

Peran *Growth Mindset* Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa

Ahadan Ulya¹, Dwi Noviani²

¹ Pascasarjana Universitas Al-Qur'an Ittifaqiah (UQI) Indralaya dan ahadanulya6@gmail.com

² Pascasarjana Universitas Al-Qur'an Ittifaqiah (UQI) Indralaya dan dwinoviani@iaiqi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *growth mindset* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. *Growth mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan intelektual bersifat plastis dan dapat dikembangkan melalui usaha serta strategi yang tepat, sementara resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan serta kesulitan belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi terhadap subjek yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* berperan sebagai determinan utama dalam membentuk resiliensi akademik melalui tiga mekanisme: transformasi persepsi terhadap kegagalan sebagai proses belajar, peningkatan ketekunan (*persistence*) dalam menghadapi tantangan, serta penguatan kemampuan regulasi diri dan pencarian bantuan (*self-help*). Siswa dengan pola pikir tumbuh cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi dan fleksibilitas kognitif untuk mencari solusi di bawah tekanan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pendidik menciptakan lingkungan belajar yang "aman untuk gagal" dan mengintegrasikan prinsip *growth mindset* dalam budaya sekolah untuk membangun karakter siswa yang tangguh.

Kata kunci: *Growth Mindset, Resiliensi Akademik, Siswa, Budaya Sekolah, Karakter Siswa*

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of *growth mindset* in enhancing the academic resilience of students. A *growth mindset* is defined as the belief that intellectual abilities are plastic and can be developed through effort and appropriate strategies, while academic resilience refers to an individual's ability to persist and bounce back from pressure and learning difficulties. This research employs a qualitative approach with a descriptive research type. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation studies of subjects selected using purposive sampling techniques. The results indicate that a *growth mindset* serves as a primary determinant in shaping academic resilience through three mechanisms: transforming the perception of failure into a learning process, increasing persistence in facing challenges, and strengthening self-regulation and self-help capabilities. Students with a growth-oriented mindset tend to possess high self-efficacy and cognitive flexibility to find solutions under pressure. The implications of this study emphasize the importance of educators creating a "safe to fail" learning environment and integrating *growth mindset* principles into school culture to build resilient student character.

Keywords: *Growth Mindset, Academic Resilience, Students, School Culture, Student Character*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara kognitif, tetapi juga tangguh secara psikologis. (Sulfiani, 2025) Dalam konteks pendidikan menengah, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, mulai dari beban kurikulum, tekanan evaluasi, hingga ekspektasi sosial dan religius. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan adaptif yang memungkinkan siswa tetap bertahan dan berkembang di tengah berbagai tantangan tersebut. (Utomo, 2021) Oleh karena itu, aspek non-kognitif seperti ketahanan mental menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam

proses pendidikan. Salah satu konsep yang relevan dalam menjelaskan ketahanan siswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan belajar, kegagalan, maupun tekanan akademik lainnya. (Lutfiyah et al., 2025) Siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik cenderung menunjukkan sikap pantang menyerah, mampu mengelola stres, serta memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai keberhasilan. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, meningkatnya kecemasan, bahkan potensi putus sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan secara sistematis dalam lingkungan pendidikan. (Rahmawati et al., 2025)

Dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik, salah satu faktor psikologis yang berperan penting adalah *growth mindset*. Konsep ini merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan bukanlah sesuatu yang bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, dan pengalaman belajar yang berkelanjutan. (Xu et al., 2025) Siswa dengan *growth mindset* cenderung memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga lebih termotivasi untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, siswa dengan *fixed mindset* cenderung menghindari tantangan dan lebih rentan terhadap tekanan akademik. (Gazmuri, 2025)

Dengan demikian, *growth mindset* menjadi salah satu determinan penting dalam membentuk resiliensi akademik siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji secara empiris peran *growth mindset* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, serta kontribusi praktis bagi guru dan lembaga pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil akademik, tetapi juga pada penguatan karakter dan ketahanan mental siswa. Dengan demikian, pendidikan di Madrasah Aliyah dapat menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan.

LANDASAN TEORI

A. *Growth Mindset*

Konsep *growth mindset* merupakan salah satu konstruksi penting dalam psikologi pendidikan yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap sifat dasar kecerdasan dan kemampuan. Istilah ini diperkenalkan oleh Carol S. Dweck yang membedakan antara dua jenis pola pikir, yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset*. *Growth mindset* merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan intelektual dan potensi individu bersifat plastis dan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, serta pengalaman belajar yang berkelanjutan. Sebaliknya, *fixed mindset* menganggap bahwa kemampuan bersifat statis dan tidak dapat berubah secara signifikan. (Yada, 2025)

Secara teoretis, *growth mindset* berakar pada teori atribusi dan teori motivasi berprestasi, di mana individu dengan pola pikir berkembang cenderung mengatribusikan keberhasilan pada usaha (*effort attribution*) dan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. menegaskan bahwa siswa dengan *growth mindset* memiliki orientasi tujuan belajar (*learning goals orientation*), yaitu berfokus pada penguasaan materi dan peningkatan kompetensi, bukan semata-mata pada hasil akhir (Raemif Akbar & Hidayati, 2025). Hal ini

berimplikasi pada munculnya ketekunan (*persistence*), regulasi diri (*self-regulation*), serta strategi belajar yang adaptif. Penelitian empiris yang dilakukan oleh Blackwell, Trzesniewski, dan Dweck menunjukkan bahwa siswa yang mengembangkan *growth mindset* mengalami peningkatan signifikan dalam prestasi akademik, khususnya dalam bidang matematika. Selain itu, Claro, Paunesku, dan Dweck menemukan bahwa *growth mindset* dapat menjadi faktor protektif terhadap dampak negatif kondisi sosial-ekonomi rendah terhadap prestasi belajar. (*The Effectiveness of Growth mindset Training for Karang Taruna*, 2025)

Dengan demikian, *growth mindset* tidak hanya berperan sebagai konstruk psikologis individual, tetapi juga sebagai variabel penting dalam mengurangi kesenjangan pendidikan. Lebih lanjut, dalam konteks pendidikan Islam, konsep *growth mindset* dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman seperti ikhtiar (usaha sungguh-sungguh), sabar, dan tawakkal. Nilai-nilai tersebut secara implisit mendorong individu untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah, sehingga sejalan dengan prinsip dasar *growth mindset*. Oleh karena itu, pengembangan pola pikir ini menjadi sangat relevan dalam lingkungan Madrasah Aliyah yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga pembentukan karakter spiritual siswa.

B. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan konsep multidimensional yang mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan dan kesulitan dalam konteks pendidikan. Menurut Ann S. Masten, resiliensi adalah proses dinamis yang mencerminkan adaptasi positif individu meskipun berada dalam kondisi yang penuh risiko atau tekanan. (McDonald et al., 2026) Dalam konteks akademik, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan, tetapi juga kemampuan untuk tetap mencapai prestasi optimal di tengah keterbatasan. Martin dan Marsh mengembangkan konsep resiliensi akademik melalui pendekatan psikologi pendidikan dengan mengidentifikasi lima dimensi utama, yaitu *confidence* (kepercayaan diri akademik), *control* (kendali terhadap proses belajar), *composure* (kemampuan mengelola emosi), *commitment* (komitmen terhadap tujuan belajar), dan *coordination* (kemampuan mengatur strategi belajar) (Methi, 2025).

Kelima dimensi ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga melibatkan aspek afektif dan perilaku. Cassidy menambahkan bahwa resiliensi akademik berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti pemecahan masalah (*problem-focused coping*) dan regulasi emosi (*emotion-focused coping*). Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara konstruktif, mempertahankan motivasi intrinsik, serta menunjukkan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan situasi belajar (Melaku et al., 2025).

Dalam konteks Madrasah Aliyah, resiliensi akademik menjadi sangat penting mengingat adanya tuntutan ganda yang harus dihadapi siswa, yaitu tuntutan akademik umum dan tuntutan pembelajaran keagamaan. Rendahnya resiliensi akademik dapat berdampak pada munculnya stres, kejenuhan belajar (burnout), serta penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, penguatan resiliensi akademik perlu menjadi bagian integral dari proses pembelajaran.

C. Hubungan *Growth mindset* dengan Resiliensi Akademik

Secara konseptual, *growth mindset* dan resiliensi akademik memiliki keterkaitan yang erat dalam kerangka psikologi pendidikan. *Growth mindset* berfungsi sebagai faktor internal yang mempengaruhi bagaimana individu merespons tantangan dan kesulitan. Individu dengan *growth mindset* cenderung memandang kegagalan sebagai umpan balik yang konstruktif, sehingga lebih mampu mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik (Lestari et al., 2025). Penelitian oleh Yeager dan Dweck menunjukkan bahwa intervensi *growth mindset* dapat meningkatkan ketahanan psikologis siswa, termasuk dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Siswa yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang akan lebih gigih (*grit*) dan tidak mudah menyerah, sehingga menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Selain itu, *growth mindset* berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi kesulitan belajar, bahkan dalam kondisi keterbatasan sumber daya (Kapasi & Pei, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa *growth mindset* berperan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat resiliensi akademik melalui peningkatan motivasi, regulasi diri, dan strategi belajar.

Dengan demikian, hubungan antara *growth mindset* dan resiliensi akademik bersifat positif dan saling memperkuat. Semakin tinggi tingkat *growth mindset* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengatasi tantangan akademik. Hal ini menjadikan *growth mindset* sebagai variabel penting dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam peran *growth mindset* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa (Mauizdati et al., 2024). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan dinamika psikologis siswa dalam menghadapi tantangan akademik secara kontekstual. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, yang melibatkan siswa, guru, dan pihak terkait yang dianggap mampu memberikan informasi yang relevan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi untuk memperoleh data yang komprehensif (Salmaa, 2023). Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta uji kredibilitas melalui member check (Mekarisce, 2020). Selain

itu, peneliti juga memperhatikan aspek dependabilitas dan konfirmabilitas untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan pendekatan ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang holistik mengenai bagaimana *growth mindset* berkontribusi dalam membentuk resiliensi akademik siswa dalam konteks pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persepsi Terhadap Kegagalan sebagai Proses Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki indikasi *growth mindset* yang kuat memandang kegagalan akademik bukan sebagai representasi dari keterbatasan intelegensi mereka, melainkan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses perolehan ilmu. Saat mendapatkan nilai ujian yang di bawah standar atau mengalami kesulitan memahami materi yang kompleks, informan cenderung tidak menunjukkan respon emosional negatif yang berkepanjangan seperti rasa putus asa atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Sebaliknya, mereka menunjukkan sikap tenang dan menganggap hambatan tersebut sebagai sinyal bahwa terdapat celah dalam metode belajar yang perlu segera diperbaiki.

Lebih lanjut, ditemukan pola bahwa persepsi positif terhadap kegagalan ini mendorong siswa untuk melakukan evaluasi diri secara objektif (*The Effectiveness of Growth Mindset Training for Karang Taruna*, 2025). Para informan mengungkapkan bahwa kegagalan memberikan data yang berharga mengenai bagian mana dari materi pelajaran yang belum mereka kuasai secara mendalam. Dibandingkan menghindari mata pelajaran yang dianggap sulit, siswa dengan pola pikir ini justru merasa tertantang untuk mengalokasikan waktu belajar yang lebih banyak pada bidang tersebut. Mereka meyakini bahwa penguasaan materi adalah hasil dari akumulasi usaha, sehingga kegagalan hanyalah titik sementara dalam kurva pembelajaran mereka. Persepsi ini juga memengaruhi bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungan akademiknya saat menghadapi kesulitan. Siswa tidak merasa terancam atau rendah diri ketika harus mengakui ketidaktahuan di depan guru maupun rekan sejawat.

Dalam sesi wawancara, terungkap bahwa mereka melihat bantuan dari pihak lain sebagai alat strategis untuk mengatasi hambatan, bukan sebagai tanda kelemahan. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara mandiri justru menjadi momentum bagi mereka untuk membuka ruang diskusi, bertanya lebih banyak di kelas, dan mencari referensi tambahan yang dapat memperkaya pemahaman mereka.

Terakhir, hasil observasi menunjukkan bahwa cara pandang ini menciptakan ketahanan psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan kurikulum. Dengan menginternalisasi gagasan bahwa "kegagalan adalah guru yang paling jujur," siswa memiliki fleksibilitas kognitif untuk terus mencoba berbagai pendekatan baru dalam belajar. Mereka tidak mudah menyerah pada percobaan pertama yang gagal, karena fokus utama mereka telah bergeser dari sekadar mengejar nilai akhir (*result-oriented*) menjadi menghargai setiap progres dalam proses belajar (*process oriented*). Hal inilah yang menjadi pondasi kuat bagi terbentuknya resiliensi akademik di sekolah.

2. Ketekunan dalam Menghadapi Tantangan (*Persistence*)

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa manifestasi nyata dari *growth mindset* pada siswa adalah munculnya persistensi kerja yang lebih stabil serta kedalaman fokus saat menyelesaikan instruksi akademik yang sukar. Subjek penelitian memperlihatkan daya tahan untuk tetap terpaku

pada tugas (*stay on task*) meskipun prosesnya tidak berjalan mulus (Amalia et al., 2026). Hal ini berbanding terbalik dengan siswa berpola pikir statis yang umumnya merasa terintimidasi oleh hambatan. Motivasi internal ini lahir dari analogi bahwa otak manusia menyerupai otot; subjek meyakini bahwa keterlibatan dalam tantangan yang berat merupakan sarana utama untuk mengasah kecerdasan mereka secara lebih optimal.

Dalam dinamika pembelajaran di kelas, ketekunan tersebut tercermin dari cara siswa mengelola proyek jangka panjang yang membutuhkan akurasi tinggi. Para informan mengungkapkan perubahan paradigma dalam memandang kesulitan; tantangan tidak lagi dianggap sebagai hambatan yang mengancam, melainkan diposisikan sebagai sebuah teka-teki intelektual yang menarik untuk dipecahkan (Fitri et al., 2022). Alih-alih menyerah saat menghadapi kebuntuan, siswa cenderung melakukan dekonstruksi masalah, yakni memecah persoalan besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih sederhana agar tetap dapat dikelola. Strategi ini membuktikan adanya persistensi kognitif yang kuat untuk menjaga motivasi tetap menyala meskipun pencapaian hasil belum terlihat dalam waktu singkat. Selain perilaku di sekolah, konsistensi subjek juga terlihat dari inisiatif belajar mandiri di luar jam wajib untuk mendalami materi yang dianggap sulit.

Data wawancara mengungkap bahwa siswa dengan pola pikir tumbuh memiliki kedisiplinan yang lebih baik dalam mematuhi jadwal belajar yang telah disusun, meskipun harus berhadapan dengan rasa jenuh maupun kelelahan fisik. Mereka memahami bahwa kompetensi intelektual tidak didapatkan secara instan, melainkan melalui investasi waktu dan tenaga secara sadar. Persistensi yang ditunjukkan bukanlah sekadar kerja keras tanpa arah, melainkan sebuah usaha terukur yang disertai dengan evaluasi terhadap perkembangan kemampuan diri secara berkala. Pada akhirnya, ketekunan ini membangun sebuah ketahanan emosional terhadap tekanan atau frustrasi akademik. Siswa yang memiliki daya juang tinggi cenderung lebih terampil dalam meregulasi emosi saat dihadapkan pada tenggat waktu yang ketat maupun konsep materi yang sangat abstrak. Mereka tidak mudah merasa kewalahan karena mampu menjaga atensi pada kemajuan-kemajuan kecil yang sedang dilakukan. Kemampuan untuk mempertahankan konsistensi upaya dalam jangka panjang inilah yang menjadi fondasi utama resiliensi akademik, di mana ketekunan berfungsi sebagai penghubung antara potensi mentah siswa dengan pencapaian prestasi akademik yang nyata.

3. Regulasi Diri dan Pencarian Bantuan (*Self-Help*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *growth mindset* memiliki kemampuan regulasi diri yang sangat baik dalam mengelola ritme belajar mereka. Informan tidak hanya menunggu instruksi dari guru, melainkan secara proaktif menetapkan target pencapaian pribadi dan memantau sejauh mana kemajuan yang telah mereka raih. Kemandirian ini muncul karena mereka memandang keberhasilan akademik sebagai tanggung jawab personal yang menuntut pengaturan strategi secara sadar. Ketika menemui materi yang sukar, mereka mampu mengidentifikasi hambatan tersebut sejak dini dan menyesuaikan alokasi waktu serta energi untuk mengatasinya secara efektif.

Salah satu temuan menarik dalam aspek ini adalah pergeseran persepsi terhadap bantuan eksternal. Bagi siswa yang meyakini bahwa kemampuan dapat berkembang, mencari bantuan atau *self help* dianggap sebagai tindakan strategis untuk mempercepat pemahaman, bukan sebagai pengakuan akan ketidakmampuan (Pesantren & Syafi, 2026). Siswa tidak merasa malu untuk

mengajukan pertanyaan yang mendalam atau berdiskusi dengan rekan sejawat yang lebih menguasai materi. Mereka memanfaatkan sumber daya di sekitarnya, seperti perpustakaan, platform edukasi digital, maupun bimbingan guru, sebagai alat bantu untuk memecahkan kebuntuan kognitif yang mereka alami.

Proses regulasi diri ini juga mencakup kemampuan siswa untuk mengelola distraksi dan emosi negatif saat menghadapi beban tugas yang menumpuk (Sumanri et al., 2024). Dari hasil observasi, terlihat bahwa subjek penelitian cenderung menggunakan teknik manajemen waktu yang lebih tertata dan mampu menunda kesenangan demi menyelesaikan prioritas akademik. Keinginan untuk terus bertumbuh mendorong mereka untuk tetap tenang dan tetap fokus pada solusi daripada terjebak dalam kecemasan. Fleksibilitas dalam mengubah strategi belajar saat metode lama tidak membuahkan hasil menunjukkan bahwa regulasi diri mereka bekerja secara dinamis dalam mendukung resiliensi akademik.

Secara keseluruhan, integrasi antara kendali diri yang kuat dan keberanian untuk mencari dukungan membentuk sebuah ekosistem belajar yang suportif bagi siswa. Perilaku *self help* yang dilakukan bukan berarti siswa tersebut tidak mandiri, melainkan menunjukkan kematangan dalam mengenali batas kemampuan dan mengetahui cara melampauinya. Sinergi antara usaha pribadi dan pemanfaatan bantuan dari lingkungan ini menjadi faktor penentu yang memperkuat daya tahan siswa. Dengan demikian, regulasi diri yang efektif bertindak sebagai navigator yang membimbing siswa melewati badai kesulitan akademik menuju pencapaian tujuan pembelajaran yang lebih tinggi.

B. Pembahasan

1. Transformasi Mindset sebagai Fondasi Resiliensi

Analisis data menunjukkan bahwa pergeseran paradigma dari pola pikir statis menuju pola pikir tumbuh (*growth mindset*) merupakan pilar utama yang menopang ketahanan akademik siswa. Ketika siswa mulai menginternalisasi keyakinan bahwa inteligensi adalah kualitas yang dapat ditempa, terjadi perubahan fundamental dalam cara mereka memproses tekanan. Resiliensi tidak lagi muncul sebagai reaksi terpaksa, melainkan sebagai konsekuensi logis dari pandangan bahwa setiap hambatan adalah sarana untuk meningkatkan kapasitas diri. Dalam konteks ini, *growth mindset* berfungsi sebagai skema kognitif yang mengubah ancaman menjadi tantangan yang bisa dikelola.

Transformasi pola pikir ini mengubah orientasi tujuan siswa di sekolah, dari yang semula sekadar mengejar validasi melalui nilai (*performance goals*) menjadi penguasaan materi secara mendalam (*learning goals*). Perubahan orientasi ini sangat krusial bagi resiliensi akademik karena siswa tidak lagi merasa harga dirinya hancur saat mengalami kegagalan. Dengan menempatkan proses di atas hasil akhir, siswa memiliki "ruang napas" psikologis untuk bangkit kembali setelah terjatuh, karena mereka memahami bahwa kegagalan hanyalah titik data sementara yang menunjukkan area mana yang perlu diperbaiki.

Secara teoritis, hubungan antara kedua variabel ini diperkuat oleh mekanisme efikasi diri yang tumbuh seiring dengan berkembangnya pola pikir tumbuh. Siswa yang percaya bahwa usaha berbanding lurus dengan hasil cenderung memiliki keberanian lebih besar untuk mencoba strategi belajar baru ketika cara lama terbukti tidak efektif. Kemampuan untuk beradaptasi secara metodologis inilah yang disebut sebagai resiliensi operasional (Mubarok, A. S., Kristiono, N., Astuti, I., & Zamroni, 2025). Mereka tidak hanya bertahan secara mental, tetapi juga aktif melakukan

penyesuaian teknis agar tetap kompetitif dalam lingkungan akademik yang menantang. Selain itu, transformasi mindset berperan dalam mereduksi tingkat kecemasan akademik yang sering kali melumpuhkan produktivitas siswa. Ketika fokus dialihkan pada pengembangan kemampuan, beban emosional untuk selalu terlihat "pintar" di depan orang lain mulai berkurang. Penurunan tingkat stres ini memberikan ruang bagi fungsi eksekutif otak untuk bekerja lebih jernih dalam memecahkan masalah (Mubarok, A. S., Kristiono, N., Astuti, I., & Zamroni, 2025).

Dengan demikian, resiliensi yang terbentuk bukan hanya sekadar ketahanan mental secara pasif, melainkan sebuah kemampuan aktif untuk tetap berpikir jernih dan mencari solusi di bawah tekanan situasi yang sulit. Sebagai penutup, pembahasan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik bukanlah sifat kepribadian yang tetap sejak lahir, melainkan hasil dari konstruksi berpikir yang dinamis. Intervensi pendidikan yang berfokus pada penanaman *growth mindset* terbukti mampu menciptakan fondasi yang kokoh bagi siswa untuk menghadapi fluktuasi prestasi. Dengan memperkuat keyakinan bahwa kecerdasan dapat dikembangkan melalui kerja keras dan strategi yang tepat, institusi pendidikan secara tidak langsung sedang membangun generasi yang tidak hanya tangguh secara intelektual, tetapi juga memiliki daya lenting yang luar biasa dalam menghadapi berbagai rintangan di masa depan.

2. Mekanisme Peningkatan Resiliensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara *growth mindset* dan resiliensi akademik tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tiga mekanisme psikologis dan praktis yang saling berkaitan. Mekanisme ini menjelaskan mengapa siswa dengan pola pikir tumbuh mampu bangkit lebih cepat dibandingkan rekan-rekan mereka.

Pertama, penguatan efikasi diri melalui usaha. Data menunjukkan bahwa siswa yang meyakini bahwa kecerdasan dapat ditempa cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi. Mereka percaya bahwa variabel kesuksesan berada di bawah kendali mereka sendiri, yaitu melalui kerja keras (*effort*) dan penggunaan strategi yang tepat. Secara psikologis, perasaan memiliki kontrol (*sense of control*) atas hasil akademik ini adalah komponen inti dari resiliensi. Ketika siswa merasa bahwa mereka memiliki alat untuk mengubah situasi sulit menjadi keberhasilan, mereka tidak akan mudah terjatuh ke dalam kondisi *learned helplessness* atau perasaan tidak berdaya.

Kedua, reduksi kecemasan melalui orientasi proses. Mekanisme selanjutnya berkaitan dengan pengelolaan emosi. Siswa dengan *growth mindset* memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah terhadap penilaian eksternal karena mereka lebih fokus pada kemajuan personal daripada sekadar validasi sosial. Dalam kondisi tekanan tinggi, seperti saat menghadapi ujian akhir atau tugas yang kompleks, stabilitas emosional ini memungkinkan mereka untuk tetap menggunakan logika dalam memecahkan masalah. Ketahanan emosional inilah yang menjadi jaring pengaman sehingga siswa tetap mampu berfungsi secara optimal meskipun berada dalam lingkungan yang penuh tekanan.

Ketiga, adaptabilitas dan fleksibilitas strategi belajar. Resiliensi akademik dalam penelitian ini juga terlihat dari kemampuan siswa untuk melakukan "pivot" atau perubahan arah saat menemui jalan buntu. Siswa tidak hanya bekerja lebih keras secara kuantitas, tetapi juga bekerja lebih cerdas secara kualitas. Mekanisme ini melibatkan evaluasi terus-menerus terhadap metode belajar yang digunakan. Jika satu cara gagal, mereka tidak menganggap diri mereka gagal, melainkan menganggap cara tersebut tidak efektif dan segera mencari alternatif lain. Fleksibilitas kognitif ini memastikan bahwa proses pembelajaran tetap berjalan meskipun terdapat hambatan teknis.

Keempat, integrasi umpan balik sebagai amunisi perbaikan. Mekanisme terakhir adalah cara siswa memproses kritik dan umpan balik dari guru. Dalam kerangka resiliensi, kritik seringkali dianggap sebagai serangan terhadap harga diri oleh siswa berpola pikir statis. Namun, bagi siswa dengan pola pikir tumbuh, umpan balik bahkan yang bersifat korektif atau negatif sekalipun dianggap sebagai informasi krusial untuk pertumbuhan. Kemampuan untuk menyerap informasi dari kegagalan dan mengubahnya menjadi rencana aksi nyata adalah bentuk tertinggi dari resiliensi akademik yang ditemukan dalam subjek penelitian ini.

Dengan memahami mekanisme ini, jelas bahwa ketahanan siswa bukan sekadar masalah "kekuatan mental" semata, melainkan hasil dari sistem berpikir yang terorganisir. Pola pikir tumbuh menyediakan kerangka kerja logis bagi siswa untuk tetap bergerak maju, melakukan adaptasi, dan pada akhirnya mencapai prestasi yang diinginkan meskipun harus melalui proses yang berliku.

3. Implikasi Praktis dalam Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan implikasi strategis bagi para pendidik mengenai pentingnya merestrukturisasi cara pemberian umpan balik di dalam kelas. Guru disarankan untuk mulai mengalihkan fokus pujian dari hasil akhir atau kecerdasan bawaan siswa ke arah proses yang mereka lalui. Pemberian apresiasi terhadap strategi belajar, ketekunan, serta pilihan metodologi yang diambil siswa terbukti lebih efektif dalam membangun *growth mindset*. Dengan memuji upaya (*effort-based praise*), sekolah secara tidak langsung sedang menanamkan benih resiliensi, karena siswa belajar untuk menghargai setiap langkah perjuangan mereka daripada sekadar mengejar angka di atas kertas. Selanjutnya, institusi pendidikan perlu menciptakan lingkungan belajar yang "aman untuk gagal" (*safe to fail environment*). Implikasi ini menuntut perubahan budaya sekolah di mana kesalahan tidak lagi dipandang sebagai aib akademik, melainkan sebagai data penting dalam navigasi pembelajaran.

Dalam praktiknya, guru dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperbaiki tugas atau ujian yang hasilnya kurang memuaskan dengan disertai refleksi mengenai apa yang salah dan bagaimana memperbaikinya. Budaya ini akan memperkuat daya lenting siswa, karena mereka terlatih untuk menghadapi tekanan tanpa rasa takut yang melumpuhkan. Selain intervensi di tingkat kelas, kurikulum sekolah sebaiknya mengintegrasikan pengenalan mekanisme kerja otak secara sederhana kepada siswa. Ketika siswa memahami konsep neuroplastisitas—bahwa otak dapat membentuk koneksi baru saat mempelajari hal-hal sulit—mereka akan memiliki dasar ilmiah untuk tetap tekun. Pengetahuan ini menjadi fondasi kognitif yang mendukung resiliensi; siswa tidak akan mudah menyerah karena mereka tahu bahwa rasa sulit yang dialami adalah tanda bahwa otak mereka sedang berkembang. Pemahaman ini mengubah pandangan negatif terhadap kesulitan menjadi sebuah motivasi biologis yang positif. Implikasi berikutnya menasar pada peran bimbingan konseling dalam memetakan profil resiliensi siswa melalui pendekatan pola pikir. Guru bimbingan konseling dapat merancang program intervensi yang spesifik untuk membantu siswa dengan *fixed mindset* agar dapat bertransisi menuju pola pikir tumbuh. Latihan-latihan seperti pembingkai ulang (*reframing*) narasi diri saat menghadapi kegagalan dapat menjadi alat yang ampuh untuk meningkatkan resiliensi akademik secara individual.

Dengan demikian, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu, tetapi juga sebagai laboratorium pengembangan mental yang tangguh. Terakhir, pembahasan ini menegaskan bahwa kolaborasi antara sekolah dan orang tua sangat krusial dalam menyelaraskan pola asuh yang mendukung resiliensi. Orang tua perlu diberikan edukasi agar tidak memberikan tekanan yang

berlebihan pada prestasi instan, melainkan turut mendukung proses belajar anak di rumah dengan cara yang serupa dengan di sekolah. Sinkronisasi antara lingkungan rumah dan sekolah dalam menerapkan prinsip *growth mindset* akan menciptakan ekosistem yang koheren bagi pertumbuhan karakter siswa. Pada akhirnya, sinergi ini akan melahirkan lulusan yang tidak hanya unggul secara intelegensi, tetapi juga memiliki integritas dan daya tahan yang kuat dalam menghadapi tantangan di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *growth mindset* memiliki peran fundamental sebagai determinan utama dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Melalui lensa kualitatif, ditemukan bahwa transformasi pola pikir dari statis ke tumbuh mengubah cara siswa memaknai kegagalan; tantangan tidak lagi dipandang sebagai hambatan yang mengancam harga diri, melainkan sebagai katalisator untuk pengembangan kapasitas intelektual. Sinergi antara keyakinan akan potensi usaha (efikasi diri) dan kemampuan meregulasi emosi di bawah tekanan menciptakan daya lenting yang memungkinkan siswa untuk tetap bertahan (*persistence*) dan beradaptasi secara fleksibel terhadap berbagai kesulitan pembelajaran.

Resiliensi akademik yang terbentuk bukan sekadar ketahanan mental pasif, melainkan sebuah mekanisme aktif di mana siswa secara sadar mengevaluasi strategi belajar dan menyerap umpan balik sebagai instrumen perbaikan. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya ekosistem pendidikan yang mendukung proses daripada sekadar hasil akhir. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip *growth mindset* ke dalam pola pengajaran dan budaya sekolah, institusi pendidikan dapat membangun fondasi karakter siswa yang tangguh, mandiri, dan memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi dinamika tantangan akademik di masa depan.

REFERENSI

- Amalia, L., Wijayanti, S., Ambarita, D., & Sudarmanto, E. (2026). *Pengaruh Entrepreneurial Passion Inventing serta Entrepreneurial Resilience terhadap Venture Persistence melalui Grit di Indonesia*. 4(02), 76–88. <https://doi.org/10.58812/sek.v4i02>
- Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model Pelatihan Growth Mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan (Grit). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 8–17. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Gazmuri, C. (2025). Can growth mindset interventions improve academic achievement? A structured review of the existing evidence. *Review of Education*, 13(2), 1–23. <https://doi.org/10.1002/rev3.70066>
- Kapasi, A., & Pei, J. (2022). Mindset Theory and School Psychology. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 57–74. <https://doi.org/10.1177/082957352111053961>
- Lestari, S., Zakariyya, F., Al Azizy, A. A. T., Hidayat, G. U. M., Musthofa, M. A., & Kosasih, E. (2025). The Presence of Growth Mindset Online Intervention in Education: Bibliometric Analysis. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 6(1), 94–103. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v6i1.2038>
- Lutfiyah, Y., Elan, & Merliana, A. (2025). Analisis Strategi Non-Kognitif Dalam Pengembangan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar. *Pendas*, 10(4).
- Mauzdati, N., Ruwaida, H., & Mardiana. (2024). TEKNIK PENGUMPULAN DATA PENELITIAN DAN PENYUSUNAN INSTRUMEN PENELITIAN KUALITATIF. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1164–1175. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/998/904>
- Mcdonald, M. A., Marquardt, C. A., Noorbaloochi, S., Hagel Campbell, E., Masten, A. S., & Polusny, M. A.

- (2026). Resilience as a dynamic process among military recruits exposed to basic combat training stressors. *Development and Psychopathology*, 1–13. <https://doi.org/10.1017/S0954579426101199>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3).
- Melaku, B. K., Negasi, R. D., & Tolla, T. T. (2025). Perceived academic support and academic achievement among Ethiopian first-year university students: the serial mediating roles of academic motivation and resilience. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605550>
- Methi, L. M. (2025). The Use of Indigenous Values in Resilience Building of Out-of-School Suspended Learners. *E-Journal of Humanities, Arts and Social Sciences*, 6(6), 880–894. <https://doi.org/10.38159/ehass.20256617>
- Mubarok, A. S., Kristiono, N., Astuti, I., & Zamroni, M. (2025). Strategi Implementasi Kurikulum Berbasis Growth Mindset untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik SMP IT Al Azhar 23 Kendal. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4083–4094. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7910>
- Pesantren, P., & Syafi, S. (2026). Korelasi Regulasi Diri Dengan Motivasi Penyelesaian Hafalan Al- Qur ' An Santri Tahfidz Sukorejo. 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v5i1.8355>
- Raemif Akbar, S., & Hidayati, S. (2025). Konseling pendidikan sebagai sarana pengembangan growth mindset siswa: telaah literatur teoretis dan praktis. *As-Sulthan Journal Of Education*, 2(2), 78–88. <https://ojssulthan.com/asje>
- Rahmawati, N. F., Fuadiyah, A. E., Octaviana, D., & Putri, M. A. (2025). Evaluasi Aspek Non Kognitif dalam Pembelajaran PKN di Sekolah Dasar: Tantangan dan Implikasi pada Era Kurikulum Merdeka. *JUPERAN: Jurnal Penedidikan Dan Pembelajaran*, 04(02), 1748–1757.
- Salmaa. (2023). *Studi literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya*. Deepublish WebPage.
- Sulfiani, B. (2025). Dampak Kualitas Pendidikan Terhadap Pengembangan Keterampilan Sumber Daya Manusia. 2(September), 306–312.
- Sumanri, Y., Uin, P., Thaha, S., & Jambi, S. (2024). Pengaruh Regulasi Diri dan Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Lisencing. *Agriculture, Ecosystems and Environment*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.56436/mijose.v3i1.252>
- The Effectiveness of Growth Mindset Training for Karang Taruna*. (2025). 8(1), 27–38.
- Utomo, W. (2021). Paradigma Pendidikan Vokasi: Tantangan, Harapan Dan Kenyataan. *Almufi Journal of Measurement, Assessment, and Evaluation Education*, 1(2).
- Xu, K. M., Leferink, J., & Wijnia, L. (2025). A review of the relationship between student growth mindset and self-regulated learning. *Frontiers in Education*, 10(August). <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1539639>
- Yada, P. S. (2025). *The Paradox of Carol Dweck ' s Mindset : When Growth Becomes Fixation Trapped in the Endless Loop*. 1(12).