

Setelah menganalisis berbagai aspek lingkungan yang mempengaruhi *Growth Mindset*, penting untuk mempertimbangkan implikasi praktis dan rekomendasi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan *Growth Mindset*.

## 1. Rekomendasi Umum:

### a. Pendidikan dan Pelatihan:

- Mengintegrasikan konsep *Growth Mindset* ke dalam kurikulum sekolah dan program pelatihan karyawan.
- Melatih guru, orang tua, dan manajer tentang cara mendorong *Growth Mindset* melalui interaksi dan umpan balik.

### b. Desain Lingkungan:

- Menciptakan ruang fisik yang mendorong kolaborasi, eksperimentasi, dan pembelajaran.
- Menggunakan visual dan pesan yang memperkuat konsep *Growth Mindset* di sekolah dan tempat kerja.

### c. Kebijakan dan Praktik Organisasi:

- Mengembangkan sistem penilaian dan penghargaan yang menghargai usaha, pembelajaran, dan perkembangan.
- Menciptakan kebijakan yang mendukung pengambilan risiko yang terukur dan pembelajaran dari kegagalan.

### d. Media dan Teknologi:

- Mendorong pengembangan aplikasi dan platform pembelajaran yang mempromosikan *Growth Mindset*.
- Menciptakan kampanye media yang menampilkan narasi tentang perjuangan, ketekunan, dan perkembangan.

e. Intervensi Berbasis Penelitian:

- Mengimplementasikan program intervensi *Growth Mindset* yang telah terbukti efektif dalam penelitian.
- Melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas intervensi dalam konteks lokal.

2. Rekomendasi Spesifik untuk Berbagai Konteks:

a. Untuk Sekolah:

- Mengadopsi sistem penilaian yang menekankan perkembangan dan usaha.
- Menciptakan program mentoring antar siswa yang mendorong kolaborasi dan pembelajaran bersama.

b. Untuk Tempat Kerja:

- Mengembangkan program pengembangan karir yang mendukung pembelajaran berkelanjutan.
- Menciptakan budaya umpan balik konstruktif dan pembelajaran dari kegagalan.

c. Untuk Keluarga:

- Mendorong orang tua untuk memuji usaha dan strategi anak, bukan hanya hasil.

- Menciptakan lingkungan rumah yang kaya akan sumber daya pembelajaran.

d. Untuk Komunitas:

- Menyelenggarakan acara dan program yang merayakan pembelajaran dan perkembangan sepanjang hayat.

- Menciptakan ruang publik yang mendorong interaksi dan pertukaran pengetahuan.

3. Tantangan dan Pertimbangan:
  - a. Perbedaan Budaya: Mempertimbangkan bagaimana konsep *Growth Mindset* dapat diterapkan secara sensitif dalam konteks budaya yang berbeda.
  - b. Resistensi terhadap Perubahan: Mengantisipasi dan mengatasi resistensi terhadap perubahan mindset, terutama dalam sistem yang telah lama menganut fixed mindset.
  - c. Konsistensi: Memastikan konsistensi dalam penerapan prinsip *Growth Mindset* di berbagai aspek lingkungan.
  - d. Pengukuran dan Evaluasi: Mengembangkan metode yang efektif untuk mengukur perubahan mindset dan dampaknya dalam jangka panjang.
  - e. Keseimbangan: Menjaga keseimbangan antara mendorong *Growth Mindset* dan menghargai perbedaan individu dalam kecepatan dan jalur perkembangan.

## L. Kesimpulan

Menciptakan lingkungan yang mendukung *Growth Mindset* membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek kehidupan seseorang. Dari pendidikan formal hingga interaksi sehari-hari, dari kebijakan organisasi hingga desain ruang fisik, setiap elemen memiliki peran dalam membentuk dan mempertahankan pola pikir yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan memahami kompleksitas pengaruh lingkungan terhadap *Growth Mindset*, kita dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan menciptakan ekosistem yang mendorong potensi penuh setiap individu. Meskipun perubahan mindset bukanlah proses yang mudah atau cepat, dengan komitmen dan pendekatan yang tepat, kita dapat menciptakan

lingkungan yang memungkinkan setiap orang untuk berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka.





# 07

## VARIABEL GENETIK TERHADAP *GROWTH MINDSET*

### A. Pendahuluan

**G**rowth *Mindset*, sebuah konsep yang dipopulerkan oleh psikolog Carol Dweck, telah menjadi topik yang semakin menarik perhatian dalam bidang psikologi, pendidikan, dan pengembangan diri.

Konsep ini menyatakan bahwa individu yang percaya bahwa kecerdasan dan kemampuan mereka dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran cenderung mencapai kesuksesan yang lebih besar dibandingkan mereka yang memiliki *fixed mindset* atau keyakinan bahwa kecerdasan adalah bawaan dan tidak dapat diubah (Dweck, 2006).

Namun, seiring dengan berkembangnya penelitian di bidang genetika dan neurobiologi, muncul pertanyaan mengenai sejauh mana faktor genetik mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengadopsi dan mempertahankan *Growth Mindset*. Apakah ada variabel genetik tertentu yang membuat seseorang lebih cenderung memiliki *Growth Mindset*? Atau sebaliknya, apakah ada faktor genetik yang mungkin menghambat pengembangan *mindset* ini?

Tulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan kompleks antara variabel genetik dan *Growth Mindset*, dengan mempertimbangkan temuan-temuan terbaru dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, genetika, dan neurobiologi. Kita akan menelaah bagaimana faktor-faktor genetik dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku yang terkait dengan *Growth Mindset*, serta implikasinya terhadap pendidikan dan pengembangan diri.

## B. Definisi Growth Mindset

*Growth Mindset*, sebagaimana didefinisikan oleh Carol Dweck, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Konsep ini bertentangan dengan *fixed mindset*, yang menganggap kecerdasan dan bakat sebagai sifat bawaan yang tidak dapat diubah secara signifikan. Dweck (2006)

menjelaskan *In a Growth Mindset, people believe that their most basic abilities can be developed through dedication and hard work—brains and talent are just the starting point. This view creates a love of learning and a resilience that is essential for great accomplishment. Individu dengan Growth Mindset cenderung:*

1. Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.
2. Menganggap kegagalan sebagai umpan balik yang berharga.
3. Menghargai usaha sebagai jalan menuju penguasaan.
4. Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain.
5. Menerima kritik sebagai informasi yang berguna untuk perbaikan diri.

Penelitian telah menunjukkan bahwa *Growth Mindset* dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada prestasi akademik, kesuksesan karier, dan kesejahteraan psikologis (Yeager et al., 2019).

### C. Dasar-dasar Genetika

Untuk memahami hubungan antara variabel genetik dan *Growth Mindset*, penting untuk memiliki pemahaman dasar tentang genetika. Genetika adalah cabang biologi yang mempelajari pewarisan sifat dari orang tua ke keturunannya. *DNA (Deoxyribonucleic Acid)* adalah molekul yang membawa informasi genetik. Gen adalah segmen DNA yang mengkode protein tertentu atau mengatur ekspresi gen lain. Genom manusia terdiri dari sekitar 20.000-25.000 gen. Variasi genetik dapat terjadi melalui beberapa mekanisme, termasuk:

1. Mutasi: perubahan dalam urutan DNA.
2. Polimorfisme Nukleotida Tunggal (SNP): variasi dalam satu nukleotida pada lokasi tertentu dalam genom.
3. Variasi Jumlah Salinan (CNV): perbedaan dalam jumlah salinan segmen DNA tertentu.

Penting untuk dicatat bahwa ekspresi gen dipengaruhi oleh faktor lingkungan melalui proses yang disebut epigenetika. Plomin et al. (2016) menyatakan *Genetics is not just about DNA sequences. The field of epigenetics investigates how environmental factors can affect gene expression without changing the DNA sequence itself.*

Pemahaman tentang interaksi antara genetika dan lingkungan ini sangat penting dalam konteks *Growth Mindset*, karena menunjukkan bahwa meskipun seseorang mungkin memiliki predisposisi genetik tertentu, lingkungan dan pengalaman juga memainkan peran krusial dalam perkembangan *mindset* mereka.

#### **D. Interaksi antara Genetika dan *Growth Mindset***

Interaksi antara genetika dan *Growth Mindset* merupakan area penelitian yang kompleks dan terus berkembang. Meskipun *Growth Mindset* sering dianggap sebagai konstruk psikologis yang dapat diubah, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengadopsi dan mempertahankan *mindset* tertentu.

Turkheimer et al. (2003) mengemukakan *Behavioral genetic research has demonstrated that virtually every measurable human characteristic is heritable to some degree.* Hal ini termasuk trait kepribadian, kemampuan kognitif, dan pola perilaku yang terkait dengan *Growth Mindset*. Beberapa

area di mana genetika dapat mempengaruhi perkembangan *Growth Mindset* meliputi:

1. Neuroplastisitas: Kemampuan otak untuk membentuk koneksi baru dan beradaptasi dengan pengalaman baru merupakan dasar biologis dari *Growth Mindset*. Penelitian menunjukkan bahwa gen-gen tertentu, seperti BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), mempengaruhi neuroplastisitas (Notaras & van den Buuse, 2019).
2. Kecenderungan terhadap Stres dan Kecemasan: Gen-gen yang terkait dengan regulasi stres, seperti gen reseptor serotonin (5-HTTLPR), dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons tantangan dan kegagalan, yang merupakan aspek penting dari *Growth Mindset* (Caspi et al., 2003).
3. c) Fungsi Eksekutif: Kemampuan kognitif tingkat tinggi seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls, yang penting untuk mempertahankan *Growth Mindset*, memiliki komponen genetik yang signifikan (Friedman et al., 2008).
4. Motivasi dan Sistem Reward: Variasi dalam gen-gen yang terkait dengan sistem dopamin, seperti DRD4 dan DRD2, dapat mempengaruhi motivasi dan respons terhadap reward, yang berperan dalam pembentukan *Growth Mindset* (Nemoda et al., 2011).

Namun, penting untuk dicatat bahwa pengaruh genetik ini tidak deterministik. Seperti yang ditekankan oleh Asbury dan Plomin (2014) *Genes are not destiny. They are influential, not deterministic. We should think of them as 'propensities' not 'prophecies'*.

## E. Penelitian Terkini tentang Variabel Genetik dan *Growth Mindset*

Beberapa penelitian terbaru telah mencoba mengungkap hubungan antara variabel genetik spesifik dan kecenderungan terhadap *Growth Mindset*:

1. Studi *Genom-Wide Association* (GWAS): Penelitian oleh Moser et al. (2020) menggunakan pendekatan GWAS untuk mengidentifikasi variasi genetik yang terkait dengan perbedaan individu dalam *mindset*. Mereka menemukan beberapa loci genetik yang berpotensi mempengaruhi kecenderungan seseorang terhadap *growth* atau *fixed mindset*.
2. Epigenetika dan *Mindset*: Penelitian oleh Haimovitz dan Dweck (2017) menyelidiki bagaimana pengalaman lingkungan dapat mempengaruhi ekspresi gen yang terkait dengan perkembangan *mindset*. Mereka menemukan bahwa pola metilasi DNA tertentu dapat dikaitkan dengan perbedaan dalam adopsi *Growth Mindset*.
3. Interaksi Gen-Lingkungan: Studi longitudinal oleh Yeager et al. (2021) mengeksplorasi bagaimana interaksi antara variasi genetik dan intervensi *mindset* dapat mempengaruhi hasil akademik. Mereka menemukan bahwa efektivitas intervensi *Growth Mindset* dapat dimoderasi oleh profil genetik tertentu.
4. Neuroimaging dan Genetika: Penelitian yang menggabungkan teknik pencitraan otak dan analisis genetik oleh Cavanagh et al. (2019) mengungkapkan bahwa variasi dalam gen-gen tertentu dapat mempengaruhi aktivitas dan konektivitas area otak yang terkait dengan pembelajaran dan adaptabilitas, yang merupakan komponen kunci dari *Growth Mindset*.

Schroder et al. (2022) menyimpulkan *While genetic factors may influence an individual's predisposition towards certain mindsets, the plasticity of the brain and the powerful role of environmental influences suggest that Growth Mindset can be cultivated and strengthened regardless of genetic background.*

## F. Implikasi Temuan Penelitian

Temuan-temuan dari penelitian tentang variabel genetik dan *Growth Mindset* memiliki beberapa implikasi penting:

1. Personalisasi Intervensi: Pemahaman tentang variasi genetik dapat membantu dalam merancang intervensi *Growth Mindset* yang lebih efektif dan dipersonalisasi. Seperti yang dikatakan oleh Sisk et al. (2018) *Understanding genetic predispositions may allow us to tailor mindset interventions to individual needs, potentially increasing their effectiveness.*
2. Pencegahan Determinisme Genetik: Meskipun ada komponen genetik, penting untuk menekankan bahwa *Growth Mindset* dapat dikembangkan. Dweck (2015) menegaskan *Even if people differ genetically in their predispositions, everyone can change their mindset.*
3. Etika dan Kebijakan: Pengetahuan tentang basis genetik *mindset* memunculkan pertanyaan etis tentang penggunaan informasi genetik dalam pendidikan dan pengembangan karir. Perlu ada kebijakan yang melindungi individu dari diskriminasi berdasarkan profil genetik mereka.
4. Pendekatan Holistik: Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan *Growth Mindset*, yang mempertimbangkan faktor genetik, lingkungan, dan psikologis.

## G. Aplikasi Praktis dalam Pendidikan dan Pengembangan Diri

Meskipun ada komponen genetik, penelitian menunjukkan bahwa *Growth Mindset* dapat dikembangkan dan diperkuat. Beberapa aplikasi praktis meliputi:

1. Intervensi Berbasis Neurosains: Mengembangkan program yang memanfaatkan pemahaman tentang neuroplastisitas untuk memperkuat *Growth Mindset*. Menurut Ng (2018) *Neuroscience-based interventions that target specific neural pathways associated with learning and adaptability show promise in enhancing Growth Mindset*.
2. Pendidikan Personalisasi: Menggunakan pemahaman tentang variasi genetik untuk menyesuaikan strategi pembelajaran dengan kebutuhan individu siswa.
3. Pelatihan *Mindfulness*: Teknik *mindfulness* telah terbukti dapat meningkatkan neuroplastisitas dan membantu individu mengatasi kecenderungan genetik terhadap stres atau kecemasan yang mungkin menghambat *Growth Mindset*.
4. Lingkungan yang Mendukung: Menciptakan lingkungan yang mendorong pengambilan risiko, pembelajaran dari kegagalan, dan perkembangan berkelanjutan dapat membantu mengimbangi predisposisi genetik terhadap *fixed mindset*.

## H. Tantangan dan Kritik

Penelitian tentang variabel genetik dan *Growth Mindset* juga menghadapi beberapa tantangan dan kritik:

1. Kompleksitas Genetik: Sifat poligenik dari trait psikologis membuat sulit untuk mengidentifikasi gen spesifik yang bertanggung jawab atas kecenderungan *mindset* tertentu.

2. Etika: Ada kekhawatiran bahwa penekanan pada faktor genetik dapat menyebabkan determinisme dan diskriminasi.
3. Replikasi: Beberapa studi genetik menghadapi tantangan dalam replikasi, yang merupakan masalah umum dalam penelitian genetik perilaku.
4. Oversimplifikasi: Ada risiko oversimplifikasi hubungan antara gen dan perilaku, mengabaikan kompleksitas interaksi gen-lingkungan.
5. Papadatou-Pastou et al. (2020) mengingatkan *We must be cautious in interpreting genetic findings related to complex psychological traits like mindset, as the relationship between genes and behavior is far from straightforward.*

## I. Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian tentang variabel genetik dan *Growth Mindset* masih dalam tahap awal, dan beberapa arah penelitian masa depan meliputi:

1. Studi Longitudinal: Penelitian jangka panjang untuk memahami bagaimana faktor genetik berinteraksi dengan pengalaman hidup dalam membentuk *mindset*.
2. Epigenetika: Menyelidiki lebih lanjut bagaimana faktor lingkungan dapat mempengaruhi ekspresi gen yang terkait dengan *mindset*.
3. Neuroimaging dan Genetika: Mengintegrasikan data pencitraan otak dengan analisis genetik untuk memahami mekanisme neural yang mendasari pengaruh genetik pada *mindset*.
4. Intervensi Berbasis Genetika: Mengembangkan dan menguji intervensi *mindset* yang disesuaikan berdasarkan profil genetik individu.

5. Studi Lintas Budaya: Menyelidiki bagaimana variasi genetik berinteraksi dengan faktor budaya dalam membentuk *mindset* di berbagai populasi.

## J. Kesimpulan

Penelitian tentang variabel genetik terhadap *Growth Mindset* telah membuka wawasan baru dalam pemahaman kita tentang perkembangan dan plastisitas *mindset*. Meskipun terdapat bukti yang menunjukkan adanya komponen genetik dalam kecenderungan seseorang terhadap *growth* atau *fixed mindset*, penting untuk menekankan bahwa genetika bukanlah penentu tunggal atau tak terelakkan. Temuan-temuan utama dari penelitian ini meliputi:

1. Adanya variasi genetik yang dapat mempengaruhi neuroplastisitas, respons terhadap stres, fungsi eksekutif, dan sistem *reward*, yang semuanya berperan dalam pembentukan *Growth Mindset*.
2. Interaksi kompleks antara gen dan lingkungan (epigenetika) yang menunjukkan bahwa pengalaman dan pembelajaran dapat mempengaruhi ekspresi gen terkait *mindset*.
3. Potensi untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan dipersonalisasi berdasarkan pemahaman tentang profil genetik individu.
4. Pentingnya pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor genetik, lingkungan, dan psikologis dalam pengembangan *Growth Mindset*.

Seperti yang dinyatakan oleh Dweck dan Yeager (2019) *The science of mindset is not about ignoring or denying genetic influences, but about understanding how we can work with and beyond our genetic predispositions to achieve growth and*

*learning*. Implikasi dari penelitian ini sangat luas, mulai dari pendidikan hingga pengembangan diri dan kebijakan publik. Namun, masih banyak yang perlu dipelajari tentang mekanisme spesifik melalui mana variabel genetik mempengaruhi *mindset*, dan bagaimana pengetahuan ini dapat diterapkan secara etis dan efektif.

Ke depan, penelitian interdisipliner yang menggabungkan genetika, neurobiologi, psikologi, dan ilmu pendidikan akan sangat penting dalam memperdalam pemahaman kita tentang kompleksitas *Growth Mindset*. Tantangan etis dan metodologis yang muncul dari penelitian ini juga perlu ditangani dengan hati-hati untuk memastikan bahwa temuan-temuan ini digunakan untuk memberdayakan individu, bukan membatasi potensi mereka.

Akhirnya, meskipun genetika memainkan peran dalam pembentukan *mindset*, pesan utama dari penelitian ini tetap konsisten dengan prinsip dasar *Growth Mindset* itu sendiri: melalui usaha, pembelajaran, dan lingkungan yang mendukung, setiap individu memiliki kapasitas untuk tumbuh dan berkembang melampaui batasan yang mungkin mereka anggap ada pada diri mereka.

Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang interaksi antara genetika dan *mindset*, kita dapat lebih baik dalam mendukung perkembangan potensi manusia secara penuh, memungkinkan lebih banyak individu untuk merangkul *Growth Mindset* dan mencapai potensi terbaik mereka.





# 08

## **GROWTH MINDSET VERSUS FIXED MINDSET: DAMPAKNYA TERHADAP PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN DIRI DI INDONESIA**

### **A. Pendahuluan**

**D**alam era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, dunia pendidikan dan pengembangan diri terus mengalami transformasi. Salah satu

konsep yang telah menarik perhatian besar dari para peneliti, pendidik, dan praktisi pengembangan diri adalah "*mindset*" atau pola pikir. Dua jenis pola pikir yang sering menjadi fokus diskusi adalah "*Growth Mindset*" (pola pikir berkembang) dan "*fixed mindset*" (pola pikir tetap).

Konsep ini, yang dikembangkan oleh Dr. Carol S. Dweck, seorang psikolog dari Universitas Stanford, telah memberikan perspektif baru tentang bagaimana individu memandang kecerdasan, bakat, dan kemampuan mereka. Dweck, melalui penelitiannya yang ekstensif, menunjukkan bahwa cara seseorang memandang potensi diri mereka dapat memiliki dampak signifikan pada motivasi, ketekunan, dan pencapaian mereka.

Di Indonesia, konsep ini telah mulai mendapat perhatian serius dari komunitas pendidikan dan psikologi. Para peneliti dan pendidik Indonesia telah mulai mengeksplorasi bagaimana pola pikir ini memengaruhi proses pembelajaran dan pengembangan diri dalam konteks lokal. Penelitian- penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan berharga tentang dinamika pembelajaran di Indonesia, tetapi juga menawarkan solusi potensial untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional.

Tulisan Esai yang saya buat ini akan mengeksplorasi secara mendalam konsep *Growth Mindset* dan *fixed mindset*, bagaimana keduanya memengaruhi proses pembelajaran dan pengembangan diri, serta implikasinya dalam konteks pendidikan Indonesia. Kita akan melihat berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia, menganalisis temuan-temuan kunci, dan membahas bagaimana konsep ini dapat diterapkan untuk meningkatkan sistem pendidikan dan pengembangan diri di negara ini.

## B. Memahami Growth Mindset dan Fixed mindset

### 1. Definisi dan Karakteristik Growth Mindset

*Growth Mindset*, atau pola pikir berkembang, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Widyastuti (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa "individu dengan *Growth Mindset* percaya bahwa kecerdasan, kemampuan, dan bakat dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan." Karakteristik utama individu dengan *Growth Mindset* meliputi:

- a. Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh
- b. Tidak takut menghadapi kegagalan, karena dianggap sebagai bagian dari proses pembelajaran
- c. Menghargai proses pembelajaran lebih dari hasil akhir
- d. Terus-menerus mencari cara untuk meningkatkan diri
- e. Menerima kritik sebagai masukan untuk perbaikan
- f. Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain

Contoh konkret dari *Growth Mindset* dalam konteks pendidikan Indonesia bisa dilihat dari seorang siswa SMA yang mengalami kesulitan dalam pelajaran matematika. Alih-alih menyerah dan menganggap dirinya "tidak berbakat" dalam matematika, siswa dengan *Growth Mindset* akan mencari strategi belajar baru, meminta bantuan guru atau teman, dan terus berlatih hingga pemahamannya meningkat.

### 2. Definisi dan Karakteristik Fixed mindset

Di sisi lain, *fixed mindset* atau pola pikir tetap adalah keyakinan bahwa kecerdasan dan bakat seseorang adalah sifat bawaan yang tetap dan tidak dapat diubah secara signifikan.

Menurut Widyastuti (2021), "individu dengan *fixed mindset* percaya bahwa kecerdasan, kemampuan, dan bakat adalah tetap dan tidak dapat diubah secara signifikan." Karakteristik utama individu dengan *fixed mindset* meliputi:

- a. Menghindari tantangan karena takut gagal
- b. Melihat kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan
- c. Merasa terancam oleh kesuksesan orang lain
- d. Cenderung menyerah ketika menghadapi rintangan
- e. Menganggap usaha sebagai tanda kelemahan atau ketidakmampuan
- f. Mengabaikan kritik yang membangun

Contoh *fixed mindset* dalam konteks pendidikan Indonesia bisa terlihat pada seorang mahasiswa yang menghindari mata kuliah tertentu karena menganggap dirinya "tidak berbakat" dalam bidang tersebut, atau seorang guru yang enggan mengadopsi metode pengajaran baru karena merasa sudah terlalu tua untuk belajar hal baru.

### 3. Asal Usul Konsep Mindset

Konsep *mindset* ini pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Carol S. Dweck melalui penelitiannya yang ekstensif di bidang psikologi dan pendidikan. Dweck mulai mengembangkan teori ini pada tahun 1970-an ketika ia meneliti bagaimana anak-anak merespons kegagalan.

Dalam salah satu eksperimennya, Dweck memberikan teka-teki yang sulit kepada anak-anak. Ia menemukan bahwa beberapa anak melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan meningkatkan diri, sementara yang lain melihatnya sebagai bukti ketidakmampuan mereka. Dari sini, Dweck mulai mengembangkan konsep *Growth Mindset* dan *fixed mindset*.

Teori ini kemudian diperkuat melalui berbagai penelitian lanjutan, termasuk studi neuroplastisitas yang menunjukkan bahwa otak manusia memang memiliki kemampuan untuk terus berkembang dan membentuk koneksi baru sepanjang hidup.

## C. Dampak *Mindset* terhadap Pembelajaran dan Pengembangan Diri

### 1. Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Pembelajaran

Penelitian di Indonesia telah menunjukkan dampak positif dari *Growth Mindset* terhadap pembelajaran. Sumarni, Darhim, dan Fatimah (2020) dalam penelitian mereka menemukan bahwa "terdapat pengaruh yang signifikan dari *Growth Mindset* terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis siswa." Temuan ini menunjukkan bahwa adopsi *Growth Mindset* dapat membantu siswa dalam mengatasi tantangan akademis, khususnya dalam mata pelajaran yang sering dianggap sulit seperti matematika.

Lebih lanjut, penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung:

- a. Lebih tekun dalam menghadapi masalah matematika yang sulit
- b. Memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih beragam
- c. Lebih bersedia mencoba pendekatan baru ketika strategi awal tidak berhasil
- d. Memiliki tingkat kecemasan matematis yang lebih rendah

Sulistyowati (2019) dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa "siswa dengan *Growth Mindset* memiliki kemampuan pemecahan masalah matematis yang lebih baik

dibandingkan dengan siswa yang memiliki *fixed mindset*." Temuan ini memperkuat argumen bahwa pola pikir seseorang dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka secara signifikan.

Dalam konteks pendidikan tinggi, Haimah dan Sari (2021) menganalisis perbedaan antara *fixed mindset* dan *Growth Mindset* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring. Mereka menemukan bahwa "mahasiswa dengan *Growth Mindset* lebih mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring dibandingkan mahasiswa dengan *fixed mindset*." Hal ini menunjukkan bahwa *Growth Mindset* tidak hanya bermanfaat dalam pembelajaran konvensional, tetapi juga membantu mahasiswa menghadapi tantangan baru seperti transisi ke pembelajaran online.

## **2. Dampak Fixed mindset terhadap Pembelajaran**

Sementara *Growth Mindset* memiliki dampak positif, *fixed mindset* cenderung membatasi potensi belajar siswa. Beberapa dampak negatif dari *fixed mindset* terhadap pembelajaran meliputi:

- a. Kecenderungan untuk menghindari tantangan akademis
- b. Motivasi belajar yang lebih rendah, terutama ketika menghadapi kesulitan
- c. Kecemasan yang lebih tinggi terkait penilaian dan evaluasi
- d. Kesulitan dalam menerima umpan balik yang konstruktif
- e. Penurunan kinerja akademik seiring waktu

Penelitian oleh Riyadi dan Bilqis (2020) menunjukkan bahwa siswa dengan *fixed mindset* cenderung memiliki self-efficacy yang lebih rendah dalam pembelajaran. Mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit dan

cenderung menghindari tantangan yang bisa membantu mereka berkembang.

### 3. Mindset dan Pengembangan Diri

Selain dampaknya terhadap pembelajaran akademis, *mindset* juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pengembangan diri secara umum. Individu dengan *Growth Mindset* cenderung:

- a. Lebih terbuka terhadap pengalaman baru
- b. Lebih resilient dalam menghadapi kegagalan
- c. Memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat untuk pengembangan diri
- d. Lebih cenderung mencari umpan balik dan kritik konstruktif
- e. Memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi

Sebaliknya, individu dengan *fixed mindset* mungkin mengalami:

- a. Ketakutan akan kegagalan yang membatasi potensi mereka
- b. Kesulitan dalam menerima perubahan dan adaptasi
- c. Kecenderungan untuk membandingkan diri secara negatif dengan orang lain
- d. Penurunan motivasi seiring waktu

## D. Mengembangkan *Growth Mindset* dalam Konteks Pendidikan Indonesia

### 1. Strategi Pengembangan *Growth Mindset* di Kelas

Mengingat dampak positif dari *Growth Mindset*, penting bagi pendidik di Indonesia untuk mengembangkan strategi yang dapat memupuk pola pikir ini di kalangan siswa. Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi:

- a. Memberikan Umpan Balik yang Konstruktif Riyadi dan Bilqis (2020) menekankan pentingnya "pemberian umpan balik yang konstruktif dan penekanan pada proses belajar, bukan hanya hasil akhir." Guru dapat memuji usaha dan strategi siswa, bukan hanya hasil akhir atau kecerdasan bawaan.
- b. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Mendukung Pengambilan Risiko Mendorong siswa untuk mencoba hal-hal baru dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.
- c. Mengajarkan Nilai Usaha dan Ketekunan Melalui contoh dan cerita inspiratif, guru dapat menunjukkan bagaimana usaha dan ketekunan dapat menghasilkan kesuksesan.
- d. Menggunakan Bahasa yang Mendukung *Growth Mindset* Misalnya, mengganti frasa "Saya tidak bisa" dengan "Saya belum bisa, tapi saya akan belajar."
- e. Menerapkan Pembelajaran Berbasis Proyek Metode ini dapat membantu siswa melihat bagaimana keterampilan mereka berkembang seiring waktu.

## **2. Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Growth Mindset**

Orang tua juga memiliki peran penting dalam mengembangkan *Growth Mindset* pada anak-anak. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua meliputi:

- a. Memuji proses dan usaha, bukan hanya hasil akhir
- b. Mendorong anak untuk mengambil tantangan dan melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar
- c. Menjadi teladan dengan menunjukkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari
- d. Membantu anak menetapkan tujuan yang realistis dan mencapainya langkah demi langkah

- e. Mendiskusikan pentingnya belajar dari kesalahan dan kegagalan

### **3. Implementasi Growth Mindset dalam Kebijakan Pendidikan**

Untuk mendukung pengembangan *Growth Mindset* secara lebih luas, perlu ada dukungan dari tingkat kebijakan pendidikan. Beberapa rekomendasi meliputi:

- a. Memasukkan konsep *Growth Mindset* ke dalam kurikulum pendidikan guru
- b. Mengembangkan program pelatihan untuk guru dan tenaga pendidik tentang cara memupuk *Growth Mindset* di kelas
- c. Meninjau ulang sistem penilaian untuk lebih menekankan pada proses pembelajaran dan perkembangan siswa
- d. Mendorong penelitian lebih lanjut tentang implementasi *Growth Mindset* dalam konteks pendidikan Indonesia.

## **E. Tantangan dalam Mengimplementasikan *Growth Mindset* di Indonesia**

Meskipun konsep *Growth Mindset* menawarkan banyak manfaat, implementasinya di Indonesia tidak lepas dari tantangan. Beberapa tantangan yang perlu diperhatikan meliputi:

### **1. Perbedaan Budaya**

Konsep *Growth Mindset*, yang berasal dari penelitian di negara Barat, mungkin perlu disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia. Misalnya, dalam beberapa budaya di Indonesia, gagasan tentang "nasib" atau "takdir" mungkin bertentangan dengan prinsip *Growth Mindset* yang menekankan kemampuan individu untuk berubah dan berkembang.

## 2. Sistem Pendidikan yang Berorientasi pada Hasil

Sistem pendidikan di Indonesia yang masih cenderung berorientasi pada hasil akhir (seperti nilai ujian) dapat menjadi hambatan dalam mengembangkan *Growth Mindset*. Perlu ada perubahan paradigma yang lebih menekankan pada proses pembelajaran dan perkembangan siswa.

## 3. Keterbatasan Sumber Daya

Implementasi strategi pengembangan *Growth Mindset* mungkin memerlukan pelatihan guru dan perubahan dalam metode pengajaran. Hal ini bisa menjadi tantangan terutama di daerah dengan sumber daya terbatas.

## 4. Resistensi terhadap Perubahan

Seperti halnya dengan setiap perubahan dalam sistem pendidikan, mungkin ada resistensi dari berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, atau pembuat kebijakan yang sudah terbiasa dengan sistem yang ada.

## F. Penelitian Lebih Lanjut dan Arah Masa Depan

Meskipun penelitian tentang *Growth Mindset* di Indonesia telah menunjukkan hasil yang menjanjikan, masih banyak aspek yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Beberapa area untuk penelitian masa depan meliputi:

### 1. Studi Longitudinal

Diperlukan studi jangka panjang untuk melihat bagaimana pengembangan *Growth Mindset* mempengaruhi prestasi akademik dan perkembangan pribadi siswa di Indonesia dari waktu ke waktu. Penelitian semacam ini dapat memberikan wawasan berharga tentang efektivitas intervensi *Growth Mindset* dalam jangka panjang.

## 2. Adaptasi Kultural

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep *Growth Mindset* dapat diadaptasi secara efektif ke dalam konteks budaya Indonesia yang beragam. Ini mungkin melibatkan pengembangan instrumen pengukuran *mindset* yang disesuaikan dengan budaya lokal dan eksplorasi bagaimana nilai-nilai tradisional Indonesia dapat diintegrasikan dengan prinsip-prinsip *Growth Mindset*.

## 3. Penerapan dalam Berbagai Disiplin Ilmu

Sementara banyak penelitian telah berfokus pada matematika dan sains, diperlukan studi lebih lanjut tentang bagaimana *Growth Mindset* dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu lainnya, termasuk ilmu sosial, seni, dan pendidikan kejuruan.

## 4. Peran Teknologi

Dengan meningkatnya penggunaan teknologi dalam pendidikan, terutama setelah pandemi COVID-19, perlu dieksplorasi bagaimana teknologi dapat dimanfaatkan untuk memupuk *Growth Mindset* dalam pembelajaran jarak jauh dan blended learning.

## G. Implikasi Praktis

Berdasarkan temuan-temuan penelitian dan diskusi sebelumnya, berikut adalah beberapa implikasi praktis untuk berbagai pemangku kepentingan dalam pendidikan Indonesia:

### 1. Untuk Guru

- a. Mengintegrasikan prinsip-prinsip *Growth Mindset* ke dalam rencana pembelajaran harian.
- b. Memberikan umpan balik yang berfokus pada proses, usaha, dan strategi, bukan hanya pada hasil akhir.

- c. Menciptakan lingkungan kelas yang mendorong pengambilan risiko dan pembelajaran dari kesalahan.
- d. Menggunakan contoh-contoh konkret dari kehidupan nyata untuk mengilustrasikan konsep *Growth Mindset*.

## **2. Untuk Sekolah dan Institusi Pendidikan**

- a. Mengembangkan program pengembangan profesional untuk guru tentang implementasi *Growth Mindset*.
- b. Meninjau dan menyesuaikan kebijakan penilaian untuk lebih menekankan pada perkembangan dan proses pembelajaran.
- c. Menciptakan budaya sekolah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan berkelanjutan.
- d. Melibatkan orang tua dalam workshop dan seminar tentang pentingnya *Growth Mindset*.

## **3. Untuk Pembuat Kebijakan Pendidikan**

- a. Mengintegrasikan konsep *Growth Mindset* ke dalam kurikulum nasional.
- b. Mendukung penelitian lebih lanjut tentang implementasi dan dampak *Growth Mindset* dalam konteks Indonesia.
- c. Mengembangkan program pelatihan nasional untuk guru tentang strategi pengembangan *Growth Mindset*.
- d. Merevisi standar kompetensi guru untuk memasukkan pemahaman dan kemampuan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset*.

## **4. Untuk Orang Tua**

- a. Mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset* dalam interaksi sehari-hari dengan anak.

- b. Berkolaborasi dengan guru untuk mendukung pengembangan *Growth Mindset* anak di rumah dan di sekolah.
- c. Mendorong anak untuk mengambil tantangan dan melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar.
- d. Menjadi teladan dengan menunjukkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari.

## H. Kesimpulan

Konsep *Growth Mindset* versus *fixed mindset* memberikan perspektif baru yang berharga dalam memahami proses pembelajaran dan pengembangan diri. Penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa adopsi *Growth Mindset* dapat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, dan kemampuan adaptasi siswa.

Namun, implementasi efektif dari konsep ini dalam sistem pendidikan Indonesia memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Dari tingkat kebijakan nasional hingga praktik di kelas, diperlukan upaya bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan *Growth Mindset*.

Tantangan budaya, sistemik, dan praktis yang ada harus diakui dan diatasi. Adaptasi kultural dari konsep ini, pengembangan strategi implementasi yang sesuai dengan konteks lokal, dan penelitian berkelanjutan akan menjadi kunci keberhasilan.

Dengan memupuk *Growth Mindset* di kalangan peserta didik Indonesia, kita tidak hanya meningkatkan prestasi akademik mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi pembelajar seumur hidup yang tangguh dan adaptif. Ini pada gilirannya akan berkontribusi pada pengembangan

sumber daya manusia yang lebih kuat dan kompetitif untuk Indonesia di era global yang terus berubah.

Akhirnya, penting untuk diingat bahwa perubahan pola pikir bukanlah proses instan, melainkan perjalanan berkelanjutan. Dengan komitmen, kesabaran, dan upaya kolaboratif dari semua pihak yang terlibat dalam pendidikan, pengembangan *Growth Mindset* dapat menjadi katalis untuk transformasi positif dalam sistem pendidikan Indonesia dan masyarakat secara keseluruhan.



# 09

## PENERAPAN *GROWTH MINDSET* DI DUNIA PENDIDIKAN

### A. Pendahuluan

**D**alam era pendidikan modern, konsep *Growth Mindset* telah menjadi topik yang semakin penting dan relevan. Diperkenalkan oleh Dr. Carol S. Dweck, seorang psikolog dari Universitas Stanford, *Growth*

*Mindset* telah mengubah cara kita memandang kecerdasan, bakat, dan potensi manusia. Konsep ini menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan, bukan sekadar bakat bawaan yang tetap.

Penerapan *Growth Mindset* dalam dunia pendidikan memiliki potensi besar untuk mengubah cara siswa belajar, guru mengajar, dan institusi pendidikan beroperasi. Dengan menanamkan keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan strategi yang tepat, *Growth Mindset* dapat mendorong motivasi, resiliensi, dan pencapaian akademik yang lebih tinggi.

Seperti yang diungkapkan oleh Dweck (2016) dalam bukunya "*Mindset: The New Psychology of Success*" "*In a Growth Mindset, people believe that their most basic abilities can be developed through dedication and hard work—brains and talent are just the starting point. This view creates a love of learning and a resilience that is essential for great accomplishment.*"

Kutipan ini menekankan bahwa dengan *Growth Mindset*, individu percaya bahwa kemampuan dasar mereka dapat dikembangkan melalui dedikasi dan kerja keras, di mana bakat dan kecerdasan hanyalah titik awal. Pandangan ini menciptakan kecintaan terhadap pembelajaran dan ketahanan yang sangat penting untuk pencapaian besar.

Dalam pendidikan, penerapan *Growth Mindset* tidak hanya berdampak pada siswa secara individual, tetapi juga pada seluruh ekosistem pendidikan. Guru, administrator sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan perlu memahami dan mengadopsi prinsip-prinsip *Growth Mindset* untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan potensi setiap siswa.

Sebuah studi terbaru oleh Yeager et al. (2019) yang diterbitkan dalam jurnal *Nature* menunjukkan bahwa intervensi *Growth Mindset* yang singkat namun tepat sasaran dapat meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah menengah, terutama bagi mereka yang berisiko gagal secara akademis. Penelitian ini menegaskan pentingnya menerapkan *Growth Mindset* dalam sistem pendidikan untuk mendukung keberhasilan siswa.

Dalam esai ini, kita akan mengeksplorasi berbagai aspek penerapan *Growth Mindset* di dunia pendidikan, mulai dari pemahaman dasar konsep ini hingga strategi praktis untuk mengimplementasikannya di kelas. Kita juga akan membahas tantangan yang mungkin dihadapi, studi kasus dari berbagai negara, serta peran teknologi dalam mendukung pengembangan *Growth Mindset*. Tujuan akhirnya adalah untuk memberikan wawasan komprehensif tentang bagaimana *Growth Mindset* dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan untuk menciptakan generasi pembelajar yang tangguh, adaptif, dan siap menghadapi tantangan abad ke-21.

## B. Pengertian *Growth Mindset*

*Growth Mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Konsep ini bertentangan dengan *Fixed mindset*, yang menganggap bahwa kecerdasan dan bakat adalah sifat bawaan yang tidak dapat diubah secara signifikan.

Dr. Carol Dweck, dalam penelitiannya yang ekstensif, mendefinisikan *Growth Mindset* sebagai berikut "*In a Growth Mindset, people believe that their most basic abilities can be developed through dedication and hard work—brains and talent*

*are just the starting point. This view creates a love of learning and a resilience that is essential for great accomplishment."* (Dweck, 2016) Dalam pendidikan, *Growth Mindset* memiliki implikasi penting. Siswa dengan *Growth Mindset* cenderung:

- a. Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang
- b. Menganggap kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran
- c. Termotivasi oleh umpan balik dan kritik konstruktif
- d. Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain
- e. Tekun dalam menghadapi rintangan

Sebuah studi terbaru oleh Burnette et al. (2020) dalam "*Psychological Bulletin*" menegaskan bahwa "*Growth Mindset interventions—which teach students that intellectual abilities can be developed—have been shown to improve academic achievement, especially for students facing difficulty or disadvantage.*" Ini menunjukkan bahwa mengajarkan dan menerapkan *Growth Mindset* dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada prestasi akademik, terutama bagi siswa yang menghadapi kesulitan atau ketidakberuntungan.

### **C. Pentingnya *Growth Mindset* dalam Pendidikan**

Penerapan *Growth Mindset* dalam pendidikan memiliki beberapa manfaat kunci:

1. Meningkatkan Motivasi dan Keterlibatan Siswa dengan *Growth Mindset* lebih cenderung terlibat aktif dalam proses pembelajaran karena mereka percaya bahwa usaha mereka akan menghasilkan peningkatan kemampuan.
2. Mendorong Resiliensi *Growth Mindset* membantu siswa untuk lebih tahan terhadap kegagalan dan lebih siap menghadapi tantangan.

3. Meningkatkan Prestasi Akademik Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *Growth Mindset* cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi.
4. Mengurangi Kesenjangan Prestasi *Growth Mindset* telah terbukti efektif dalam mengurangi kesenjangan prestasi antara kelompok siswa yang berbeda latar belakang sosial ekonomi.
5. Mendukung Pembelajaran Seumur Hidup Dengan menanamkan *Growth Mindset*, siswa dipersiapkan untuk menjadi pembelajar seumur hidup yang adaptif.

Sisk et al. (2018) dalam meta-analisis mereka yang diterbitkan di "*Journal of Educational Psychology*" menemukan bahwa "*Students with a Growth Mindset were significantly more likely to outperform those with a fixed mindset in both core academic subjects and on measures of social- emotional well-being.*" Temuan ini menegaskan bahwa *Growth Mindset* tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan sosial-emosional siswa.

#### **D. Karakteristik Growth Mindset vs Fixed mindset**

Untuk lebih memahami konsep *Growth Mindset*, penting untuk membandingkannya dengan *Fixed mindset*:

*Growth Mindset*:

1. Melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar
2. Menerima tantangan sebagai peluang untuk berkembang
3. Menganggap usaha sebagai jalan menuju keahlian
4. Belajar dari kritik dan umpan balik
5. Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain

*Fixed mindset:*

1. Menghindari tantangan karena takut gagal
2. Menyerah dengan mudah ketika menghadapi rintangan
3. Menganggap usaha sia-sia jika tidak berbakat
4. Mengabaikan kritik yang bermanfaat
5. Merasa terancam oleh kesuksesan orang lain

Yeager dan Dweck (2020) dalam "American Psychologist" menyatakan "*A Growth Mindset is the belief that human capacities are not fixed but can be developed over time, and mindset research examines the power of such beliefs to influence human behavior.*" Hal ini menekankan bahwa *Growth Mindset* bukan hanya tentang keyakinan, tetapi juga tentang bagaimana keyakinan tersebut memengaruhi perilaku dan hasil pembelajaran.

## **E. Penerapan *Growth Mindset* di Kelas**

Menerapkan *Growth Mindset* di kelas memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek proses pembelajaran. Berikut beberapa strategi praktis untuk menerapkan *Growth Mindset* di lingkungan kelas:

1. Penggunaan Bahasa yang Tepat Guru dapat menggunakan bahasa yang menekankan proses, usaha, dan strategi, bukan hanya hasil akhir. Misalnya, mengganti "Kamu sangat pintar" dengan "Kamu telah bekerja keras dan menggunakan strategi yang efektif".
2. Pemberian Umpan Balik yang Konstruktif Umpan balik harus berfokus pada proses pembelajaran, bukan hanya pada hasil. Hattie dan Timperley (2007) dalam "*Review of Educational Research*" menyatakan "*Feedback is one of the most powerful influences on learning and achievement, but this impact can be either positive or negative.*"

3. Menciptakan Lingkungan yang Aman untuk Mengambil Risiko Mendorong siswa untuk mengambil risiko intelektual dan melihat kesalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran.
4. Mengajarkan Nilai Usaha dan Ketekunan Menekankan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan latihan yang konsisten.
5. Menggunakan Penilaian Formatif Penilaian yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan, bukan hanya pada nilai akhir.
6. Mengajarkan Strategi Belajar yang Efektif Membantu siswa mengembangkan strategi belajar yang efektif dan mendorong mereka untuk merefleksikan proses belajar mereka.

## **F. Peran Guru dalam Mengembangkan *Growth Mindset***

Guru memainkan peran krusial dalam mengembangkan *Growth Mindset* pada siswa. Beberapa aspek penting dari peran ini meliputi:

1. Menjadi Model *Growth Mindset* Guru harus mendemonstrasikan *Growth Mindset* dalam perilaku dan sikap mereka sendiri.
2. Menciptakan Kultur Kelas yang Mendukung Membangun lingkungan kelas yang menghargai usaha, ketekunan, dan pembelajaran dari kesalahan.
3. Memberikan Tantangan yang Sesuai Menyediakan tugas yang menantang namun dapat dicapai, yang mendorong siswa untuk keluar dari zona nyaman mereka.
4. Merayakan Proses dan Kemajuan Mengakui dan merayakan tidak hanya hasil akhir, tetapi juga proses dan kemajuan yang dibuat siswa.

5. Menggunakan Strategi Pengajaran yang Bervariasi Menerapkan berbagai metode pengajaran untuk mengakomodasi gaya belajar yang berbeda dan mendorong pertumbuhan.

Menurut penelitian oleh Rissanen et al. (2019) yang diterbitkan dalam "*Teaching and Teacher Education*" "*Teachers with a Growth Mindset are more likely to support students' autonomy, provide process-focused feedback, and create mastery-oriented classroom environments.*"

## G. Strategi untuk Membangun *Growth Mindset* pada Siswa

Beberapa strategi efektif untuk membangun *Growth Mindset* pada siswa meliputi:

1. Mengajarkan Neuroplastisitas Menjelaskan kepada siswa bagaimana otak dapat berkembang dan membentuk koneksi baru melalui pembelajaran dan pengalaman.
2. Menggunakan Kisah Inspiratif Berbagi cerita tentang individu yang mencapai kesuksesan melalui usaha dan ketekunan, bukan hanya bakat bawaan.
3. Mendorong Refleksi Diri Membantu siswa merefleksikan proses belajar mereka dan mengidentifikasi area untuk perbaikan.
4. Mengajarkan Penetapan Tujuan Membantu siswa menetapkan tujuan yang realistis dan mencapai tujuan tersebut melalui langkah- langkah kecil.
5. Menerapkan "*The Power of Yet*" Menggunakan kata "belum" ketika siswa menghadapi kesulitan, misalnya "Kamu belum bisa melakukannya" bukan "Kamu tidak bisa melakukannya".

Blackwell et al. (2007) dalam penelitian mereka yang diterbitkan di "*Child Development*" menemukan "*Students who were taught that intelligence is malleable and can be developed showed a clear increase in math grades compared to their peers who were not taught this lesson.*" Hal ini menunjukkan bahwa mengajarkan konsep *Growth Mindset* secara eksplisit dapat memiliki dampak langsung pada prestasi akademik siswa.

## H. Dampak *Growth Mindset* pada Prestasi Akademik

Penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan *Growth Mindset* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Beberapa temuan penting meliputi:

1. Peningkatan Nilai Akademik Sebuah studi berskala besar oleh Yeager et al. (2019) yang diterbitkan dalam "*Nature*" menemukan "*A brief (less than one hour) online Growth Mindset intervention improved grades among lower-achieving students and increased overall enrollment to advanced mathematics courses in a nationally representative sample of student in secondary education in the United States.*"
2. Peningkatan Motivasi dan Keterlibatan Siswa dengan *Growth Mindset* cenderung lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi.
3. Pengurangan Kesenjangan Prestasi *Growth Mindset* telah terbukti efektif dalam mengurangi kesenjangan prestasi antara kelompok siswa yang berbeda latar belakang sosial ekonomi.
4. Peningkatan Resiliensi Akademik Siswa dengan *Growth Mindset* lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan pulih dari kegagalan.

## I. Tantangan dalam Menerapkan *Growth Mindset*

Meskipun manfaatnya signifikan, penerapan *Growth Mindset* dalam pendidikan juga menghadapi beberapa tantangan:

1. Resistensi terhadap Perubahan Beberapa pendidik dan siswa mungkin kesulitan mengubah pola pikir yang sudah tertanam.
2. Miskonsepsi tentang *Growth Mindset* Sims (2016) dalam "*The Atlantic*" memperingatkan "*Simply telling kids to have a Growth Mindset can backfire. Students need to understand deeply why and how to improve their learning.*"
3. Konsistensi dalam Penerapan Menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset* secara konsisten di seluruh kurikulum dan lingkungan sekolah dapat menjadi tantangan.
4. Pengukuran dan Evaluasi Mengukur perkembangan *Growth Mindset* dan dampaknya pada pembelajaran dapat menjadi kompleks.
5. Keterbatasan Sumber Daya Beberapa sekolah mungkin kekurangan sumber daya untuk menerapkan program *Growth Mindset* secara komprehensif.

## J. Studi Kasus Penerapan *Growth Mindset* di Berbagai Negara

1. Amerika Serikat Program *PERTS (Project for Education Research That Scales)* di *Stanford University* telah mengimplementasikan intervensi *Growth Mindset* skala besar di sekolah-sekolah AS dengan hasil positif.
2. *Ingggris Education Endowment Foundation* di Inggris telah melakukan uji coba *Growth Mindset* di sekolah-sekolah, menunjukkan
3. peningkatan moderat dalam prestasi akademik.

4. Cina Penelitian oleh Li dan Bates (2019) di "*Journal of Educational Psychology*" menemukan "*Growth Mindset interventions had no effect on grades or motivation among students in China, suggesting the need for culturally adapted approaches.*"
5. Finlandia Sistem pendidikan Finlandia telah lama menerapkan prinsip-prinsip yang sejalan dengan *Growth Mindset*, menekankan pada perkembangan holistik siswa.

### **K. Integrasi *Growth Mindset* dalam Kurikulum**

Mengintegrasikan *Growth Mindset* ke dalam kurikulum melibatkan beberapa aspek:

1. Desain Pelajaran Merancang pelajaran yang menekankan proses pembelajaran, pemecahan masalah, dan refleksi.
2. Penilaian Mengadopsi sistem penilaian yang menghargai usaha, perkembangan, dan penerapan strategi.
3. Pengembangan Profesional Guru Melatih guru untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip *Growth Mindset* dalam pengajaran mereka.
4. Keterlibatan Orang Tua Melibatkan orang tuadalam memahami dan mendukung pengembangan *Growth Mindset* di rumah.

### **L. Pengukuran dan Evaluasi *Growth Mindset***

Mengukur dan mengevaluasi perkembangan *Growth Mindset* merupakan aspek penting dalam memastikan efektivitas penerapannya. Beberapa metode yang dapat digunakan meliputi:

1. Kuesioner *Self-report* Menggunakan instrumen seperti Dweck's *Mindset Instrument* untuk mengukur keyakinan siswa tentang kecerdasan dan kemampuan.

2. Observasi Perilaku Mengamati perilaku siswa yang mencerminkan *Growth Mindset*, seperti ketekunan dalam menghadapi tantangan.
3. Analisis Kinerja Akademik Melihat perubahan dalam prestasi akademik dan pola belajar siswa setelah intervensi *Growth Mindset*.
4. Wawancara dan Fokus Grup Melakukan wawancara mendalam dengan siswa dan guru untuk memahami perubahan dalam pola pikir dan praktik pembelajaran.

Penelitian oleh Yeager et al. (2016) dalam "*Psychological Science*" menyarankan "*Combining multiple measurement approaches can provide a more comprehensive understanding of students' mindsets and their impact on academic outcomes.*"

#### **M. Peran Teknologi dalam Mendukung *Growth Mindset***

Teknologi dapat memainkan peran penting dalam mendukung pengembangan dan penerapan *Growth Mindset*:

1. *Platform Pembelajaran Online* Menggunakan *platform* yang menyediakan umpan balik *real-time* dan mendorong pembelajaran adaptif.
2. Aplikasi Mobile Aplikasi yang membantu siswa menetapkan tujuan, melacak kemajuan, dan merefleksikan pembelajaran mereka.
3. Gamifikasi Menggunakan elemen permainan untuk mendorong ketekunan dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.
4. *Artificial Intelligence (AI)* AI dapat digunakan untuk menyesuaikan pengalaman belajar dan memberikan dukungan yang dipersonalisasi.

Menurut studi oleh Paunesku et al. (2015) yang diterbitkan di "*Psychological Science*" "*Online Growth Mindset interventions can be scalable and effective in improving academic performance, especially for students at risk of academic failure.*"

## N. Kesimpulan

Penerapan *Growth Mindset* dalam pendidikan memiliki potensi besar untuk mengubah cara siswa belajar dan berkembang. Beberapa kesimpulan utama:

1. *Growth Mindset* dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi, dan resiliensi siswa.
2. Penerapan yang efektif memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan seluruh ekosistem pendidikan.
3. Tantangan dalam penerapan termasuk resistensi terhadap perubahan dan kebutuhan akan konsistensi.
4. Teknologi dapat menjadi alat yang powerful dalam mendukung pengembangan *Growth Mindset*.





# 10

## PERCAYA DIRI DENGAN *GROWTH MINDSET*: MEMBANGUN PONDASI PERCAYA DIRI DAN LANGKAH- LANGKAH MENUJU VERSI TERBAIK DIRI

### A. Pendahuluan

**P**ercaya diri, seperti tanaman yang tumbuh dari benih kecil, adalah kualitas yang dapat dikembangkan dan dipupuk sepanjang waktu.

Konsep "*grow it*" atau menumbuhkan kepercayaan diri menjadi inti dari perjalanan menuju versi terbaik diri. Di tengah dunia yang semakin kompleks, kemampuan untuk menumbuhkan dan memelihara kepercayaan diri menjadi keterampilan hidup yang krusial. Esai ini akan mengeksplorasi bagaimana kita dapat secara aktif menumbuhkan kepercayaan diri, mengubahnya dari benih potensial menjadi pohon yang kokoh dan berbuah.

Menumbuhkan kepercayaan diri bukan sekadar tentang merasa baik tentang diri sendiri; ini adalah proses berkelanjutan untuk menanam dan merawat keyakinan akan kemampuan diri. Seperti halnya tanaman membutuhkan nutrisi, air, dan sinar matahari, kepercayaan diri juga memerlukan asupan positif, latihan konsisten, dan eksposur terhadap pengalaman baru. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam menumbuhkan kepercayaan diri mereka lebih adaptif terhadap perubahan, lebih resilient dalam menghadapi tantangan, dan lebih mampu mencapai potensi penuh mereka.

Proses "*grow it*" dalam membangun pondasi percaya diri yang kokoh memerlukan pendekatan holistik dan berkelanjutan. Ini dimulai dengan menanam benih-benih positif dalam pikiran, menantang dan mencabut "gulma" berupa pikiran-pikiran negatif yang menghambat pertumbuhan. Selanjutnya, seperti seorang petani yang sabar, kita perlu secara konsisten merawat dan memupuk kepercayaan diri melalui penetapan dan pencapaian tujuan-tujuan kecil, pengembangan keterampilan baru, dan pembelajaran untuk menghargai proses pertumbuhan itu sendiri, bukan hanya hasilnya.

Dalam buku ini, kita akan menjelajahi serangkaian strategi praktis untuk menumbuhkan kepercayaan diri, memandangnya sebagai keterampilan yang dapat dikembangkan, bukan sifat bawaan yang statis. Dari teknik-teknik mindfulness untuk menyuburkan "tanah" pikiran kita, hingga "pemangkasan" kebiasaan negatif yang menghambat pertumbuhan, kita akan membahas berbagai metode yang telah terbukti efektif dalam proses "grow it". Lebih dari itu, kita akan melihat bagaimana proses aktif menumbuhkan percaya diri tidak hanya berdampak pada perkembangan pribadi, tetapi juga pada kemampuan seseorang untuk berkontribusi positif dalam lingkungan sosialnya, menciptakan efek riak yang lebih luas dalam masyarakat.

## **B. Memahami Konsep Percaya Diri**

### **a. Definisi Percaya**

Diri Percaya diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Ini melibatkan perasaan positif tentang diri sendiri dan kepercayaan bahwa seseorang mampu mengatasi tantangan dan mencapai tujuannya. Menurut psikolog Albert Bandura, percaya diri erat kaitannya dengan konsep self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu. Percaya diri bukan berarti merasa superior terhadap orang lain, melainkan memiliki penilaian yang realistis dan positif terhadap diri sendiri.

### **b. Perbedaan antara Percaya Diri yang Sehat dan Arogansi**

Penting untuk membedakan antara percaya diri yang sehat dan arogansi. Percaya diri yang sehat ditandai dengan penerimaan diri yang realistis, kesadaran akan kekuatan dan kelemahan diri, serta kemampuan untuk mengakui keterbatasan tanpa merasa inferior. Di sisi lain, arogansi sering

kali merupakan topeng dari ketidakamanan yang mendalam. Seseorang yang arogan cenderung meremehkan orang lain untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri, sementara orang yang benar-benar percaya diri mampu mengapresiasi kelebihan orang lain tanpa merasa terancam.

Contoh percaya diri yang sehat:

- Menerima pujian dengan graceful dan menghargai kontribusi orang lain.
- Mampu mengakui kesalahan dan belajar dari pengalaman.
- Berani mengambil risiko terukur dan mencoba hal-hal baru.

Contoh arogansi:

- Selalu merasa perlu untuk mendominasi percakapan atau situasi.
- Sulit menerima kritik atau umpan balik negatif.
- Cenderung meremehkan pencapaian atau kemampuan orang lain.

### c. Pentingnya Percaya Diri dalam Berbagai Aspek

Kehidupan Percaya diri memainkan peran krusial dalam berbagai aspek kehidupan dan berkontribusi signifikan terhadap kesuksesan serta kesejahteraan seseorang.

- Dalam Karir: Individu dengan percaya diri yang tinggi cenderung lebih berani mengambil inisiatif, mengekspresikan ide-ide mereka, dan mengejar peluang karir. Penelitian menunjukkan bahwa percaya diri berkorelasi positif dengan kepuasan kerja dan performa yang lebih baik.

- Dalam Hubungan Interpersonal: Percaya diri membantu seseorang membangun hubungan yang lebih sehat dan autentik. Mereka lebih mampu mengekspresikan kebutuhan dan batasan mereka, serta lebih terbuka untuk membangun koneksi yang bermakna.
- Dalam Pendidikan: Siswa dengan percaya diri yang baik cenderung lebih aktif berpartisipasi di kelas, tidak takut bertanya, dan lebih resilient dalam menghadapi tantangan akademis.
- Dalam Kesehatan Mental: Percaya diri yang sehat berkaitan erat dengan tingkat stres yang lebih rendah, resiliensi yang lebih tinggi terhadap depresi dan kecemasan, serta kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi adversitas.
- Dalam Pengambilan Keputusan: Orang yang percaya diri lebih mampu membuat keputusan yang tegas dan bertanggung jawab atas pilihan mereka, yang pada gilirannya dapat mengarah pada hasil hidup yang lebih positif.

Memahami konsep percaya diri dengan benar adalah langkah pertama yang penting dalam perjalanan menumbuhkan dan mengembangkannya. Dengan pemahaman yang jelas tentang apa itu percaya diri yang sehat, bagaimana membedakannya dari arogansi, dan mengapa ini penting, seseorang dapat mulai mengambil langkah-langkah konkret untuk membangun pondasi percaya diri yang kokoh.

## 1. Mengidentifikasi Akar Masalah Kurangnya Percaya Diri

### a. Pengalaman Masa Lalu yang Mempengaruhi

Pengalaman masa lalu, terutama yang terjadi pada masa kanak-kanak dan remaja, memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan kepercayaan diri seseorang.

**Trauma dan Pengalaman Negatif:** Pengalaman traumatis seperti bullying, kegagalan besar, atau penolakan dapat meninggalkan bekas mendalam pada psikis seseorang. Misalnya, seorang anak yang sering diejek karena penampilannya mungkin tumbuh dengan rasa tidak aman tentang citra tubuhnya.

**Pola Asuh:** Gaya pengasuhan yang terlalu kritis atau overprotektif dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri anak. Anak-anak yang selalu dikritik mungkin akan tumbuh dengan keyakinan bahwa mereka tidak pernah cukup baik, sementara anak-anak yang terlalu dilindungi mungkin tidak mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tantangan sendiri.

**Kegagalan yang Tidak Diproses dengan Baik:** Kegagalan adalah bagian normal dari kehidupan, tetapi jika tidak diproses dengan baik, dapat menjadi sumber ketidakpercayaan diri yang berkepanjangan.

### b. Pengaruh Lingkungan dan Ekspektasi Sosial

Lingkungan dan norma sosial memiliki peran besar dalam membentuk kepercayaan diri seseorang.

- **Tekanan Teman Sebaya:** Terutama selama masa remaja, tekanan untuk "fit in" atau sesuai dengan standar kelompok dapat sangat kuat. Ketidakmampuan untuk memenuhi standar ini dapat merusak kepercayaan diri.

- Standar Kecantikan dan Kesuksesan yang Tidak Realistis: Media dan masyarakat sering menampilkan standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup yang tidak realistis. Ketidakmampuan untuk memenuhi standar-standar ini dapat menyebabkan perasaan tidak adekuat.
- Ekspektasi Keluarga dan Budaya: Beberapa budaya atau keluarga mungkin memiliki ekspektasi yang sangat tinggi atau spesifik tentang apa yang dianggap sebagai "kesuksesan". Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi ini dapat menyebabkan rasa tidak percaya diri.

#### Pola Pikir Negatif dan Self-Talk yang Merusak

Cara seseorang berpikir tentang diri sendiri memiliki dampak langsung pada kepercayaan diri mereka.

- *Inner Critic* yang Dominan: Banyak orang memiliki "suara internal" yang sangat kritis, selalu menunjukkan kekurangan dan kesalahan mereka. Suara ini sering kali adalah internalisasi dari kritik eksternal yang mereka terima sepanjang hidup.
- Perfeksionisme: Kecenderungan untuk menuntut kesempurnaan dari diri sendiri dapat menjadi sumber ketidakpercayaan diri yang besar. Perfeksionis sering merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, selalu merasa kurang.
- Perbandingan Sosial yang Berlebihan: Kebiasaan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, terutama di era media sosial, dapat sangat merusak kepercayaan diri. Ini sering mengarah pada perasaan "tidak cukup baik" atau "tertinggal".
- Generalisasi Berlebihan: Kecenderungan untuk mengambil satu pengalaman negatif dan menggeneralisakannya ke seluruh aspek kehidupan dapat sangat merusak. Misalnya,

satu kegagalan dalam presentasi mungkin mengarah pada keyakinan "Saya selalu buruk dalam berbicara di depan umum".

Mengidentifikasi akar masalah kurangnya percaya diri adalah langkah penting dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan. Dengan memahami sumber-sumber ketidakpercayaan diri, seseorang dapat mulai mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah-masalah ini dan membangun kepercayaan diri yang lebih kuat.

*Growth Mindset*, atau pola pikir berkembang, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Widyastuti (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa "individu dengan *Growth Mindset* percaya bahwa kecerdasan, kemampuan, dan bakat dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan."

Karakteristik utama individu dengan *Growth Mindset* meliputi:

- Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh
- Tidak takut menghadapi kegagalan, karena dianggap sebagai bagian dari proses pembelajaran
- Menghargai proses pembelajaran lebih dari hasil akhir
- Terus-menerus mencari cara untuk meningkatkan diri
- Menerima kritik sebagai masukan untuk perbaikan
- Terinspirasi oleh kesuksesan orang lain

Contoh konkret dari *Growth Mindset* dalam konteks pendidikan Indonesia bisa dilihat dari seorang siswa SMA yang mengalami kesulitan dalam pelajaran matematika. Alih-alih

menyerah dan menganggap dirinya "tidak berbakat" dalam matematika, siswa dengan *Growth Mindset* akan mencari strategi belajar baru, meminta bantuan guru atau teman, dan terus berlatih hingga pemahamannya meningkat.

## **2. *Mindset "Grow It" dalam Membangun Percaya Diri***

### **a. Menjelaskan konsep *Growth Mindset* vs *fixed mindset***

Konsep *Growth Mindset* dan *fixed mindset*, yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck, memberikan pemahaman penting tentang bagaimana orang memandang kemampuan dan potensi mereka.

- *Fixed mindset*: Individu dengan *fixed mindset* percaya bahwa kualitas dan kemampuan mereka adalah bawaan dan tidak dapat diubah secara signifikan. Mereka cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah saat menghadapi hambatan, dan melihat usaha sebagai sia-sia.
- *Growth Mindset*: Sebaliknya, individu dengan *Growth Mindset* percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan.
- Mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, menganggap kegagalan sebagai langkah menuju keberhasilan, dan menghargai proses pembelajaran.

Dalam konteks percaya diri, seseorang dengan *fixed mindset* mungkin berpikir, "Saya memang tidak percaya diri dan tidak akan pernah bisa berubah." Sementara itu, seseorang dengan *Growth Mindset* akan berpikir, "Percaya diri adalah sesuatu yang bisa saya kembangkan dan tingkatkan seiring waktu."

b. Bagaimana menerapkan pendekatan "grow it" pada percaya diri

Menerapkan pendekatan "grow it" pada percaya diri berarti mengadopsi *Growth Mindset* dalam upaya membangun dan meningkatkan kepercayaan diri. Berikut beberapa cara untuk menerapkannya:

- Ubah narasi internal: Ganti pikiran seperti "Saya tidak bisa melakukannya" menjadi "Saya belum bisa melakukannya, tapi saya bisa belajar."
- Tetapkan tujuan proses, bukan hanya hasil: Fokus pada peningkatan bertahap dan pembelajaran, bukan hanya pada pencapaian akhir.
- Praktikkan *self-compassion*: Perlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan.
- Ambil tantangan: Secara aktif mencari situasi yang menantang untuk mengembangkan keterampilan dan membangun kepercayaan diri.
- Belajar dari kegagalan: Lihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai bukti ketidakmampuan.
- Rayakan kemajuan kecil: Akui dan hargai setiap langkah maju, tidak peduli seberapa kecil.

c. Manfaat memandang percaya diri sebagai keterampilan yang bisa ditumbuhkan

Memandang percaya diri sebagai keterampilan yang bisa ditumbuhkan membawa banyak manfaat:

- Mengurangi tekanan: Menyadari bahwa percaya diri bisa dikembangkan mengurangi tekanan untuk "menjadi percaya diri seketika" dan memungkinkan proses pertumbuhan yang lebih alami.

- Meningkatkan resiliensi: Ketika seseorang melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, mereka menjadi lebih tahan terhadap kemunduran dan kegagalan.
- Mendorong pengambilan risiko positif: Dengan *mindset* pertumbuhan, orang lebih cenderung mengambil risiko terukur yang diperlukan untuk pengembangan diri.
- Meningkatkan motivasi: Keyakinan bahwa usaha dapat menghasilkan perubahan positif mendorong motivasi untuk terus berusaha dan belajar.
- Membuka peluang baru: Dengan terus mengembangkan kepercayaan diri, seseorang menjadi lebih terbuka terhadap peluang dan pengalaman baru yang sebelumnya mungkin dihindari.
- Meningkatkan kinerja jangka panjang: Fokus pada pertumbuhan berkelanjutan cenderung menghasilkan peningkatan kinerja yang lebih stabil dan jangka panjang dibandingkan dengan upaya cepat untuk "memperbaiki" kepercayaan diri.
- Mengembangkan pola pikir pembelajaran seumur hidup: Memandang percaya diri sebagai keterampilan yang bisa ditumbuhkan mendorong sikap belajar seumur hidup, yang bermanfaat dalam semua aspek kehidupan.

Dengan mengadopsi *mindset* "grow it" dalam membangun percaya diri, seseorang membuka jalan untuk perkembangan pribadi yang berkelanjutan dan bermakna. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga berkontribusi pada pertumbuhan holistik seseorang sebagai individu.

## C. Langkah-langkah Konkret untuk Menumbuhkan Percaya Diri

- a. Mengenali dan Menantang Pikiran Negatif
  - Teknik cognitive reframing: Cognitive reframing adalah proses mengidentifikasi dan kemudian mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif dan realistis.
    - Identifikasi pikiran negatif: Misalnya, "Saya pasti akan gagal dalam presentasi ini."
    - Tantang pikiran tersebut: Tanyakan pada diri sendiri, "Apakah ini benar-benar fakta? Apa buktinya?"
    - Reframe: Ubah menjadi, "Saya sudah mempersiapkan diri dengan baik, dan saya akan melakukan yang terbaik dalam presentasi ini."
  - Latihan mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri:
    - Praktik meditasi harian: Mulai dengan 5-10 menit sehari, fokus pada napas dan sensasi tubuh.
    - Body scan: Lakukan pemindaian mental dari kepala hingga kaki untuk meningkatkan kesadaran tubuh.
    - Mindful journaling: Tulis pikiran dan perasaan tanpa menghakimi untuk meningkatkan pemahaman diri.
- b. Menetapkan dan Mencapai Tujuan Kecil
  - Pentingnya penetapan tujuan SMART: SMART adalah akronim untuk *Specific (Spesifik)*, *Measurable (Terukur)*, *Achievable (Dapat dicapai)*, *Relevant (Relevan)*, dan *Time-bound (Terikat waktu)*. Contoh: Alih-alih "Menjadi lebih percaya diri," tetapkan tujuan "Berbicara di depan kelompok kecil selama 5 menit tanpa script dalam 2 minggu ke depan."

- Merayakan pencapaian kecil sebagai pupuk pertumbuhan:
  - Buat jurnal pencapaian harian atau mingguan.
  - Berikan reward kecil untuk diri sendiri setiap kali mencapai tujuan.
  - Bagikan pencapaian dengan teman atau keluarga yang mendukung.
- c. Mengembangkan Kompetensi
  - Identifikasi area untuk pengembangan diri:
    - Lakukan penilaian diri: Identifikasi kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan.
    - Minta umpan balik dari orang yang Anda percaya.
    - Pertimbangkan keterampilan yang relevan dengan tujuan jangka panjang Anda.
  - Strategi untuk belajar keterampilan baru:
    - Gunakan metode 20 jam: Fokus intens pada satu keterampilan selama 20 jam pertama.
    - Cari mentor atau bergabung dengan komunitas pembelajaran.
    - Terapkan teknik pembelajaran aktif: praktik, pengajaran kepada orang lain, dan refleksi.
- d. Praktik Self-Compassion
  - Memahami pentingnya belas kasih terhadap diri sendiri: Self-compassion melibatkan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman, terutama dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan.
    - Mengurangi kritik diri yang berlebihan.
    - Meningkatkan resiliensi emosional.

- Mendorong pertumbuhan dan pembelajaran dari pengalaman.
- Teknik-teknik untuk meningkatkan self-compassion:
  - Praktik loving-kindness meditation: Meditasi yang berfokus pada mengirim niat baik kepada diri sendiri dan orang lain.
  - Tulis surat kepada diri sendiri: Tulislah surat penuh kasih sayang kepada diri sendiri seperti Anda menulis untuk teman dekat.
  - Gunakan self-talk yang positif: Ganti kritik diri dengan afirmasi positif dan realistis.
  - Praktikkan "common humanity": Ingatlah bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia universal.

Dengan menerapkan langkah-langkah konkret ini, seseorang dapat secara aktif membangun dan menumbuhkan kepercayaan diri mereka. Penting untuk diingat bahwa proses ini membutuhkan waktu dan konsistensi. Setiap langkah kecil yang diambil adalah kemajuan menuju versi diri yang lebih percaya diri dan berkembang.

### **1. Membangun Citra Diri Positif**

- Pentingnya *self-image* dalam percaya diri: *Self-image*, atau citra diri, adalah persepsi mental yang kita miliki tentang diri kita sendiri. Ini sangat penting dalam membangun percaya diri karena cara kita melihat diri sendiri secara langsung memengaruhi bagaimana kita berperilaku dan berinteraksi dengan dunia.

- Teknik visualisasi dan afirmasi positif:
  - Visualisasi: Bayangkan diri Anda dalam situasi di mana Anda merasa percaya diri dan sukses. Praktikkan ini secara teratur untuk memperkuat citra diri positif.
  - Afirmasi positif: Gunakan pernyataan positif tentang diri Anda secara konsisten. Misalnya, "Saya mampu dan kompeten dalam pekerjaan saya."
- Mengelola penampilan dan bahasa tubuh:
  - Perbaiki postur tubuh: Berdiri tegak dengan bahu terbuka dapat meningkatkan perasaan percaya diri.
  - Latih kontak mata: Kontak mata yang tepat menunjukkan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.
  - Perhatikan pakaian: Berpakaian dengan cara yang membuat Anda merasa nyaman dan percaya diri dapat meningkatkan citra diri.

## 2. Mengatasi Ketakutan dan Keluar dari Zona Nyaman

- Teknik exposure therapy untuk menghadapi ketakutan: Mulai dengan langkah kecil: Hadapi ketakutan secara bertahap, dimulai dari situasi yang kurang menakutkan. Desensitisasi sistematis: Kombinasikan teknik relaksasi dengan paparan bertahap terhadap situasi yang ditakuti.
- Manfaat mengambil risiko terukur untuk pertumbuhan pribadi: Memperluas batas kemampuan: Mengambil risiko terukur membantu Anda menemukan potensi tersembunyi. Meningkatkan resiliensi: Setiap kali Anda menghadapi ketakutan, Anda menjadi lebih tangguh.

### 3. Membangun Jaringan Dukungan

- Pentingnya lingkungan yang mendukung: Lingkungan yang positif dan suportif dapat sangat meningkatkan kepercayaan diri dengan memberikan umpan balik positif dan dorongan.
- Cara membangun hubungan yang positif dan saling menguatkan: Cari teman yang mendukung: Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang menghargai dan mendorong Anda. Bergabung dengan kelompok atau komunitas: Temukan kelompok dengan minat atau tujuan serupa untuk dukungan mutual.
- Mengelola Kegagalan dan Kritik
  - Memandang kegagalan sebagai kesempatan belajar:  
Reframe kegagalan: Lihat kegagalan sebagai langkah dalam proses pembelajaran, bukan sebagai akhir.  
Analisis post-mortem: Setelah kegagalan, lakukan analisis untuk mengidentifikasi pelajaran dan area perbaikan.
  - Teknik untuk menerima dan memanfaatkan kritik konstruktif:  
Dengarkan tanpa defensif: Fokus pada isi kritik, bukan pada perasaan negatif yang mungkin timbul.  
Cari pola: Jika Anda sering menerima kritik serupa, gunakan ini sebagai area fokus untuk pengembangan diri.

#### 4. Konsistensi dan Pemeliharaan Jangka Panjang

- Pentingnya konsistensi dalam proses "*grow it*": Membangun kepercayaan diri adalah proses jangka panjang yang membutuhkan konsistensi. Praktik harian, meskipun kecil, lebih efektif daripada usaha besar yang sporadis.
- Strategi untuk mempertahankan dan terus mengembangkan percaya diri seiring waktu:
  - Tetapkan rutinitas: Buat kebiasaan harian yang mendukung pengembangan kepercayaan diri.
  - Evaluasi berkala: Lakukan penilaian diri secara teratur untuk melacak kemajuan dan menyesuaikan strategi.

#### D. Dampak Percaya Diri pada Berbagai Aspek Kehidupan

- a. Pengaruh percaya diri pada karir dan prestasi akademik:
  - Meningkatkan kinerja: Orang yang percaya diri cenderung lebih berani mengambil tantangan dan menunjukkan kinerja yang lebih baik.
  - Mendorong pengambilan keputusan: Kepercayaan diri membantu dalam membuat keputusan karir yang lebih tegas.
- b. Peran percaya diri dalam hubungan interpersonal:
  - Meningkatkan komunikasi: Orang yang percaya diri lebih mampu mengekspresikan diri dan mendengarkan orang lain secara efektif.
  - Membangun hubungan yang sehat: Kepercayaan diri membantu dalam menetapkan batasan yang sehat dan menghargai diri sendiri dalam hubungan.

- c. Kontribusi percaya diri terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan umum:
  - Mengurangi stres dan kecemasan: Kepercayaan diri yang sehat membantu mengelola stres dan mengurangi kecemasan sosial.
  - Meningkatkan resiliensi: Orang yang percaya diri lebih mampu mengatasi tantangan hidup dan bangkit dari kemunduran.

## 1. Peran Orang Tua dalam Mengembangkan *Growth Mindset*

Orang tua juga memiliki peran penting dalam mengembangkan *Growth Mindset* pada anak-anak. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua meliputi:

- a. Memuji proses dan usaha, bukan hanya hasil akhir
- b. Mendorong anak untuk mengambil tantangan dan melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar
- c. Menjadi teladan dengan menunjukkan *Growth Mindset* dalam kehidupan sehari-hari
- d. Membantu anak menetapkan tujuan yang realistis dan mencapainya langkah demi langkah
- e. Mendiskusikan pentingnya belajar dari kesalahan dan kegagalan

## 2. Implementasi *Growth Mindset* dalam Kebijakan Pendidikan

Untuk mendukung pengembangan *Growth Mindset* secara lebih luas, perlu ada dukungan dari tingkat kebijakan pendidikan. Beberapa rekomendasi meliputi:

- a. Memasukkan konsep *Growth Mindset* ke dalam kurikulum pendidikan guru

- b. Mengembangkan program pelatihan untuk guru dan tenaga pendidik tentang cara memupuk *Growth Mindset* di kelas
- c. Meninjau ulang sistem penilaian untuk lebih menekankan pada proses pembelajaran dan perkembangan siswa
- d. Mendorong penelitian lebih lanjut tentang implementasi *Growth Mindset* dalam konteks pendidikan Indonesia

## E. Kesimpulan

Percaya diri merupakan pondasi penting dalam membentuk versi terbaik dari diri kita. Melalui pembahasan yang telah kita lakukan, kita dapat melihat bahwa kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan yang statis, melainkan keterampilan yang dapat ditumbuhkan dan dikembangkan seiring waktu.

Kita telah mengeksplorasi berbagai aspek penting dalam membangun percaya diri, dimulai dari memahami konsep dasar percaya diri dan perbedaannya dengan arogansi. Kita juga telah mengidentifikasi akar masalah kurangnya percaya diri, yang seringkali berakar pada pengalaman masa lalu, pengaruh lingkungan, dan pola pikir negatif.

Pendekatan "grow it" atau menumbuhkan kepercayaan diri menjadi kunci dalam proses ini. Dengan mengadopsi *Growth Mindset*, kita dapat melihat percaya diri sebagai keterampilan yang bisa dikembangkan, bukan sebagai sifat tetap. Ini membuka jalan bagi kita untuk secara aktif mengambil langkah-langkah konkret dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Langkah-langkah praktis yang telah kita bahas, seperti mengenali dan menantang pikiran negatif, menetapkan tujuan kecil, mengembangkan kompetensi, dan mempraktikkan self-compassion, memberikan kerangka kerja yang solid untuk membangun kepercayaan diri. Selain itu, pentingnya

membangun citra diri positif, mengatasi ketakutan, membangun jaringan dukungan, dan mengelola kegagalan serta kritik, semua berkontribusi pada proses holistik pengembangan kepercayaan diri.

Kita juga telah melihat bahwa konsistensi dan pemeliharaan jangka panjang sangat penting dalam perjalanan ini. Membangun percaya diri bukanlah proses instan, melainkan komitmen seumur hidup untuk terus tumbuh dan berkembang. Yang tak kalah pentingnya, kita telah mengeksplorasi dampak luas dari kepercayaan diri pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari karir dan prestasi akademik hingga hubungan interpersonal dan kesehatan mental secara keseluruhan. Ini menegaskan bahwa investasi dalam membangun kepercayaan diri adalah investasi dalam kualitas hidup secara keseluruhan. Pada akhirnya, perjalanan menuju versi terbaik diri melalui pembangunan kepercayaan diri adalah proses yang personal dan berkelanjutan. Setiap langkah yang diambil, setiap tantangan yang dihadapi, dan setiap pencapaian kecil yang diraih adalah bagian integral dari pertumbuhan ini. Dengan pemahaman, alat, dan pendekatan yang telah kita bahas, setiap individu memiliki kapasitas untuk membangun pondasi percaya diri yang kokoh, membuka pintu menuju potensi penuh mereka dan kehidupan yang lebih memuaskan.

Ingatlah bahwa menjadi versi terbaik dari diri kita bukan berarti menjadi sempurna, melainkan menjadi diri yang terus berkembang, belajar, dan tumbuh dengan penuh keyakinan dan penerimaan diri. Dengan membangun pondasi percaya diri yang kuat, kita tidak hanya meningkatkan kualitas hidup kita sendiri tetapi juga memberi inspirasi dan dampak positif pada orang-orang di sekitar kita.

# GLOSSARIUM

---

## A

---

**Akademik:** Akademik adalah suatu institusi pendidikan tinggi, penelitian, atau keanggotaan kehormatan. Nama ini berasal dari sekolah filsafat Plato yang didirikan pada sekitar tahun 385 SM di Akademia, sebuah tempat suci Athena, dewi kebijaksanaan dan kemampuan, di sebelah utara Athena, Yunani.

**Adaptabilitas:** Kemampuan yang berkaitan erat dengan kondisi psikologi seseorang saat berhadapan dengan perubahan peran di dunia kerja.

**Antusias:** Berminat atau bergairah untuk memenuhi keinginan.

**Ancaman:** Setiap usaha dan kegiatan dalam negeri maupun luar negeri yang dinilai membahayakan kedaulatan negara, keutuhan wilayah negara.

**Analisis:** Suatu kegiatan untuk memeriksa atau menyelidiki suatu peristiwa melalui data untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.

**Alternatif:** Pilihan di antara dua atau beberapa kemungkinan.

Aspek:	Komponen yang membentuk suatu keseluruhan atau situasi tertentu.
Adopsi:	Mengambil anak orang lain untuk dijadikan anak sendiri, sehingga memutuskan hubungan antara orangtua kandungnya.
Atmosfer:	Suasana atau lingkungan tempat kita berada.
Alat:	Benda yang digunakan untuk mempermudah pekerjaan kita sehari-hari.
Akses:	Izin, kebebasan, atau kemampuan untuk memasuki, mendekati, atau melewati suatu tempat atau untuk mendekati atau berkomunikasi dengan seseorang atau sesuatu.
Alokasi:	Penentuan banyaknya uang (biaya) yang disediakan untuk suatu keperluan.
Alami:	Sesuai keaslian sesuatu hal.
Awal:	Permulaan.
Akhir:	Suatau hal kesudahan atau dibelakang.
Aktif:	Sesuatu yang sedang dan dapat bergerak, bekerja, atau menjalankan fungsinya.
Ahli:	Orang yang ahli di bidang tertentu dengan kemampuan untuk menilai dan memutuskan

sesuatu dengan benar, baik, sesuai dengan aturan dan status oleh sesamanya ataupun khayalak.

**Ambisius:** Keinginan mencapai yang pertama dan terutama bukan demin pencapaian itu sendiri, tapi demi membedakan diri sendiri dari orang lain.

**Adaptif:** Semangat dan kemampuan berinovasi, kreatif, serta proaktif menghadapi perubahan.

**Aplikasi:** Subkelas perangkat lunak komputer yang memanfaatkan kemampuan komputer langsung untuk melakukan suatu tugas yang diinginkan pengguna.

---

## **B**

---

**Bakat:** Kemampuan terhadap suatu yang menunjukkan kemampuan atas rata-rata yang telah ada pada diri kita secara ilmiah dan perlu dilatih untuk mencapai hasil yang maksimal.

**Berkembang:** Proses alamiah yang dialami setiap orang.

**Berpikir:** Menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu, menimbang-nimbang dalam ingatan.

**Bahan:** Zat atau benda yang dari mana sesuatu dapat dibuat darinya, atau barang yang dibutuhkan untuk membuat sesuatu.

**Budaya:** Suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki oleh sekelompok orang. Kemudian diwariskan kepada generasi selanjutnya.

---

## C

---

**Ciptakan:** Menjadikan sesuatu yang baru tidak dengan bahan.

**Cerdas:** Pintar, atau memiliki kemampuan untuk memproses dan memahami informasi.

**Cultivation:** Penguatan, pengembangan, perkembangan, penanaman atau pemeratan.

**Coaching:** Strategi pengembangan profesional untuk meningkatkan skill dan kemampuan individu dalam pekerjaannya.

---

## D

---

**Dinamis:** Sifat atau karakteristik yang berhubungan dengan perubahan, gerakan, atau aktivitas yang berkelanjutan.

**Deskripsi:** Pemaparan atau penggambaran dengan kata-kata secara jelas dan terperinci.

Diskusi:	Pertukaran pikiran, gagasan dan pendapat antara dua orang atau lebih.
Dewasa:	Orang yang dapat mengaktualisasikan dirinya yakni dengan mengenali potensi dalam dirinya dan telah menerima dirinya sendiri.
Dialog:	Percakapan yang ada dalam sebuah sandiwara, cerita, dan sebagainya.
Dedikasi:	Tindakan pengorbanan dalam bentuk tenaga, pikiran, serta waktu, demi mewujudkan keberhasilan menuju suatu tujuan positif.
Depresi:	Bentuk gangguan kesehatan mental yang mempengaruhi perasaan dan perilaku dari seseorang.

---

## **E**

---

Ekplorasi:	Penjelajahan lapangan yang bertujuan memperoleh pengetahuan lebih banyak, terutama sumber-sumber alam yang terdapat di tempat tersebut.
Eksternal:	Menyangkut batin luar.
Efektif:	Menimbulkan akibat, manjur, berhasil dan berlaku.
Efisien:	Menimbulkan akibat major, berhasil dan berlaku.
Emosional:	Sesuatu yang menyentuh perasaan.

Empatik:	Kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, dan juga membayangkan diri sendiri berada di posisi orang tersebut.
Eksperimen:	Percobaan yang bersistem dan berencana untuk membuktikan kebenaran atas suatu teori atau sebagainya.
Era:	Periode waktu yang memiliki karakteristik tertentu.
Elemen:	Bagian-bagian dasar yang mendasari sesuatu.
Energi:	Satuan kapasitas untuk melakukan pekerjaan atau usaha.
Ekspektasi:	Mengharapkan adanya hasil yang diinginkan atau yang diharapkan dari suatu situasi atau peristiwa.
Eduaksi:	Bentuk pendidikan yang disosialisasikan agar mampumemberi pemahaman seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu.

---

## **F**

---

Fokus:	Memusatkan perhatian.
Fleksibilitas:	emampuan tubuh untuk meregang secara maksimal dan berkaitan erat dengan kemampuan untuk menggerakkan kelompok

otot besar tanpa batasan dan tanpa rasa sakit, dan meningkatkan kinerja rentang gerak sendi.

- Fixed:** Ditempatkan atau diikat dengan aman.
- Frustrasi:** Perasaan negatif yang ditandai dengan rasa kecewa, marah, cemas, bingung, dan putus asa.
- Fundamental:** Bersifat dasar (pokok) atau hal yang mendasar.
- Feedback:** Respon atau tanggapan terhadap suatu tindakan.
- Fisik:** Sebutan yang berarti sesuatu yang memiliki wujud dan dapat terlihat secara kasatmata, yang juga merupakan terdefinisi oleh pikiran.
- Final:** Keadaan menuju akhir (seperti dalam waktu, urutan, atau kepentingan).
- Fakta:** Sesuatu yang apa adanya terjadi.
- Frustrasi:** Perasaan kecewa akibat terhalang dalam pencapaian tujuan.
- Formatif:** Evaluasi yang dilakukan pada setiap akhir pembahasan suatu pokok bahasan atau topik yang dimaksudkan untuk mengetahui sejauh

manakah proses pembelajaran telah berjalan sebagaimana telah direncanakan.

**Fondasi:** Struktur bangunan yang letaknya berada di bagian paling bawah dan berguna untuk menopang beban seluruh struktur bangunan.

**Fokus:** Memusatkan perhatian.

**Filosofi:** Pengetahuan dan penyelidikan dengan akal budi mengenai hakikat segala yang ada, sebab, asal, dan hukumnya.

---

## **G**

---

**Growth:** Perubahan yang bersifat kuantitatif, yaitu bertambahnya jumlah, ukuran, dimensi pada tingkat sel, organ, maupun individu.

**Global:** Sesuatu yang berkaitan dengan dunia secara keseluruhan beserta dengan isinya.

**Gigih:** Bagaimana seseorang dapat mencapai tujuan jangka panjang dengan mengatasi hambatan dan tantangan.

**Guru:** Orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik.

---

## **H**

---

**Hambatan** : Segala sesuatu yang menghalangi, merintang, menghambat yang ditemui manusia atau individu dalam kehidupannya

sehari-hari yang datangnya silih berganti, sehingga menimbulkan hambatan bagi individu yang menjalaninya untuk mencapai tujuan.

Harmonis : Serasi atau sesuai.

Hobi : Kegemaran; kesenangan istimewa pada waktu senggang, bukan sebagai pekerjaan utama.

Hubungan : Sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya.

Harapan : Hubungan timbal-balik antara tujuan, langkah-langkah untuk mencapainya, dan motivasi yang akan mendorong kita untuk mencapai tujuan tersebut.

Hierarki : Urutan tingkatan atau jenjang jabatan (pangkat kedudukan).

---

## I

---

Inspirasi : Ilham atau imajinasi yang berbentuk daya cipta atau kreativitas.

Implementasi : Pelaksanaan atau penerapan Instruksik :  
Unsur pembangun dari dalam cerpen  
Integrasi : Pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh atau bulat.

- Individu : Organisme tunggal yang hidup dan berdiri sendiri.
- Inisiatif : Kemampuan atau kecenderungan seseorang untuk memulai atau mengambil tindakan dalam situasi tertentu.
- Interaksi : Satu pertalian sosial antar individu sedemikian rupa sehingga individu yang bersangkutan saling mempengaruhi satu sama lainnya.
- Interpersonal : Komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka.
- Inspiratif : Seseorang secara nyata yang biasanya memberikan energi positif, baik pada hasil karya, wibawa, cara pandang, maupun caranya berbicara.
- Intervensi : Campur tangan dalam penyelesaian antara dua pihak.
- Instan : Langsung atau tanpa proses yang lama.

---

## J

---

- J Jangka : Periode waktu.
- Jurnal : Publikasi atau catatan tertulis yang berisi catatan, penelitian, atau pemikiran seseorang

atau sekelompok orang dalam bidang tertentu.

---

## K

---

- Konstruktif :** Membangun atau menciptakan.
- Konsisten :** Tetap (tidak berubah-ubah), seproses dua atau tiga orang, entitas, atau organisasi bekerja sama untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuanlaras, dan sesuai.
- Kolaborasi :** Proses dua atau tiga orang, entitas, atau organisasi bekerja sama untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan.
- Kompetisi :** Saling mengatasi dan berjuang antara dua individu, atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.
- Kognitif :** Semua aktivitas mental yang membuat suatu individu mampu menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu peristiwa, sehingga individu tersebut mendapatkan pengetahuan setelahnya.
- Kreativitas :** Suatu kemampuan dalam melakukan hal yang berbeda atau melakukan hal yang sama secara berbeda.
- Komprehensif :** Luas, menyeluruh, teliti dan meliputi banyak hal.

- Kecerdasan :** Kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dalam hal ini adalah masalah yang menuntut kemampuan fikiran serta dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif.
- Konkret :** Nyata, benar-benar ada, berwujud, dapat dilihat, diraba dan sebagainya.
- Karakter :** Sifat-sifat kejiwaan, akhlak, dan budi pekerti yang dapat membuat seseorang terlihat berbeda dari orang lain.
- Konsep :** Abstraksi suatu ide, gagasan, imajinasi atau gambaran mental, yang dinyatakan dalam suatu kata atau simbol.
- Konteks :** Latar belakang, bagian suatu uraian atau alima yang dapat mendukung.
- Karakteristik :** Sesuatu yang mengungkapkan, membedakan, atau khas dari suatu karakter individu.
- Komponen :** Kata yang mengacu pada bagian- bagian atau elemen-elemen yang membentuk suatu kesatuan atau sistem.
- Karir :** Perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, jabatan, dan sebagainya.

- Kinerja :** Hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dapat dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugas pokok dan fungsinya sebagai pegawai sesuai dengan tanggung jawab yang dibebankan atau diberikan kepadanya.
- Koneksi :** Hubungan untuk memudahkan (melancarkan) segala urusan atau kegiatan.
- Keterampilan :** Kemampuan manusia dalam menggunakan pikiran, ide serta kreatifitas, mengubah atau membuat sesuatu menjadi nilai lebih sehingga sesuatu tersebut memiliki nilai yang lebih bermakna.
- Konsisten :** Tetap (tidak berubah-ubah), selaras, dan sesuai.
- Ketahanan :** Kemampuan peralatan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung.
- Kritis :** Sikap atau kemampuan seseorang dalam berpikir secara teliti, tidak mudah percaya begitu saja, dan selalu berusaha menemukan kesalahan atau kekeliruan dalam suatu hal.
- Kritik :** Respon berupa penilaian objektif dan seimbang mengenai suatu hal.

- Kecerdasan : Pintar dan cerdas, cepat tanggap dalam menghadapi masalah dan cepat mengerti jika mendengar keterangan.
- Komunikasi: Proses penyampaian informasi, gagasan, emosi, keahlian, dan lain- lain melalui penggunaan simbol- simbol seperti kata-kata, gambar, angka-angka, dan lain-lain.
- Krusial : Penting atau esensial untuk memecahkan masalah  
Ketekunan : Berkeras hati dan sungguh-sungguh
- Kegigihan : Ketahanan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang.
- Kehidupan : Sifat yang membedakan benda- benda fisik yang memiliki proses biologis (yaitu organisme hidup) dari benda-benda fisik yang tidak, baik karena mereka telah berhenti (karena mereka mati) atau karena mereka tidak pernah memiliki fungsi tersebut dan diklasifikasikan sebagai benda mati.
- Keyakinan : Bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan masing-masing dalam memecahkan berbagai macam masalah.
- Kualitas : Tingkat baik buruknya sesuatu, derajat atau taraf mutu.

- Karir :** Perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan seseorang.
- Konflik :** Percekcokan, perselisihan, dan pertentangan.
- Kesehatan :** Kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera secara utuh, dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/ disabilitas.
- Karyawan :** Setiap orang yang bekerja dengan menerima imbalan dari tempat ia bekerja dan memiliki hubungan kerja dengan adanya perjanjian kerja antarpengusaha dan pekerja/karyawan.
- Kurikulum :** Seperangkat atau suatu sistem rencana dan pengaturan mengenai bahan pembelajaran yang dapat dipedomani dalam aktivitas belajar mengajar.

---

## **L**

---

- Latihan :** Suatu proses upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses.

---

## **M**

---

- Mindset :** Sekumpulan kepercayaan atau pemikiran yang membentuk bagaimana kamu melihat dunia dan diri sendiri.
- Mental :** Berhubungan dengan watak dan batin manusia.

- Motivasi :** Dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan.
- Multidisiplin :** Penggabungan beberapa disiplin untuk bersama-sama mengatasi masalah tertentu.
- Manajemen :** Sebuah proses yang dilakukan seseorang dalam mengatur kegiatan yang dikerjakan individu atau kelompok.
- Mentor:** Seseorang yang bertindak sebagai penasihat atau pelatih untuk pekerja yang kurang berpengalaman.
- Model:** Representasi dari suatu objek, benda, atau ide-ide dalam bentuk yang disederhanakan dari kondisi atau fenomena alam.
- Makna :** Pengertian yang diberikan kepada suatu bentuk kebahasaan.
- Metakognitif :** Kesadaran berpikir apa yang diketahui dan apa yang diketahui dan tidak diketahui.
- Mindfulness :** Teknik sederhana yang dapat dilakukan dengan posisi duduk yang nyaman, mengatur napas, lalu fokus pada detak jantung dan merasakan sensasi udara saat bernapas.

Meditasi:	Teknik menjernihkan pikiran untuk mempertajam fokus dan perhatian seseorang.
Metode:	Prosedur, teknik, atau langkah untuk melakukan sesuatu, terutama untuk mencapai tujuan tertentu.
Manajer :	Orang yang bertanggung jawab untuk mengarahkan usaha yang bertujuan membantu organisasi dalam mencapai sasarannya.
Media :	Alat saluran komunikasi.

---

## N

Negatif :	Kurang baik, menyimpang dari ukuran umum.
Neurosains :	Ilmu neural (neural science) yang mempelajari sistem syaraf, terutama mempelajari neuron atau sel syaraf dengan pendekatan multidisipliner.
Nilai:	Konsep-konsep abstrak di dalam diri manusia dan masyarakat, mengenai hal-hal yang dianggap baik, buruk, benar atau salah.
Narasi :	Karangan cerita yang menyajikan serangkaian peristiwa kejadian dan disusun secara kronologis sesuai dengan urutan waktunya.

---

## O

- Organisasi:** Suatu bentuk perserikatan orang atau sekelompok manusia untuk mencapai tujuan bersama yang telah disepakati.
- Otak :** Organ kompleks yang mengendalikan pikiran, ingatan, emosi, sentuhan, keterampilan motorik, penglihatan, pernapasan, suhu, rasa lapar, dan setiap proses yang mengatur tubuh.

---

## **P**

---

- Plastisitas :** Sifat yang menunjukkan kapasitas otak untuk berubah dan beradaptasi terhadap kebutuhan fungsional.
- Potensi :** Kemampuan dasar yang terpendam dan dapat dirasakan hasilnya setelah kemampuan itu dikembangkan.
- Perspektif :** Upaya dalam melukiskan sesuatu pada permukaan yang mendarat sebagaimana yang sudah terlihat oleh mata telanjang dengan tiga dimensi yakni panjang, lebar, dan tinggi.
- Pendekatan :** Proses, perbuatan dan cara mendekati, suatu sikap atau pandangan tentang sesuatu, yang biasanya berupa asumsi atau seperangkat asumsi yang saling berkaitan.
- Pembelajaran :** Perbuatan, upaya, cara mengajar yang dilakukan oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan.

- Psikolog : Ahli dalam bidang psikologi yang mempelajari tingkah laku dan kondisi kesehatan mental manusia berdasarkan faktor sosial, budaya, serta pengaruh lingkungan.
- Pola pikir : Cara menilai dan memberikan kesimpulan terhadap sesuatu berdasarkan sudut pandang tertentu.
- Perkembangan : Bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian.
- Penelitian : Kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis serta penyajian data secara sistematis dan obyektif, untuk memecahkan masalah atau menguji hipotesis.
- Prestasi : Hasil usaha yang dicapai dari apa yang dikerjakan atau yang diusahakan.
- Profesional : Sosok yang memiliki kepandaian khusus untuk menjalankan tugasnya.
- Pendidikan : Usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.
- Prestasi : Hasil usaha yang dicapai dari apa yang dikerjakan atau yang diusahakan.

- Produktif :** Kemampuan untuk menghasilkan sesuatu.
- Problem solving:** Kemampuan menyelesaikan masalah dengan pengambilan keputusan yang tepat.
- Performa :** Hasil seseorang secara keseluruhan selama periode tertentu dalam melaksanakan tugas, seperti standar hasil kerja, target atau sasaran atau kriteria yang telah ditentukan terlebih dahulu dan telah disepakati bersama.
- Produk :** Suatu yang bersifat kompleks, yang dapat diraba maupun tidak dapat diraba, yang di dalamnya termasuk kemasan, harga, prestise perusahaan dan pelayanan jasa perusahaan yang diterima oleh pembeli untuk memuaskan keinginan dan kebutuhannya.
- Peer learning :** Metode pendidikan yang membantu siswa memantapkan pengetahuan mereka dengan saling mengajar.
- Pribadi :** Mencakup suatu sosok atau benda tertentu dari sebuah kumpulan.
- Penilaian :** Proses penyematan atribut atau dimensi atau kuantitas (berupa angka/huruf) terhadap hasil asesmen dengan cara membandingkannya terhadap suatu instrumen standar tertentu.

- Portofolio :** Kumpulan dokumen seseorang, lembaga, kelompok, perusahaan, organisasi, dan sejenisnya yang memiliki tujuan untuk mendokumentasikan perkembangan suatu proses dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.
- Peluang:** Harga angka yang menunjukkan seberapa besar kemungkinan suatu peristiwa atau kejadian akan terjadi.
- Perubahan :** Keadaan yang berubah.
- Prasangka :** Membuat keputusan sebelum mengetahui fakta yang relevan mengenai objek tersebut.
- Psikolog :** Ahli dalam bidang psikologi yang mempelajari tingkah laku dan kondisi kesehatan mental manusia berdasarkan faktor sosial, budaya, serta pengaruh lingkungan.
- Pola pikir :** Sekumpulan keyakinan yang membentuk atau membangun cara berpikir memahami dunia dan dirimu sendiri.
- Proyek :** Aktivitas atau kegiatan yang telah direncanakan untuk diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan dan didalamnya dialokasikan biayanya.

Pekerjaan :	Suatu hubungan yang melibatkan dua pihak antara perusahaan dengan para pekerja/karyawan.
Praktis :	Sesuatu dapat dilakukan dengan sarana yang tersedia atau dalam kondisi saat ini.
Pelatihan :	Proses terencana untuk memodifikasi sikap atau perilaku pengetahuan, keterampilan melalui pengalaman belajar.
Positif :	Baik atau kebalikan dari negatif.

---

## R

---

Reframing:	Teknik membingkai ulang suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif.
Resiliensi:	Kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.
Refleksi:	Bergerak mundur untuk merenungkan kembali apa yang sudah terjadi dan dilakukan.
Reguler:	Teratur, mengikuti peraturan, tetap, biasa.
Risiko:	Kemungkinan kejadian atau keadaan yang mengancam pencapaian tujuan dan sasaran organisasi.

Respon:	Tanggapan, reaksi dan jawaban terhadap suatu gejala atau peristiwa yang terjadi.
Rasa ingin tahu:	Keinginan dari seseorang untuk terus mencari dan menggali ilmu serta informasi baru untuk menambah pengetahuannya.
Reframe:	Pembingkai (sesuatu) lagi dan sering kali dengan cara yang berbeda.
Refleksi:	Bergerak mundur untuk merenungkan kembali apa yang sudah terjadi dan dilakukan.
Romantis:	Perasaan cinta terhadap, atau ketertarikan yang kuat terhadap orang lain, dan perilaku pacaran yang dilakukan oleh seseorang untuk mengekspresikan perasaan keseluruhan dan emosi yang dihasilkan.
Rekomendasi:	Saran yang menganjurkan (membenarkan, menguatkan) Realistis : Salah satu cara berpikir di mana orang tersebut mampu memperhitungkan sesuatu sesuai kemampuannya dan tidak lagi memegang prinsip atau ideologi yang dinilai tidak relevan dengan kenyataan hidupnya.
Rotasi:	Perputaran benda pada suatu sumbu yang tetap, misalnya perputaran gasing dan perputaran bumi pada poros/sumbunya.

---

**S**

---

Self-efficacy:	Keyakinan individu terhadap capability (kemampuan) yang dimilikinya, utamanya untuk melaksanakan serangkaian kegiatan guna mencapai tujuan tertentu.
Signifikan:	Penting atau berarti.
Sosial:	Hal-hal yang berkenaan dengan masyarakat atau sifat-sifat kemasyarakatan yang memperhatikan kepentingan umum.
Soft skill :	Kemampuan komunikasi, karakteristik seseorang, kecerdasan sosial yang melekat, serta kemampuan beradaptasi dengan baik di dalam kehidupan maupun dunia kerja.
Studi:	Penelitian ilmiah, kajian, telaahan.
Sekolah:	Lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa atau murid di bawah pengawasan pendidik atau guru.
Strategi:	Perencanaan jangka panjang yang disusun untuk menghantarkan pada suatu pencapaian akan tujuan dan sasaran tertentu.
Solusi:	Penyelesaian, pemecah.
Situasi:	Penafsiran suatu keadaan sosial yang dilakukan oleh anggota masyarakat dalam lingkungan sosial.

Sejati:	Tulen, asli, murni, tidak lancung, tidak ada campurannya.
Stress:	Reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.
Stereotif:	Pandangan atau penilaian terhadap suatu kelompok yang membawa harapan pada seperti apa individu di dalam kelompok tersebut dan bagaimana perilakunya.
Spesifik:	Sesuatu yang terperinci, jelas, atau terfokus pada suatu hal tertentu.
Skor:	Jumlah point yang dimiliki.
Subsidi:	Bantuan yang diberikan oleh pemerintah untuk memajukan ekonomi melalui peningkatan konsumsi masyarakat.

---

## T

Tantangan:	Hal atau objek yang menggugah tekad untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah; rangsangan (untuk bekerja lebih giat dan sebagainya).
Teknologi:	Penerapan pengetahuan ilmiah untuk tujuan praktis dalam kehidupan manusia atau pada perubahan dan manipulasi lingkungan manusia.

Tekanan:	Besarnya gaya yang bekerja pada setiap satuan luas.
Tertulis:	Keterangan yang benar dan nyata, tersurat.
Tujuan:	Pencapaian misi tertentu dan dapat dicapai dalam waktu singkat.
Tim:	Sekelompok orang yang berkolaborasi untuk mengerjakan satu tugas secara bersama-sama dalam rangka mencapai satu tujuan yang sama.
Teknik:	Cara sistematis mengajarkan sesuatu.
Tambah :	Perluasan.
Topik:	Suatu isu atau pokok persoalan yang sifatnya masih umum dan abstrak, pada dasarnya merupakan pokok pembicaraan dalam keseluruhan tulisan yang digarap dan sebagai landasan yang dapat dipergunakan oleh seorang penulis untuk menyampaikan maksudnya.
Teguh:	Keteguhan hati dan tekad dalam kepatuhan serta ketahanan terhadap pengaruh yang dapat melemahkannya.
Terbuka:	Sesuatu yang tidak tertutup atau terhalang.
Terkait:	Sudah dikait; tidak sengaja mengait.

---

## U

---

Umpan balik : Feedback yang diberikan dalam bentuk kata-kata atau bahasa, baik lisan atau tulisan.

Usaha : Kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud.

---

## V

---

Visualisasi : Suatu rekayasa dalam pembuatan gambar, diagram atau animasi untuk penampilan suatu informasi.

---

## W

---

Wawasan : Penemuan solusi yang benar secara tiba-tiba setelah percobaan yang salah berdasarkan coba-coba.

Wawancara : Percakapan dua orang atau lebih yang berlangsung antara narasumber dan pewawancara dengan tujuan mengumpulkan data-data berupa informasi.

Waktu : Seluruh rangkaian yang berproses dengan keadaan dalam kehidupan.

---

## Y

---

Yakin : Percaya (tahu dan mengerti) sungguh-sungguh.

---

## Z

---

Zona : Kawasan atau area yang memiliki fungsidan karakteristik spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Andayani, B. (2016). Peningkatan kepercayaan diri remaja penganggur melalui kelompok dukungan sosial. *Jurnal Psikologi*, 25(2), 35-46.
- Anwar, K. (2018). Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Kretek. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 175-183.
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 113-125.
- Ashford, S. J., & Cummings, L. L. (1983). Feedback as an Individual Resource: Personal Strategies of Creating Information. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32(3), 370-398.
- Asbury, K., & Plomin, R. (2014). *G Is For Genes: The Impact Of Genetics On Education And Achievement*. Wiley Blackwell.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Barrett, P., Davies, F., Zhang, Y., & Barrett, L. (2015). *The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis*. *Building and Environment*, 89, 118- 133.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). *Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention*. *Child Development*, 78(1), 246-263.

- Boaler, J. (2016). *Mathematical mindsets: Unleashing students' potential through creative math, inspiring messages and innovative teaching*. Jossey-Bass.
- Brock, A., & Hundley, H. (2016). *The Growth Mindset coach: A teacher's month-by-month handbook for empowering students to achieve*. Ulysses Press.
- Burnette, J. L., Hoyt, C. L., Russell, V. M., Lawson, B., Dweck, C. S., & Finkel, E. (2020). A Growth Mindset intervention improves interest but not academic performance in the field of computer science. *Social Psychological and Personality Science*, 11(1), 107-116.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A., & Poulton, R. (2003). *Influence Of Life Stress On Depression: Moderation By A Polymorphism In The 5-Htt Gene*. *Science*, 301(5631), 386-389.
- Cavanagh, J. F., Frank, M. J., & Allen, J. J. (2019). Multiple Dissociations Between Comorbid Depression And Anxiety On Reward And Punishment Processing: Evidence From Computationally Informed Eeg. *Computational Psychiatry*, 3, 1-17.
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). *Growth Mindset tempers the effects of poverty on academic achievement*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664-8668.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social- cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2015). *Carol Dweck Revisits the 'Growth Mindset'*. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: Mengerti Kekuatan Pola Pikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup Anda*. (Terjemahan oleh Hermes).
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Fajriati, N., Siregar, M., & Syahputra, E. (2019). Peningkatan Kemampuan Fleksibilitas Matematis Siswa dengan Pendekatan Pendidikan Matematika Realistik (PMR). *Jurnal Penelitian Pendidikan & Pembelajaran*, 6(3), 207-214.
- Fauzi, A., & Widjajanti, D. B. (2018). Self-regulated learning: The effect on student's mathematics achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 1097(1), 012139.
- Friedman, N. P., Miyake, A., Young, S. E., Defries, J. C., Corley, R. P., & Hewitt, J. K. (2008). Individual Differences In Executive Functions Are Almost Entirely Genetic In Origin. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 137(2), 201-225.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. Basic Books.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunderson, E. A., Gripshover, S. J., Romero, C., Dweck, C. S., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. C. (2013). Parent praise to 1-to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526-1541.

- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hapasari, A., & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan diri mahasiswi Papua ditinjau dari dukungan teman sebaya. *Psikodimensia*, 13(1), 60-72.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi sosial: Aku, kami, dan kita*. Jakarta: Erlangga.
- Haimah, H., & Degeng, I. N. S. (2020). Pengaruh *Growth Mindset* terhadap kemampuan berpikir kritis dan motivasi berprestasi siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(10), 1391-1398.
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). What Predicts Children's Fixed and Growth Intelligence Mind-Sets? Not Their Parents' Views of Intelligence but Their Parents' Views of Failure. *Psychological Science*, 27(6), 859-869.
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2017). *The origins of children's growth and fixed mindsets: New research and a new proposal*. *Child Development*, 88(6), 1849-1859.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Hendriana, H., & Soemarmo, U. (2014). *Penilaian pembelajaran matematika*. Bandung: Refika Aditama.
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 599-615.
- Heslin, P. A., & VandeWalle, D. (2008). *Managers' implicit assumptions about personnel*. *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 219-223.

- Hidayat, D. R. (2011). *Psikologi kepribadian dalam konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hidayat, D., & Arumsari, C. (2019). Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 59-64.
- Hidayat, R., & Sariningsih, R. (2018). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Adversity Quotient Siswa SMP Melalui Pembelajaran Open Ended. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 2(1), 109-118.
- Idrus, M., & Rohmiati, A. (2011). Hubungan kepercayaan diri remaja dengan pola asuh orang tua etnis Jawa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 88-99.
- King, R. B., McInerney, D. M., & Watkins, D. A. (2012). *How you think about your intelligence influences how adjusted you are: Implicit theories and adjustment outcomes*. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 705-709.
- Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The Effects of Feed
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. FT Press.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131-140.
- Li, Y., & Bates, T. C. (2019). You can't change your basic ability, but you work at things, and that's how we get hard things done: Testing the role of *Growth Mindset* on response to setbacks, educational attainment, and cognitive ability. *Journal of Educational Psychology*, 111(5), 860-899.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

- Marjanti, S. (2015). *Upaya meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok bagi siswa X IPS 6 SMA 2 Bae Kudus tahun pelajaran 2014/2015*.  
*Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Merriam, S. B., & Kee, Y. (2014). Promoting Community Wellbeing: The Case for Lifelong Learning for Older Adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), 128-144.
- Mindset: The New Psychology of Success* oleh Carol S. Dweck (2006)
- Moser, J. S., Schroder, H. S., Heeter, C., Moran, T. P., & Lee, Y. H. (2011). Mind Your Errors: Evidence for a Neural Mechanism Linking Growth Mind-Set to Adaptive Posterror Adjustments. *Psychological Science*, 22(12), 1484-1489.
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33-52.
- Mulyana, O. P., & Sanmustari, R. B. (2020). Orientasi Belajar Sepanjang Hayat pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 101-111.
- Nemoda, Z., Szekeley, A., & Sasvari-Szekeley, M. (2011). Psychopathological Aspects Of Dopaminergic Gene Polymorphisms In Adolescence And Young Adulthood. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1665-1686.
- Ng, B. (2018). The Neuroscience Of *Growth Mindset* And Intrinsic Motivation. *Brain Sciences*, 8(2), 20.
- Notaras, M., & Van Den Buuse, M. (2020). Neurobiology Of Bdnf In Fear Memory, Sensitivity To Stress, And Stress-Related Disorders. *Molecular Psychiatry*, 25(10), 2251-2274.

- Nugroho, P. A., & Sunaryo, H. (2020). Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(2), 183-193.
- Nussbaum, A. D., & Dweck, C. S. (2008). Defensiveness Versus Remediation: Self- Theories and Modes of Self-Esteem Maintenance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 599-612.
- Papadatou-Pastou, M., Haliou, E., & Vlachos, F. (2020). Brain Knowledge And The Prevalence Of Neuromyths Among Prospective Teachers In Greece. *Frontiers In Psychology*, 11, 1953.
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). *Mind-set interventions are a scalable treatment for academic underachievement*. *Psychological Science*, 26(6), 784-793.
- Plomin, R., Defries, J. C., Knopik, V. S., & Neiderhiser, J. M. (2016). Top 10 Replicated Findings From Behavioral Genetics. *Perspectives On Psychological Science*, 11(1), 3-23.
- Pradito, T. A., Tentama, F., & Muhopilah, P. (2018). Resiliensi dan kepercayaan diri sebagai prediktor kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 18-29.
- Putri, E. K. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan flow pada atlet loncat indah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(3), 1-7.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 73-82.
- Rattan, A., Good, C., & Dweck, C. S. (2012). "It's ok Not everyone can be good at math": Instructors with an entity

- theory comfort (and demotivate) students. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(3), 731-737.
- Rattan, A., Savani, K., Chugh, D., & Dweck, C. S. (2015). *Leveraging mindsets to promote academic achievement: Policy recommendations*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 721-726.
- Ricci, M. C. (2013). *Mindsets in the classroom: Building a culture of success and student achievement in schools*. Prufrock Press.
- Rissanen, I., Kuusisto, E., Tuominen, M., & Tirri, K. (2019). In search of a *Growth Mindset* pedagogy: A case study of one teacher's classroom practices in a Finnish elementary school. *Teaching and Teacher Education*, 77, 204-213.
- Riyadi, S., & Bilqis, F. (2020). "Penerapan *Growth Mindset* dalam Pembelajaran: terhadap Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 1-7.
- Rizkiyani, N. (2019). Pengaruh *Growth Mindset* terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 47-54.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sari, D. K., & Sukartiningsih, W. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Discovery untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SDN Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(3), 1-10.
- Sari, D. P., & Rusmin, A. R. (2018). Pengaruh iklim kelas terhadap motivasi belajar peserta didik di SMAN 3 Tanjung Raja. *Jurnal PROFIT Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 5(1), 80-88.

- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Schroder, H. S., Fisher, M. E., Lin, Y., Lo, S. L., Danovitch, J. H., & Moser, J. S. (2022). Neural Evidence For Enhanced Attention To Mistakes Among School-Aged Children With A Growth Mindset. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 53, 101055.
- Sims, C. M. (2016). *Competence as a consequence of motivation: A study of the Growth Mindset*. *The Atlantic*, 25.
- Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L., & Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind- sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571.
- Sulistyowati, E. (2019). "Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa." *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 104-111.
- Sumantri, M. S., & Whardani, P. A. (2017). Hubungan antara Motivasi Belajar dan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 1-13.
- Sumarni, W., Wardani, S., Sudarmin, S., & Gupitasari, D. N. (2016). Project Based Learning (PBL) to Improve Psychomotoric Skills: A Classroom Action Research. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 5(2), 157-163.
- Sumarni, S., Darhim, D., & Fatimah, S. (2020). "Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa." *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 3(2), 111-118.
- Sumarmo, U. (2015). Pengembangan dan implementasi program mathematical *mindsets* dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(1), 42-54.

- Syah, M. (2014). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (selfconfidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Tentama, F., & Pranungsari, D. (2016). The effectiveness of think-pair-share in improving students' self- confidence and learning achievement. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 47-56.
- Turkheimer, E., Haley, A., Waldron, M., D'onofrio, B., & Gottesman, I. I. (2003). Socioeconomic Status Modifies Heritability Of Iq In Young Children. *Psychological Science*, 14(6), 623-628.
- Wahyudin, D., Rusman, R., & Rahmawati, Y. (2020). Penguatan Life Skills dalam Implementasi Kurikulum 2013 pada SMA (Sekolah Menengah Atas) di Jawa Barat. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(1), 67-79.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *eJournal Psikologi*, 2(1), 50-64.
- Widyastuti, D. A. (2021). "Growth Mindset dan Fixed mindset: Konsep, Implikasi, dan Perannya dalam Pembelajaran." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 28(1), 20-29.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). *Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed*. *Educational Psychologist*, 47(4),302-314.
- Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). *Why interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed*. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1),101-122.
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., ... & Dweck, C. S. (2019). *A national*

*experiment reveals where a Growth Mindset improves achievement. Nature, 573(7774), 364-369.*

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., ... & Dweck, C. S. (2016). *Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the Growth Mindset during the transition to high school. Journal of Educational Psychology, 108(3), 374-391.*

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., ... Dweck, C. S. (2019). A National Experiment Reveals Where A *Growth Mindset* Improves Achievement. *Nature, 573(7774), 364-369.*

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., Hahn, P. R., ... Dweck, C. S. (2021). Where And For Whom Can A Brief, Scalable *Mindset* Intervention Improve Adolescents' *Educational Trajectories?* *Nature, 594(7864), 503-507.*

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from *Growth Mindset controversies?* *American Psychologist, 75(9), 1269-1284.*

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., ... & Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals *where* a *Growth Mindset* improves achievement. *Nature, 573(7774), 364-369.*

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., ... & Dweck, C. S. (2016). Using

design thinking to improve psychological interventions: The case of the *Growth Mindset* during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374-391.

Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 55-62.

## TENTANG PENULIS

Tomi Hidayat lahir di Padang Leban Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu merupakan lulusan sarjana Pendidikan Biologi di Universitas Muhammadiyah Bengkulu pada tahun 2009, Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan strata 3 program studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam SPs di Universitas Indonesia dan akhirnya lulus pada tahun 2019. Saat ini penulis merupakan bagian dari tenaga pendidikan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebagai Dosen. Ditengah kesibukanya mengajar sebagai dosen, Penulis masih menyempatkan diri untuk menulis sebuah buku.







Growth Mindset adalah sebuah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck, yang menyatakan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang tidaklah tetap, melainkan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran terus-menerus. Ini berbeda dengan fixed mindset, di mana seseorang percaya bahwa kemampuan mereka sudah ditetapkan sejak lahir dan tidak dapat diubah.

Carol Dweck mengembangkan konsep Growth Mindset berdasarkan penelitian yang dilakukan selama bertahun-tahun. Penelitiannya menunjukkan bahwa cara pandang seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri sangat mempengaruhi cara mereka belajar dan bagaimana mereka menghadapi rintangan.

Penerapan Growth Mindset dalam pendidikan telah menunjukkan hasil yang positif. Sekolah-sekolah yang mengadopsi pendekatan ini melaporkan peningkatan dalam motivasi siswa, prestasi akademik, dan kesejahteraan.

Growth Mindset tidak hanya penting dalam konteks pendidikan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengadopsi Growth Mindset, individu dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih positif dan konstruktif.

**UMB**  
**PRESS**

Jl. H.Adam Malik KM 8.5, Kec.  
Gading Cempaka,  
Kota Bengkulu

✉ [umbpress@umb.ac.id](mailto:umbpress@umb.ac.id)  
🌐 <https://www.umbpress.my.id/>



**IKAPI**  
IKATAN PENERBIT INDONESIA

No.013/AnggotaLuarBiasa/BENGKULU/2024



**APPTIMA**  
AFILIASI PENERBIT PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH - AISYIYAH

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) dan APPTIMA (Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Muhammadiyah Aisyiyah)

ISBN 978-623-90287-6-3



9 786239 028763