

GROWTH VS FIXED MINDSET : PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA DIWILAYAH PERKOTAAN BEKASI TIMUR REGENCY

**Ekayuni Putri Darmayanti¹, Fayzalisha Asheela Gunawan², Firly Fadillah³,
Pesona Rasyidnita⁴, Selfia Puspita Dewi⁵, Lenny Utama Afriyenti⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*E-mail: 202310515188@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515224@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515214@mhs.ubharajaya.ac.id , 202310515181@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515254@mhs.ubharajaya.ac.id , lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

It is important for adolescents to have good adaptability and resilience in order to be able to face various challenges and pressures that arise. This activity aims to provide a deeper understanding of the importance of growth mindset and resilience for students in urban areas such as East Bekasi Regency, and how psychoeducation can be an effective tool to improve both aspects. The method used in this activity is psychoeducation, namely by presenting materials, discussions and questions and answers, and quizzes. The results of this psychoeducation are to open up new understandings for participants who can demonstrate ways of thinking that reflect the characteristics of a growth mindset. Some participants even explicitly connect their experiences in overcoming academic failure or social problems with the real efforts they make to improve themselves.

Article History

Received: December, 21 2023
Reviewed: December, 27 2023
Published: January, 05 2024

Key Words

Fixed, Growth, Mindset,
Psychoeducation,
Recilience, Student

Abstrak

Penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan adaptasi dan resiliensi yang baik agar mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya growth mindset dan resiliensi bagi siswa di wilayah perkotaan seperti Bekasi Timur Regency, serta bagaimana psikoedukasi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kedua aspek tersebut. Metode digunakan pada kegiatan ini berupa psikoedukasi yakni dengan presentasi materi, diskusi dan tanya jawab serta kuis. Hasil dari psikoedukasi ini adalah membuka pemahaman baru bagi peserta yang dapat menunjukkan cara berpikir dengan mencerminkan karakteristik growth mindset. Beberapa peserta bahkan secara eksplisit menghubungkan pengalaman mereka dalam mengatasi kegagalan akademik atau masalah sosial dengan upaya nyata yang mereka lakukan untuk memperbaiki diri.

Sejarah Artikel

Received: 21 Desember 2023
Reviewed: 27 Desember 2023
Published: 05 January 2024

Kata Kunci

Berkembang, Menetap, Pola
Pikir, Psikoedukasi, Resiliensi,
Siswa

1. PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan periode krusial dalam pembentukan karakter dan identitas individu. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pengalaman dan interaksi yang terjadi selama masa remaja awal akan membentuk fondasi bagi perkembangan kepribadian dan penyesuaian diri di masa dewasa. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki

CV. Kemampuan adaptasi dan resiliensi yang baik agar mampu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul. (Sulhan et al., 2024).

Resiliensi menjadi salah satu kemampuan utama yang sangat penting dimiliki remaja dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Resiliensi adalah kapasitas individu untuk pulih dari kesulitan, menyesuaikan diri, serta bertumbuh setelah mengalami tekanan atau trauma (Jogi & Afriyenti, 2024). Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menyelesaikan masalah secara adaptif, serta mempertahankan motivasi internal di tengah berbagai tantangan.

Kawasan urban seperti di Perumahan Bekasi Timur Regency memiliki karakteristik lingkungan yang kompleks dan dinamis. Remaja di wilayah ini menghadapi berbagai tantangan psikososial, seperti tekanan akademik, persaingan sosial, pengaruh teman sebaya, masalah keluarga, serta akses terhadap informasi dan teknologi yang tidak terkendali. Tantangan-tantangan ini dapat memicu stres, kecemasan, depresi, perilaku berisiko, dan masalah psikologis lainnya jika tidak dikelola dengan baik.

Gejala-gejala psikologis yang sering muncul akibat tekanan tersebut antara lain: penurunan motivasi belajar, perasaan tidak berharga, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Gejala ini menunjukkan bahwa penting bagi remaja untuk memiliki sumber daya psikologis yang kuat agar mampu bangkit dari kesulitan. Dalam konteks inilah konsep mindset menjadi relevan sebagai salah satu faktor protektif.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, memiliki growth mindset dan resiliensi menjadi sangat penting. Growth mindset adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Sementara itu, resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, tantangan, atau trauma (Wiratmaja et al., 2023). Dengan memiliki growth mindset dan resiliensi yang kuat, remaja dapat melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, serta mampu mengatasi stres dan tekanan dengan lebih efektif (Jogi & Afriyenti, 2024). Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki growth mindset cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi (Putri & Priyatama, 2024).

Mindset atau pola pikir sendiri adalah serangkaian keyakinan atau cara pandang yang membentuk cara individu merespon peristiwa dalam hidupnya, mindset (growth) adalah serangkaian keyakinan atau perspektif yang membentuk sikap dan perilaku seseorang, yang memengaruhi pencapaian di masa depan. Pola pikir mengacu pada kemampuan untuk mengatasi tantangan dan kegagalan. Pola pikir mengacu pada keyakinan seseorang yang membentuk sikap dan perilaku mereka. Growth menunjukkan perkembangan atau pertumbuhan, mindset seseorang membentuk perilaku dan sikapnya, yang pada akhirnya menentukan tingkat keberhasilannya dalam hidup. Carol S. Dweck mendefinisikan pola pikir berkembang sebagai konsep bahwa individu dapat mengembangkan atribut dasar mereka melalui usaha.

Berbeda dengan growth mindset, Menurut Dweck (2016) fixed mindsed adalah orang dengan pola pikir tetap percaya bahwa kualitas dan kemampuan mereka menetap dan pasti. Mereka sudah memiliki sejumlah bakat dan kemampuan dan tidak akan dapat dimodifikasi. Seseorang yang terus bergantung pada fixed mindset, akan cenderung terus terhambat dalam kemauan untuk berupaya mencapai keinginan nya sebab siswa akan mudah putus asa saat berhadapan pada sulitnya pelajaran yang menurutnya tidak menyenangkan (Cahyono et al., 2023).

Relevansi antara mindset dan resiliensi dapat dilihat dari bagaimana seseorang memandang kegagalan: individu dengan growth mindset cenderung melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan tetap termotivasi untuk mencoba kembali, sedangkan individu dengan fixed mindset akan menganggap kegagalan

CV. S

sebagai bukti ketidakmampuan dirinya. Dengan demikian, pola pikir berkembang menjadi pondasi penting bagi terbentuknya daya tahan psikologis atau resiliensi dalam diri remaja.

Kesimpulannya, hubungan antara mindset dan resiliensi sangat erat. Growth mindset berperan sebagai mekanisme internal yang mendukung resiliensi. Siswa dengan pola pikir berkembang tidak hanya lebih tangguh secara mental, tetapi juga lebih mampu menghadapi tekanan dengan cara yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, penting bagi intervensi psikoedukatif untuk menanamkan konsep growth mindset dalam rangka memperkuat resiliensi siswa di lingkungan perkotaan yang penuh tekanan.

Hardiansyah (2018) menjelaskan psikoedukasi merupakan suatu jenis intervensi yang diberikan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan mekanisme coping dalam menyelesaikan masalah psikologis. Pada kegiatan ini, psikoedukasi diberikan untuk berikan pandangan baru mengenai fixed mindset dan growth mindset serta, mengubah pola pikir fix menjadi growth, dan memberitahu subjek bagaimana caranya untuk mencapai resiliensi.

Kegiatan mengenai perkembangan psikologis remaja menunjukkan bahwa mindset dan resiliensi memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan remaja untuk beradaptasi dan berkembang. Salah satu konsep yang menonjol adalah growth mindset, yaitu keyakinan bahwa kemampuan seseorang dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. Sebaliknya, menurut Dweck (2006) fixed mindset mengacu pada keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan adalah sifat yang tetap dan tidak dapat diubah.

Cahyono et al., (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja awal di Kota Bandung masih memiliki kecenderungan fixed mindset. Temuan terdahulu juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua (baik dimensi responsiveness maupun demandingness) dengan jenis mindset yang dimiliki remaja. Dengan demikian, faktor pembentukan mindset kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar pola asuh, seperti pengalaman pribadi atau lingkungan sosial (hubungan pola asuh). Implikasi praktis dari temuan ini konsisten dengan metode psikoedukasi kelompok kami ketika dukungan keluarga tidak menjamin terbentuknya pola pikir pertumbuhan, konseling berbasis psikoedukasi menyediakan ruang alternatif untuk menanamkan perubahan dari pola pikir tetap ke pola pikir pertumbuhan persis seperti yang dirancang dalam sesi 90 menit kami.

Adapun kaitannya dengan resiliensi, Mauna et al., (2021) melaksanakan program "Remaja Tangguh" untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa SMK An-Nur, Tegal. Program ini mencakup berbagai aktivitas seperti afirmasi positif, relaksasi, dan latihan kreativitas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merespons positif seluruh rangkaian kegiatan dan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan menghadapi tekanan sosial dan emosional. Dengan demikian, program ini terbukti efektif dalam membangun resiliensi pada remaja melalui pendekatan berbasis psikoedukasi (program remaja tangguh). Sedangkan dalam psikoedukasi kami Model kegiatan yang memadukan materi kognitif dengan pengalaman langsung tersebut menjadi rujukan bagi rancangan kegiatan kami dengan pemateri memasukkan cuplikan film Kung Fu Panda, diskusi pengalaman pribadi, dan kuis untuk memastikan bahwa proses pembelajaran menyenangkan sekaligus bermakna bagi remaja di Perumahan Bekasi Timur Regency.

Selain kedua temuan ini, psikoedukasi kami menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan memanfaatkan observasi partisipan dan catatan lapangan dalam komunitas sebaya nonformal. Dengan menggabungkan strategi fixed-mindset, growth-mindset, dan strategi resiliensi dalam satu sesi multimodal, kami mengatasi

CV. S

kesenjangan dengan berikut (1) integrasi konsep mindset-resiliensi secara bersamaan (2) penerapan pada remaja yang tidak terikat oleh struktur sekolah dan (3) dokumentasi proses pembelajaran melalui perilaku nyata, bukan skor kuesioner. Dengan demikian, rangkaian psikoedukasi 90 menit kami tidak hanya mengulang pencapaian sebelumnya, tetapi juga memperluas lingkungan dan metodologi untuk melayani remaja di lingkungan perkotaan dengan lebih baik.

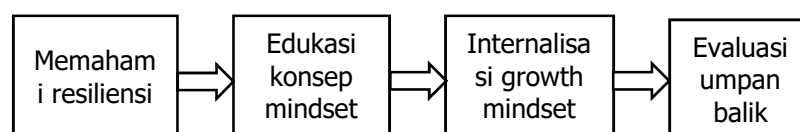
Berdasarkan rangkaian psikoedukasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan pemahaman awal kepada remaja mengenai perbedaan antara fixed mindset dan growth mindset, serta bagaimana keduanya berperan dalam membentuk resiliensi individu. Melalui penyampaian materi yang interaktif dan kontekstual menggunakan media PowerPoint, video, cuplikan film Kung Fu Panda, serta diskusi reflektif remaja menunjukkan keterlibatan aktif dan mulai mampu mengenali pola pikir serta strategi dalam menghadapi tantangan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan sosial antar teman sebaya. Dengan pendekatan kualitatif melalui observasi dan catatan lapangan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berdurasi singkat ini efektif sebagai langkah awal dalam membangun kesadaran dan ketangguhan psikologis pada remaja komunitas non-formal.

Membentuk growth mindset dan resiliensi sejak dini sangat penting untuk mencegah masalah psikologis jangka panjang pada remaja. Intervensi psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara efektif untuk menanamkan growth mindset dan meningkatkan resiliensi pada remaja (Purwaningsih et al., 2025). Psikoedukasi adalah pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu atau kelompok terkait masalah psikologis atau kesehatan mental tertentu.

Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk: Meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep growth mindset dan fixed mindset, serta dampaknya terhadap motivasi, prestasi, dan kesejahteraan., Mengidentifikasi dan mengubah keyakinan-keyakinan yang menghambat perkembangan growth mindset., Melatih keterampilan-keterampilan untuk mengembangkan growth mindset, seperti menetapkan tujuan yang realistis, menghadapi tantangan dengan berani, belajar dari kesalahan, dan menghargai proses belajar., Meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi stres, tekanan, dan kesulitan. Faktor-faktor seperti regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis kasual, dan efikasi diri memainkan peran kunci dalam membangun resiliensi pada remaja (Wiratmaja et al., 2023). Dan Menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan growth mindset dan resiliensi.

Dengan begitu psikoedukasi ini menunjukkan bahwa remaja di perkotaan mungkin menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan remaja di pedesaan dalam hal resiliensi. Remaja di perkotaan mungkin lebih rentan terhadap tekanan sosial dan lingkungan yang lebih kompetitif (Sunarti et al., 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang sesuai dengan konteks budaya dan lingkungan siswa di wilayah perkotaan seperti pada Perumahan Bekasi Timur Regency.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya growth mindset dan resiliensi bagi siswa di wilayah perkotaan seperti Bekasi Timur, serta bagaimana psikoedukasi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kedua aspek tersebut. Selain itu, artikel ini juga akan menyoroti faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja dan bagaimana faktor-faktor ini dapat diatasi melalui intervensi yang tepat.



Gambar 1. Kerangka solusi pemecahan masalah

2. METODE

Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai konsep fixed mindset, growth mindset, serta cara membangun resiliensi. Kegiatan ini dihadiri oleh anak-anak remaja berusia 14-16 tahun yang tergabung dalam komunitas non-formal di wilayah Bekasi Timur, tepatnya di Perumahan Bekasi Timur Regensi. Psikoedukasi dilaksanakan di salah satu rumah warga yang biasa digunakan sebagai tempat berkumpul dan belajar bersama. Aktivitas dalam psikoedukasi ini meliputi pembukaan dengan pengenalan untuk mencairkan suasana, penyampaian materi melalui presentasi PowerPoint dan pemutaran video, diikuti sesi diskusi, tanya jawab, serta ditutup dengan kuis seputar materi yang telah disampaikan. Seluruh peserta tampak aktif, antusias, dan senang menerima materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesi psikoedukasi yang menjadi inti dari kegiatan ini, dilaksanakan dalam satu kali pertemuan berdurasi sekitar 90 menit. Kegiatan ini melibatkan sepuluh remaja berusia antara 14 hingga 16 tahun yang berasal dari wilayah Perumahan Bekasi Timur Regency.

Dalam teori yang dikembangkan oleh Carol Dweck, growth mindset adalah pola pikir di mana individu meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, pembelajaran dari kesalahan, serta ketekunan. Orang dengan growth mindset akan melihat kegagalan bukan sebagai batas kemampuan, melainkan sebagai bagian dari proses belajar yang penting. Mereka terbuka terhadap tantangan, lebih tangguh dalam menghadapi hambatan, dan lebih bersedia menerima kritik sebagai peluang perbaikan.

Sebaliknya, fixed mindset adalah pola pikir yang meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan bersifat tetap sesuatu yang dibawa sejak lahir dan tidak bisa banyak diubah. Individu dengan fixed mindset cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan melihat kegagalan sebagai cermin dari ketidakmampuan yang melekat. Mereka juga lebih fokus pada hasil akhir ketimbang proses.

Pemahaman akan perbedaan kedua mindset ini penting terutama bagi remaja, karena masa remaja merupakan periode perkembangan identitas dan pembentukan karakter. Pola pikir yang dimiliki seseorang pada tahap ini dapat memengaruhi cara mereka menyikapi tekanan akademik, konflik sosial, serta perasaan gagal dan berhasil dalam kehidupan sehari-hari.

Penyampaian materi dilakukan secara terstruktur melalui penggunaan media visual berupa presentasi serta studi kasus yang relevan dan dekat dengan pengalaman peserta. Sesi ini dilanjutkan dengan diskusi reflektif yang bersifat terbuka,

CV. SWA ANUGERAH**Vol.6 No.2 Hal: ... - ...**

di mana para peserta diajak untuk mengemukakan pandangan dan pengalaman pribadi mereka terkait topik bakat, kegagalan, usaha, serta keberhasilan. Dalam diskusi ini, para peserta diberi keleluasaan untuk berbicara secara spontan maupun menanggapi pertanyaan yang diajukan oleh fasilitator.

Pada awal sesi, terlihat bahwa pemahaman peserta tentang konsep growth mindset dan fixed mindset masih terbatas. Beberapa dari mereka memperlihatkan pola pikir yang mencerminkan ciri-ciri fixed mindset, seperti: Menganggap keberhasilan seseorang ditentukan oleh bakat alami., merasa kegagalan sebagai tanda ketidakmampuan permanen., kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan baru. Serta merasa takut dinilai gagal, sehingga enggan mencoba hal yang sulit.

Sebagai contoh, dalam sesi pembuka saat fasilitator menanyakan pandangan mereka mengenai kegagalan, ada peserta yang menyatakan bahwa “kalau dari dulu saya nggak pintar di pelajaran itu, berarti memang saya nggak bisa.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa peserta tersebut melihat kemampuan sebagai sesuatu yang tetap dan tidak bisa diubah.

Namun, setelah materi disampaikan secara terstruktur melalui media presentasi, studi kasus, dan diskusi terbuka terjadi perubahan cara pandang pada sebagian besar peserta. Mereka mulai memahami bahwa: Growth mindset berarti meyakini bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, strategi, dan pembelajaran dari kesalahan., kegagalan dipandang sebagai bagian dari proses belajar, bukan akhir dari segalanya., tantangan dilihat sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Serta usaha yang konsisten lebih penting daripada hasil instan.

Berdasarkan observasi terhadap keterlibatan peserta dalam diskusi serta narasi yang muncul selama kegiatan, terlihat bahwa sebagian besar peserta menunjukkan cara berpikir yang mencerminkan karakteristik growth mindset. Sebagian besar dari mereka menyampaikan bahwa mereka menganggap kegagalan bukan sebagai akhir dari proses belajar, melainkan sebagai bagian dari proses berkembang dan pembelajaran yang berkelanjutan. Beberapa peserta bahkan secara eksplisit menghubungkan pengalaman mereka dalam mengatasi kegagalan akademik atau masalah sosial dengan upaya nyata yang mereka lakukan untuk memperbaiki diri.

Sebagai ilustrasi, seorang peserta membagikan pengalamannya terkait kesulitan yang pernah ia hadapi dalam mata pelajaran matematika. Ia mengakui bahwa pemahaman terhadap materi tidak datang secara instan, namun dengan membiasakan diri untuk belajar secara rutin, ia mulai merasakan peningkatan yang signifikan. Ia berkata, “Awalnya saya merasa saya tidak bisa, tapi saya yakin kalau saya terus latihan, saya bisa seperti teman-teman saya yang lain.” Ungkapan ini secara jelas menggambarkan pemahaman terhadap esensi growth mindset, yakni bahwa kemampuan bisa dikembangkan melalui latihan dan ketekunan, bukan semata-mata ditentukan oleh kemampuan bawaan.

Meskipun terdapat beberapa peserta yang pada awalnya memperlihatkan pola pikir yang lebih dekat dengan fixed mindset, seperti kepercayaan bahwa kesuksesan seseorang sangat bergantung pada bakat sejak lahir atau latar belakang keluarga, terdapat indikasi bahwa pemahaman tersebut mulai bergeser. Hal ini terlihat dari pernyataan yang mereka sampaikan di akhir sesi, yang menunjukkan pemahaman baru tentang pentingnya usaha, strategi, dan pola pikir dalam menentukan keberhasilan.

Dengan demikian, meskipun hanya dilakukan dalam satu sesi yang singkat, kegiatan psikoedukasi ini terbukti mampu memantik refleksi mendalam dan membuka ruang pemahaman baru di kalangan remaja terkait potensi pengembangan diri. Pendekatan yang relevan, interaktif, dan membekali memainkan peran penting dalam

CV. SWA ANUGERAH**Vol.6 No.2 Hal: ...- ...**

mendorong peserta untuk mulai membangun pola pikir yang lebih adaptif terhadap tantangan dan proses belajar yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan pelaksanaan**Pembukaan**

Berisikan perkenalan awal untuk mencairkan suasana dan penjelasan kepada peserta terkait tujuan serta manfaat psikoedukasi ini penting untuk diikuti.

Presentasi

Pada tahap ini, presentasi digunakan untuk Penyampaian materi yang dilakukan melalui PowerPoint dan penayangan video berisikan materi fixed mindset, growth mindset, dan resiliensi. Selain itu dalam penyampaian materi ini kami menyisipkan review film kungfu panda sebagai salah satu contoh resiliensi, film ini kami pilih agar materi menjadi mudah untuk dipahami oleh anak-anak. Selain pemaparan review film kungfu panda, kami juga menayangkan sebuah video animasi yang menyajikan informasi secara visual dan audio terkait penjelasan mindset, dengan video ini minat peserta menjadi lebih meningkat untuk memperhatikan dan terlibat dalam proses psikoedukasi.

Diskusi dan tanya jawab

Mengenai pengalaman peserta yang memiliki keterkaitan dengan materi, pemateri mengajak peserta untuk mengenali pola pikir mereka dengan melakukan pertanyaan-pertanyaan yang ringan. Seperti berbagi cerita tentang pengalaman kegagalan mereka, mengapa mereka bisa gagal, pertanyaan terkait keinginan untuk menjadi berhasil, merefleksikan diri dengan pertanyaan tanggapan mereka terkait dirinya sendiri termasuk dalam mindset apa sampai peserta diminta untuk mencontohkan mindset tersebut.

Kuis

Di akhir sesi psikoedukasi, pemateri memberikan kuis ringan seputar materi dengan tujuan untuk mengukur pemahaman mereka, dan melakukan penguatan kembali terhadap poin-poin materi yang sudah diberikan. Di akhir sesi pemateri memberikan hadiah kecil sebagai bentuk apresiasi. Peserta mengikuti sesi ini dengan sangat antusias, kuis ini memiliki judul “aku pasti bisa” dengan salah satu contoh soalnya adalah “kayanya aku gabisa deh masak nasi goreng, maka yang dilakukan oleh orang yang growth mindset bagaimana?” hal ini dilakukan sebagai cara untuk peserta tetap mengingat melalui kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Penutupan

Tahap akhir yaitu sesi penutupan acara. Dengan ucapan terimakasih dan pembagian reward atas antusias dan keaktifan peserta dalam diskusi, tanya jawab dan kuis.

Materi kegiatan

Dalam kegiatan psikoedukasi ini, materi yang digunakan dalam pelaksanaan kali ini telah disesuaikan dari sumber buku psikologi positif dimana didalamnya dijelaskan mengenai konsep resiliensi dan mindset: growth & fixed dan tentu nya disesuaikan dengan konteks audiens yakni terkait permasalahan remaja di kehidupan sehari-harinya.



Gambar 2. ilustrasi Kegiatan Psikoedukasi

Pembahasan

Temuan yang diperoleh dari pelaksanaan psikoedukasi ini mendukung pandangan bahwa masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dan strategis dalam pembentukan pola pikir serta nilai-nilai personal. Pada fase ini, individu sedang dalam proses mencari jati diri, sehingga mereka cenderung responsif terhadap informasi baru yang menyentuh aspek identitas dan pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Santrock, (1996) yang menyatakan bahwa remaja memiliki kapasitas tinggi untuk menyerap dan menginternalisasi konsep-konsep psikologis yang dapat membentuk perilaku dan cara berpikir mereka di masa mendatang.

Strategi penyampaian materi yang bersifat naratif dan kontekstual menjadi salah satu faktor utama yang mendukung efektivitas sesi ini. Yeager & Dweck, (2012) menunjukkan bahwa intervensi yang menjelaskan konsep mindset, meskipun singkat, dapat memberikan dampak signifikan terhadap perubahan cara pandang remaja, terutama bila penyampaiannya disesuaikan dengan konteks kehidupan mereka. Hal senada juga ditemukan oleh Paunesku et al. (2015) yang menekankan bahwa intervensi berbasis mindset mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar, khususnya pada siswa dengan risiko akademik tinggi, meskipun dilakukan dalam waktu terbatas.

Di sisi lain, kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan non-kuantitatif dalam memahami dinamika berpikir remaja. Pendekatan diskusi reflektif memungkinkan peserta untuk mengekspresikan ide dan perasaan mereka secara lebih alami tanpa hambatan batasan skala atau angka. Hal ini mendukung pernyataan Creswell, (2013) yang menyebutkan bahwa dalam kegiatan edukasi psikologi dan pendidikan, pendekatan naratif memungkinkan peneliti menggali makna yang lebih dalam dari pengalaman subjek secara kontekstual, terlebih jika tema yang diangkat berkaitan dengan persepsi, keyakinan, dan motivasi individu.

Salah satu hal yang patut dicatat adalah bagaimana beberapa peserta yang pada awalnya memegang pandangan fixed mindset mulai menunjukkan keterbukaan terhadap konsep growth mindset setelah mereka memperoleh pemahaman baru bahwa kemampuan otak manusia dapat berubah dan berkembang sepanjang hidup.

Gagasan ini berkaitan erat dengan teori neuroplastisitas sebagaimana dijelaskan oleh Doidge, (2007) bahwa otak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan membentuk koneksi baru sebagai respons terhadap pembelajaran dan pengalaman. Pemahaman ini memberi validasi bahwa kegagalan bukan merupakan bukti ketidakmampuan permanen, melainkan bagian dari proses adaptasi dan pertumbuhan.

Dengan memperhatikan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi meskipun hanya dilakukan satu kali, tetap dapat memberikan kontribusi positif dalam membentuk pola pikir remaja. Untuk menciptakan dampak jangka panjang, intervensi semacam ini sebaiknya dirancang secara berkesinambungan dan disesuaikan dengan konteks sosial budaya peserta. Keterlibatan pihak sekolah dan keluarga juga menjadi faktor pendukung yang penting untuk menjaga kesinambungan perubahan positif yang telah dimulai dari kegiatan psikoedukasi ini.



Gambar 3. Peserta yang aktif sebagai faktor pendukung dalam kegiatan

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Mindset: Growth & Fixed serta Resiliensi menjadi pembahasan dalam psikoedukasi ini sebab Membentuk growth mindset dan resiliensi sejak dini sangat penting untuk mencegah masalah psikologis jangka panjang pada remaja. Intervensi psikoedukasi dapat menjadi dampak efektif untuk menanamkan growth mindset dan meningkatkan resiliensi pada remaja, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya growth mindset dan resiliensi bagi siswa di wilayah perkotaan seperti Bekasi Timur Regency. Berdasarkan penjelasan diatas dalam psikoedukasi ini menghasilkan bahwa peserta yang awal nya tidak memahami apa itu growth mindset dan resiliensi menjadi membuka pemahaman baru terkait pola pikir serta kesadaran bahwa mereka menganggap kegagalan bukan sebagai akhir dari proses belajar, melainkan sebagai bagian dari proses berkembang dan secara eksplisit mereka menghubungkan pengalamannya dalam mengatasi kegagalan akademik atau masalah sosial dengan upaya nyata yang mereka lakukan untuk memperbaiki diri.

Saran

Untuk meningkatkan psikoedukasi, disarankan untuk pihak pihak lain terbaru untuk terus mengembangkan nya agar kegiatan semacam ini dapat dikembangkan dan terus ditularkan dengan durasi yang lebih lama dan materi yang lebih mendalam, sebagaimana remaja yang memiliki banyak tantangan dalam perkembangan nya. Selanjutnya dapat melakukan pretest maupun posttest untuk mengukur lebih dalam pemahaman siswa(remaja), terkait resiliensi mengatasi tantangan dikehidupan sehari-harinya dengan pikiran yang berkembang dan tidak menetap.

- Cahyono, M. Y. M., Zega, T. G., & Hazna, N. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Mindset Remaja Awal Di Kota Bandung. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 730–739. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1443>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design : choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Doidge, N. (2007). *The Brain that Changes Itself*. Viking Press.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random Hose.
- Dweck, C. (2016). What Having a “Growth Mindset” Actually Means. *Harvard Busines Review*. <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>
- Hardiansyah, T. (2018). Efektivitas Intervensi Psikoedukasi terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga dalam Merawat Pasien Skizofrenia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 4(2), 49–61. <https://doi.org/doi.org/10.35974/jsk.v4i2.715>
- Jogi, S., & Afriyenti, L. U. (2024). Jurnal ilmiah psikologi insani. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(7), 14–18.
- Mauna, Akbar, Z., & Zakiah, E. (2021). Program Remaja Tangguh untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18(2), 128–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/sarwahita.182.2>
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mind-Set Interventions Are a Scalable Treatment for Academic Underachievement. *Psychological Science*, 26(6), 784–793. <https://doi.org/10.1177/0956797615571017>
- Purwaningsih, L., Isti'adah, F. N., & Sugara, G. S. (2025). The Application of Growth Mindset Training-based Classical Guidance to Improve Psychological Well-Being of High School Students. *Quanta Journal (Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan)*, 9(1), 91–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/kuanta.v9i1.5665>
- Putri, N. I. K., & Priyatama, A. N. (2024). Mindset and Resilience: A Correlational Study in Senior High School 12th Grade Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(02), 117–125. <https://doi.org/10.26740/jptt.v15n02.p117-125>
- Santrock, J. W. (1996). *Child development*. Brown & Benchmark Publishers.
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N., & Ulfa, M. (2018). Resiliensi Remaja: Perbedaan Berdasarkan Wilayah, Kemiskinan, Jenis Kelamin, dan Jenis Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 157–168. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.2.157>
- Wiratmaja, F. A., Zega, K., Sarjannadil, K. K., Hermawan, M. G., Huda, M. A., Nugroho, N., & Agustini, W. A. (2023). Tinjauan Terhadap Faktor-Faktor Peningkatan Resiliensi Pada Remaja Akhir. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(4), 319–327. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/concept.v2i4.948>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychological*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>