

Prof. Dr. H. Hepni, M.M.
Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si.



GROWTH M↑INDSET

PERSPEKTIF
ISLAM



**GROWTH
M↑INDSET**

Jaminan Kepuasan

Apabila Anda mendapatkan buku ini dalam keadaan cacat produksi (di luar kesengajaan kami), seperti halaman kosong atau terbalik, silakan ditukar di toko tempat Anda membeli atau langsung kepada kami dan kami akan menggantinya segera dengan buku yang bagus.

**Prof. Dr. H. Hepni, M.M.
Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si.**

GROWTH M↑INDSET

**PERSPEKTIF
ISLAM**



GROWTH MINDSET
Perspektif Islam

Penulis: Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M. dan Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si
Editor: Dr. Nur Ika Mauliyah, M.Ak
Tata Sampul: Twikz
Tata Isi: Atika
Pracetak: Antini, Dwi, Wardi

Cetakan Pertama, Februari 2025

Penerbit
DIVA PRESS
(Anggota IKAPI)
Sampangan Gg. Perkutut No.325-B
Jl. Wonosari, Baturetno
Banguntapan Yogyakarta
Telp: (0274) 4353776, 081804374879
Fax: (0274) 4353776
E-mail: redaksi_divapress@yahoo.com
sekred2.divapress@gmail.com
Website: www.divapress-online.com

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M. dan Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si

Growth Mindset / Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M. dan Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si; editor,
Dr. Nur Ika Mauliyah, M.Ak—cet. 1—Yogyakarta: DIVA Press, 2025

144 hlmn; 14 x 20 cm
ISBN 978-623-189-510-3

I. Social Sciences
II. Dr. Nur Ika Mauliyah, M.Ak

I. Judul

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan taufik-Nya sehingga buku ini dapat hadir sebagai sebuah panduan untuk memahami dan menerapkan *growth mindset* dalam kehidupan sehari-hari. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Buku *Growth Mindset: Perspektif Islam* hadir sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat yang ingin memahami bagaimana pola pikir bertumbuh dapat diterapkan dalam bingkai nilai-nilai Islam. Konsep *growth mindset*, yang diperkenalkan oleh psikolog Carol S. Dweck, menawarkan pandangan bahwa kemampuan manusia tidaklah statis, melainkan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. Konsep ini, jika ditelaah lebih dalam, memiliki keselarasan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya usaha, kesabaran, dan tawakal dalam mencapai tujuan hidup.

Melalui buku ini, kami mencoba menggabungkan teori modern dengan prinsip-prinsip keislaman, didukung oleh dalil-dalil Al-Qur'an, hadis, serta kisah inspiratif dari kehidupan para nabi, sahabat, dan ulama. Harapannya,

buku ini tidak hanya menjadi referensi akademis tetapi juga menjadi motivasi praktis bagi pembaca dalam mengatasi hambatan hidup, mengembangkan potensi diri, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT.

Kami menyadari bahwa karya ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari para pembaca yang budiman. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi salah satu ikhtiar kita bersama dalam mencapai ridha Allah SWT.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa membimbing kita semua dalam perjalanan menuju pribadi yang lebih baik.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Jember, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	5
DAFTAR ISI.....	7
BAB 1 PENDAHULUAN	10
1.1 PENGERTIAN GROWTH MINDSET.	10
1.2 PENTINGNYA GROWTH MINDSET DALAM KEHIDUPAN	13
1.3 TUJUAN DAN MANFAAT BUKU.....	17
BAB 2 DASAR TEORI GROWTH MINDSET	18
2.1 SEJARAH DAN LATAR BELAKANG GROWTH MINDSET	18
2.2 TOKOH-TOKOH DI BALIK TEORI GROWTH MINDSET.....	21
2.3 ILMU PSIKOLOGI DI BALIK GROWTH MINDSET	25
BAB 3 MENGIDENTIFIKASI FIXED MINDSET DALAM DIRI.....	30
3.1 KARAKTERISTIK FIXED MINDSET .	30
3.2 DAMPAK NEGATIF FIXED MINDSET	34
3.3 MENGUBAH FIXED MINDSET KE GROWTH MINDSET	39
BAB 4 MEMBANGUN GROWTH MINDSET	44
4.1 MENETAPKAN TUJUAN BERTUMBUH.....	44

4.2 KEKUATAN DARI POLA PIKIR BERTUMBUH.....	49
4.3 TEKNIK-TEKNIK UNTUK MELATIH GROWTH MINDSET	51
BAB 5 MENERAPKAN GROWTH MINDSET DALAM KEHIDUPAN	54
5.1 GROWTH MINDSET DALAM KARIER DAN PENDIDIKAN	56
5.2 GROWTH MINDSET DALAM HUBUNGAN SOSIAL	60
5.3 GROWTH MINDSET DAN KESEHATAN MENTAL.....	64
BAB 6 MENGATASI HAMBATAN DALAM MENGEMBANGKAN GROWTH MINDSET.....	80
6.1 TANTANGAN UMUM DALAM MENGUBAH MINDSET	80
6.2 MENGHADAPI KEGAGALAN DAN RASA TAKUT	83
6.3 MEMBUAT KEBIASAAN BARU YANG MENDUKUNG PERTUMBUHAN	86
BAB 7 REFLEKSI DAN EVALUASI DIRI	90
7.1 MENGUKUR KEMAJUAN DALAM GROWTH MINDSET	90
7.2 ALAT DAN METODE UNTUK REFLEKSI	94
7.3 MEMBANGUN KOMITMEN JANGKA PANJANG.....	99

BAB 8	INTEGRASI GROWTH MINDSET DENGAN NILAI-NILAI ISLAM	103
8.1	PRINSIP GROWTH MINDSET YANG SELARAS DENGAN ISLAM ...	103
8.2	AYAT-AYAT AL-QUR'AN DAN HADIS YANG MENDUKUNG GROWTH MINDSET	110
8.3	MEMBANGUN MENTALITAS TANGGUH DENGAN PRINSIP ISLAM.....	114
BAB 9	STRATEGI MENUMBUHKAN GROWTH MINDSET	118
9.1	PENERAPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI	118
9.2	PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP POLA PIKIR.....	121
9.3	MENERAPKAN POLA PIKIR POSITIF DI BERBAGAI ASPEK.....	123
BAB 10	STUDI KASUS DAN INSPIRASI ISLAMI.	127
10.1	KISAH SUKSES YANG MENGADOPSI GROWTH MINDSET..	127
10.2	PELAJARAN DARI KEHIDUPAN SAHABAT DAN ULAMA.....	130
10.3	APLIKASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI	133
DAFTAR PUSTAKA		137
BIODATA RINGKAS		141

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 PENGERTIAN GROWTH MINDSET

Growth mindset adalah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Carol S. Dweck dari Stanford University, yang menjelaskan pola pikir seseorang dalam memandang potensi dan perkembangan dirinya. Menurut Dweck (2006), *growth mindset* adalah pola pikir yang meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui upaya, pembelajaran, dan ketekunan. Dalam *growth mindset*, kegagalan dianggap sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai batasan kemampuan.

Dweck juga menggambarkan perbedaan antara *growth mindset* dan *fixed mindset*. Orang dengan *fixed mindset* percaya bahwa kecerdasan dan bakat adalah sifat bawaan yang tidak bisa diubah secara signifikan. Mereka cenderung menghindari tantangan dan takut gagal karena menganggapnya sebagai tanda kurangnya kemampuan (Dweck, 2006). Sebaliknya, orang dengan *growth mindset* justru melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka lebih tangguh menghadapi kegagalan, karena fokus mereka adalah pada proses belajar, bukan pada hasil akhir (Yeager & Dweck, 2012).

Prinsip Utama Growth Mindset:

Kemampuan Bersifat Dinamis: *Growth mindset* mendasarkan keyakinannya pada premis bahwa kemampuan, bakat, dan kecerdasan bukanlah karakteristik tetap, melainkan sesuatu yang bisa ditingkatkan melalui latihan, dedikasi, dan strategi yang tepat.

Persepsi terhadap Kegagalan: Dalam *growth mindset*, kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, tetapi bagian penting dari proses pembelajaran. Kegagalan memberikan kesempatan untuk mengevaluasi kelemahan, mencari solusi, dan meningkatkan performa di masa depan.

Efek Positif pada Motivasi: Orang dengan *growth mindset* memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi karena mereka memandang usaha sebagai jalan untuk berkembang, bukan sebagai beban.

Perbedaan Utama antara Growth Mindset dan Fixed Mindset:

Aspek Fixed Mindset Growth Mindset

Aspek	Fixed Mindset	Growth Mindset
Pandangan tentang Kemampuan	Tetap, bawaan sejak lahir	Dapat berkembang dengan usaha
Respons terhadap Tantangan	Menghindari tantangan	Mencari tantangan untuk berkembang

Pandangan terhadap Kegagalan	Tanda kurangnya kemampuan	Peluang untuk belajar dan memperbaiki diri
Fokus Utama	Membuktikan diri	Proses belajar dan pengembangan
Reaksi terhadap Kritik	Mengabaikan atau merasa terancam	Menerima dan menggunakan untuk perbaikan

Relevansi Growth Mindset di Berbagai Aspek Kehidupan:

Pendidikan: Dalam konteks pembelajaran, siswa dengan growth mindset cenderung lebih tekun, kreatif, dan tidak takut mencoba hal baru. Mereka lebih mungkin meningkatkan prestasi akademik mereka karena percaya pada proses belajar.

Karier: Karyawan dengan growth mindset sering menunjukkan komitmen terhadap peningkatan diri dan tidak mudah putus asa menghadapi kegagalan. Hal ini membuat mereka menjadi aset berharga dalam organisasi.

Hubungan Interpersonal: Dalam hubungan, pola pikir ini membantu individu untuk menerima kritik, memperbaiki diri, dan berkembang bersama pasangan atau rekan mereka.

Kesehatan Mental: Orang dengan growth mindset cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi terhadap stres karena mereka melihat kesulitan sebagai tantangan sementara, bukan sebagai hambatan permanen.

1.2 PENTINGNYA GROWTH MINDSET DALAM KEHIDUPAN

Memiliki *growth mindset* memberikan dampak signifikan dalam pengembangan pribadi, karier, dan hubungan. Dalam konteks pribadi, *growth mindset* membantu seseorang untuk lebih menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan diri dan kemauan untuk belajar (Blackwell, Trześniewski, & Dweck, 2007). Dengan pandangan bahwa kemampuan dapat dikembangkan, individu dengan *growth mindset* merasa termotivasi untuk terus memperbaiki diri dan meraih tujuan mereka.

Dalam karier, *growth mindset* sangat penting karena dunia kerja membutuhkan kemampuan adaptasi dan pembelajaran berkelanjutan. Dweck (2014) mencatat bahwa karyawan dengan *growth mindset* cenderung lebih proaktif, terbuka terhadap umpan balik, dan mampu menghadapi tantangan dengan cara yang positif, yang sangat dibutuhkan dalam dinamika profesional modern.

Dalam hubungan sosial, *growth mindset* membantu individu untuk lebih memahami dan menerima kekurangan orang lain, serta membangun hubungan yang lebih konstruktif. Dweck (2006) menjelaskan bahwa individu dengan *growth mindset* cenderung lebih mampu mengatasi konflik dan memiliki empati yang lebih besar, karena mereka melihat setiap individu memiliki potensi untuk berkembang.

Growth mindset memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tantangan, mengembangkan potensi diri, dan mencapai tujuan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah alasan mengapa *growth mindset* menjadi salah satu pola pikir yang esensial untuk diterapkan:

Pengembangan Diri dan Potensi Maksimal

Memiliki *growth mindset* memungkinkan seseorang untuk melihat dirinya sebagai individu yang selalu bisa berkembang. Dalam pola pikir ini, kemampuan, keterampilan, dan kecerdasan tidak dianggap sebagai sesuatu yang tetap, tetapi sebagai hasil dari proses pembelajaran dan usaha berkelanjutan (Dweck, 2006).

Sebagai contoh, seseorang yang percaya bahwa kemampuannya dapat meningkat dengan latihan akan lebih terbuka untuk mencoba hal-hal baru, menerima tantangan, dan belajar dari kesalahan. Hal ini mempercepat pengembangan keterampilan dan pencapaian potensi maksimal mereka.

Meningkatkan Resiliensi dan Ketangguhan Mental

Growth mindset membantu seseorang untuk menghadapi kegagalan dan rintangan dengan cara yang lebih positif. Kegagalan tidak dianggap sebagai tanda kurangnya kemampuan, tetapi sebagai peluang untuk belajar dan mencoba pendekatan baru.

Penelitian oleh Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa individu dengan *growth mindset* memiliki resiliensi yang lebih tinggi terhadap stres akademik dan tekanan sosial. Mereka mampu bangkit dari kegagalan dengan cara yang lebih efektif, karena fokus mereka adalah pada proses belajar, bukan sekadar hasil.

Peningkatan Karier dan Kinerja Profesional

Dalam dunia kerja, *growth mindset* mendorong individu untuk terus belajar dan beradaptasi dengan perubahan. Pola pikir ini membantu seseorang menerima kritik secara konstruktif dan menggunakan masukan tersebut untuk memperbaiki kinerjanya.

Organisasi yang mendorong budaya *growth mindset* juga cenderung memiliki karyawan yang lebih inovatif dan berkomitmen terhadap perkembangan perusahaan. Karyawan dengan pola pikir ini lebih cenderung mencari solusi daripada menyerah pada masalah.

Hubungan Interpersonal yang Lebih Baik

Dalam hubungan pribadi dan profesional, *growth mindset* memungkinkan individu untuk menerima umpan balik dengan lapang dada dan berusaha memperbaiki diri. Pola pikir ini juga membantu menghindari konflik yang disebabkan oleh rasa takut gagal atau penolakan.

Sebagai contoh, dalam hubungan keluarga atau pertemanan, orang dengan *growth mindset* lebih terbuka untuk mendengar perspektif orang lain dan bersedia

memperbaiki kesalahan mereka. Hal ini menciptakan hubungan yang lebih sehat dan produktif.

Kesehatan Mental yang Lebih Baik

Memiliki *growth mindset* berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Orang yang percaya bahwa mereka dapat mengubah situasi sulit melalui usaha cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Schleider & Weisz, 2016).

Selain itu, pola pikir ini membantu individu memandang stres sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan permanen. Dengan demikian, mereka mampu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif.

Contoh Aplikasi dalam Kehidupan

Pendidikan: Siswa dengan *growth mindset* lebih mampu mengatasi kesulitan belajar dan meningkatkan prestasi mereka karena mereka percaya bahwa usaha keras dapat membawa perubahan.

Karier: Seorang karyawan yang mengalami kegagalan dalam proyek akan lebih cenderung mengevaluasi diri dan mencoba strategi baru dibandingkan menyerah atau mencari pembenaran.

Hubungan Sosial: Ketika terjadi konflik, orang dengan *growth mindset* cenderung fokus pada cara memperbaiki hubungan daripada menyalahkan pihak lain atau mempertahankan ego.

1.3 TUJUAN DAN MANFAAT BUKU

Tujuan penulisan buku ini adalah untuk membantu pembaca memahami dan menerapkan konsep *growth mindset* dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini berupaya menyajikan panduan praktis untuk mengembangkan pola pikir bertumbuh yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam pembelajaran, pengembangan diri, dan interaksi sosial. Diharapkan, pembaca tidak hanya mampu mengenali dan memahami *growth mindset*, tetapi juga termotivasi untuk mengintegrasikan pola pikir ini dalam keseharian mereka.

Buku ini juga bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental dan optimisme pembaca dengan menyediakan alat dan teknik untuk mengatasi tantangan dan kegagalan. Selain itu, buku ini mengajak pembaca untuk berpikir lebih terbuka terhadap potensi diri sendiri dan orang lain, sehingga mereka dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam bidang apapun yang mereka tekuni.

Secara keseluruhan, manfaat yang diharapkan dari buku ini adalah peningkatan ketahanan diri, peningkatan motivasi belajar, peningkatan kualitas hubungan, dan kemampuan untuk terus berkembang di dunia yang penuh perubahan.

BAB 2

DASAR TEORI GROWTH MINDSET

2.1 SEJARAH DAN LATAR BELAKANG GROWTH MINDSET

Konsep *growth mindset* atau “pola pikir bertumbuh” pertama kali dikembangkan oleh psikolog Carol S. Dweck dalam penelitiannya mengenai motivasi, pembelajaran, dan ketahanan diri. Ide dasar dari *growth mindset* adalah bahwa kemampuan intelektual dan keterampilan seseorang tidaklah statis atau tetap, melainkan dapat ditingkatkan melalui usaha, dedikasi, dan pembelajaran berkelanjutan.

Awal Mula Penelitian tentang Pola Pikir

Pada 1970-an dan 1980-an, penelitian dalam psikologi pendidikan mulai menyoroti perbedaan cara anak-anak menghadapi tantangan dan kesulitan. Di bawah teori *attribution theory*, yang dikemukakan oleh Bernard Weiner, para peneliti menemukan bahwa cara seseorang menyikapi keberhasilan dan kegagalan sangat mempengaruhi motivasi mereka (Weiner, 1985). Hal ini kemudian menarik perhatian Carol Dweck, yang pada saat itu meneliti pola pikir dalam konteks respons terhadap kegagalan dan kepercayaan diri pada anak-anak.

Dalam penelitiannya pada tahun 1980-an dan 1990-an, Dweck mulai mengembangkan dua kategori utama pola pikir, yaitu *fixed mindset* dan *growth mindset* (Dweck & Leggett, 1988). Anak-anak dengan *fixed mindset* cenderung menghindari tantangan dan takut gagal, karena mereka percaya bahwa kemampuan mereka adalah sesuatu yang tetap dan tidak bisa berubah. Sebaliknya, anak-anak dengan *growth mindset* melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar dan percaya bahwa usaha serta latihan dapat meningkatkan kemampuan mereka.

Pembentukan Konsep Growth Mindset

Pada awal 2000-an, Dweck mulai menyusun hasil penelitiannya dalam konsep yang lebih terstruktur dan terdefinisi sebagai *growth mindset* (Dweck, 2006). Melalui sejumlah eksperimen, Dweck dan timnya menunjukkan bahwa anak-anak dengan *growth mindset* lebih mampu mengatasi kegagalan dan menunjukkan prestasi yang lebih baik di sekolah dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki *fixed mindset*.

Misalnya, dalam studi yang dilakukan oleh Dweck bersama rekannya Lisa S. Blackwell, ditemukan bahwa anak-anak dengan *growth mindset* lebih termotivasi dan memiliki peningkatan prestasi akademik setelah menerima pelatihan tentang bagaimana otak mereka dapat berkembang melalui pembelajaran dan latihan (Blackwell, Trześniewski, & Dweck, 2007). Temuan ini semakin memperkuat bahwa keyakinan akan potensi

untuk berkembang adalah fondasi penting bagi kesuksesan dan ketahanan diri.

Penerapan Growth Mindset dalam Berbagai Bidang

Seiring dengan publikasi buku Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* pada tahun 2006, konsep *growth mindset* mulai dikenal luas di dunia pendidikan, bisnis, dan pengembangan pribadi. Dalam bidang pendidikan, guru dan sekolah mulai menerapkan pendekatan *growth mindset* untuk meningkatkan motivasi siswa dan membantu mereka menghadapi kegagalan. Guru didorong untuk memuji usaha dan proses belajar siswa, bukan hanya hasil akhir, sehingga siswa lebih menghargai proses belajar dan tidak takut menghadapi tantangan (Dweck, 2014).

Dalam dunia bisnis dan kepemimpinan, *growth mindset* telah diakui sebagai elemen penting untuk inovasi dan ketahanan organisasi. Banyak perusahaan, termasuk perusahaan teknologi terkemuka, telah memasukkan prinsip *growth mindset* dalam budaya kerja mereka. Perusahaan-perusahaan ini mendorong karyawan untuk melihat kegagalan sebagai pembelajaran, menerima umpan balik dengan baik, dan terus mencari cara baru untuk berkembang (Murphy & Dweck, 2010).

Selain pendidikan dan bisnis, konsep *growth mindset* juga diaplikasikan dalam bidang olahraga dan kesehatan mental. Dalam olahraga, misalnya, atlet yang memiliki *growth mindset* lebih tangguh menghadapi tekanan dan lebih konsisten dalam latihan, karena mereka percaya bahwa upaya yang terus-menerus dapat meningkatkan

kinerja mereka (Yeager & Dweck, 2012). Dalam konteks kesehatan mental, *growth mindset* berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis, karena individu dengan pola pikir ini cenderung memiliki pandangan positif dan adaptif terhadap stres dan kegagalan.

Sejak diperkenalkan, *growth mindset* telah menjadi salah satu konsep utama dalam psikologi pendidikan dan pengembangan diri. Konsep ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri untuk berkembang merupakan dasar dari keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan pendekatan *growth mindset*, seseorang tidak hanya dapat mencapai prestasi yang lebih baik, tetapi juga memiliki ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan dan perubahan.

2.2 TOKOH-TOKOH DI BALIK TEORI GROWTH MINDSET

Carol S. Dweck

Carol S. Dweck adalah tokoh utama yang memperkenalkan konsep *growth mindset* dan *fixed mindset*. Dweck, seorang profesor psikologi di Stanford University, mengembangkan teori ini berdasarkan pengamatannya tentang bagaimana kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya mempengaruhi cara mereka menghadapi tantangan, belajar dari kegagalan, dan mencapai tujuan (Dweck, 2006). Ia menemukan bahwa orang yang memiliki *growth mindset* — keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang dengan usaha

dan dedikasi — cenderung lebih tangguh dan berhasil dalam menghadapi tantangan.

Dweck merumuskan teorinya setelah melakukan berbagai eksperimen pada anak-anak dan orang dewasa yang menunjukkan bahwa mereka yang percaya pada potensi perubahan cenderung memiliki motivasi dan ketahanan yang lebih tinggi. Dalam penelitiannya bersama Lisa S. Blackwell, ia membuktikan bahwa anak-anak dengan growth mindset menunjukkan peningkatan prestasi akademik setelah memahami bahwa kecerdasan dapat berkembang melalui upaya (Blackwell, Trześniewski, & Dweck, 2007). Buku Dweck yang berjudul *Mindset: The New Psychology of Success* (2006) telah menjadi referensi penting dalam bidang psikologi pendidikan dan pengembangan diri.

Albert Bandura

Albert Bandura, seorang psikolog yang dikenal dengan teori self-efficacy atau kepercayaan diri untuk mencapai sesuatu, turut berkontribusi secara tidak langsung terhadap perkembangan growth mindset. Bandura memperkenalkan ide bahwa keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mencapai tujuan sangat memengaruhi bagaimana mereka merespons tantangan dan kegagalan (Bandura, 1997). Konsep self-efficacy ini berhubungan erat dengan growth mindset, karena keduanya menekankan pentingnya kepercayaan diri dalam perkembangan dan kesuksesan.

Menurut Bandura, orang dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap kegagalan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan. Dweck memanfaatkan ide self-efficacy ini dalam mengembangkan teorinya, dan pendekatan psikologi positif Bandura telah mempengaruhi cara kita memahami pentingnya keyakinan dalam mengembangkan pola pikir yang bertumbuh.

Angela Duckworth

Angela Duckworth adalah seorang psikolog yang terkenal dengan teorinya tentang grit, yang didefinisikan sebagai kombinasi ketekunan dan hasrat jangka panjang untuk mencapai tujuan (Duckworth, 2016). Duckworth menyatakan bahwa keberhasilan tidak hanya dipengaruhi oleh bakat, tetapi juga oleh ketekunan dan usaha yang konsisten. Konsep grit mendukung ide growth mindset karena keduanya menunjukkan bahwa usaha dan ketekunan dalam jangka panjang adalah kunci kesuksesan.

Duckworth dan Dweck memiliki kesamaan dalam pandangan mereka mengenai pentingnya ketahanan diri dan keuletan. Duckworth meneliti bahwa individu yang memiliki grit tinggi lebih mampu mengatasi tantangan, serupa dengan bagaimana orang yang memiliki growth mindset melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Buku Duckworth yang berjudul *Grit: The Power of Passion and Perseverance* menjadi sangat berpengaruh dalam psikologi motivasi dan pendidikan.

David S. Yeager

David S. Yeager adalah seorang psikolog perkembangan yang bekerja sama dengan Carol Dweck untuk mengembangkan pendekatan growth mindset dalam bidang pendidikan. Yeager berfokus pada penerapan teori growth mindset untuk meningkatkan ketahanan diri dan kesejahteraan psikologis remaja dan anak-anak di sekolah. Dalam penelitian bersama Dweck, Yeager menemukan bahwa mengajarkan growth mindset dapat meningkatkan ketahanan remaja terhadap stres akademik dan tekanan sosial (Yeager & Dweck, 2012).

Penelitian Yeager berperan penting dalam mengidentifikasi strategi praktis yang dapat digunakan oleh sekolah untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang bertumbuh, meningkatkan prestasi akademik, dan mengurangi masalah terkait mental pada remaja. Kolaborasi antara Yeager dan Dweck telah menghasilkan intervensi berbasis growth mindset yang diterapkan di sekolah-sekolah di Amerika Serikat untuk meningkatkan keberhasilan dan kesejahteraan siswa.

James Gross

James J. Gross adalah seorang profesor di bidang psikologi di Stanford University yang berfokus pada regulasi emosi dan pengaruhnya terhadap perilaku serta kesehatan mental. Gross, melalui penelitian bersama Dweck, menemukan bahwa growth mindset berperan dalam cara orang mengelola emosi mereka, terutama dalam konteks kegagalan dan kesulitan (Gross & John,

2003). Orang dengan growth mindset cenderung menggunakan strategi pengaturan emosi yang lebih adaptif, seperti menilai ulang situasi sulit sebagai peluang untuk berkembang.

Pendekatan Gross dalam regulasi emosi menunjukkan bahwa pola pikir dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi tekanan emosional dan mengembangkan ketahanan diri. Kerja sama ini menunjukkan bagaimana growth mindset tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan tetapi juga mencakup pengelolaan emosi yang lebih baik dalam meraih kesejahteraan psikologis.

2.3 ILMU PSIKOLOGI DI BALIK GROWTH MINDSET

Konsep *growth mindset* memiliki dasar yang kuat dalam ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dan ilmu saraf. *Growth mindset*, atau keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui usaha, didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan hubungan antara keyakinan seseorang, respons terhadap kegagalan, serta kapasitas otak untuk beradaptasi. Berikut adalah beberapa elemen psikologis yang mendasari *growth mindset*.

Neuroplastisitas dan Adaptabilitas Otak

Salah satu fondasi dari *growth mindset* adalah konsep neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk berubah

dan beradaptasi sebagai respons terhadap pengalaman baru dan latihan (Draganski et al., 2004). Penelitian dalam ilmu saraf menunjukkan bahwa otak manusia dapat membentuk jalur baru, menguatkan sinapsis, dan memodifikasi struktur neuron sepanjang hidup seseorang, terutama ketika mempelajari keterampilan baru atau menghadapi tantangan. Dengan kata lain, otak manusia memiliki kemampuan untuk “bertumbuh” sesuai dengan *growth mindset*.

Studi yang dilakukan oleh peneliti seperti Draganski dkk. menunjukkan bahwa otak dapat berkembang dan berubah bahkan pada orang dewasa. Hal ini memberikan dukungan biologis untuk *growth mindset*, di mana kegigihan dalam belajar dan berlatih dianggap dapat menghasilkan peningkatan kemampuan. Dalam konteks pendidikan, pemahaman tentang neuroplastisitas dapat membantu siswa mengembangkan keyakinan bahwa keterampilan akademik mereka bisa ditingkatkan melalui latihan yang berkelanjutan.

Teori Diri dan Dampaknya terhadap Motivasi

Dalam psikologi sosial, konsep *self-theories* atau teori diri yang dikembangkan oleh Carol Dweck menunjukkan bagaimana keyakinan individu tentang sifat kemampuannya (apakah tetap atau berkembang) dapat mempengaruhi cara mereka merespons tantangan. Menurut Dweck (2006), orang dengan *growth mindset* percaya bahwa kemampuan dapat berkembang dengan usaha dan belajar, sehingga mereka lebih termotivasi

untuk berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Studi Dweck bersama koleganya Lisa S. Blackwell dan Kaizen Trzesniewski menemukan bahwa siswa dengan *growth mindset* cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, menunjukkan ketekunan yang lebih besar, dan berhasil lebih baik di sekolah dibandingkan mereka yang memiliki *fixed mindset* (Blackwell, Trześniewski, & Dweck, 2007). Teori diri ini menekankan bahwa pola pikir seseorang mengenai kemampuannya mempengaruhi motivasi, ketahanan, serta perilaku belajar.

Peran Self-Efficacy dalam Growth Mindset

Self-efficacy, atau keyakinan diri terhadap kemampuan untuk mencapai sesuatu, adalah elemen lain yang mendukung *growth mindset*. Konsep ini dikembangkan oleh psikolog Albert Bandura, yang menemukan bahwa orang dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan memiliki ketahanan yang lebih kuat (Bandura, 1997). *Self-efficacy* dan *growth mindset* berhubungan erat dalam hal memupuk kepercayaan bahwa kemampuan bisa ditingkatkan melalui usaha.

Dalam penelitian tentang pola pikir bertumbuh, *self-efficacy* terbukti menjadi prediktor penting dalam mencapai tujuan jangka panjang. Orang dengan *growth mindset* sering memiliki *self-efficacy* tinggi karena mereka percaya bahwa kegigihan dan kerja keras akan membuahkan hasil. Kepercayaan diri ini memotivasi

mereka untuk tidak takut gagal dan tetap berkomitmen pada usaha dan latihan.

Respons Emosional dan Regulasi Diri

Regulasi emosi juga menjadi bagian penting dalam psikologi dibalik *growth mindset*. Penelitian oleh James J. Gross tentang pengaturan emosi menunjukkan bahwa orang dengan *growth mindset* cenderung menggunakan strategi adaptif, seperti *reappraisal* (menilai ulang situasi), yang memungkinkan mereka melihat kegagalan sebagai kesempatan belajar (Gross & John, 2003). Pendekatan ini membantu mereka untuk tetap tenang dalam menghadapi stres, sehingga dapat mengatasi kegagalan dengan cara yang lebih konstruktif.

Orang dengan *growth mindset* lebih mampu mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan ketidakpastian, yang sering muncul ketika menghadapi tantangan. Kemampuan regulasi diri ini memperkuat ketahanan emosional dan membuat mereka lebih fokus pada tujuan jangka panjang, daripada merasa terintimidasi oleh hambatan jangka pendek.

Efek Growth Mindset terhadap Prestasi dan Kepuasan Hidup

Growth mindset tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik atau karier, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan dan kepuasan hidup seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa pola pikir bertumbuh berperan

penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis, terutama di kalangan remaja. Mereka yang memiliki *growth mindset* cenderung merasa lebih puas dengan diri sendiri, lebih percaya diri, dan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa memiliki *growth mindset* membuat seseorang lebih terbuka terhadap umpan balik, sehingga memudahkan mereka dalam menjalin hubungan yang sehat dan produktif. Hal ini penting dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan pribadi hingga kolaborasi dalam organisasi.

Ilmu psikologi di balik *growth mindset* menunjukkan bahwa keyakinan tentang kemampuan diri dapat berdampak besar pada motivasi, respons terhadap kegagalan, serta kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan. Konsep *growth mindset* didukung oleh riset tentang neuroplastisitas, teori motivasi, *self-efficacy*, dan regulasi emosi, yang semuanya menyoroti potensi manusia untuk terus berkembang dan beradaptasi.

BAB 3

MENGIDENTIFIKASI FIXED MINDSET DALAM DIRI

Bab ini bertujuan membantu pembaca mengenali pola pikir tetap (*fixed mindset*) yang mungkin ada dalam diri mereka. *Fixed mindset* sering kali muncul secara tidak sadar, mempengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan, menerima kritik, dan memandang kemampuan diri. Dengan mengidentifikasinya, pembaca dapat mulai mengatasi hambatan tersebut dan beralih ke pola pikir bertumbuh (*growth mindset*).

3.1 KARAKTERISTIK FIXED MINDSET

Fixed mindset adalah pola pikir yang menganggap bahwa kemampuan, kecerdasan, dan bakat seseorang bersifat tetap dan tidak dapat berubah. Pola pikir ini sering muncul secara tidak sadar dan mempengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan, menerima kritik, serta memandang kegagalan. Untuk membantu mengenali fixed mindset dalam diri, berikut adalah karakteristik utamanya:

Definisi Fixed Mindset

Fixed mindset adalah pola pikir yang percaya bahwa kecerdasan, kemampuan, dan bakat seseorang bersifat tetap dan tidak dapat berubah secara signifikan (Dweck, 2006). Orang dengan pola pikir ini sering kali merasa takut gagal, menghindari tantangan, dan sulit menerima kritik karena menganggap hal tersebut sebagai ancaman terhadap identitas atau harga diri mereka.

Ciri-Ciri Fixed Mindset:

- **Gagal:** Menganggap kegagalan sebagai bukti kurangnya kemampuan, bukan sebagai peluang untuk belajar.
- **Menghindari Tantangan:** Lebih memilih jalan yang aman dan nyaman daripada menghadapi risiko atau mencoba hal baru.
- **Sulit Menerima Kritik:** Merasa terancam oleh kritik, menganggapnya sebagai serangan pribadi, bukan masukan yang berguna.
- **Berfokus pada Hasil:** Mengukur kesuksesan hanya dari hasil akhir, tanpa menghargai proses belajar.
- **Membandingkan Diri:** Cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai nilai diri, bukan fokus pada pengembangan pribadi.
- **Cepat Menyerah:** Ketika menghadapi hambatan, lebih cenderung menyerah daripada mencari solusi.

Tanda-Tanda Fixed Mindset dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam Pendidikan:

- Merasa “tidak pintar” dalam mata pelajaran tertentu dan tidak mencoba memperbaiki.
- Menghindari tugas sulit karena takut terlihat gagal di depan teman atau guru.

Dalam Karier:

- Menghindari tanggung jawab baru karena merasa tidak cukup berbakat atau takut membuat kesalahan.
- Tidak mau menerima pelatihan atau saran untuk berkembang.

Dalam Hubungan Sosial:

- Sulit meminta maaf atau mengakui kesalahan karena takut dianggap lemah.
- Merasa iri terhadap kesuksesan orang lain alih-alih terinspirasi.

Dalam Keseharian:

- Sering berkata, “Saya memang tidak bisa melakukan itu,” tanpa mencoba.
- Menghindari proyek kreatif karena takut hasilnya tidak sempurna.

Faktor yang Membentuk Fixed Mindset

Pengaruh Lingkungan dan Pendidikan:

- Pola asuh yang terlalu berfokus pada “hasil” daripada proses, seperti hanya memuji nilai tinggi tanpa menghargai usaha yang dilakukan.

- Sistem pendidikan yang menilai kecerdasan dengan ujian standar, sehingga individu merasa dikotakkan dalam kategori “pintar” atau “tidak pintar.”

Pengalaman Masa Lalu:

- Pengalaman gagal yang tidak diikuti dengan pembelajaran atau dukungan, membuat individu takut mencoba lagi.
- Kritik yang diterima secara negatif, terutama jika diberikan dengan cara yang merendahkan.

Budaya Kompetitif:

- Tekanan sosial untuk menjadi “yang terbaik” dapat memicu pola pikir tetap, di mana kesalahan dianggap memalukan.

Cara Mengenali Fixed Mindset dalam Diri

Refleksi Pola Pikir:

- Catat situasi di mana Anda merasa ragu untuk mencoba hal baru. Tanyakan pada diri sendiri, apakah keraguan itu berasal dari ketakutan gagal atau merasa kurang berbakat?

Perhatikan Reaksi terhadap Kritik:

- Bagaimana Anda merespons kritik? Jika Anda merasa kesal atau menyerang balik, ini bisa menjadi tanda *fixed mindset*.

Analisis Keyakinan Diri:

- Identifikasi pernyataan seperti “Saya tidak pandai matematika” atau “Saya tidak kreatif.” Pernyataan ini mencerminkan keyakinan bahwa kemampuan Anda terbatas.

Pantau Respon terhadap Kegagalan:

- Perhatikan bagaimana Anda bereaksi ketika gagal. Apakah Anda menyerah atau mencoba mempelajari pelajaran dari kegagalan tersebut?

3.2 DAMPAK NEGATIF FIXED MINDSET

Fixed mindset adalah pola pikir yang memandang kemampuan, kecerdasan, dan bakat sebagai sifat bawaan yang tidak bisa berubah secara signifikan (Dweck, 2006). Pola pikir ini membatasi seseorang untuk berkembang dan beradaptasi dengan situasi yang menantang. Dalam *fixed mindset*, kegagalan dilihat sebagai ancaman terhadap harga diri, sehingga menghambat perkembangan diri dan membatasi cara pandang terhadap potensi pribadi maupun orang lain.

Menghambat Pertumbuhan Pribadi dan Profesional

Orang dengan *fixed mindset* sering kali menghindari tantangan karena takut gagal atau merasa tidak mampu. Akibatnya, mereka kehilangan kesempatan untuk belajar dan mengembangkan kemampuan baru.

Keengganan mencoba hal baru: Pola pikir tetap membuat individu merasa bahwa usaha tidak akan mengubah hasil, sehingga mereka memilih untuk tidak mencoba sama sekali (Dweck, 2006). **Stagnasi dalam karier:** Di lingkungan profesional, *fixed mindset* dapat membuat seseorang takut menerima tanggung jawab baru karena merasa tidak cukup berbakat.

Contoh: Seorang karyawan yang percaya bahwa ia “tidak berbakat dalam presentasi” mungkin menghindari proyek yang melibatkan berbicara di depan umum, sehingga melewatkan peluang untuk belajar dan maju dalam kariernya.

Reaksi Negatif terhadap Kritik dan Kegagalan

Orang dengan *fixed mindset* sering merasa bahwa kritik adalah serangan terhadap diri mereka, bukan masukan untuk berkembang. Kegagalan dianggap sebagai bukti ketidakmampuan, bukan peluang belajar.

Kesulitan menerima kritik: Mereka lebih fokus pada pembuktian kemampuan daripada meningkatkan kemampuan, sehingga umpan balik sering kali dianggap sebagai ancaman (Yeager & Dweck, 2012). **Frustrasi terhadap kegagalan:** Alih-alih belajar dari kegagalan, mereka menyerah dan menarik diri dari situasi serupa.

Contoh: Mahasiswa yang gagal dalam satu mata kuliah mungkin memutuskan bahwa dirinya “tidak pintar” di bidang tersebut dan berhenti mencoba.

Mengurangi Motivasi dan Ketahanan Mental

Orang dengan *fixed mindset* sering merasa tidak ada gunanya berusaha lebih keras karena mereka percaya kemampuan mereka tidak akan **berkembang**. Hal ini menyebabkan rendahnya motivasi dan resiliensi saat menghadapi tantangan.

Kurangnya motivasi untuk belajar: Dalam *fixed mindset*, usaha dianggap sia-sia jika tidak menghasilkan hasil yang langsung terlihat (Schleider & Weisz, 2016). **Kurangnya ketangguhan:** Mereka cenderung menyerah ketika menghadapi hambatan karena merasa bahwa kegagalan adalah akhir dari perjalanan.

Contoh: Seorang atlet yang gagal memenangkan kompetisi mungkin merasa dirinya “tidak berbakat” dan berhenti berlatih, alih-alih berusaha memperbaiki tekniknya.

Membatasi Potensi Kreativitas dan Inovasi

Pola pikir tetap membatasi cara pandang seseorang terhadap kemampuannya untuk berinovasi atau menciptakan sesuatu yang baru. Mereka sering merasa bahwa kreativitas adalah bakat bawaan, bukan sesuatu yang bisa dikembangkan.

Takut mencoba hal baru: Orang dengan *fixed mindset* cenderung menghindari aktivitas kreatif karena takut gagal atau dinilai buruk. **Stagnasi ide:** Mereka mungkin merasa bahwa ide-ide mereka tidak cukup baik, sehingga tidak mau berbagi atau mengembangkannya.

Contoh: Seorang desainer grafis yang percaya bahwa dirinya “tidak kreatif” mungkin enggan mencoba gaya desain baru atau mengikuti tren yang berkembang.

Dampak pada Hubungan Sosial dan Profesional

Dalam hubungan interpersonal, *fixed mindset* dapat membuat seseorang sulit menerima perbedaan pendapat atau masukan dari orang lain. Mereka cenderung membangun hubungan yang defensif dan kurang adaptif.

Kesulitan bekerja sama: Orang dengan *fixed mindset* sering merasa terancam oleh kemampuan atau keberhasilan orang lain, sehingga sulit membangun hubungan kolaboratif. **Hubungan yang rapuh:** Mereka cenderung menghindari diskusi yang melibatkan kritik atau masukan, karena takut hal tersebut akan menunjukkan kelemahan mereka.

Contoh: Seorang manajer dengan *fixed mindset* mungkin menolak saran dari timnya, merasa bahwa menerima masukan menunjukkan bahwa dirinya tidak kompeten.

Meningkatkan Risiko Stres dan Kecemasan

Fixed mindset sering kali membuat seseorang terjebak dalam tekanan untuk selalu terlihat “cerdas” atau “berhasil,” yang dapat meningkatkan stres dan kecemasan.

Takut gagal di depan umum: Ketakutan akan penilaian negatif membuat mereka enggan mencoba tantangan baru. **Perfeksionisme:** Pola pikir tetap mendorong kebutuhan untuk selalu tampil sempurna, yang sering kali menjadi beban psikologis.

Contoh: Seseorang dengan *fixed mindset* mungkin menghabiskan terlalu banyak waktu untuk menyelesaikan

tugas dengan sempurna, merasa cemas jika hasilnya tidak sesuai standar tinggi yang mereka tetapkan.

Cara Pandang yang Terbatas

Fixed mindset membatasi cara seseorang melihat dirinya dan orang lain. Mereka cenderung membuat asumsi bahwa potensi sudah ditentukan sebelumnya dan tidak dapat berubah.

Mengabaikan peluang: Mereka sering kali tidak melihat peluang untuk berkembang karena terjebak dalam keyakinan bahwa perubahan tidak mungkin terjadi.

Stereotip terhadap orang lain: Mereka mungkin merasa bahwa orang lain juga tidak bisa berubah, sehingga membatasi kolaborasi atau hubungan sosial.

Contoh: Seorang guru yang percaya bahwa “siswa yang lemah tidak bisa berkembang” mungkin tidak memberikan kesempatan kepada siswa tersebut untuk menunjukkan kemampuannya.

Jadi, Dampak negatif dari *fixed mindset* terlihat jelas pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari pembatasan potensi pribadi, kegagalan dalam menerima kritik, hingga terbatasnya cara pandang terhadap peluang dan hubungan sosial. Dengan mengenali dampak ini, seseorang dapat mulai beralih ke *growth mindset*, yang membuka peluang lebih besar untuk belajar, berkembang, dan meraih kesuksesan.

3.3 MENGUBAH FIXED MINDSET KE GROWTH MINDSET

Perubahan dari *fixed mindset* ke *growth mindset* adalah langkah penting untuk mencapai potensi diri yang lebih besar. Proses ini membutuhkan kesadaran, kemauan, dan latihan untuk membentuk pola pikir baru. Dalam konteks ini, *growth mindset* adalah pola pikir yang meyakini bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan (Dweck, 2006).

Berikut adalah langkah-langkah awal yang dapat diambil untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang menghambat:

Mengidentifikasi Pola Fixed Mindset

Langkah pertama adalah mengenali pola pikir tetap yang mungkin ada dalam diri. **Refleksi diri:** Catat situasi di mana Anda merasa takut gagal, menghindari tantangan, atau menolak kritik. **Perhatikan pola pikiran negatif:** Misalnya, “Saya tidak bisa melakukan ini,” atau “Saya memang tidak berbakat di bidang ini.” **Kenali respons terhadap kegagalan:** Apakah kegagalan membuat Anda berhenti mencoba, atau malah mendorong Anda untuk belajar lebih banyak?

Contoh: Ketika menghadapi proyek baru, apakah Anda merasa terlalu sulit dan langsung menyerah, atau Anda mencari cara untuk memahami tugas tersebut?

Menantang Keyakinan Negatif

Setelah mengenali pola pikir tetap, langkah berikutnya adalah menantang keyakinan tersebut. **Ganti narasi internal:** Ubah pernyataan seperti “Saya tidak bisa” menjadi “Saya belum bisa.” **Uji asumsi Anda:** Jika Anda percaya bahwa Anda tidak berbakat dalam matematika, coba berikan waktu untuk belajar dan evaluasi hasilnya. **Percaya pada proses:** Pahami bahwa setiap keterampilan membutuhkan waktu untuk berkembang.

Contoh: Daripada berkata, “Saya buruk dalam presentasi,” katakan, “Saya akan belajar bagaimana menyampaikan presentasi dengan lebih baik.”

Fokus pada Usaha dan Proses

Dalam *growth mindset*, usaha dan proses dianggap lebih penting daripada hasil akhir. **Rayakan kemajuan kecil:** Apresiasi diri atas upaya yang telah dilakukan, bukan hanya pada hasil yang dicapai. **Pelajari dari kesalahan:** Gunakan kegagalan sebagai umpan balik untuk memperbaiki strategi Anda. **Berlatih secara konsisten:** Latihan dan dedikasi adalah kunci untuk mengubah pola pikir.

Contoh: Jika Anda belajar bermain gitar, fokuslah pada peningkatan teknik daripada langsung menguasai lagu yang sulit.

Membuka Diri terhadap Tantangan

Tantangan adalah bagian penting dari *growth mindset*. Alih-alih menghindari tantangan, lihatlah tantangan sebagai peluang untuk berkembang. **Ambil risiko yang terukur:** Coba hal-hal baru yang sedikit keluar dari zona nyaman Anda. **Terima kegagalan sebagai bagian dari proses:** Ketahui bahwa setiap tantangan adalah langkah menuju pembelajaran. **Latih ketahanan:** Jangan menyerah hanya karena tantangan terasa sulit.

Contoh: Jika Anda takut berbicara di depan umum, mulailah dengan berbicara di kelompok kecil sebelum mencoba audiens yang lebih besar.

Berlatih Menerima dan Menggunakan Kritik

Kritik adalah alat yang berguna untuk tumbuh, tetapi orang dengan *fixed mindset* sering kali melihatnya sebagai ancaman. **Ubah persepsi tentang kritik:** Anggap kritik sebagai panduan, bukan sebagai serangan pribadi. **Ajukan pertanyaan:** Jika menerima kritik, tanyakan bagaimana Anda bisa memperbaiki diri. **Hindari defensif:** Dengarkan kritik dengan terbuka dan renungkan manfaatnya.

Contoh: Jika atasan Anda memberikan masukan tentang cara kerja Anda, gunakan saran tersebut untuk meningkatkan kinerja alih-alih merasa tersinggung.

Bergaul dengan Orang yang Berpola Pikir Bertumbuh

Lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir. Dikelilingi oleh orang-orang dengan *growth mindset* dapat memberikan motivasi dan inspirasi. **Belajar dari mereka yang sukses:** Pelajari bagaimana mereka menghadapi tantangan dan kegagalan. **Cari dukungan:** Berbicaralah dengan mentor atau teman yang dapat memberikan dorongan positif. **Bertukar pikiran:** Diskusikan ide-ide Anda dan terbuka terhadap pandangan baru.

Contoh: Ikut dalam komunitas yang mendorong inovasi dan pembelajaran, seperti kelompok belajar atau tim kerja kolaboratif.

Memvisualisasikan Pertumbuhan

Bayangkan diri Anda berhasil mengatasi tantangan atau menguasai keterampilan baru. **Tetapkan tujuan yang realistis:** Buat langkah-langkah kecil yang bisa dicapai untuk mendekati tujuan besar. **Visualisasikan prosesnya:** Bayangkan langkah-langkah yang akan Anda ambil untuk mencapai tujuan Anda. **Catat perkembangan:** Dokumentasikan keberhasilan kecil sebagai pengingat bahwa Anda sedang bertumbuh.

Contoh: Jika tujuan Anda adalah belajar bahasa baru, visualisasikan diri Anda berbicara dengan lancar dalam bahasa tersebut di masa depan.

Jadi, Mengubah *fixed mindset* menjadi *growth mindset* adalah proses bertahap yang memerlukan kesadaran dan latihan. Dengan mengenali pola pikir yang menghambat, menantang keyakinan negatif, dan fokus pada usaha serta proses, seseorang dapat membangun pola pikir bertumbuh yang memungkinkan mereka mencapai potensi terbaiknya. Lingkungan yang mendukung dan refleksi diri yang teratur juga sangat penting dalam perjalanan ini.

BAB 4

MEMBANGUN GROWTH MINDSET

Bab ini membahas langkah-langkah strategis, pendekatan, dan alat untuk mengembangkan *growth mindset*. Dengan pola pikir bertumbuh, seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, memanfaatkan kegagalan sebagai pembelajaran, dan terus meningkatkan kemampuan serta potensi dirinya.

4.1 MENETAPKAN TUJUAN BERTUMBUH

Menetapkan tujuan bertumbuh adalah langkah fundamental dalam membangun *growth mindset*. Tujuan bertumbuh berfokus pada proses, bukan hanya hasil akhir, sehingga memotivasi individu untuk terus belajar dan berkembang. Tujuan ini dirancang untuk mendukung pengembangan diri dan kemampuan dengan cara yang realistis dan berorientasi pada kemajuan.

Pentingnya Tujuan Bertumbuh

Tujuan bertumbuh membantu seseorang:

- Mengembangkan pola pikir bertumbuh:** Dengan fokus pada upaya dan proses belajar.
- Memperkuat motivasi intrinsik:** Tujuan yang bermakna secara pribadi lebih mendorong individu untuk tetap berkomitmen.

Meningkatkan ketangguhan: Dengan melihat setiap hambatan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai kegagalan.

Carol Dweck (2006) menekankan bahwa tujuan yang bertumbuh lebih efektif untuk membangun ketahanan mental dan pencapaian jangka panjang dibandingkan tujuan yang berfokus pada hasil.

Langkah-Langkah Menetapkan Tujuan Bertumbuh

a. Identifikasi Area Perbaikan

Tentukan area dalam kehidupan Anda yang memerlukan pengembangan.

Pertanyaan reflektif:

- Apa yang ingin saya pelajari?
- Keterampilan apa yang perlu saya tingkatkan?
- Tantangan apa yang ingin saya atasi?

Contoh:

Jika Anda merasa kurang percaya diri berbicara di depan umum, jadikan ini sebagai area pengembangan.

b. Gunakan Kerangka SMART

Tujuan bertumbuh harus spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu.

- **Spesifik:** Tentukan tujuan yang jelas, seperti “meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum.”
- **Terukur:** Tetapkan indikator keberhasilan, seperti “melakukan 5 presentasi dalam 2 bulan.”

- **Dapat dicapai:** Pastikan tujuan sesuai dengan kemampuan dan sumber daya Anda.
- **Relevan:** Hubungkan tujuan dengan nilai atau aspirasi pribadi Anda.
- **Berbatas waktu:** Tetapkan tenggat waktu untuk mencapai tujuan.

Contoh SMART Goal:

“Selama dua bulan ke depan, saya akan memimpin diskusi kelompok kecil setiap minggu untuk meningkatkan kepercayaan diri berbicara di depan orang banyak.”

c. Fokus pada Proses, Bukan Hasil

Alihkan perhatian dari hasil akhir ke langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Strategi:

- Pecah tujuan besar menjadi langkah kecil yang dapat diukur.
- Hargai kemajuan yang dicapai, meskipun kecil.

Contoh:

Jika tujuan Anda adalah membaca lebih banyak buku, fokuslah pada membaca 10 halaman setiap hari, bukan pada jumlah buku yang harus selesai dalam sebulan.

d. Buat Rencana Aksi

Susun langkah-langkah spesifik yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan.

Langkah-langkah:

- Tentukan prioritas utama.
- Identifikasi hambatan potensial dan rencanakan cara mengatasinya.

- Tetapkan jadwal rutin untuk memastikan konsistensi.

Contoh:

Untuk meningkatkan keterampilan menulis, rencanakan untuk menulis artikel pendek setiap minggu dan mintalah umpan balik dari rekan.

e. Revisi dan Adaptasi Tujuan

Tujuan bertumbuh bersifat dinamis dan dapat disesuaikan sesuai dengan perkembangan.

- **Evaluasi rutin:** Tinjau kemajuan secara berkala dan perbarui tujuan jika diperlukan.
- **Fleksibilitas:** Jangan takut mengubah pendekatan jika cara sebelumnya tidak efektif.

Contoh:

Jika Anda merasa tujuan awal terlalu sulit, pecah menjadi target yang lebih kecil, seperti fokus pada satu keterampilan setiap bulan.

Strategi Pendukung dalam Menetapkan Tujuan Bertumbuh

b. Visualisasi dan Afirmasi Positif

Visualisasi dapat membantu Anda melihat diri sendiri mencapai tujuan, sementara afirmasi positif memperkuat keyakinan diri.

Teknik:

- Visualisasikan proses dan hasil dari upaya Anda setiap hari.
- Gunakan afirmasi seperti, “Saya mampu berkembang melalui usaha dan pembelajaran.”

c. Berkomitmen Secara Publik

Menyatakan tujuan kepada orang lain dapat meningkatkan tanggung jawab dan motivasi.

Contoh: Bagikan tujuan Anda dengan teman atau mentor dan mintalah dukungan mereka.

d. Belajar dari Orang Lain

Mengamati bagaimana orang lain mencapai tujuan mereka dapat memberikan inspirasi dan panduan.

Strategi: Ikut komunitas atau kelompok belajar yang fokus pada pengembangan diri.

Mengatasi Tantangan dalam Menetapkan Tujuan Bertumbuh

Hambatan seperti rasa takut gagal, kurangnya motivasi, atau gangguan eksternal sering kali muncul dalam proses ini.

Solusi:

- Ubah cara pandang terhadap kegagalan sebagai bagian dari pembelajaran.
- Pecah tujuan menjadi langkah kecil yang terasa lebih mudah dicapai.
- Tetapkan pengingat atau sistem penghargaan untuk mempertahankan motivasi.

Contoh:

Jika Anda merasa malas untuk berolahraga, gunakan aplikasi yang melacak kemajuan Anda dan berikan penghargaan kecil setelah menyelesaikan target mingguan.

Jadi, Menetapkan tujuan bertumbuh adalah fondasi penting untuk membangun *growth mindset*. Dengan mengikuti langkah-langkah seperti menggunakan kerangka SMART, fokus pada proses, dan revisi tujuan secara berkala, seseorang dapat mencapai kemajuan yang signifikan dalam pengembangan diri. Tujuan bertumbuh membantu menjaga motivasi, memperkuat ketangguhan, dan mendukung perjalanan belajar yang berkelanjutan.

4.2 KEKUATAN DARI POLA PIKIR BERTUMBUH

Growth mindset atau pola pikir bertumbuh merupakan kekuatan yang dapat mengubah cara seseorang memahami diri sendiri, menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan. Pola pikir ini mempengaruhi keyakinan, motivasi, dan ketahanan seseorang dengan memperkuat kemampuan untuk belajar dari kegagalan, mengatasi hambatan, dan terus berkembang.

Pengaruh Growth Mindset terhadap Keyakinan Diri

Salah satu kekuatan utama *growth mindset* adalah kemampuannya untuk membentuk keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran.

b. Mengubah Cara Pandang terhadap Kegagalan

Keyakinan positif terhadap kegagalan: Dalam *growth mindset*, kegagalan dipandang bukan sebagai akhir, tetapi sebagai kesempatan untuk belajar.

Dweck (2006) menyatakan bahwa orang dengan *growth mindset* percaya bahwa keterbatasan mereka adalah titik awal, bukan batasan tetap.

Contoh:

Seorang pelajar yang gagal dalam ujian matematika akan melihat kegagalan ini sebagai peluang untuk belajar konsep yang lebih baik, bukan tanda bahwa ia tidak berbakat.

c. Membentuk Kepercayaan pada Diri Sendiri

- Pola pikir bertumbuh membantu individu memahami bahwa kemampuan dapat diasah.
- Keyakinan ini mendorong seseorang untuk mencoba hal-hal baru tanpa takut gagal.

Contoh:

Dalam karier, seseorang dengan *growth mindset* akan lebih percaya diri mengambil proyek-proyek yang menantang, karena mereka yakin dapat belajar keterampilan yang diperlukan.

Growth Mindset dan Motivasi

Pola pikir bertumbuh meningkatkan motivasi intrinsik, yaitu dorongan untuk melakukan sesuatu karena nilai dan manfaatnya, bukan sekadar untuk penghargaan eksternal.

a. Motivasi untuk Belajar dan Berkembang

- *Growth mindset* membuat individu fokus pada proses pembelajaran daripada hanya hasil akhir.

- Menurut Yeager & Dweck (2012), individu dengan *growth mindset* lebih gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menantang.

b. Meningkatkan Daya Juang (Grit)

- Duckworth (2016) menunjukkan bahwa *growth mindset* memperkuat daya juang (grit), yaitu kombinasi antara hasrat dan ketekunan untuk mencapai tujuan jangka panjang.
- Dengan grit, seseorang tidak mudah menyerah, bahkan ketika menghadapi hambatan besar.

Contoh:

Seorang atlet yang memiliki *growth mindset* akan tetap termotivasi untuk berlatih meskipun gagal dalam kompetisi, karena ia percaya bahwa kegagalan adalah langkah menuju keberhasilan.

4.3 TEKNIK-TEKNIK UNTUK MELATIH GROWTH MINDSET

Melatih *growth mindset* memerlukan pendekatan yang konsisten dan berkesadaran. Berbagai teknik seperti *self-talk*, refleksi diri, dan prinsip *trial and error* dapat digunakan untuk mengubah pola pikir, meningkatkan kesadaran akan kemampuan untuk berkembang, dan menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Berikut adalah penjelasan mendalam tentang teknik-teknik tersebut disertai pendapat dari tokoh dan penelitian.

Self-Talk Positif

Self-talk adalah dialog internal yang mempengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan situasi yang dihadapinya. Hal ini penting karena *Self-talk* yang negatif sering kali menghambat perkembangan diri. Sebaliknya, *self-talk* positif dapat membantu membangun kepercayaan diri dan keberanian untuk mencoba hal baru. Menurut Dr. Shad Helmstetter (1986), penulis *What to Say When You Talk to Yourself*, dialog internal yang positif dapat membentuk kepercayaan diri yang lebih kuat dan membantu individu mengatasi keraguan diri.

Untuk melatih *self-talk* dengan cara; Sadari dialog negatif yang muncul, seperti “Saya tidak bisa melakukannya.” Ganti dengan pernyataan positif, misalnya, “Saya akan belajar dan mencoba yang terbaik.” Buat afirmasi harian, seperti “Saya terus berkembang dengan setiap tantangan.”

Sebagaimana Penelitian oleh Seligman (1991) dalam *Learned Optimism* menunjukkan bahwa pola pikir optimis yang dibangun melalui *self-talk* dapat meningkatkan daya tahan dalam menghadapi kesulitan.

Refleksi Diri

Refleksi diri adalah proses mengevaluasi pengalaman untuk memahami apa yang telah dipelajari dan bagaimana cara berkembang lebih baik. Hal ini penting untuk diperhatikan karena, Refleksi memungkinkan individu melihat kesalahan sebagai bagian dari proses belajar,

bukan sebagai kegagalan permanen. Sebagaimana yang dikatakan oleh Carol Dweck (2006), dalam buku *Mindset: The New Psychology of Success*, yang menjelaskan bahwa orang dengan *growth mindset* melihat kesalahan sebagai peluang untuk berkembang melalui evaluasi diri yang jujur.

Cara Melatih untuk membangun refleksi diri, 1) Luangkan waktu untuk mengevaluasi pengalaman setiap hari. 2) Gunakan pertanyaan reflektif seperti: (Apa yang berhasil saya lakukan hari ini?, Apa yang bisa saya perbaiki?, Apa yang saya pelajari dari tantangan yang saya hadapi? 3) Tulis jurnal harian untuk mencatat perkembangan dan pembelajaran Anda. Hal ini akan membantu membangun pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri dan meningkatkan kemampuan untuk mengadaptasi strategi kedepannya.

BAB 5

MENERAPKAN GROWTH MINDSET DALAM KEHIDUPAN

Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) memberikan kekuatan yang luar biasa dalam membantu individu mencapai potensi terbaiknya. Konsep ini menekankan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat terus dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Kekuatan utama dari *growth mindset* terletak pada pengaruhnya terhadap keyakinan diri, motivasi, ketahanan dalam menghadapi tantangan, dan hubungan interpersonal.

Individu dengan *growth mindset* percaya bahwa mereka dapat mengembangkan kemampuan baru. Hal ini membantu mereka mengatasi rasa takut gagal dan meningkatkan rasa percaya diri, Contohnya adalah: Seseorang yang awalnya tidak pandai berbicara di depan umum mulai berlatih secara konsisten karena percaya bahwa keterampilan ini dapat dikuasai.

Keyakinan pada proses belajar mengurangi tekanan terhadap hasil akhir. Dengan demikian, individu merasa lebih nyaman mengambil risiko untuk mencoba hal baru. Sebagaimana dikatakan oleh Dweck (2006) yang menjelaskan bahwa *growth mindset* memungkinkan

individu menerima tantangan dengan lebih percaya diri karena mereka tidak merasa kemampuan mereka ditentukan oleh satu kegagalan.

Adapun langkah-langkah Menerapkan Growth Mindset antara lain:

- 1) Mengubah Cara Pandang terhadap Kegagalan,
- 2) menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar,
- 3) berkeyakinan bahwa kegagalan bukanlah akhir, tetapi pijakan untuk sukses.
- 4) menggunakan kegagalan untuk mengevaluasi strategi dan meningkatkan diri.
- 5) Reframe pikiran negatif dengan mengubah pikiran kita seperti “Saya tidak bisa melakukan ini” menjadi “Saya belum bisa melakukannya, tapi saya bisa belajar.” Contohnya, Ketika gagal dalam wawancara kerja, fokuslah pada bagaimana Anda dapat memperbaiki keterampilan wawancara.
- 6) **Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil Akhir** dengan cara: Rayakan setiap langkah ke depan, sekecil apa pun. **Contoh:** Jika sedang belajar bahasa asing, berikan penghargaan pada diri sendiri untuk setiap kosa kata baru yang diingat.
- 7) Nikmati perjalanan belajar: dengan cara menjadikan proses belajar sebagai pengalaman yang bermakna, bukan hanya alat untuk mencapai tujuan.

Penelitian oleh Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa fokus pada proses meningkatkan motivasi intrinsik dan hasil jangka panjang.

Tetapkan Tujuan yang Realistis dan Bertahap

- 1) Gunakan metode *SMART* (*Spesifik, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound*): Pastikan tujuan dapat dicapai dengan usaha dan waktu yang jelas.
Contoh: Jika ingin meningkatkan kebugaran, mulailah dengan target berolahraga 15 menit per hari selama seminggu, lalu tingkatkan durasinya secara bertahap.
- 2) Pecah tujuan besar menjadi langkah kecil: Hal ini membantu mengurangi rasa kewalahan dan meningkatkan rasa pencapaian.

5.1 GROWTH MINDSET DALAM KARIER DAN PENDIDIKAN

Growth mindset memiliki peran penting dalam mendorong individu untuk mencapai potensi maksimal, baik di lingkungan karier maupun pendidikan. Pola pikir ini menekankan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, dedikasi, dan pembelajaran. Berikut adalah penjelasan mendalam tentang penerapan *growth mindset* dalam dua bidang ini.

Menerapkan growth mindset dalam karier dan pendidikan dapat membantu individu menghadapi tantangan, meningkatkan kompetensi, dan mencapai potensi terbaik mereka. Konsep ini berakar pada keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan pembelajaran berkelanjutan. Dalam bab ini, kita akan membahas penerapan *growth*

mindset di tempat kerja dan dunia pendidikan, lengkap dengan studi kasus dan contoh nyata.

Menerapkan growth mindset atau pola pikir bertumbuh dalam kehidupan sehari-hari adalah langkah strategis untuk meningkatkan kemampuan, ketahanan, dan kualitas hidup. Pola pikir ini mempengaruhi cara seseorang memahami diri sendiri, menghadapi tantangan, dan belajar dari pengalaman. Berikut adalah panduan mendalam tentang cara menerapkan *growth mindset* dalam berbagai aspek kehidupan.

Pentingnya Penerapan Growth Mindset sebagai proses Pola pikir bertumbuh memungkinkan individu untuk: 1) Melihat kegagalan sebagai peluang belajar. 2) Mengembangkan kemampuan baru dengan ketekunan. 3) Menjadi lebih fleksibel dan terbuka terhadap perubahan. Sebagaimana dikatakan oleh Carol S. Dweck (2006) yang menjelaskan bahwa *growth mindset* membantu seseorang menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan menciptakan peluang untuk berkembang.

Growth Mindset dalam Karier

Menghadapi Tantangan dan Meningkatkan Produktivitas. Di dunia kerja, tantangan sering kali dianggap sebagai hambatan oleh mereka dengan *fixed mindset*. Sebaliknya, individu dengan *growth mindset* melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Dalam Praktiknya individu dengan *growth mindset*, Menerima tugas baru sebagai cara untuk mengembangkan keterampilan. Berani mengambil risiko dan belajar dari kesalahan

yang terjadi di tempat kerja. Sebagaimana studi Dweck (2006), karyawan dengan *growth mindset* lebih inovatif karena mereka tidak takut gagal dalam mencoba hal baru.

Membangun Kemampuan Adaptasi. Lingkungan kerja yang terus berubah membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi. *Growth mindset* memungkinkan individu untuk melihat perubahan sebagai peluang, bukan ancaman. Contoh Nyata: Karyawan yang terbuka untuk belajar teknologi baru akan lebih mampu menghadapi perubahan digitalisasi. Duckworth (2016) menekankan pentingnya *grit*—kombinasi ketekunan dan semangat—untuk keberhasilan jangka panjang dalam karier.

Meningkatkan Kepemimpinan dan Kolaborasi. Pemimpin dengan *growth mindset* mendorong timnya untuk belajar dari kegagalan dan terus berkembang. Dalam praktiknya pemimpin dengan *growth mindset* akan menerima masukan dari bawahan dan melihatnya sebagai peluang untuk meningkatkan keterampilan kepemimpinan. adapun Studi Kasus yang dapat diamati: Google, dalam studi *Project Oxygen*, menemukan bahwa manajer yang terbuka terhadap umpan balik menciptakan tim yang lebih produktif dan inovatif.

Growth Mindset dalam Pendidikan

Mengubah Cara Pandang terhadap Belajar. *Growth mindset* dalam pendidikan membantu siswa melihat pembelajaran sebagai proses yang berkelanjutan, bukan sekadar hasil akhir. **Pendekatan yang bisa digunakan adalah:** Guru dapat mendorong siswa untuk fokus pada

usaha daripada hanya pada nilai. Menekankan bahwa kesalahan adalah bagian alami dari proses belajar. Sebagai contoh nyata: Dalam program pendidikan di Finlandia, siswa diajarkan untuk menghargai proses belajar melalui tugas yang menantang, tanpa tekanan pada skor.

Meningkatkan Motivasi Belajar. Siswa dengan *growth mindset* cenderung memiliki motivasi intrinsik untuk belajar karena mereka percaya bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil. Penelitian oleh Blackwell, Trześniewski, dan Dweck (2007) menunjukkan bahwa siswa dengan *growth mindset* menunjukkan peningkatan signifikan dalam nilai akademik mereka dibandingkan dengan siswa dengan *fixed mindset*.

Menumbuhkan Keterampilan Hidup. Penerapan dalam Kurikulum: Pembelajaran berbasis proyek (project-based learning) membantu siswa mengembangkan keterampilan seperti pemecahan masalah, kerja sama, dan ketekunan. Contoh Nyata: Sekolah-sekolah di Singapura menggunakan metode ini untuk mendorong siswa berpikir kreatif dan inovatif.

Studi Kasus dan Contoh Nyata

Di Tempat Kerja: Microsoft: CEO Satya Nadella mengadopsi *growth mindset* sebagai budaya perusahaan, menginspirasi karyawan untuk terus belajar dan berinovasi. Hal ini membantu Microsoft menjadi lebih kompetitif di era digital. Nadella menyatakan, “*We are a company of learn-it-alls, not know-it-alls.*” **Di Sekolah:** Program intervensi *growth mindset* di Amerika Serikat

oleh Yeager et al. (2019) menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan *growth mindset* lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan siswa lainnya.

Baik di tempat kerja maupun di lingkungan pendidikan, *growth mindset* adalah kunci untuk meningkatkan kemampuan adaptasi, ketahanan, dan inovasi. Dengan menekankan pentingnya usaha, pembelajaran dari kesalahan, dan pandangan positif terhadap tantangan, individu dapat mencapai keberhasilan yang lebih besar dan terus berkembang sepanjang hidup mereka.

5.2 GROWTH MINDSET DALAM HUBUNGAN SOSIAL

Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) tidak hanya bermanfaat dalam pengembangan diri, karier, dan pendidikan, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hubungan sosial. *Growth mindset* membantu individu untuk membangun hubungan yang lebih sehat, terbuka, dan kolaboratif dengan orang lain melalui pengakuan bahwa hubungan dapat berkembang melalui usaha, komunikasi yang efektif, dan pemahaman yang mendalam.

Pentingnya Growth Mindset dalam Hubungan Sosial

Pola pikir bertumbuh memungkinkan seseorang untuk: 1) **Melihat konflik sebagai peluang untuk**

memperkuat hubungan: Konflik dapat digunakan sebagai momen pembelajaran untuk lebih memahami kebutuhan dan pandangan satu sama lain. 2) **Meningkatkan empati dan pengertian:** Dengan keyakinan bahwa sifat dan perilaku orang dapat berubah, individu dengan *growth mindset* lebih sabar dalam menghadapi perbedaan. 3) **Membangun kepercayaan yang lebih kokoh:** Melalui komunikasi terbuka dan pengakuan bahwa hubungan dapat diperbaiki, rasa saling percaya lebih mudah terbangun.

Menurut Carol S. Dweck (2006), pola pikir seseorang tentang kemampuan untuk berubah memengaruhi bagaimana mereka merespons tantangan dalam hubungan interpersonal.

Dampak Growth Mindset pada Kualitas Hubungan Sosial

a. Peningkatan Keterampilan Komunikasi

1. Mendengarkan dengan Empati

- *Growth mindset* mendorong seseorang untuk mendengarkan secara aktif, memahami kebutuhan orang lain, dan mencari solusi bersama.
- **Contoh:** Dalam hubungan persahabatan, seseorang dengan *growth mindset* akan berusaha memahami alasan di balik perilaku tertentu, bukan sekadar menghakimi.

2. Menghindari Komunikasi Defensif

- Alih-alih merasa diserang ketika menerima kritik, *growth mindset* membantu individu untuk melihat kritik sebagai peluang untuk memperbaiki diri.
- Menurut Yeager dan Dweck (2012), individu dengan *growth mindset* lebih responsif terhadap umpan balik konstruktif, yang penting dalam menjaga komunikasi yang sehat.

b. Memperkuat Hubungan dengan Keberlanjutan

1. Fokus pada Pertumbuhan Hubungan Jangka Panjang

- Pola pikir bertumbuh mendorong upaya untuk memperbaiki hubungan daripada menyerah ketika menghadapi masalah.
- **Contoh:** Dalam hubungan keluarga, pola pikir ini dapat mendorong anggota keluarga untuk memperbaiki pola komunikasi yang buruk dengan terapi atau diskusi terbuka.

2. Membangun Ketahanan dalam Hubungan

- *Growth mindset* meningkatkan kemampuan individu untuk tetap tenang dan produktif saat menghadapi konflik.
- Studi Dweck (2016) menunjukkan bahwa pasangan yang percaya hubungan dapat berkembang lebih cenderung bekerja bersama untuk mengatasi tantangan.

3. Strategi Menerapkan Growth Mindset dalam Hubungan Sosial

Melihat Kesalahpahaman sebagai Peluang Belajar

1. Mengidentifikasi Kesalahan dan Belajar dari Pengalaman

- Kesalahpahaman dalam hubungan dapat menjadi momen untuk memperbaiki komunikasi dan membangun pemahaman baru.
- **Contoh:** Dalam persahabatan, mengakui kesalahan dan berusaha memperbaiki perilaku dapat memperkuat kepercayaan.

2. Gunakan Pendekatan Solusi, Bukan Menyalahkan

- Fokus pada cara memperbaiki situasi daripada menyalahkan pihak tertentu.

Membangun Kepercayaan melalui Transparansi

1. Jujur tentang Harapan dan Perasaan

- Growth mindset mendukung komunikasi yang jujur, yang esensial dalam membangun hubungan yang kuat.
- **Contoh:** Dalam hubungan profesional, menjelaskan ekspektasi dengan jelas membantu mengurangi kesalahpahaman.

2. Menghargai Perbedaan

- Pola pikir bertumbuh memungkinkan individu melihat perbedaan sebagai peluang untuk belajar dari perspektif lain.

Meningkatkan Empati dan Kesadaran Sosial

1. Berlatih Perspektif-taking

- Berusaha memahami sudut pandang orang lain membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis.
- Penelitian oleh Zaki (2014) menyebutkan bahwa empati dapat ditingkatkan dengan upaya sadar untuk memahami orang lain.

2. Memaafkan sebagai Bagian dari Pertumbuhan Hubungan

- Orang dengan *growth mindset* lebih mudah memaafkan karena mereka percaya bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berubah.

5.3 GROWTH MINDSET DAN KESEHATAN MENTAL

Growth mindset memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Pola pikir ini membantu individu mengatasi stres, menerima kegagalan, dan memandang kehidupan dengan cara yang lebih positif. Dengan memahami bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pengalaman, individu menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan hidup.

Peran Growth Mindset dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental

Melatih Resiliensi (Ketangguhan), Orang dengan *growth mindset* cenderung lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan. Mereka melihat masalah sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Penelitian oleh Seligman (1991) tentang optimisme menunjukkan bahwa pola pikir positif dapat meningkatkan daya tahan terhadap stres. **Contoh Praktis:** Seseorang yang gagal dalam pekerjaan dapat menggunakan kegagalan itu sebagai peluang untuk mengevaluasi keterampilan yang perlu ditingkatkan, bukan sebagai tanda ketidakmampuan.

Individu dengan *growth mindset* memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif. Mereka melihat tantangan atau masalah sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Pola pikir ini memperkuat ketangguhan, yang memungkinkan seseorang tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan atau tekanan.

Seligman (1991), dalam bukunya *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, menjelaskan bahwa optimisme—yang sejalan dengan prinsip *growth mindset*—mampu meningkatkan daya tahan individu terhadap stres. Optimisme membantu seseorang memandang situasi sulit sebagai sesuatu yang sementara dan dapat diatasi, bukan sebagai kegagalan permanen. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa pola pikir positif dan adaptif dapat membantu individu mengembangkan resiliensi.

Misalnya, seseorang yang gagal memenuhi target pekerjaan tidak memandang kegagalan ini sebagai tanda bahwa dirinya tidak kompeten. Sebaliknya, dengan *growth mindset*, mereka mengevaluasi penyebab kegagalan tersebut, mengidentifikasi keterampilan yang perlu ditingkatkan, dan menyusun rencana untuk memperbaiki performa. Pandangan ini tidak hanya mendorong pembelajaran, tetapi juga mengurangi risiko stres yang berkepanjangan akibat kegagalan.

Sedangkan, pendekatan praktis untuk melatih resiliensi: **Melakukan Evaluasi Konstruktif**, artinya; Setelah menghadapi kesulitan, buat daftar pelajaran yang bisa diambil dan langkah perbaikan yang dapat dilakukan di masa depan. **Menggunakan Self-Talk Positif** artinya: Mengganti pikiran seperti “*Saya tidak mampu*” dengan “*Saya bisa belajar untuk melakukannya lebih baik*”. **Berlatih Ketekunan** artinya: Memiliki rutinitas yang membantu individu tetap fokus pada tujuan, meskipun ada rintangan.

Dengan melatih resiliensi melalui *growth mindset*, individu tidak hanya dapat menghadapi kesulitan dengan lebih baik tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka dalam jangka panjang.

Mengurangi Dampak Negatif Stres. Stres sering kali muncul karena pandangan negatif terhadap masalah. Dengan *growth mindset*, individu lebih fokus pada solusi daripada merasa terjebak dalam situasi sulit. Penelitian oleh Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa siswa

dengan *growth mindset* lebih mampu mengatasi tekanan akademik karena mereka percaya bahwa kesulitan adalah bagian dari proses belajar.

Stres sering kali muncul dari cara seseorang memandang masalah. Individu dengan pola pikir negatif cenderung melihat tantangan sebagai ancaman yang sulit diatasi, sehingga mereka merasa terjebak dan tidak memiliki kontrol. Sebaliknya, *growth mindset* membantu individu untuk memfokuskan energi pada solusi dan langkah perbaikan, daripada merasa terhambat oleh situasi yang sulit.

Penelitian, Yeager dan Dweck (2012), dalam penelitian mereka, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *growth mindset* lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Mereka memandang kesulitan bukan sebagai kegagalan pribadi, tetapi sebagai bagian alami dari proses belajar yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat. Studi ini juga menemukan bahwa siswa dengan *growth mindset* cenderung lebih percaya diri dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki *fixed mindset*.

Contoh Praktis: Misalnya, seorang mahasiswa yang menghadapi ujian sulit tidak akan menganggap dirinya kurang pintar hanya karena nilai sementara yang rendah. Dengan *growth mindset*, mahasiswa tersebut akan mencari cara untuk memahami materi lebih baik, seperti mengikuti kelompok belajar atau meminta bimbingan dosen. Hal ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan motivasi untuk belajar.

Pendekatan untuk Mengurangi Stres dengan Growth Mindset meliputi antara lain:

- *Reframing (Mengubah Perspektif)*: Alihkan fokus dari “masalah” menjadi “peluang untuk belajar.” Contoh: Daripada berpikir, “*Ini terlalu sulit,*” ubah menjadi, “*Ini adalah tantangan yang akan membuat saya lebih kuat.*”
- *Mindfulness dan Relaksasi*: Praktik mindfulness dapat membantu individu untuk fokus pada momen saat ini dan menerima situasi tanpa penghakiman. Ini mendukung pandangan *growth mindset* yang menekankan bahwa stres adalah bagian dari proses, bukan akhir dari segalanya.
- *Berfokus pada Langkah Kecil*: Membagi masalah besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dikerjakan membantu seseorang merasa lebih terkendali dan mengurangi tekanan.

Jadi, dengan *growth mindset*, individu mampu mengubah cara mereka merespons stres. Alih-alih terjebak dalam pandangan negatif, mereka memusatkan perhatian pada solusi dan strategi untuk mengatasi masalah. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi dampak stres, tetapi juga meningkatkan ketangguhan dan kepercayaan diri seseorang untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi

Membangun Pandangan Positif terhadap Diri.

Dengan *growth mindset*, individu cenderung memiliki

pandangan diri yang lebih baik karena mereka memahami bahwa kelemahan saat ini dapat diperbaiki. Carol Dweck (2006) menegaskan bahwa *growth mindset* membantu individu menerima diri mereka saat ini sambil tetap percaya pada potensi perbaikan di masa depan. Salah satu manfaat utama *growth mindset* adalah kemampuannya untuk membangun pandangan diri yang lebih positif. Individu dengan pola pikir ini memahami bahwa kelemahan atau keterbatasan yang mereka miliki saat ini bukanlah sesuatu yang permanen, melainkan sesuatu yang dapat diperbaiki melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan.

Carol Dweck (2006), dalam bukunya *Mindset: The New Psychology of Success*, menjelaskan bahwa *growth mindset* mendorong individu untuk menerima diri mereka saat ini tanpa menghakimi, sambil tetap memelihara keyakinan bahwa mereka memiliki potensi untuk berkembang. Pandangan ini memberikan ruang bagi seseorang untuk merasa cukup dengan apa yang ada saat ini, namun tetap bersemangat untuk memperbaiki diri di masa depan.

Manfaat Pandangan Positif terhadap Diri:

- *Mengurangi Perasaan Minder:* Individu tidak merasa terbebani oleh ekspektasi kesempurnaan karena mereka memahami bahwa setiap orang memiliki kurva pembelajaran. Contohnya: Jika seseorang merasa kurang kompeten dalam berbicara di depan umum, mereka akan fokus pada peningkatan kemampuan berbicara, alih-alih merasa minder atau menyerah.

- **Meningkatkan Kepercayaan Diri:** Dengan menyadari bahwa kemampuan dapat berkembang, individu lebih percaya pada kapasitas mereka untuk menghadapi tantangan baru. Contohnya: Seorang karyawan yang baru bergabung dalam tim dapat lebih percaya diri karena tahu bahwa dengan latihan dan pengalaman, mereka akan menjadi lebih baik.

Langkah-Langkah untuk Membangun Pandangan Positif terhadap Diri dengan Growth Mindset:

Merayakan Kemajuan Kecil: Fokus pada pencapaian, sekecil apa pun, untuk membangun keyakinan bahwa usaha membuahkan hasil. Contohnya: Mengakui keberhasilan memahami konsep baru di tempat kerja, meskipun kecil, dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Mengganti Self-Talk Negatif dengan Positif: Ubah pernyataan seperti “*Saya tidak bisa melakukannya*” menjadi “*Saya belum bisa melakukannya, tetapi saya sedang belajar.*” Pernyataan ini membantu seseorang melihat proses sebagai bagian penting dari pertumbuhan.

Menghargai Proses, Bukan Hanya Hasil: Menilai diri berdasarkan usaha yang dilakukan, bukan hanya pada hasil akhir. Ini mengurangi tekanan untuk menjadi sempurna dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Contohnya: Fokus pada seberapa banyak usaha yang dikeluarkan untuk belajar, alih-alih hanya memperhatikan nilai ujian akhir.

Jadi, dengan *growth mindset*, individu mampu memandang diri mereka secara positif, tanpa terbebani oleh kelemahan atau kesalahan. Pandangan ini menciptakan lingkungan mental yang mendukung untuk belajar, bertumbuh, dan merasa puas dengan proses pengembangan diri. *Growth mindset* membantu individu memahami bahwa mereka memiliki potensi yang tidak terbatas untuk berkembang, asalkan mereka mau berusaha dan tidak takut menghadapi tantangan.

Mengurangi Perasaan Gagal. Orang dengan *fixed mindset* sering kali terjebak dalam perasaan tidak cukup baik. Sebaliknya, *growth mindset* membantu mereka memandang kegagalan sebagai langkah menuju keberhasilan. **Praktik:** Refleksi harian tentang apa yang telah dipelajari. Menulis jurnal untuk mengenali kemajuan kecil setiap hari.

Kegagalan sering kali dianggap sebagai tanda kelemahan atau ketidakmampuan, terutama bagi mereka yang memiliki *fixed mindset*. Pola pikir ini membuat individu terjebak dalam perasaan tidak cukup baik dan cenderung menghindari tantangan yang berisiko. Sebaliknya, *growth mindset* memandang kegagalan sebagai bagian alami dari proses belajar dan langkah menuju keberhasilan.

Pendekatan Growth Mindset terhadap Kegagalan: Carol Dweck (2006) menjelaskan bahwa dalam *growth mindset*, kegagalan tidak dianggap sebagai hasil akhir yang menentukan nilai seseorang. Sebaliknya, itu adalah peluang untuk belajar, beradaptasi, dan tumbuh.

Dengan cara ini, individu lebih fokus pada proses dan pembelajaran yang didapatkan daripada pada hasil akhir.

Manfaat Memiliki Growth Mindset terhadap Perasaan Gagal:

- 1) Mengurangi Beban Emosional dari Kegagalan:
 - Dengan memandang kegagalan sebagai langkah menuju keberhasilan, individu tidak merasa terjebak dalam rasa malu atau kekecewaan yang berlebihan.
 - Contoh: Seorang atlet yang kalah dalam kompetisi menggunakan pengalaman tersebut untuk mengevaluasi kelemahan dan berlatih lebih baik.
- 2) Memupuk Ketahanan Mental:
 - Individu menjadi lebih tangguh dan mampu bangkit kembali setelah kegagalan, karena mereka fokus pada perbaikan dan perkembangan diri.
 - Contoh: Seseorang yang ditolak saat melamar pekerjaan akan mencoba memperbaiki CV-nya atau mengembangkan keterampilan baru.

Praktik untuk Mengurangi Perasaan Gagal dengan Growth Mindset:

- 1) Refleksi Harian:
 - Luangkan waktu setiap hari untuk merenungkan apa yang telah dipelajari, terutama dari kesalahan atau kegagalan.
 - Contoh: Setelah menghadapi tantangan, tanyakan pada diri sendiri, *“Apa yang bisa saya pelajari dari situasi ini?”*
- 2) Menulis Jurnal Kemajuan:

- Catat kemajuan kecil yang dicapai setiap hari, bahkan jika itu tampak tidak signifikan. Ini membantu seseorang mengenali bahwa mereka terus bergerak maju.
- Contoh: Seorang siswa dapat mencatat bagaimana mereka memahami satu konsep yang sebelumnya sulit.

3) Mengubah Perspektif Tentang Kegagalan:

- Ubah narasi internal dari *"Saya gagal"* menjadi *"Saya belajar sesuatu yang baru."*
- Contoh: Menganggap kesalahan dalam pekerjaan sebagai peluang untuk menemukan cara kerja yang lebih baik.

Dengan *growth mindset*, kegagalan tidak lagi menjadi momok yang menakutkan, melainkan bagian dari perjalanan menuju keberhasilan. Praktik refleksi harian dan pencatatan kemajuan kecil memberikan landasan bagi individu untuk terus bergerak maju, terlepas dari hambatan yang mereka hadapi. Pola pikir ini memperkuat kemampuan untuk bangkit kembali, mengurangi rasa takut akan kegagalan, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup

Meningkatkan Kesehatan Emosional

Menerima Ketidaksempurnaan. *Growth mindset* mengajarkan individu bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari proses manusiawi. Hal ini membantu mereka merasa lebih damai dengan diri sendiri. **Praktik:** Menggunakan prinsip "belum" (*not yet*), misalnya, "Saya

belum bisa melakukannya dengan sempurna, tetapi saya sedang belajar.”

Growth mindset mengajarkan bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian alami dari perjalanan manusia. Dengan memahami bahwa tidak ada individu yang sempurna, seseorang dapat melepaskan tekanan untuk selalu tampil ideal dan menerima diri mereka apa adanya, sambil tetap berusaha untuk berkembang. Pandangan ini memungkinkan individu untuk merasa lebih damai dengan diri sendiri dan tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

Pendekatan Growth Mindset terhadap Ketidaksempurnaan: Carol Dweck (2006) memperkenalkan prinsip “*belum*” (*not yet*) sebagai cara untuk mengubah perspektif tentang kegagalan atau keterbatasan. Prinsip ini mengajarkan bahwa ketidaksempurnaan atau ketidakmampuan saat ini bukanlah kondisi permanen, melainkan langkah dalam proses pembelajaran. Misalnya, mengatakan “*Saya belum bisa*” memberi ruang untuk perkembangan dan menciptakan harapan bahwa peningkatan adalah mungkin.

Manfaat Menerima Ketidaksempurnaan:

1. Mengurangi Tekanan untuk Menjadi Sempurna:
 - Dengan menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari pembelajaran, individu tidak merasa harus selalu tampil sempurna.
 - Contoh: Seorang pelajar yang menerima bahwa mereka akan melakukan kesalahan selama belajar

bahasa baru lebih cenderung menikmati proses dan terus mencoba.

2. Meningkatkan Rasa Damai dengan Diri Sendiri:
 - Individu yang menerima ketidaksempurnaan mereka cenderung lebih rendah tingkat stresnya karena tidak merasa terjebak dalam standar yang tidak realistis.
 - Contoh: Seorang profesional yang membuat kesalahan dalam presentasi akan fokus pada cara memperbaikinya, bukan pada rasa malu yang berkepanjangan.

Praktik untuk Menerima Ketidaksempurnaan dengan Growth Mindset:

1. Menggunakan Prinsip “Belum” (Not Yet):
 - Mengganti pernyataan negatif seperti *“Saya tidak bisa melakukannya”* menjadi *“Saya belum bisa melakukannya, tetapi saya sedang belajar.”*
 - Contoh: Ketika menghadapi tantangan di tempat kerja, fokus pada proses pembelajaran daripada hasil langsung.
2. Berlatih Self-Compassion:
 - Bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi kesalahan atau kegagalan, dengan memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah manusiawi.
 - Contoh: Mengingatkan diri bahwa setiap orang pernah melakukan kesalahan dan belajar dari pengalaman tersebut.
3. Fokus pada Proses, Bukan Hasil:

- Mengapresiasi upaya yang dilakukan, terlepas dari hasil akhirnya.
- Contoh: Seseorang yang belajar melukis mungkin tidak menghasilkan karya yang sempurna, tetapi mereka menghargai waktu dan usaha yang telah diinvestasikan.

Jadi, Menerima ketidaksempurnaan dengan *growth mindset* memungkinkan individu untuk lebih santai, percaya diri, dan fokus pada pengembangan diri. Dengan menerapkan prinsip “*belum*” dan berlatih self-compassion, seseorang dapat melihat ketidaksempurnaan bukan sebagai kekurangan, tetapi sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional tetapi juga memperkuat motivasi untuk terus mencoba dan tumbuh.

Meningkatkan Hubungan Sosial. Pola pikir bertumbuh membantu individu untuk lebih terbuka terhadap umpan balik dan memperbaiki hubungan interpersonal. Contoh Nyata: Dalam konflik sosial, seseorang dengan *growth mindset* akan mencoba memahami perspektif orang lain dan bekerja menuju solusi bersama.

Growth mindset tidak hanya berdampak pada pengembangan diri, tetapi juga memainkan peran penting dalam memperbaiki kualitas hubungan sosial. Pola pikir ini mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap umpan balik, menerima perbedaan, dan mencari solusi bersama dalam menghadapi konflik. Dengan *growth*

mindset, seseorang percaya bahwa hubungan interpersonal dapat diperbaiki dan ditingkatkan melalui usaha dan komunikasi yang efektif.

Pendekatan Growth Mindset dalam Hubungan Sosial:

1) Menerima Umpan Balik dengan Terbuka:

- Pola pikir bertumbuh membantu individu menerima kritik konstruktif sebagai peluang untuk memperbaiki diri. Hal ini mendorong hubungan yang lebih sehat dan dinamis.
- Contoh: Dalam hubungan kerja, jika seorang rekan memberi masukan tentang cara komunikasi yang kurang efektif, individu dengan *growth mindset* akan melihat ini sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai serangan pribadi.

2) Menghargai Perspektif Orang Lain:

- *Growth mindset* mendorong empati dengan memahami bahwa orang lain juga memiliki potensi untuk berubah dan belajar.
- Contoh: Dalam persahabatan, seseorang yang merasa kecewa karena salah paham akan mencoba melihat situasi dari sudut pandang temannya sebelum bereaksi.

3) Berfokus pada Solusi Bersama:

- Ketika terjadi konflik, individu dengan *growth mindset* tidak hanya fokus pada kesalahan tetapi juga pada upaya bersama untuk memperbaiki hubungan.

Contoh Nyata: Dalam sebuah konflik sosial, misalnya antara dua rekan kerja yang berbeda pendapat dalam proyek, seseorang dengan *growth mindset* akan:

1. Mendengarkan dengan aktif untuk memahami sudut pandang lawan bicara.
2. Menghindari menyalahkan, tetapi fokus pada bagaimana menemukan solusi yang saling menguntungkan.
3. Menggunakan bahasa yang mendukung, seperti “*Apa yang bisa kita lakukan agar proyek ini berhasil?*”

Hasilnya adalah hubungan yang lebih harmonis dan kerja sama yang lebih efektif.

Manfaat Growth Mindset dalam Hubungan Sosial:

1) Meningkatkan Komunikasi:

- Pola pikir bertumbuh membuat individu lebih nyaman berkomunikasi secara jujur dan konstruktif, bahkan dalam situasi sulit.

2) Membangun Kepercayaan:

- Dengan menerima kesalahan dan berkomitmen untuk memperbaiki diri, individu dengan *growth mindset* menciptakan hubungan yang lebih mendalam dan saling percaya.

3) Mendorong Kolaborasi:

- Seseorang yang percaya pada potensi perkembangan dalam diri sendiri dan orang lain lebih mungkin untuk mendukung kolaborasi daripada kompetisi yang tidak sehat.

Jadi, Dengan *growth mindset*, hubungan sosial menjadi lebih kuat dan bermakna. Pola pikir ini membantu individu untuk terbuka terhadap kritik, memahami perspektif orang lain, dan bekerja sama dalam menyelesaikan konflik. Dalam jangka panjang, kemampuan ini tidak hanya memperkuat hubungan interpersonal tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan saling mendukung.

BAB 6

MENGATASI HAMBATAN DALAM MENGEMBANGKAN GROWTH MINDSET

Mengembangkan *growth mindset* adalah perjalanan yang memerlukan kesadaran, usaha, dan ketekunan. Namun, dalam prosesnya, banyak hambatan yang dapat muncul. BAB ini membahas berbagai tantangan yang sering dihadapi, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, serta memberikan strategi untuk mengatasinya.

6.1 TANTANGAN UMUM DALAM MENGUBAH MINDSET

Mengubah pola pikir dari *fixed mindset* ke *growth mindset* adalah proses yang tidak selalu mudah. Tantangan ini dapat berasal dari berbagai aspek, seperti hambatan psikologis, tekanan sosial, atau kebiasaan yang sudah tertanam lama. Pemahaman tentang tantangan-tantangan ini adalah langkah awal untuk mengatasinya.

1) Hambatan Psikologis

Takut Gagal. Banyak individu enggan mencoba hal baru karena takut akan kegagalan. *Fixed mindset* membuat mereka memandang kegagalan sebagai cerminan

ketidakmampuan, bukan peluang belajar. **Contohnya:** Seorang karyawan yang takut mengambil tanggung jawab baru karena khawatir akan dianggap tidak kompeten. **Cara Mengatasi:** Terapkan prinsip “belum” (*not yet*), misalnya mengatakan, “*Saya belum menguasai tugas ini, tetapi saya sedang belajar.*”

Kritik Diri yang Berlebihan. Individu sering terjebak dalam pola pikir negatif yang menyabotase kepercayaan diri mereka. **Contohnya:** Pikiran seperti “*Saya tidak akan pernah bisa mengerti ini.*” **Cara Mengatasi:** Gunakan *self-talk* positif untuk menggantikan kritik diri dengan afirmasi seperti “*Saya sedang dalam proses belajar dan akan menjadi lebih baik.*”

Zona Nyaman. Kesulitan untuk keluar dari zona nyaman adalah salah satu penghambat terbesar. **Contohnya:** Mahasiswa yang terus memilih mata kuliah yang sudah dikuasai daripada mencoba tantangan baru. **Cara Mengatasi:** Mulai dari langkah kecil yang menantang, tetapi tetap realistis.

2) Hambatan Sosial

Tekanan Sosial dan Budaya. Norma sosial atau budaya tertentu dapat mempengaruhi cara individu memandang potensi dan kemampuan mereka. Dalam beberapa komunitas, kesuksesan hanya diukur dari hasil, bukan proses belajar. **Contohnya:** Siswa yang enggan berbicara di depan kelas karena takut diejek oleh teman-temannya. **Cara Mengatasi:** Edukasi lingkungan tentang pentingnya menghargai usaha dan proses belajar.

Kurangnya Dukungan dari Orang Lain.

Lingkungan yang tidak mendukung dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk mengembangkan *growth mindset*. **Contohnya:** Rekan kerja yang sering memberikan kritik negatif tanpa solusi. **Cara Mengatasi:** Temukan komunitas atau mentor yang memiliki pola pikir bertumbuh.

3) Hambatan Kebiasaan

Kebiasaan Berpikir Statis. *Fixed mindset* sering kali sudah terbentuk dari pengalaman masa lalu, sehingga sulit diubah. **Contohnya:** Seseorang yang terbiasa menghindari tantangan karena merasa tidak cukup pintar. **Cara Mengatasi:** Identifikasi pola pikir lama dan gantikan dengan kebiasaan baru yang mendukung pertumbuhan.

Ketergantungan pada Pengakuan Eksternal.

Orang dengan *fixed mindset* sering mencari validasi dari orang lain, sehingga sulit menerima kegagalan. **Contohnya:** Seorang anak yang hanya merasa berharga ketika mendapat nilai tinggi. **Cara Mengatasi:** Fokus pada usaha dan proses, bukan hanya hasil akhir.

Jadi, Mengubah pola pikir memerlukan usaha untuk menghadapi hambatan psikologis, sosial, dan kebiasaan lama. Dengan memahami tantangan ini, individu dapat mengambil langkah-langkah spesifik, seperti mengadopsi *self-talk* positif, mencari dukungan sosial, dan secara bertahap melatih kebiasaan baru yang mendukung pola pikir bertumbuh. Proses ini membutuhkan kesabaran,

tetapi hasilnya akan memberikan dampak positif jangka panjang dalam kehidupan pribadi dan profesional.

6.2 MENGHADAPI KEGAGALAN DAN RASA TAKUT

Kegagalan dan rasa takut adalah bagian dari pengalaman manusia yang sering kali menjadi penghalang dalam mengembangkan *growth mindset*. Namun, dengan pola pikir yang tepat, keduanya dapat diubah menjadi peluang untuk belajar dan berkembang. Carol S. Dweck (2006) menegaskan bahwa individu dengan *growth mindset* melihat kegagalan bukan sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai batu loncatan menuju keberhasilan.

1) Memahami Kegagalan sebagai Bagian dari Proses Belajar

Perspektif Baru tentang Kegagalan. Kegagalan bukanlah tanda ketidakmampuan, tetapi bukti bahwa seseorang sedang mencoba. Dweck (2006) menyebutkan bahwa orang dengan *growth mindset* memahami bahwa kesalahan adalah bagian penting dari pembelajaran.

Contohnya: Thomas Edison, ketika menghadapi ribuan kegagalan dalam menciptakan bola lampu, mengatakan, “*Saya tidak gagal, saya hanya menemukan 10.000 cara yang tidak berhasil.*”

Melihat Kegagalan Sebagai Data. Kegagalan memberikan umpan balik yang berharga tentang apa yang tidak bekerja, memungkinkan individu untuk mencoba

pendekatan yang berbeda. **Strateginya:** Buat jurnal refleksi yang mencatat pelajaran dari setiap kegagalan.

2) Mengatasi Rasa Takut

Identifikasi Sumber Ketakutan. Ketakutan sering kali muncul dari kekhawatiran akan penilaian negatif, kehilangan, atau ketidakpastian. Dengan mengenali penyebabnya, individu dapat mulai menanganinya.

Contohnya: Seorang siswa takut gagal dalam ujian karena khawatir akan dianggap tidak pintar.

Mengganti Narasi Negatif dengan Positif. *Self-talk* positif dapat membantu mengurangi rasa takut. Alih-alih berpikir “*Saya tidak bisa melakukannya,*” katakan, “*Saya akan mencobanya dan melihat apa yang bisa saya pelajari.*” Penelitian oleh Bandura (1997) tentang *self-efficacy* menunjukkan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan dapat mengurangi rasa takut.

Menggunakan Pendekatan Small Steps. Ketakutan sering kali muncul karena merasa kewalahan oleh tantangan besar. Dengan memecah tantangan menjadi langkah-langkah kecil, individu dapat mengurangi ketakutan dan membangun rasa percaya diri.

3) Mengubah Kegagalan dan Ketakutan Menjadi Peluang untuk Belajar

Penerapan Prinsip Not Yet. Dalam konsep *growth mindset*, kegagalan dianggap sebagai “*belum berhasil,*” bukan “*tidak bisa.*” Prinsip ini memberi ruang bagi individu untuk terus belajar. Yeager dan Dweck (2012)

menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan prinsip ini lebih tangguh menghadapi tekanan akademik.

Eksperimen dan Trial-and-Error. Kegagalan dapat digunakan sebagai eksperimen untuk menemukan metode baru yang lebih efektif. **Contoh Nyata:** Pebisnis seperti Elon Musk menggunakan kegagalan proyek sebagai sarana untuk menyempurnakan inovasi.

Fokus pada Proses, Bukan Hasil Akhir. Orang dengan *growth mindset* lebih memprioritaskan pembelajaran daripada hasil langsung. Ketika fokusnya pada proses, rasa takut gagal menjadi berkurang. **Strategi Praktis:** Apresiasi usaha yang telah dilakukan, bukan hanya hasilnya.

4) Teknik untuk Menghadapi Kegagalan dan Ketakutan

Latihan Mindfulness dan Meditasi. Membantu individu mengelola emosi negatif seperti rasa takut dan kecemasan. Penelitian Kabat-Zinn (2003) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness efektif dalam mengurangi stres.

Belajar dari Tokoh Inspiratif. Membaca kisah tokoh yang berhasil melewati kegagalan dapat memotivasi individu untuk tidak menyerah. **Contoh:** Oprah Winfrey, yang mengalami banyak kegagalan sebelum mencapai kesuksesannya, mengatakan, “Kegagalan adalah batu loncatan menuju sesuatu yang lebih besar.”

Cari Dukungan dari Lingkungan, Diskusi dengan mentor, teman, atau kelompok pendukung dapat membantu mengatasi rasa takut.

Jadi, Kegagalan dan rasa takut bukanlah musuh, tetapi alat pembelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan dan ketahanan seseorang. Dengan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, mengatasi rasa takut dengan strategi positif, dan menerapkan prinsip *growth mindset*, individu dapat membangun pola pikir yang lebih tangguh dan progresif. Sebagaimana kata Dweck (2006), “*Orang yang benar-benar berhasil bukanlah yang tidak pernah gagal, tetapi mereka yang belajar dari kegagalan mereka.*”

6.3 MEMBUAT KEBIASAAN BARU YANG MENDUKUNG PERTUMBUHAN

Membentuk kebiasaan baru yang mendukung *growth mindset* memerlukan pendekatan yang terstruktur dan konsisten. Kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari rutinitas harian. Strategi untuk membangun kebiasaan baru tidak hanya berfokus pada penciptaan pola pikir bertumbuh tetapi juga pada cara mempertahankannya dalam jangka panjang.

Pentingnya Kebiasaan dalam Mendukung Growth Mindset. Kebiasaan adalah alat yang kuat dalam membentuk pola pikir dan tindakan. Menurut James Clear (2018), dalam bukunya *Atomic Habits*, kebiasaan

kecil yang dilakukan secara konsisten dapat menghasilkan perubahan besar dalam jangka panjang. Kebiasaan yang mendukung *growth mindset* membantu individu terus belajar, berkembang, dan melihat tantangan sebagai peluang.

Strategi untuk Membentuk Kebiasaan Baru yang Mendukung Pertumbuhan: 1) *Mulai dengan Tujuan Kecil dan Spesifik.* Kebiasaan baru sebaiknya dimulai dari langkah kecil yang mudah dilakukan. Contohnya: Menuliskan satu hal baru yang dipelajari setiap hari dalam jurnal. Charles Duhigg (2012) dalam *The Power of Habit* menjelaskan bahwa kebiasaan kecil yang spesifik lebih mudah dipertahankan. 2) *Gunakan Pemicu atau Cue.* Kebiasaan baru memerlukan pemicu agar lebih mudah dilakukan secara konsisten. Contohnya: Setiap kali selesai membaca buku atau artikel, catat pelajaran yang didapat. Menurut penelitian Wood dan Neal (2007), pemicu lingkungan membantu membangun pola kebiasaan yang lebih kuat. 3) *Fokus pada Proses, Bukan Hasil.* Alih-alih berfokus pada hasil langsung, kebiasaan harus dirancang untuk menekankan pembelajaran dan kemajuan. Contohnya: Menghabiskan 10 menit setiap hari untuk refleksi diri. 4) *Libatkan Orang Lain.* Membentuk kebiasaan baru sering kali lebih mudah dengan dukungan sosial. Contohnya: Ikut kelompok belajar atau komunitas dengan visi yang sama.

Kebiasaan Harian yang Mendukung Growth Mindset. 1) *Praktik Jurnal Refleksi Harian.* Tuliskan tiga hal yang telah dipelajari atau disyukuri setiap hari.

Manfaatnya dapat meningkatkan kesadaran diri dan pola pikir positif. 2) *Self-Talk Positif*. Gantikan narasi negatif dengan afirmasi positif. Contohnya: Dari “*Saya tidak bisa melakukan ini,*” menjadi “*Saya sedang belajar dan akan terus berkembang.*” 3) *Membaca atau Mendengar Hal Inspiratif*. Luangkan waktu untuk membaca buku atau mendengar cerita inspiratif yang mendukung pola pikir bertumbuh. 4) *Menerapkan Prinsip “Belum” (Not Yet)*. Gunakan konsep *not yet* dalam menghadapi kegagalan atau tantangan, misalnya, “*Saya belum bisa menguasai ini, tetapi saya sedang belajar.*” 5) *Latihan Umpan Balik*. Secara teratur meminta umpan balik dari orang lain untuk memperbaiki diri.

Strategi Mempertahankan Kebiasaan Baru. 1) *Lacak Kemajuan*. Gunakan jurnal atau aplikasi untuk memantau perkembangan kebiasaan. Menurut Clear (2018), pelacakan kebiasaan memperkuat komitmen seseorang terhadap perubahan. 2) *Beri Penghargaan untuk Diri Sendiri*. Setiap pencapaian, sekecil apa pun, perlu diapresiasi untuk meningkatkan motivasi. 3) *Revisi Kebiasaan Secara Berkala*. Evaluasi kebiasaan yang telah diterapkan dan sesuaikan dengan kebutuhan saat ini.

Contoh Nyata dalam Membentuk Kebiasaan Growth Mindset. 1) *Contoh dalam Pendidikan*: Seorang siswa membuat jadwal harian untuk belajar materi baru selama 30 menit setiap hari. Setelah itu, ia menuliskan poin-poin yang dipelajari dalam jurnal. 2) *Contoh dalam Karier*: Seorang karyawan meluangkan waktu mingguan untuk mengevaluasi kinerjanya dan mencari peluang pengembangan.

Jadi, membentuk kebiasaan yang mendukung *growth mindset* adalah langkah penting untuk memastikan perubahan pola pikir yang berkelanjutan. Dengan memulai dari langkah kecil, menggunakan pemicu, melibatkan orang lain, dan fokus pada proses, kebiasaan baru dapat diterapkan dan dipertahankan. Sebagaimana dikatakan James Clear (2018), *“Kebiasaan bukanlah tentang melakukan sesuatu yang besar, tetapi tentang melakukan sesuatu yang benar secara konsisten.”*

BAB 7

REFLEKSI DAN EVALUASI DIRI

7.1 MENGUKUR KEMAJUAN DALAM GROWTH MINDSET

Mengukur kemajuan *growth mindset* adalah langkah strategis untuk memahami sejauh mana perubahan pola pikir telah terjadi dalam diri seseorang. Evaluasi ini bertujuan memastikan bahwa upaya yang dilakukan membuahkan hasil dan memberikan wawasan tentang bagaimana pola pikir bertumbuh dapat terus diperkuat.

Mengapa Penting untuk Mengukur Kemajuan?

Menurut Dweck (2006), *growth mindset* adalah kemampuan yang dapat dikembangkan, namun membutuhkan refleksi dan evaluasi untuk memastikan konsistensi dan efektivitasnya. Berikut beberapa alasan mengapa pengukuran ini penting:

1. *Mengetahui Efektivitas Perubahan:* Mengidentifikasi apakah pola pikir bertumbuh benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. *Menemukan Hambatan:* Menemukan aspek-aspek tertentu yang masih memerlukan perhatian lebih untuk dikembangkan.

3. *Memotivasi untuk Terus Bertumbuh*: Menyadari kemajuan kecil memberikan motivasi untuk tetap konsisten dalam perjalanan perubahan.

Indikator Kemajuan dalam Growth Mindset.

Kemajuan dalam pola pikir bertumbuh dapat dievaluasi melalui beberapa indikator:

1. Respons terhadap Kegagalan
 - Apakah kegagalan dipandang sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai batasan kemampuan?
 - Seberapa cepat seseorang bangkit dari kekecewaan?
2. Sikap terhadap Tantangan Baru
 - Apakah ada peningkatan keberanian untuk keluar dari zona nyaman?
 - Sejauh mana individu aktif mencari pengalaman baru yang menantang?
3. Kemampuan Menerima Umpan Balik
 - Apakah seseorang lebih terbuka terhadap kritik konstruktif dan menggunakannya untuk berkembang?
4. Perubahan Pola Pikir terhadap Kemampuan Diri
 - Apakah ada pergeseran dari keyakinan bahwa kemampuan adalah bawaan tetap menuju pemahaman bahwa kemampuan dapat berkembang dengan usaha?
5. Komitmen terhadap Pembelajaran Berkelanjutan
 - Seberapa sering individu berupaya mempelajari keterampilan atau pengetahuan baru?

Metode Mengukur Kemajuan Growth Mindset; 1) Refleksi Diri (Self-Reflection). Refleksi diri memungkinkan seseorang mengevaluasi kemajuan secara personal. Praktiknya: Luangkan waktu setiap minggu untuk menjawab pertanyaan seperti: Apa tantangan terbesar saya minggu ini, dan bagaimana saya menghadapinya?, Apa yang saya pelajari dari pengalaman tersebut?. 2) **Penggunaan Skala Growth Mindset.** Alat pengukuran seperti *Mindset Assessment Scale* yang dikembangkan oleh Carol Dweck dapat digunakan untuk menilai perubahan. Contoh pernyataan: “Saya percaya kemampuan saya dapat berkembang melalui usaha.” “Saya melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar.” Respon diberi nilai dari 1 (tidak setuju sama sekali) hingga 5 (sangat setuju). 3) **Jurnal Kemajuan.** Menulis jurnal harian atau mingguan untuk mencatat pencapaian, tantangan, dan pelajaran. *Format Jurnal:* Tantangan apa yang saya hadapi?, Bagaimana saya mengatasinya?, Apa pelajaran yang saya peroleh?. 4) **Umpan Balik dari Orang Lain.** Orang-orang di sekitar Anda, seperti teman atau mentor, dapat memberikan perspektif eksternal mengenai perubahan perilaku dan pola pikir Anda. 5) **Studi Kasus Pribadi.** Dokumentasikan satu atau lebih pengalaman yang mencerminkan perubahan dalam pola pikir Anda. 6) **Membandingkan dengan Tujuan Awal.** Bandingkan kondisi saat ini dengan tujuan awal yang telah ditetapkan untuk melihat seberapa jauh Anda telah berkembang.

Praktik Nyata: Mengukur Kemajuan. 1) *Kasus Mahasiswa.* Seorang mahasiswa yang kesulitan dalam memahami matematika mulai mencatat usahanya setiap minggu. Dalam 3 bulan, ia menyadari bahwa ia lebih sering meminta bantuan dari dosen dan teman, serta mencatat peningkatan nilai ujian. 2) *Kasus Karyawan.* Seorang karyawan yang awalnya takut memberikan ide dalam rapat kini mencatat setiap keberanian yang diambil. Ia mencatat bagaimana rekan kerjanya memberikan umpan balik positif terhadap idenya. Adapun **Tantangan dalam Mengukur Kemajuan.** 1) *Bias Subjektivitas.* Refleksi diri sering kali tidak obyektif. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan umpan balik dari pihak lain. 2) *Kurangnya Konsistensi.* Mengukur kemajuan memerlukan kedisiplinan untuk melakukannya secara teratur. 3) *Harapan yang Tidak Realistis.* Kemajuan dalam pola pikir bertumbuh sering kali bersifat bertahap, sehingga penting untuk tetap realistis dalam menetapkan harapan.

Jadi, mengukur kemajuan dalam *growth mindset* adalah proses yang penting untuk memastikan perubahan pola pikir terjadi secara berkelanjutan. Dengan menggunakan metode seperti refleksi diri, jurnal kemajuan, dan umpan balik dari orang lain, individu dapat mengidentifikasi sejauh mana mereka telah berkembang dan menentukan langkah-langkah selanjutnya. Evaluasi yang konsisten juga membantu memperkuat pola pikir bertumbuh sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

7.2 ALAT DAN METODE UNTUK REFLEKSI

Refleksi diri adalah praktik penting dalam mengembangkan *growth mindset*. Proses ini membantu individu memahami perkembangan, mengenali pola pikir, dan mengevaluasi pencapaian serta tantangan. Alat dan metode refleksi diri yang tepat dapat mempermudah individu untuk melakukan evaluasi secara teratur dan efektif.

Mengapa Refleksi Diri Penting?

Menurut Schön (1983), refleksi adalah kemampuan untuk “berpikir ulang” mengenai tindakan, pengalaman, dan pemahaman untuk menciptakan pembelajaran. Dalam konteks *growth mindset*, refleksi diri memungkinkan individu untuk:

- a) Mengenali area yang memerlukan perbaikan.
- b) Memperkuat kepercayaan diri melalui identifikasi pencapaian kecil.
- c) Mengembangkan strategi yang lebih baik untuk menghadapi tantangan.

Alat untuk Refleksi Diri

a) Jurnal Refleksi

- Alat ini berguna untuk mencatat pengalaman sehari-hari, tantangan, dan pelajaran yang diperoleh.
- **Format Jurnal:**
 - ✓ Tantangan hari ini:

- ✓ Bagaimana saya menghadapinya:
- ✓ Apa yang saya pelajari:
- ✓ Apa yang akan saya lakukan berbeda ke depan:
- **Keuntungan:** Melacak perkembangan pola pikir dari waktu ke waktu dan mengenali pola tertentu.

b) Daftar Pertanyaan Reflektif

- Sebuah daftar pertanyaan dapat membantu memandu refleksi lebih terstruktur.
- **Contoh Pertanyaan:**
 - ✓ Apa keberhasilan terbesar saya minggu ini?
 - ✓ Apa pelajaran penting dari kegagalan saya?
 - ✓ Bagaimana saya menggunakan tantangan sebagai peluang?
- **Keuntungan:** Memberikan kerangka berpikir untuk mengeksplorasi pengalaman secara mendalam.

c) Mind Mapping

- Alat ini memvisualisasikan pemikiran dan pengalaman untuk membantu memahami hubungan antara berbagai elemen kehidupan.
- **Cara Menggunakan:**
 - ✓ Buat lingkaran inti bertuliskan “Refleksi Mingguan”.
 - ✓ Hubungkan dengan sub-lingkaran seperti “Tantangan”, “Keberhasilan”, dan “Pelajaran”.
- **Keuntungan:** Membantu mengidentifikasi pola atau area fokus utama.

d) Aplikasi Digital untuk Refleksi

- **Contoh Aplikasi:**

- ✓ *Daylio* (untuk mencatat suasana hati dan kegiatan).
- ✓ *Evernote* (untuk menyimpan catatan refleksi).
- ✓ *Headspace* (untuk meditasi reflektif).

- **Keuntungan:** Praktis dan memungkinkan akses ke data refleksi kapan saja.

e) Penilaian Diri Terstruktur

- Menggunakan skala atau kuesioner untuk menilai aspek-aspek spesifik dari *growth mindset*.

- **Contoh:**

- ✓ “Seberapa sering saya memandang kegagalan sebagai peluang untuk belajar?” (1 = Tidak Pernah, 5 = Selalu).

- **Keuntungan:** Memberikan angka konkret untuk memantau perubahan pola pikir.

f) Kotak Kemenangan (Victory Box)

- Kotak tempat seseorang menulis pencapaian kecil setiap hari.

- **Keuntungan:** Memperkuat fokus pada hal positif dan membangun rasa percaya diri.

Metode untuk Refleksi Diri

1) Metode 5-Whys

- Teknik ini melibatkan mengajukan pertanyaan “Mengapa?” secara berulang untuk menggali akar penyebab suatu masalah atau keputusan.

- **Contoh:**

- ✓ Mengapa saya gagal dalam tugas ini?
- ✓ Mengapa saya merasa kurang percaya diri?

2) **SWOT Pribadi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats)**

- Analisis SWOT dapat membantu individu mengenali kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman dalam perjalanan pengembangan diri.
- **Keuntungan:** Memberikan perspektif yang jelas tentang kondisi saat ini.

3) **Teknik Refleksi Diri Harian**

- Luangkan waktu 5-10 menit setiap malam untuk mengevaluasi pengalaman hari itu.
- **Pertanyaan Kunci:**
 - ✓ Apa satu hal terbaik yang saya pelajari hari ini?
 - ✓ Bagaimana saya menangani tantangan?

4) **Refleksi Kelompok**

- Diskusi dengan kelompok teman atau mentor tentang pengalaman dan tantangan.
- **Keuntungan:** Mendapatkan perspektif baru dan umpan balik konstruktif.

5) **Meditasi Reflektif**

- Teknik ini melibatkan merenungkan pengalaman dan emosi secara sadar melalui meditasi.
- **Aplikasi:** *Headspace* atau *Calm*.

Contoh Praktis Penggunaan Alat dan Metode Refleksi

1) Studi Kasus Mahasiswa

- Mahasiswa yang menghadapi kegagalan ujian menggunakan jurnal refleksi untuk mencatat pelajaran dari kegagalan tersebut. Setelah beberapa minggu, ia menyadari pola yang menunjukkan kurangnya persiapan tertentu dan mulai membuat strategi belajar baru.

2) Karyawan di Tempat Kerja

- Karyawan menggunakan analisis SWOT pribadi untuk memahami kekuatannya dalam komunikasi tetapi menyadari bahwa ia perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu untuk menghindari kelebihan beban.

Tantangan dalam Refleksi Diri

1) Kesulitan Bersikap Jujur

- Orang sering kali enggan menghadapi kenyataan atau kelemahan mereka sendiri.
- **Solusi:** Libatkan mentor atau teman untuk memberikan umpan balik obyektif.

2) Konsistensi

- Refleksi memerlukan dedikasi rutin, tetapi kebiasaan ini sering terabaikan.
- **Solusi:** Jadwalkan waktu khusus untuk refleksi, seperti sebelum tidur.

Jadi, refleksi diri adalah alat yang sangat kuat untuk mendukung *growth mindset*. Dengan menggunakan alat

seperti jurnal refleksi, mind mapping, atau aplikasi digital, serta metode seperti 5-Whys dan SWOT pribadi, individu dapat lebih memahami diri mereka dan terus tumbuh. Proses ini membutuhkan komitmen dan konsistensi, namun hasilnya sangat bermanfaat untuk pengembangan pribadi yang berkelanjutan.

7.3 MEMBANGUN KOMITMEN JANGKA PANJANG

Komitmen terhadap *growth mindset* adalah upaya berkelanjutan yang membutuhkan strategi dan tekad. Sebagai bagian integral dari kehidupan, *growth mindset* tidak hanya sebatas pola pikir tetapi juga harus menjadi kebiasaan dan prinsip hidup. Membangun komitmen jangka panjang berarti memastikan bahwa individu terus berkembang, bahkan ketika menghadapi tantangan atau stagnasi.

Mengapa Komitmen Jangka Panjang Penting?,

1) *Perkembangan Berkelanjutan*: Seperti dijelaskan oleh Dweck (2006), *growth mindset* bukanlah kondisi statis tetapi perjalanan yang membutuhkan pembaruan dan usaha terus-menerus. 2) *Adaptasi terhadap Perubahan*: Dalam dunia yang terus berubah, mempertahankan *growth mindset* memungkinkan individu untuk tetap fleksibel dan inovatif. 3) *Mengatasi Hambatan*: Komitmen jangka panjang membantu individu tetap termotivasi saat menghadapi kegagalan, ketakutan, atau tantangan baru.

Strategi untuk Membangun Komitmen Jangka

Panjang: 1) *Tetapkan Visi Jangka Panjang*, Visualisasikan apa yang ingin dicapai dengan mengadopsi *growth mindset*. Misalnya, menjadi individu yang lebih resilient, kreatif, atau empati. Caranya adalah Buat pernyataan tujuan tertulis. Gunakan papan visi (vision board) untuk menggambarkan hasil yang diinginkan. Evaluasi secara berkala untuk menyesuaikan visi. 2) *Ciptakan Kebiasaan Harian yang Mendukung*; Kebiasaan kecil yang konsisten lebih efektif daripada usaha besar sesekali. Contoh Kebiasaan: Membaca buku tentang pengembangan diri setiap hari. Menulis jurnal refleksi setiap malam. Berlatih keterampilan baru secara rutin. James Clear (2018) dalam *Atomic Habits* menyebutkan bahwa kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten akan menghasilkan perubahan besar dalam jangka panjang. 3) *Fokus pada Proses, Bukan Hasil*, Daripada berfokus pada pencapaian spesifik, nikmati proses pembelajaran dan pengembangan. Contoh Praktis: Ketika belajar keterampilan baru, ukur kemajuan berdasarkan usaha yang dilakukan, bukan hasil langsung. Rayakan langkah-langkah kecil yang membawa perubahan positif. 4) *Kelola Ekspektasi dan Terima Kegagalan*; Jangan biarkan kegagalan mengganggu komitmen. Jadikan kegagalan sebagai peluang untuk belajar. **Teknik Praktis:** Gunakan prinsip “belum” (not yet) untuk menyadari bahwa hasil positif membutuhkan waktu. Refleksi mingguan untuk mengenali pelajaran dari kegagalan. Penelitian Yeager dan Dweck (2012) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *growth mindset*

lebih mampu bangkit dari kegagalan akademik karena mereka memandangnya sebagai bagian dari proses belajar.

5) *Cari Dukungan dan Inspirasi*; Dukungan dari orang lain dapat memperkuat komitmen terhadap *growth mindset*. Cara Mencari Dukungan: Bergabung dengan komunitas yang mendukung pengembangan diri. Temukan mentor atau panutan yang menginspirasi. Diskusikan tantangan dengan teman atau kolega.

6) *Gunakan Sistem Pengingat dan Evaluasi*; Gunakan alat atau metode untuk memantau kemajuan dan tetap fokus pada komitmen. Contoh Alat: Aplikasi pengingat seperti Habitica atau Notion. Jadwal evaluasi bulanan untuk meninjau kemajuan.

7) *Bangun Mindset Berkelanjutan*; Anggap *growth mindset* sebagai bagian dari identitas diri, bukan sekadar tujuan sementara. Tekniknya adalah: Gunakan afirmasi positif setiap hari untuk menguatkan pola pikir bertumbuh. Identifikasi nilai-nilai inti yang selaras dengan prinsip *growth mindset*.

Contoh Praktis Implementasi Strategi. *Studi Kasus: Seorang Profesional Muda.* **Situasi:** Seorang profesional ingin mengembangkan kemampuan kepemimpinan. **Strategi:** Membaca buku tentang kepemimpinan setiap minggu. Mengikuti pelatihan bulanan. Membuat jurnal mingguan untuk mengevaluasi kemajuan dalam komunikasi tim.

Studi Kasus: Mahasiswa. **Situasi:** Seorang mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mata pelajaran tertentu. **Strategi:** Membuat jadwal belajar yang konsisten. Meminta bantuan dari mentor atau

teman sebaya. Merayakan keberhasilan kecil, seperti memahami satu topik dengan baik.

Jadi, membangun komitmen terhadap *growth mindset* sebagai bagian dari kehidupan membutuhkan usaha yang konsisten dan pendekatan yang strategis. Dengan menetapkan visi, menciptakan kebiasaan, menerima kegagalan, dan mencari dukungan, individu dapat memastikan bahwa pola pikir bertumbuh menjadi bagian yang berkelanjutan dari identitas mereka.

BAB 8

INTEGRASI GROWTH MINDSET DENGAN NILAI-NILAI ISLAM

Bab ini membahas hubungan erat antara *growth mindset* dengan nilai-nilai ajaran Islam. Sebagai pola pikir yang mendorong pengembangan diri, ketekunan, dan pembelajaran dari kesalahan, *growth mindset* sangat selaras dengan prinsip-prinsip Islam yang menekankan pentingnya usaha, keikhlasan, dan keyakinan kepada Allah. Dalam Islam, manusia diajarkan untuk tidak berhenti belajar, memperbaiki diri, dan bersabar dalam menghadapi ujian. Berikut adalah penjabaran tentang bagaimana *growth mindset* dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam untuk mendukung pengembangan pribadi dan spiritual.

8.1 PRINSIP GROWTH MINDSET YANG SELARAS DENGAN ISLAM

Prinsip *growth mindset* yang menekankan keyakinan pada kemampuan berkembang, usaha yang gigih, dan pembelajaran dari kegagalan memiliki keselarasan dengan ajaran Islam. Dalam Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki potensi besar untuk belajar,

berkembang, dan mencapai kesuksesan, baik di dunia maupun akhirat. Berikut ini penjelasan lebih rinci dengan pandangan tokoh dan dalil pendukung.

Keyakinan pada Kemampuan Manusia sebagai Khalifah di Bumi. Islam memandang manusia sebagai *khalifah* di bumi (QS. Al-Baqarah: 30), yang diberi akal, kemampuan, dan tanggung jawab untuk terus berkembang. Konsep ini sejalan dengan *growth mindset*, yang percaya bahwa setiap individu memiliki potensi untuk belajar dan meningkatkan dirinya. “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’d: 11). Ayat ini menunjukkan bahwa perubahan dimulai dari kesadaran individu untuk berkembang, yang menjadi inti dari pola pikir bertumbuh. Dalam Islam, manusia diciptakan sebagai *khalifah* (pemimpin) di bumi dengan potensi yang besar untuk mengelola dan memanfaatkan sumber daya alam, memperbaiki kehidupan, dan mencapai tujuan spiritual. Al-Qur’an menegaskan peran manusia sebagai *khalifah* dalam firman Allah:

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: ‘Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.’” (Surat Al-Baqarah: 30).

Sebagai *khalifah*, manusia diberi kemampuan untuk berpikir, belajar, dan mengembangkan diri. Konsep *growth mindset* yang menekankan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan sejalan dengan keyakinan Islam bahwa manusia memiliki potensi yang terus dapat dikembangkan.

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menyebutkan bahwa manusia memiliki akal dan kehendak bebas yang memungkinkannya untuk belajar dan memperbaiki dirinya. Potensi ini adalah amanah dari Allah yang harus dijaga dan dikembangkan.

Prinsip ini menunjukkan bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses belajar yang mendewasakan. Dengan mindset ini, umat Islam didorong untuk tidak menyerah pada keadaan tetapi terus berusaha memperbaiki diri.

Pentingnya Usaha dan Ketekunan. Dalam *growth mindset*, usaha terus-menerus adalah kunci untuk menghadapi tantangan. Islam juga mengajarkan pentingnya ikhtiar dalam mencapai tujuan: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.” (QS. An-Najm: 39). Kegigihan dan pantang menyerah, sebagaimana ditunjukkan dalam kisah-kisah nabi, menjadi contoh nyata integrasi *growth mindset* dalam nilai Islam.

Pentingnya Usaha Terus-Menerus dalam Mencapai Tujuan. Islam sangat menekankan pentingnya usaha (ikhtiar) dalam mencapai tujuan. Allah berfirman: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.” (Surat An-Najm: 39).

Ayat ini menegaskan bahwa hasil yang diperoleh manusia bergantung pada usahanya. Dalam *growth mindset*, usaha adalah kunci untuk mengatasi tantangan

dan mencapai keberhasilan. Kegigihan dalam mencoba dan belajar dari kesalahan sejalan dengan ajaran Islam tentang ketekunan.

Hadis Pendukung; Rasulullah ﷺ bersabda: *“Sesungguhnya Allah mencintai hamba-Nya yang bekerja dan berusaha dengan baik.”* HR. Thabrani).

Pendapat Tokoh: Ibnu Khaldun dalam *Muqaddimah* menjelaskan bahwa kerja keras dan usaha yang berkesinambungan merupakan ciri masyarakat yang maju dan individu yang berhasil. Menurutnya, manusia mampu mencapai puncak potensinya jika ia terus belajar dari pengalaman dan tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan.

Contoh Nyata dalam Islam: 1) *Kisah Nabi Muhammad* ﷺ. Nabi Muhammad ﷺ adalah contoh terbaik dalam mengajarkan ketekunan. Dalam perjuangannya menyebarkan Islam, beliau menghadapi berbagai rintangan, seperti ejekan, pengusiran, dan ancaman, tetapi tetap teguh dalam misinya. 2) *Kisah Nabi Musa dan Khidr*: Dalam perjalanan bersama Khidr (QS. Al-Kahfi: 60-82), Nabi Musa belajar tentang pentingnya bersabar dan memahami hikmah di balik setiap peristiwa. Kisah ini menggambarkan bahwa pembelajaran adalah proses yang terus berlangsung.

Konsep Kegagalan sebagai Bagian dari Proses Belajar. Islam memandang kegagalan sebagai ujian yang mendewasakan iman dan mendekatkan diri kepada Allah. Firman Allah: “Dan sungguh akan Kami

berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).

Dalam *growth mindset*, kegagalan dianggap sebagai bagian dari proses belajar. Prinsip ini sejalan dengan nilai sabar (kesabaran) dalam Islam yang mengajarkan untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan dan mencari hikmah dari setiap peristiwa.

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menyatakan bahwa ujian hidup adalah sarana untuk membersihkan jiwa dan memperkuat iman. Hal ini sesuai dengan pola pikir bertumbuh, di mana tantangan dan kegagalan menjadi alat pembelajaran untuk meraih kemajuan.

Penerapan Nilai-Nilai Islam dalam Growth Mindset. 1) *Tawakal (Berserah Diri kepada Allah)*; Islam mengajarkan pentingnya tawakal, yaitu berserah diri setelah berusaha. Dalam *growth mindset*, tawakal menjadi pelengkap usaha yang memungkinkan individu untuk menerima hasil apa pun dengan hati lapang. “Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah.” (QS. Ali Imran: 159). Prinsip ini membantu individu dengan *growth mindset* untuk tidak takut gagal, karena mereka percaya bahwa segala sesuatu ada dalam kehendak Allah. 2) *Muhasabah (Refleksi Diri)*; Refleksi diri adalah inti dari *growth mindset*, yang mendorong seseorang untuk mengevaluasi kemajuan dan kesalahannya. Dalam Islam, muhasabah menjadi bagian penting dalam memperbaiki diri: “Hai orang-orang yang

beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok.” (QS. Al-Hasyr: 18). 3) *Ihsan (Kualitas yang Baik)*; Dalam Islam, ihsan adalah berusaha melakukan yang terbaik dalam setiap tindakan. Ini sejalan dengan *growth mindset*, yang mengajarkan untuk selalu mencari cara meningkatkan diri: “Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat ihsan (berbuat baik).” (QS. Al-Baqarah: 195).

Keselarasan Growth Mindset dengan Islam. 1)

Melihat Kesulitan sebagai Peluang: Islam mengajarkan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah. *Firman Allah:* “*Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.*” (Surat Al-Insyirah: 6). Dalam *growth mindset*, tantangan dan kesulitan adalah kesempatan untuk belajar dan tumbuh. 2) *Tidak Cepat Puas dengan Hasil:* Prinsip Islam mendorong umatnya untuk terus memperbaiki diri melalui muhasabah (refleksi diri) dan jihad nafsi (perjuangan melawan hawa nafsu). Ini sejalan dengan pola pikir bertumbuh yang tidak hanya berfokus pada hasil tetapi juga pada proses perbaikan diri. 3) *Menghargai Proses dan Usaha:* Nabi Muhammad ﷺ pernah bersabda: “*Barang siapa yang bersungguh-sungguh, ia akan berhasil.*” (HR. Bukhari). Hadis ini menekankan bahwa keberhasilan adalah hasil dari usaha yang terus-menerus, yang menjadi inti dari *growth mindset*.

Implementasi Growth Mindset Berbasis Nilai Islam. 1) *Pendidikan;* **Contoh Praktis:** Guru mengajarkan

kepada siswa bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar, seperti yang diajarkan dalam kisah Nabi Musa dan Khidr (QS. Al-Kahfi: 60-82). 2) *Karier*; **Contoh Praktis:** Seorang pekerja yang gagal dalam tugasnya bisa mempraktikkan prinsip sabar dan tawakal, sambil belajar dari kesalahan untuk memperbaiki performa. 3) *Kehidupan Sehari-Hari*; **Contoh Praktis:** Dalam membangun hubungan sosial, prinsip *growth mindset* mendorong seseorang untuk terbuka terhadap kritik dan saran, sebagaimana Nabi Muhammad ﷺ menerima masukan dari sahabat-sahabatnya.

Mengintegrasikan Pola Pikir Bertumbuh dengan Ibadah. 1) *Shalat sebagai Momentum Refleksi*; Shalat memberikan waktu untuk merenung dan memperbaiki niat. Individu dengan *growth mindset* dapat memanfaatkan shalat untuk menguatkan tekad dan mengevaluasi pencapaian hariannya. 2) *Puasa sebagai Latihan Ketangguhan*; Puasa mengajarkan disiplin, kesabaran, dan ketangguhan, yang merupakan elemen utama dalam *growth mindset*. 3) *Sedekah sebagai Latihan Empati dan Pertumbuhan Sosial*; Sedekah mengajarkan empati kepada orang lain, yang juga merupakan bagian dari pengembangan diri dan pola pikir bertumbuh.

Praktik dalam Kehidupan Sehari-hari. 1) *Refleksi Harian*: Melakukan evaluasi terhadap pencapaian dan kegagalan setiap hari untuk menemukan pelajaran yang bisa diambil. 2) *Memperkuat Niat*: Selalu memulai setiap usaha dengan niat yang baik dan doa, seperti membaca *Bismillah* untuk meningkatkan keyakinan dan optimisme.

3) *Bertahap dalam Perbaikan*: Fokus pada perbaikan kecil yang konsisten, seperti meningkatkan kualitas ibadah, belajar keterampilan baru, atau memperbaiki hubungan sosial.

Jadi, prinsip *growth mindset* sangat selaras dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk menjadi khalifah yang terus berkembang, belajar, dan berusaha mencapai tujuan. Dengan memahami potensi yang telah Allah berikan, umat Islam dapat menjadikan usaha terus-menerus dan ketekunan sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Integrasi *growth mindset* dengan nilai-nilai Islam tidak hanya memungkinkan individu untuk berkembang secara pribadi, tetapi juga meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah. Dengan mengamalkan prinsip Islam seperti tawakal, sabar, muhasabah, dan ihsan, umat Islam dapat membangun pola pikir bertumbuh yang selaras dengan tujuan hidup sebagai *khalifah* di bumi.

8.2 AYAT-AYAT AL-QUR'AN DAN HADIS YANG MENDUKUNG GROWTH MINDSET

Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) yang menekankan pentingnya usaha, pembelajaran dari kesalahan, dan ketekunan selaras dengan banyak ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad ﷺ. Islam mengajarkan bahwa manusia memiliki potensi besar untuk berkembang melalui ikhtiar dan tawakal, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan sabar dan optimisme. Berikut

ini adalah penjabaran dalil-dalil dan kisah inspiratif dari Al-Qur'an serta hadis yang mendukung konsep ini:

Pentingnya Usaha dan Ketekunan. Islam mendorong umatnya untuk terus berusaha tanpa henti, karena hasil dari sebuah usaha adalah kehendak Allah, tetapi kewajiban manusia adalah melakukan yang terbaik.

Dalil Al-Qur'an: *“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.”* (QS. An-Najm: 39). Ayat ini menunjukkan bahwa usaha adalah kunci dari keberhasilan. Dalam *growth mindset*, prinsip ini diartikan sebagai pandangan bahwa kerja keras dan ketekunan dapat mengembangkan kemampuan seseorang. **Hadis Nabi ﷺ:** *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun masing-masing memiliki kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan merasa lemah.”* (HR. Muslim). Hadis ini mengajarkan pentingnya sikap pantang menyerah dan mencari solusi dalam menghadapi kesulitan.

Belajar dari Kesalahan dan Kegagalan. Kesalahan adalah bagian dari perjalanan manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna. Namun, Islam mengajarkan agar setiap kesalahan dijadikan pelajaran untuk memperbaiki diri. **Dalil Al-Qur'an:** *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.”* (QS. Ar-Ra'd: 11). Ayat ini menegaskan bahwa perubahan hanya dapat terjadi jika manusia bersedia belajar dari kesalahan dan berusaha untuk memperbaiki dirinya. **Hadis Nabi ﷺ:** *“Setiap anak*

Adam pasti berbuat kesalahan, dan sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan adalah mereka yang bertobat.” (HR. Tirmidzi). Dalam growth mindset, kegagalan dianggap sebagai peluang untuk belajar dan mencoba lagi. Prinsip ini tercermin dalam hadis tersebut, yang mengajarkan pentingnya introspeksi dan perbaikan diri.

Kisah Para Nabi sebagai Contoh Growth Mindset.

1) *Kisah Nabi Musa dan Khidr (QS. Al-Kahfi: 60-82):* Dalam kisah ini, Nabi Musa belajar dari Khidr meskipun awalnya ia sulit memahami tindakan Khidr yang tampak tidak logis. Proses ini menunjukkan bahwa bahkan nabi sekalipun terus belajar dan menghadapi tantangan intelektual. Kisah ini mengajarkan pentingnya kerendahan hati dan kesediaan untuk belajar dari orang lain. 2) *Kisah Nabi Muhammad ﷺ:* Nabi Muhammad ﷺ adalah contoh sempurna growth mindset. Saat menyebarkan Islam, beliau menghadapi berbagai kesulitan dan penolakan, tetapi beliau tidak menyerah. Misalnya: Ketika diusir dari Thaif, Nabi tetap bersabar dan melanjutkan dakwah dengan cara yang lebih baik. Beliau berdoa: “*Ya Allah, kepada-Mu aku mengadakan kelemahan kekuatanku...*” Kisah ini mengajarkan ketekunan dalam menghadapi kesulitan dan mengambil hikmah dari setiap pengalaman. 3) *Kisah Nabi Yusuf (QS. Yusuf: 4-100):* Nabi Yusuf menghadapi berbagai ujian, seperti kecemburuan saudara-saudaranya, dijual sebagai budak, dan dipenjara. Namun, ia selalu melihat kesulitan sebagai bagian dari rencana Allah untuk mengangkat derajatnya. Pada akhirnya, ia menjadi pemimpin yang bijaksana di Mesir. Kisah ini mengajarkan

pentingnya sabar, optimisme, dan kerja keras dalam menghadapi ujian hidup.

Dalil tentang Potensi Manusia untuk Bertumbuh.

Islam meyakini bahwa manusia diciptakan dengan kemampuan belajar dan berkembang, yang menjadi landasan growth mindset. **Dalil Al-Qur'an:** *"Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) semuanya."* (QS. Al-Baqarah: 31). Ayat ini menunjukkan bahwa Allah memberikan potensi kepada manusia untuk belajar, memahami, dan mengembangkan dirinya. **Hadis Nabi ﷺ:** *"Barang siapa yang hari ini lebih baik dari kemarin, dialah orang yang beruntung. Barang siapa yang hari ini sama seperti kemarin, dialah orang yang merugi. Dan barang siapa yang hari ini lebih buruk dari kemarin, dialah orang yang celaka."* (HR. Bukhari). Hadis ini menggarisbawahi pentingnya kemajuan dan peningkatan diri secara terus-menerus, yang merupakan inti dari growth mindset.

Jadi, konsep *growth mindset* sangat sejalan dengan ajaran Islam, yang mendorong usaha, pembelajaran dari kesalahan, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Melalui dalil-dalil Al-Qur'an, hadis, dan kisah-kisah para nabi, Islam mengajarkan nilai-nilai yang memperkuat pola pikir bertumbuh, sehingga individu dapat terus mengembangkan dirinya untuk mencapai keberhasilan di dunia dan akhirat.

8.3 MEMBANGUN MENTALITAS TANGGUH DENGAN PRINSIP ISLAM

Mentalitas tangguh atau *resilience* adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan. Dalam perspektif Islam, ketangguhan mental erat kaitannya dengan keimanan, ketergantungan pada Allah (tawakal), dan usaha yang konsisten. Prinsip-prinsip Islam menawarkan strategi untuk mengatasi hambatan mental dan menekankan pentingnya doa serta dukungan spiritual sebagai bagian integral dari pengembangan diri.

Strategi untuk Mengatasi Hambatan Mental.

1) *Meningkatkan Ketakwaan dan Kesadaran akan Allah (Taqwa):* Islam mengajarkan bahwa menghadapi kesulitan adalah ujian dari Allah untuk menguatkan iman. Allah berfirman: “Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155). Orang yang memiliki ketakwaan akan lebih tangguh menghadapi ujian hidup karena mereka memahami bahwa kesulitan adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.

2) *Berpikir Positif terhadap Takdir (Husnuzhan billah):* Berpikir positif kepada Allah dan menerima takdir dengan ikhlas membantu seseorang untuk tetap tenang di tengah tantangan. Hadis Rasulullah ﷺ menyatakan: “Sungguh menakutkan perkara seorang mukmin! Semua urusannya baik baginya, dan hal ini tidak dimiliki kecuali oleh seorang mukmin. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar,

maka itu baik baginya.” (HR. Muslim). Dengan pola pikir ini, individu dapat mengatasi hambatan mental dengan sikap optimis dan tidak mudah menyerah. 3) *Menerapkan Prinsip Sabar dan Syukur*: Kunci mentalitas tangguh adalah kesabaran saat menghadapi kesulitan dan rasa syukur dalam setiap keadaan. Islam menegaskan bahwa kesabaran mendatangkan pahala besar: *“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”* (QS. Az-Zumar: 10). 4) *Fokus pada Upaya, Bukan Hasil*: Islam mendorong umatnya untuk fokus pada usaha maksimal, karena hasil adalah hak prerogatif Allah. Nabi Muhammad ﷺ bersabda: *“Jika hari kiamat tiba dan di tangan salah seorang di antara kamu ada sebuah bibit kurma, maka tanamlah.”* (HR. Ahmad). Hadis ini menggambarkan pentingnya berusaha meskipun keadaan tampak mustahil.

Pentingnya Doa dan Dukungan Spiritual dalam Pengembangan Diri. 1) *Doa sebagai Sumber Kekuatan*:

Doa adalah bentuk komunikasi langsung dengan Allah dan menjadi sumber ketenangan jiwa. Rasulullah ﷺ bersabda: *“Doa adalah senjata orang mukmin, tiang agama, dan cahaya langit serta bumi.”* (HR. Al-Hakim). Melalui doa, seseorang dapat mencurahkan segala keresahan, memohon kekuatan, dan membangun keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka dalam setiap situasi.

Contoh Doa untuk Ketangguhan: *“Hasbunallah wa ni'mal wakil”* (Cukuplah Allah sebagai penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung). (QS. Ali 'Imran: 173). *“Allahumma inni as'aluka quwwatan fi dini wa azmatan fi*

khuluqi wa barakatan fi rizqi.” (Ya Allah, aku memohon kekuatan dalam agamaku, keteguhan dalam akhlakku, dan keberkahan dalam rezekiku). 2) *Dukungan Spiritual dari Lingkungan*: Lingkungan yang mendukung juga memainkan peran penting dalam membangun mentalitas tangguh. Islam menganjurkan untuk memilih teman yang saleh karena mereka dapat memberikan nasihat dan semangat. Rasulullah ﷺ bersabda: “Seseorang akan mengikuti agama sahabatnya; maka hendaklah salah seorang di antara kalian memperhatikan dengan siapa dia berteman.” (HR. Abu Dawud). 3) *Tawakal sebagai Landasan Ketangguhan*: Tawakal berarti bersandar sepenuhnya kepada Allah setelah berikhtiar. Allah berfirman: “Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya).” (QS. At-Talaq: 3). Tawakal memberikan ketenangan jiwa dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah yang mendalam.

Kisah Inspiratif dari Islam tentang Ketangguhan Mental. 1) *Kisah Nabi Ayub (AS)*: Nabi Ayub adalah contoh luar biasa dari ketangguhan mental. Meskipun diuji dengan kehilangan harta, keluarga, dan kesehatan, ia tetap bersabar dan tidak pernah putus asa dari rahmat Allah. Allah pun memuliakannya: “Sesungguhnya Kami mendapati dia seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sungguh, dia sangat taat (kepada Allah).” (QS. Shad: 44). 2) *Kisah Rasulullah ﷺ di Thaif*: Ketika Rasulullah ﷺ diusir dari Thaif, beliau tetap tabah dan berdoa: “Ya Allah, kepada-Mu aku mengadukan kelemahan kekuatanku, kekuranganku dalam kemampuan, dan ketidakberdayaanku di hadapan

manusia...” Kisah ini menunjukkan pentingnya kesabaran, tawakal, dan optimisme dalam menghadapi kesulitan.

Jadi, membangun mentalitas tangguh dengan prinsip Islam melibatkan usaha aktif, kesabaran, dan ketergantungan kepada Allah melalui doa dan tawakal. Strategi-strategi ini memberikan kekuatan spiritual untuk menghadapi tantangan hidup, membangun pandangan positif, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan mencontoh teladan para nabi dan mengamalkan ajaran Al-Qur’an serta hadis, individu dapat menjadi pribadi yang lebih kuat dan resilient dalam menghadapi segala ujian.

BAB 9

STRATEGI MENUMBUHKAN GROWTH MINDSET

Bab ini akan membahas langkah-langkah strategis untuk menumbuhkan dan memelihara growth mindset dalam berbagai aspek kehidupan. Melalui pendekatan yang terstruktur, individu dapat membangun pola pikir bertumbuh yang mendukung pengembangan diri, pencapaian tujuan, dan adaptasi terhadap perubahan.

9.1 PENERAPAN DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Penerapan growth mindset dalam kehidupan sehari-hari melibatkan kebiasaan dan pola pikir yang mendukung pembelajaran, ketahanan, dan adaptasi. Bab ini akan membahas dua aspek utama: meningkatkan kemampuan melalui pembelajaran berkelanjutan dan menghadapi kegagalan dengan optimisme serta introspeksi.

Meningkatkan Kemampuan melalui Pembelajaran Berkelanjutan. 1) *Mengadopsi Sikap Pembelajaran Sepanjang Hayat (Lifelong Learning):* Orang dengan growth mindset percaya bahwa kemampuan dapat terus ditingkatkan. Pembelajaran tidak terbatas pada ruang

kelas, melainkan berlangsung sepanjang kehidupan.

Praktik: Kembangkan rasa ingin tahu: Membaca buku, mengikuti kursus daring, atau menghadiri pelatihan. **Terapkan prinsip 1% lebih baik setiap hari:** Fokus pada perbaikan kecil yang konsisten untuk hasil besar dalam jangka panjang (Clear, 2018). Carol Dweck (2006) menekankan bahwa orang dengan growth mindset cenderung mencari pengalaman belajar baru, bahkan jika mereka merasa tidak nyaman pada awalnya. Hal ini membuat mereka lebih adaptif terhadap perubahan dan perkembangan teknologi. 2) *Berani Keluar dari Zona Nyaman:* Zona nyaman seringkali menjadi hambatan untuk belajar dan berkembang. Growth mindset mengajarkan bahwa keberanian mencoba sesuatu yang baru dapat membuka peluang untuk pertumbuhan. **Praktik:** Tantang diri sendiri dengan proyek baru di tempat kerja atau hobi baru. Jangan takut meminta bantuan atau belajar dari orang lain yang lebih berpengalaman. **Contoh Nyata:** Seorang karyawan yang mempelajari keterampilan teknologi baru dapat meningkatkan produktivitas dan relevansi di tempat kerja, bahkan jika awalnya merasa tidak percaya diri.

Menghadapi Kegagalan dengan Optimisme dan Introspeksi. 1) *Melihat Kegagalan sebagai Peluang untuk Belajar:* Dalam growth mindset, kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses belajar. Setiap kegagalan memberikan pelajaran berharga untuk mencoba cara baru atau meningkatkan metode yang ada. **Praktik:** Setelah menghadapi kegagalan, tanyakan pada diri sendiri:

“Apa yang salah?”. “Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda di masa depan?”. Dokumentasikan pelajaran ini dalam jurnal untuk referensi di masa mendatang. Thomas Edison, penemu bola lampu, pernah berkata, “Saya tidak gagal. Saya hanya menemukan 10.000 cara yang tidak berhasil.” Ini mencerminkan inti dari growth mindset, yaitu bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan menuju keberhasilan. 2) *Menggunakan Optimisme sebagai Modal Mental*: Martin Seligman (1991), melalui teori optimisme, menunjukkan bahwa orang yang melihat masalah secara positif memiliki daya tahan lebih besar terhadap stres dan lebih mampu bangkit dari kegagalan.

Praktik: Terapkan *self-talk* positif, seperti: “Saya belum berhasil, tetapi saya semakin dekat dengan tujuan saya.” Bagikan pengalaman kegagalan dengan mentor atau teman untuk mendapatkan perspektif baru. **Contoh Nyata:** Seorang siswa yang gagal dalam ujian matematika dapat menggunakan kesempatan ini untuk mengevaluasi metode belajarnya, mencari bantuan tambahan, dan mencoba strategi belajar baru, seperti bekerja dalam kelompok atau menggunakan teknik visualisasi.

Jadi, penerapan growth mindset dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan keberanian untuk terus belajar dan menghadapi kegagalan dengan optimisme serta introspeksi. Dengan langkah-langkah sederhana seperti melibatkan diri dalam pembelajaran berkelanjutan dan mengelola respons terhadap kegagalan, setiap individu dapat menciptakan pola pikir yang mendukung keberhasilan dan kepuasan jangka panjang.

9.2 PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP POLA PIKIR

Lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir seseorang, baik itu fixed mindset maupun growth mindset. Faktor-faktor seperti keluarga, pendidikan, dan komunitas sangat memengaruhi cara pandang individu terhadap potensi diri, tantangan, dan kegagalan. Dalam konteks Islami, lingkungan yang mendukung nilai-nilai agama juga memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pola pikir bertumbuh.

Peran Keluarga, Pendidikan, dan Komunitas Islami. 1) *Keluarga sebagai Pondasi Awal Pola Pikir:* Keluarga adalah lingkungan pertama yang membentuk pola pikir anak. **Pola Asuh Positif:** Orang tua yang memberikan penghargaan terhadap usaha, bukan hanya hasil, mendorong anak-anak untuk mengembangkan growth mindset (Dweck, 2006). **Teladan dari Orang Tua:** Orang tua yang menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi masalah memberikan contoh langsung bahwa tantangan dapat diatasi dengan usaha dan doa. **Ajaran Islami:** Dalam Islam, orang tua diingatkan untuk mendidik anak dengan penuh kasih sayang, sebagaimana firman Allah: “*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...*” (QS. At-Tahrim: 6). 2) *Pendidikan sebagai Wadah Pengembangan Pola Pikir:* Institusi pendidikan memengaruhi pola pikir melalui metode pengajaran dan budaya belajar. **Fokus pada Proses:** Guru yang menghargai proses belajar siswa, bukan hanya nilai akhir, membantu siswa memahami bahwa kegagalan

adalah bagian dari pembelajaran. **Penerapan Prinsip Islam:** Pendidikan Islami menanamkan semangat belajar sepanjang hayat, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: “*Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat.*” (HR. Al-Baihaqi). 3) *Komunitas Islami sebagai Penunjang Pertumbuhan:* Berada dalam lingkungan komunitas Islami yang positif membantu individu mengembangkan pola pikir bertumbuh melalui: **Dukungan Spiritual:** Pengingat untuk selalu bergantung pada Allah dalam setiap usaha, sebagaimana firman-Nya: “*Dan sesungguhnya, hanya kepada Tuhanmulah engkau kembali.*” (QS. Al-Insyiqaq: 6). **Penguatan Kolektif:** Komunitas Islami sering kali memberikan ruang untuk belajar bersama dan berbagi pengalaman, misalnya dalam kajian atau mentoring.

Membangun Lingkungan yang Mendukung Perkembangan Diri. 1) *Mengelilingi Diri dengan Orang-Orang Positif:* Orang-orang di sekitar kita dapat memengaruhi cara berpikir. Berada dalam lingkungan yang mendukung dan positif memotivasi seseorang untuk terus berkembang. **Praktik:** Cari mentor, teman, atau kelompok diskusi yang mendorong pembelajaran dan introspeksi. 2) *Membentuk Kebiasaan Islami dalam Kehidupan Sehari-Hari:* Lingkungan yang mendukung nilai-nilai Islami menciptakan harmoni antara spiritualitas dan pengembangan diri. **Praktik:** Membiasakan zikir dan doa dalam menghadapi tantangan. Membaca kisah-kisah para nabi yang menunjukkan ketangguhan dan ketekunan mereka dalam menjalankan tugas yang sulit. 3) *Menciptakan Budaya Reflektif:* Lingkungan

yang mendukung refleksi mendorong individu untuk melihat ke dalam diri, memahami kekurangan, dan memperbaikinya. **Praktik:** Sesi mingguan bersama keluarga atau komunitas untuk berbagi pengalaman dan pelajaran hidup. Memberikan ruang untuk kritik yang membangun. 4) *Memanfaatkan Teknologi Secara Bijak:* Di era digital, teknologi bisa menjadi alat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola pikir bertumbuh. **Praktik:** Gunakan aplikasi edukasi, platform e-learning, atau forum daring yang membahas pengembangan diri.

Lingkungan yang baik—dari keluarga, pendidikan, hingga komunitas Islami—dapat memperkuat growth mindset seseorang. Dengan menciptakan budaya yang menghargai usaha, mendukung proses belajar, dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, individu dapat mengembangkan pola pikir bertumbuh yang berkelanjutan.

9.3 MENERAPKAN POLA PIKIR POSITIF DI BERBAGAI ASPEK

Pola pikir positif, terutama dalam bentuk *growth mindset*, dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, karier, dan ibadah. Penerapan ini melibatkan keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran. Selain itu, pola pikir ini juga menekankan pentingnya fokus pada proses perbaikan, bukan sekadar hasil akhir.

Pendidikan: Menumbuhkan Semangat Belajar Tanpa Batas. Pendidikan adalah salah satu aspek yang paling relevan untuk menerapkan *growth mindset*. **Konsep Growth Mindset dalam Pendidikan:** Carol Dweck (2006) menegaskan bahwa siswa dengan *growth mindset* cenderung percaya bahwa kecerdasan mereka bukanlah sesuatu yang tetap, tetapi bisa dikembangkan melalui usaha. Mereka tidak takut gagal karena memandang kesalahan sebagai bagian dari pembelajaran. **Praktik:** Memberikan tantangan yang mendorong siswa untuk keluar dari zona nyaman. Memotivasi siswa untuk merayakan kemajuan kecil dalam proses belajar, bukan hanya nilai akhir. Menerapkan prinsip “belum” (not yet), seperti, “Saya belum menguasai ini, tetapi saya sedang belajar.” **Dalil Islami:** Islam mengajarkan pentingnya belajar sepanjang hayat, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW: “*Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat.*” (HR. Al-Baihaqi).

Karier: Menghadapi Tantangan di Tempat Kerja dengan Bijak. Pola pikir positif sangat diperlukan dalam menghadapi dinamika dunia kerja. **Konsep Growth Mindset dalam Karier:** Karyawan dengan *growth mindset* melihat tantangan pekerjaan sebagai peluang untuk belajar, bukan ancaman. Mereka terbuka terhadap umpan balik dan terus berusaha memperbaiki diri. **Praktik:** Menyambut kritik sebagai masukan untuk pertumbuhan profesional. Menggunakan kegagalan dalam proyek atau target sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran. Melibatkan diri dalam pelatihan dan

pengembangan keterampilan untuk beradaptasi dengan kebutuhan industri. **Kisah Islami:** Nabi Yusuf AS memberikan contoh ketangguhan dalam menghadapi ujian dan kegagalan. Meskipun pernah difitnah dan dipenjar, Nabi Yusuf tetap gigih dan akhirnya menjadi pemimpin yang sukses (QS. Yusuf: 54-55).

Ibadah: Konsistensi dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah. Dalam ibadah, pola pikir positif dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah SWT. **Konsep Growth Mindset dalam Ibadah:** Pola pikir bertumbuh membantu individu melihat ibadah sebagai perjalanan spiritual yang terus berkembang. Fokus pada peningkatan kualitas ibadah secara bertahap, tanpa takut pada kegagalan. **Praktik:** Membuat target kecil dalam ibadah, seperti menambah jumlah rakaat shalat sunnah atau memperbaiki bacaan Al-Qur'an. Menggunakan kegagalan dalam menjaga konsistensi ibadah sebagai momen untuk introspeksi dan berkomitmen kembali. Mengingat bahwa Allah SWT melihat usaha hamba-Nya, sebagaimana firman-Nya: *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”* (QS. Ar-Ra'd: 11). **Dalil Motivasi:** Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda: *“Amal yang paling dicintai oleh Allah adalah amal yang terus-menerus dilakukan meskipun sedikit.”* (HR. Muslim).

Jadi, menerapkan pola pikir positif di berbagai aspek kehidupan—pendidikan, karier, dan ibadah—membantu individu mencapai potensi terbaiknya. Dalam

pendidikan, *growth mindset* memotivasi belajar tanpa batas. Dalam karier, pola pikir ini membantu menghadapi tantangan dengan bijak. Sementara dalam ibadah, pola pikir ini mendorong konsistensi dan peningkatan kualitas hubungan dengan Allah SWT.

BAB 10

STUDI KASUS DAN INSPIRASI ISLAMI

Bab ini menyajikan contoh-contoh nyata penerapan *growth mindset* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Studi kasus ini menunjukkan bagaimana pola pikir bertumbuh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tetap berlandaskan ajaran Islam. Inspirasi dari kisah para Nabi, sahabat, dan tokoh-tokoh Muslim lainnya memberikan panduan praktis sekaligus motivasi spiritual.

10.1 KISAH SUKSES YANG MENGADOPSI GROWTH MINDSET

Bagian ini menggambarkan bagaimana *growth mindset* telah diterapkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam berbagai situasi kehidupan dan bagaimana tokoh-tokoh Muslim modern juga menerapkan pola pikir bertumbuh untuk mencapai kesuksesan. Inspirasi dari kisah ini menunjukkan pentingnya usaha, ketekunan, dan optimisme dalam menghadapi tantangan.

Kisah Nabi Muhammad SAW dalam Menghadapi Tantangan. Nabi Muhammad SAW adalah teladan utama dalam menerapkan *growth mindset*. Beliau menghadapi berbagai rintangan dengan keyakinan kuat pada Allah

dan usaha maksimal untuk mencari solusi. 1) *Peristiwa di Thaif*: Ketika Rasulullah berdakwah di Thaif, beliau ditolak mentah-mentah dan bahkan dilempari batu oleh penduduknya. Meskipun mengalami luka fisik dan emosi, beliau tidak menyerah. Sebaliknya, beliau berdoa: “*Ya Allah, aku mengadukan kelemahanku, kekuranganku, dan hinanya aku di mata manusia. Namun, jika Engkau tidak murka kepadaku, aku tidak peduli.*” **Pelajaran Growth**

Mindset: Nabi Muhammad SAW mengubah pengalaman negatif menjadi motivasi untuk meningkatkan strategi dakwahnya. Prinsip kesabaran dan tawakkal yang diterapkan menunjukkan bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan menuju kesuksesan. 2) *Strategi Perang Khandaq*: Ketika menghadapi ancaman pasukan Quraisy dalam Perang Khandaq, Nabi Muhammad SAW menunjukkan kreativitas dan kemampuan adaptasi dengan menggali parit di sekitar Madinah, sebuah strategi yang belum pernah digunakan sebelumnya oleh orang Arab. **Pelajaran**: Nabi Muhammad SAW tidak hanya mengandalkan kekuatan militer, tetapi juga berpikir kritis dan belajar dari ide-ide baru.

Rasulullah SAW menunjukkan *growth mindset* dalam dakwahnya, meskipun sering menghadapi penolakan. Beliau tidak pernah menyerah, melainkan terus berusaha dengan strategi yang berbeda. **Dalil Inspirasi**: “*Maka bersabarlah kamu sebagaimana sabar para Rasul yang memiliki keteguhan hati.*” (QS. Al-Ahqaf: 35).

Contoh Tokoh Muslim Modern yang Sukses melalui Pola Pikir Positif. 1) *Khalifah Umar bin Khattab:*

Sebelum memeluk Islam, Umar adalah sosok yang keras dan menentang dakwah Nabi. Setelah masuk Islam, ia belajar untuk mengembangkan dirinya, menjadi seorang pemimpin yang adil dan bijaksana, serta menunjukkan kekuatan growth mindset dalam perubahannya. 2)

Ahmed Zewail: Seorang ilmuwan Muslim Mesir yang memenangkan Hadiah Nobel di bidang Kimia pada tahun 1999. Ahmed menghadapi tantangan besar sebagai seorang pelajar dari negara berkembang. Namun, dengan tekad untuk belajar dan tumbuh, ia mengubah keterbatasan menjadi peluang.

Prinsip Growth Mindset: Fokus pada usaha terus-menerus untuk mengatasi rintangan. Berkeyakinan bahwa kegagalan adalah batu loncatan untuk belajar lebih banyak. 3) *Malala Yousafzai:* Sebagai aktivis pendidikan, Malala menunjukkan keberanian luar biasa meskipun menghadapi ancaman besar dari pihak yang menolak pendidikan bagi perempuan. Setelah insiden penembakan yang hampir merenggut nyawanya, ia tetap berjuang untuk hak pendidikan. **Pelajaran:**

Keberanian dan optimisme Malala mencerminkan growth mindset yang melihat tantangan sebagai peluang untuk menciptakan perubahan positif. 4) *Dr. Habibie:* Presiden ke-3 Indonesia dan insinyur terkemuka, B.J. Habibie, adalah sosok Muslim yang menunjukkan growth mindset dalam berbagai bidang. Ia menghadapi banyak keraguan terhadap kemampuannya, tetapi dengan belajar, bekerja keras, dan berinovasi, ia berhasil menciptakan pesawat buatan Indonesia pertama.

Jadi, kisah Nabi Muhammad SAW dan tokoh-tokoh Muslim lainnya membuktikan bahwa *growth mindset* tidak hanya relevan dalam kehidupan modern, tetapi juga memiliki akar kuat dalam tradisi Islam. Dengan keyakinan pada Allah, ketekunan, dan usaha terus-menerus, seseorang dapat mengubah tantangan menjadi peluang dan mencapai kesuksesan.

Penerapan Nilai-Nilai Islam dalam Membangun Growth Mindset. 1) *Kesabaran dan Ketekunan*: Kesabaran adalah pilar penting dalam Islam untuk membangun *growth mindset*. Allah memuji orang-orang yang sabar dan menjanjikan pahala besar bagi mereka (QS. Az-Zumar: 10). 2) *Tawakkal dan Usaha*: Islam mengajarkan keseimbangan antara tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan usaha sungguh-sungguh. Pola pikir bertumbuh selaras dengan prinsip ini, yaitu selalu berusaha meningkatkan diri dengan keyakinan bahwa hasil ada di tangan Allah (QS. Al-Imran: 159). 3) *Istighfar dan Refleksi*: Kesalahan tidak dianggap sebagai kegagalan total, melainkan momen untuk introspeksi. Dalam Islam, istighfar adalah cara untuk merefleksikan kesalahan dan memohon ampun, sambil tetap berusaha memperbaiki diri.

10.2 PELAJARAN DARI KEHIDUPAN SAHABAT DAN ULAMA

Bagian ini mengeksplorasi kisah inspiratif dari para sahabat Nabi Muhammad SAW dan ulama besar dalam sejarah Islam. Perjalanan hidup mereka menawarkan banyak pelajaran tentang ketekunan, usaha yang tidak

mengenal lelah, dan semangat untuk terus belajar—karakteristik utama dari *growth mindset*.

Inspirasi dari Kehidupan Sahabat. 1) *Abu Bakar As-Siddiq RA*: Abu Bakar terkenal karena ketulusan dan dedikasinya terhadap Islam. Ia sering mendukung dakwah Nabi dengan hartanya dan menenangkan umat saat peristiwa sulit, seperti wafatnya Nabi Muhammad SAW.

Pelajaran Growth Mindset: Abu Bakar mengajarkan pentingnya ketenangan dan pengendalian diri dalam menghadapi krisis, ciri khas orang dengan pola pikir bertumbuh. 2) *Umar bin Khattab RA*: Sebelum memeluk Islam, Umar adalah salah satu penentang dakwah Nabi. Namun, setelah masuk Islam, ia menjadi pemimpin yang luar biasa, dikenal atas keberanian, kebijaksanaan, dan reformasi yang ia lakukan sebagai khalifah. **Pelajaran Growth Mindset:** Umar menunjukkan bahwa perubahan besar dalam diri seseorang mungkin terjadi dengan niat yang tulus dan usaha terus-menerus. Umar belajar dari kesalahan masa lalunya dan menjadi lebih baik setiap hari, menunjukkan bahwa seseorang tidak harus terikat pada masa lalu mereka. 3) *Bilal bin Rabah RA*: Sebagai budak yang mengalami penyiksaan karena keimanannya, Bilal tetap teguh pada keyakinannya. Akhirnya, ia menjadi muazin pertama dalam Islam. **Pelajaran Growth Mindset:** Keteguhan hati Bilal menunjukkan bahwa hambatan tidak boleh menghalangi seseorang untuk mencapai potensi penuhnya. Kesediaannya untuk berkorban demi prinsip menunjukkan kekuatan mental yang luar biasa.

Inspirasi dari Kehidupan Ulama Besar. 1) *Imam Al-Ghazali*: Sebelum menjadi salah satu ulama terbesar dalam sejarah Islam, Al-Ghazali menghadapi masa-masa kebingungan spiritual. Ia meninggalkan posisi akademisnya untuk melakukan perjalanan refleksi dan belajar lebih dalam tentang dirinya dan agama. **Pelajaran Growth Mindset**: Al-Ghazali menunjukkan pentingnya refleksi diri dalam menghadapi keraguan dan tantangan. Ia percaya bahwa pengetahuan harus terus diperbarui dan diimplementasikan dalam kehidupan. 2) *Imam Bukhari*: Imam Bukhari terkenal karena dedikasinya dalam mengumpulkan dan memverifikasi hadis. Ia menghadapi berbagai kesulitan, termasuk perjalanan panjang, tetapi tetap fokus pada misinya. **Pelajaran Growth Mindset**: Kesabaran dan usaha Imam Bukhari menunjukkan pentingnya dedikasi dalam mengejar tujuan besar. Beliau memegang teguh prinsip kualitas daripada kuantitas, yang tercermin dalam koleksi *Sahih Bukhari*. 3) *Ibnu Sina*: Dikenal sebagai bapak kedokteran modern, Ibnu Sina adalah seorang polymath yang berhasil menulis banyak buku di berbagai bidang, termasuk kedokteran, filsafat, dan matematika. Ia menghadapi tantangan besar saat belajar mandiri karena keterbatasan akses pendidikan formal. **Pelajaran Growth Mindset**: Ibnu Sina percaya bahwa belajar adalah proses seumur hidup, dan ia terus mencari cara untuk memahami dunia di sekitarnya. Ketekunannya menghadapi keterbatasan menjadi inspirasi bagi generasi berikutnya.

Jadi, kisah sahabat dan ulama besar ini menunjukkan bagaimana prinsip *growth mindset* telah menjadi bagian dari tradisi Islam. Mereka mengajarkan bahwa usaha terus-menerus, refleksi diri, dan semangat belajar adalah kunci untuk menghadapi tantangan dan mencapai kesuksesan.

10.3 APLIKASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Contoh Praktis Membangun Growth Mindset Sesuai Nilai Islam. Membangun *growth mindset* yang selaras dengan nilai-nilai Islam memerlukan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa aplikasi yang dapat dilakukan:

1. **Melakukan Muhasabah Harian (Refleksi Diri).** Islam mengajarkan pentingnya muhasabah atau evaluasi diri setiap hari. Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang cerdas adalah orang yang melakukan evaluasi terhadap dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati.” (HR. Tirmidzi). Muhasabah membantu individu mengidentifikasi kesalahan, menyadari area yang perlu diperbaiki, dan merencanakan langkah ke depan. Ini adalah fondasi untuk menumbuhkan pola pikir bertumbuh karena memungkinkan pembelajaran dari pengalaman.
Contoh Praktis:

- Menulis jurnal setiap malam untuk mencatat apa yang telah dipelajari hari itu.

- Mengevaluasi tindakan dan niat untuk memastikan bahwa setiap langkah selaras dengan tujuan akhir (ridha Allah SWT).

2. Fokus pada Proses, Bukan Hasil. Dalam Islam, usaha adalah inti dari tindakan manusia. Allah SWT berfirman: *“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.”* (QS. An-Najm: 39). *Growth mindset* mengajarkan bahwa keberhasilan bukan hanya soal hasil akhir, tetapi tentang perjalanan dan usaha yang dilakukan.

Contoh Praktis:

- Dalam pekerjaan, fokus pada peningkatan keterampilan daripada hanya mengejar hasil cepat.
- Dalam pendidikan, menikmati proses belajar tanpa takut gagal.

3. Menghadapi Kesulitan dengan Sabar dan Tawakal. Islam menanamkan pentingnya sabar dalam menghadapi ujian. Allah SWT berfirman: *“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah: 153). Dalam *growth mindset*, tantangan dilihat sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Dengan menggabungkan sabar dan tawakal, seseorang dapat memperkuat mentalitas ini.

Contoh Praktis:

- Ketika gagal dalam ujian, berusaha lebih keras sambil bersandar pada Allah dengan keyakinan bahwa usaha tidak akan sia-sia.

- Ketika menghadapi masalah keluarga, tetap tenang dan mencari solusi terbaik berdasarkan ajaran Islam.

4. Membentuk Kebiasaan Belajar Sepanjang Hayat. Islam sangat menekankan pentingnya ilmu pengetahuan. Rasulullah SAW bersabda: *“Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim.”* (HR. Ibnu Majah). *Growth mindset* mendukung gagasan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui pembelajaran terus-menerus.

Contoh Praktis:

- Membaca buku atau mengikuti kajian agama secara rutin untuk memperluas wawasan.
- Belajar keterampilan baru, seperti menghafal Al-Qur'an secara bertahap, tanpa membatasi diri pada usia atau latar belakang.

5. Menggunakan Prinsip “Belum” dalam Menghadapi Ketidaksempurnaan. Prinsip “belum” (*not yet*) adalah inti dari *growth mindset*. Islam pun mengajarkan bahwa manusia tidak sempurna, namun memiliki potensi untuk terus memperbaiki diri. Rasulullah SAW bersabda: *“Setiap anak Adam pasti bersalah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah yang bertaubat.”* (HR. Tirmidzi).

Contoh Praktis:

- Ketika menghadapi kekurangan diri, berkata: “Saya belum bisa, tetapi saya sedang belajar dan berusaha untuk menjadi lebih baik.”

- Mengakui kesalahan dan terus memperbaiki akhlak, seperti dalam interaksi dengan keluarga atau teman.

6. Mempraktikkan Syukur dalam Segala Keadaan.

Syukur adalah bagian dari ajaran Islam yang memperkuat pola pikir positif. Allah SWT berfirman: *“Jika kamu bersyukur, Aku akan menambah (nikmat) kepadamu.”* (QS. Ibrahim: 7). Syukur membantu individu melihat sisi positif dalam setiap situasi, termasuk kegagalan dan tantangan, yang mendukung pertumbuhan mental dan spiritual.

Contoh Praktis:

- Menyebutkan tiga hal yang disyukuri setiap hari dalam doa.
- Melihat masalah sebagai peluang untuk mendapat pahala melalui kesabaran.

Dengan mengintegrasikan growth mindset ke dalam prinsip-prinsip Islam, individu tidak hanya memperkuat potensi diri tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah SWT. Langkah-langkah ini dapat diterapkan dalam rutinitas harian untuk menghasilkan kehidupan yang penuh keberkahan dan perkembangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1981). *Ihya Ulumuddin*. Terjemahan oleh Tim Al-Hidayah. Jakarta: Pustaka.
- Al-Qur'an dan Hadis.
- Ibnu Khaldun. (1377). *Muqaddimah*.
- Al-Ghazali, I. (2004). *Ihya Ulumuddin* (Rev. Ed.). Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Al-Bukhari, M. I. (2002). *Sahih Al-Bukhari*. Riyadh: Darussalam.
- Al-Dhahabi, S. (2001). *Siyar A'lam An-Nubala*. Beirut: Muassasah Al-Risalah.
- Al-Suyuti, J. (2008). *Tarikh Al-Khulafa*. Beirut: Dar Al-Ma'arif.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- 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.
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.

- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- (2014). Teachers' mindsets: "Every student has something to teach me". *Educational Horizons*, 93(2), 10-14.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311-312.
- Gunawan, A. W. (2007). *Born to Be a Genius: Cara Efektif Meningkatkan Potensi Otak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Google's Project Oxygen. *Manager Behaviors Study*.
- Ibn Hisham, A. M. (2009). *Sirah Nabawiyah*. Cairo: Dar Al-Falah.

- Ibnu Sina. (1999). *Al-Qanun fi At-Tibb* (Vol. 1). Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- 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.
- Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2010). A culture of genius: How an organization's lay theory shapes people's cognition, affect, and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 283–296.
- Muslim, I. H. (2012). *Sahih Muslim*. Riyadh: Darussalam.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books.
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2016). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 50, 1–13.
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863.
- 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., & 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., et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369.
- 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.
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated account. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1608–1647. <https://doi.org/10.1037/a0037679>

BIODATA RINGKAS



**Prof. Dr. H. Hepni Zain, S.Ag.,
M.M.**

Lahir di Sumenep pada 3 Februari 1969. Beliau merupakan akademisi dan pakar di bidang Manajemen Pendidikan Islam dan Metodologi Penelitian Kualitatif. Dalam kehidupan pribadi, beliau menikah dengan Luluk Sulthoniyah, S.Ag., M.Pd., dan dikaruniai dua anak, yaitu Nur Cholida Silviana, M.Pd., serta Tasya Nabila Huriyyatun Nayyirah el Israqiyah. Menantu beliau, Dr. Ri'ayatul Husnan, M.Pd.I., melengkapi keluarga harmonis ini bersama seorang cucu, Fahreena Mafaza Hadaiqa el Husnani. Saat ini, Prof. Hepni tinggal di Langsatan, Sukamammur, Ajung, Jember, dengan kontak yang dapat dihubungi melalui nomor 082230115118 dan email di hefnizn@gmail.com. Beliau juga aktif berbagi pemikiran melalui blog pribadinya di hefnizeinstain.blogspot.com.

Perjalanan akademik beliau dimulai dari MI Ponpes An-Nuqoyah Guluk-guluk Sumenep dan berlanjut hingga jenjang S3 di UIN Maliki Malang pada bidang Manajemen Pendidikan Islam. Prof. Hepni juga menyelesaikan program postdoctoral di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2017-2019. Karier pengabdian beliau mencakup berbagai posisi strategis, seperti Wakil Rektor 3 UIN

KHAS Jember sejak 2019, Ketua Badan Wakaf Indonesia (BWI) Kabupaten Jember, Dewan Pakar IKA PMII Jawa Timur, dan Ketua Dewan Pendidikan Kabupaten Jember.

Sebagai akademisi, Prof. Hepni telah menerbitkan banyak karya ilmiah, di antaranya buku *Kepemimpinan Berbasis Ilahiyah* (2019), *Islam dan Harmoni Peradaban* (2020), dan *Pengembangan Pendidikan Islam Multikultural* (2021). Selain itu, tulisan-tulisan beliau tentang keberagaman inklusif, moderasi Islam, dan harmoni sosial sering menghiasi media cetak. Dalam lima tahun terakhir, beberapa jurnal ilmiah yang telah diterbitkannya termasuk *Renewal of Islamic Studies Approach* (Q2, 2019) dan *Inclusive Islamic Da'wah Management* (Scopus Q1, 2022).

Dengan dedikasi yang besar pada pengabdian akademik dan sosial, Prof. Hepni aktif membangun pemikiran yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dan pendidikan untuk menciptakan harmoni dalam masyarakat. Beliau menjadi inspirasi sebagai sosok akademisi yang visioner dan kontributif di tingkat lokal maupun nasional.

BIODATA RINGKAS



Dr. H. Fauzan, S.Pd., M.Si

Lahir 12 Maret 1974 di Situbondo, setamat Sekolah Dasar di Gunung Malang 1 Suboh, menempuh pendidikan SMP Suboh, SMA Negeri 1 Suboh dan S1 Program Pendidikan Sejarah nya ditempuh di Universitas Jember. Tahun 1998 menempuh Kursus Bahasa Inggris di Pare Kediri, tahun 1999 mulai mengajar di MAN I Situbondo di Demung, tahun 2001 mulai mengajar di SMA Negeri 1 Suboh. Pernah menjadi Pimpinan Umum majalah Mahasiswa Pijar Pendidikan FKIP Universitas Jember. Pendidikan S2 Program Pascasarjana Konsentrasi Program Kebijakan Publik di Universitas Jember diselesaikan pada tahun 2007. Tahun 2008 mendirikan SMA Negeri 1 Besuki. Tahun 2013-2017 menjabat sebagai Kepala Seksi SMA di Dinas Pendidikan Kabupaten Situbondo. Tahun 2017-2018 menjabat sebagai Kepala Seksi SMA, SMK, PK-PLK di Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Wilayah Kabupaten Situbondo. Selain itu tugas kesehariannya dosen *freelance* di beberapa universitas swasta. Dan pada tanggal 2 Februari 2019, pindah kepegawaian nya dari Provinsi Jawa Timur ke Kementerian Agama sebagai Tenaga Pengajar di UIN KHAS Jember di FEBI, kuliah S3 di FISIP Universitas Jember dengan beasiswa

5000 Doktor Kementerian Agama Republik Indonesia. Dan menjadi lulusan tercepat di program Doktor FISIP Unej. Saat ini diberi tugas untuk menjadi Wakil 3 Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama FEBI UIN KHAS Jember.

Pria murah senyum ini adalah putra pertama dari tiga bersaudara, pasangan KH. Misbahul Munir dan Hj. Hamidatus Salamah (alm). Sampai saat ini ia telah menulis 14 judul buku, antara lain: Buku Sistem Informasi Manajemen Perspektif Islam ((Diva Press, 2024), buku Administrasi Lembaga Bank dan Non Bank (Diva Press, 2024), buku Sistem Pengendalian Manajemen (Indigo Media, 2024), buku Birokrasi dan Publik Governance (Istana Agency, 2024), buku Strategies Success In Life (Diva Press, 2024), buku Perilaku Organisasi (UIN KHAS PRESS, 2023), buku Etika Bisnis & Profesi (Indigo Media, 2023) di Jakarta, buku Motivasi Ibuku Tangguh di antara Aku dan Tuhanku (Istana Agency, 2023), Buku Prophetic Governance (UIN KHAS PRESS, 2022), Manajemen Sumber Daya Insani Ala Pesantren (ASWAJA PRESSINDO Yogyakarta, 2021), Sistem Informasi Manajemen (Bildung Yogyakarta, 2020). Buku MANAJEMEN PEMASARAN SYARIAH Sebuah Pengantar (Bildung Yogyakarta, 2019). Buku Model Pembelajaran dalam Berbagai Pendekatan (LP3DI Press, 2019). Dan, juga menjadi editor beberapa buku karya dosen FEBI UIN KHAS dan Dosen Perguruan Tinggi Lain.

https://scholar.google.com/citations?user=BE_hhcAAAAAJ&hl=id

GROWTH M↑INDSET

Buku ini mengajak pembaca untuk memahami kekuatan pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Mengambil inspirasi dari teori Carol S. Dweck, buku ini mengupas bagaimana keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, pendidikan, hubungan sosial, hingga ibadah.

Buku ini juga menggali prinsip-prinsip Islam yang mendukung pola pikir bertumbuh, seperti pentingnya usaha, kesabaran, tawakal, dan refleksi diri. Dengan merujuk pada ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, serta kisah para nabi dan sahabat, pembaca diajak untuk menemukan motivasi spiritual dalam menghadapi tantangan hidup, mengatasi rasa takut akan kegagalan, dan membangun resiliensi mental.

Disertai dengan studi kasus, contoh nyata, dan teknik-teknik praktis, buku ini memberikan panduan langkah demi langkah untuk mengintegrasikan *growth mindset* ke dalam kehidupan sehari-hari. Baik dalam menghadapi tekanan pekerjaan, mendidik anak, atau meningkatkan kualitas ibadah, buku ini menawarkan solusi yang aplikatif dan relevan.

Dengan bahasa yang ringan namun mendalam, *Growth Mindset dalam Diri Perspektif Islam* tidak hanya memotivasi pembaca untuk terus belajar dan berkembang, tetapi juga mengingatkan bahwa perjalanan menuju kesempurnaan adalah bagian dari ibadah kepada Allah SWT. Sebuah bacaan wajib bagi siapa saja yang ingin menjadi versi terbaik dari dirinya.



divapress-online.com



Penerbit DIVA Press



Penerbit DIVA Press



Penerbit DIVA Press

SOCIAL SCIENCES

ISBN: 978-623-189-510-3



9 786231 895103