

Mindset makeover: Growth mindset training pada mahasiswa tahun pertama

Salsabila Mayang Sari¹, Dimas Fachri Abdillah², Khansa Nabila Anjani³
Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis^{1, 2}, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia²
salsabila.sari@kalbis.ac.id¹, dimasf.work@gmail.com², khanabjani@gmail.com³

Abstract

The college life consists with various challenges for college students, so freshmen college student need to have the mindset that they can grow to face these challenges during their college journey. This mindset is known as growth mindset. This research aims to test the effectiveness of growth mindset training on freshmen college student through a one-group pretest-posttest pre experiment design. The data analysis result of 77 participants showed a significant difference between the pretest and posttest scores of the participants (0.001, $p < 0.05$). These findings indicate that this training is effective to improve growth mindset knowledge of first-year students.

Keywords: Growth mindset, college student, growth mindset training, one-group pretest-posttest design

Abstrak

Kehidupan perkuliahan berisi beragam tantangan baru yang akan dihadapi mahasiswa baru sehingga mahasiswa perlu mempunyai pola pikir bahwa dirinya dapat berkembang dan mengatasi permasalahan saat menghadapi tantangan tersebut. Pola pikir ini disebut dengan *growth mindset*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *growth mindset* pada 77 mahasiswa tahun pertama melalui pra eksperimen *one group pretest-posttest design*. Hasil analisis data menunjukkan perbedaan signifikan skor *pretest* dan skor *posttest* peserta (0.001, $p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan *growth mindset* pada mahasiswa tahun pertama.

Kata kunci: Growth mindset, mahasiswa, pelatihan growth mindset, eksperimen one group pretest-posttest design

1. Pendahuluan

Tahun pertama perkuliahan merupakan periode yang berisi beragam peluang dan juga tantangan baru bagi para mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi (Aderi dkk, 2013). Pada periode ini mereka mengalami masa transisi dan menemukan beragam perbedaan serta tantangan baru dari kehidupan pendidikan menengah ke lingkungan pendidikan tinggi atau perkuliahan. Tantangan tersebut dialami mahasiswa tahun pertama dari segi akademis, di mana mereka menghadapi perbedaan dalam jadwal kegiatan belajar mengajar. Mahasiswa tahun pertama disuguhkan tantangan mulai dari jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel, di mana mereka memiliki kemandirian untuk memilih jadwal mata kuliahnya sesuai dengan preferensinya (Astrini, 2011). Situasi baru juga dirasakan dalam lingkungan sosial di mana mahasiswa harus membangun hubungan pertemanan yang baru dengan mahasiswa lain yang berbeda latar belakang sosial serta ekonomi dengannya dan harus bisa menyesuaikan diri dengan orang-orang tersebut (Thomas dkk, 2020).

Apabila mahasiswa tidak bisa mengatasi tantangan dalam menjalani tahun pertama perkuliahan maka mereka akan mengalami beragam masalah, mulai dari masalah akademik, masalah sosial serta masalah psikologis. Masalah akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama yang tidak bisa mengatasi tantangan yakni kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan sehingga mendapatkan nilai tugas-tugas perkuliahan serta IPK yang rendah (van Rooij dkk, 2018). Tidak hanya itu, masalah sosial yang akan dialami jika mahasiswa tahun pertama tidak bisa menghadapi tantangan dalam dunia sosial yakni kesulitan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan mahasiswa lain sehingga mereka kurang memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang seharusnya diperoleh mahasiswa tahun pertama sehingga mengalami kesepian dan isolasi (Thomas dkk, 2020). Bahkan, mahasiswa tahun pertama yang kesulitan dalam menghadapi transisi dalam dunia perkuliahan ditemukan memiliki tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang tinggi dan bahkan ditemukan mengalami tingkat kecenderungan depresi yang tinggi (Nurmina dkk, 2021).

Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki modal untuk bisa melewati beragam tantangan baru dan perubahan dalam menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa tahun pertama. Salah satu modal yang dapat membantu mahasiswa tahun pertama ialah pola pikir bahwa mereka dapat mengembangkan kemampuan dalam diri mereka guna mengatasi tantangan yang muncul. Pola pikir ini disebut dengan *growth mindset* (Dweck, 2008).

Mahasiswa baru dengan pola pikir *growth mindset* percaya bahwa kemampuan serta inteligensi yang mereka miliki dapat dikembangkan melalui berbagai usaha serta kerja keras (Dweck, 2008). Pola pikir ini juga membuat mahasiswa baru tidak pantang menyerah ketika mereka disuguhkan hal-hal baru serta tantangan baru saat menghadapi tahun pertama perkuliahan (Dweck, 2008).

Tidak hanya itu, *Growth mindset* ditemukan berkontribusi positif bagi mahasiswa baru, baik dalam lingkungan akademis maupun non akademis dalam tahun pertama perkuliahan. Pola pikir ini dapat membantu mereka dalam melakukan penyesuaian diri akademik sehingga mereka dapat memperoleh nilai IPK yang baik (Nwafor dkk, 2021; Zander dkk, 2018). *Growth mindset* juga berkontribusi positif bagi para mahasiswa baru untuk menjalin hubungan pertemanan dan relasi sosial selama menjalani tahun pertama perkuliahan .

Melihat pentingnya bagi mahasiswa baru untuk menumbuhkan pola pikir *growth mindset* agar bisa mengatasi tantangan pada tahun perkuliahan, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *growth mindset training* pada mahasiswa tahun pertama.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen *one group pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian ini, hanya terdapat 1 kelompok yang diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013). Selain itu, partisipan dalam penelitian ini juga diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan diberikan *posttest* setelah perlakuan untuk menguji perbedaan skor partisipan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013).

Partisipan dalam kelompok eksperimen diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan yang ditetapkan yaitu partisipan sedang menjalani tahun pertama atau semester 1 di perkuliahan. Sebanyak 77 mahasiswa tahun pertama di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta menjadi partisipan dalam pelatihan ini.

Pada penelitian ini, partisipan diberikan *growth mindset training* yang dirancang berdasarkan teori *experiential learning* (Kolb, 2015). Pada awal sesi pelatihan peserta diinstruksikan untuk mengisi 10 soal *pretest* untuk menguji pengetahuan peserta tentang *mindset* yang dibuat berdasarkan teori *mindset* dari Dweck (2008). Lalu pada sesi *concrete experience*, peserta dibagi ke dalam kelompok dan diberikan instruksi untuk bermain “*stack till you stuck*,” di mana dalam pelatihan ini peserta diminta untuk membuat menara setinggi mungkin dari barang-barang pribadi yang mereka bawa di ruang pelatihan. Kemudian di sesi *reflective observation* para peserta diajak berdiskusi tentang pengalaman di sesi permainan serta pengalaman dalam hidupnya yang berkaitan dengan *mindset*. Lalu pada sesi *abstract conceptualization* peserta diberikan materi tentang *mindset* yang dibuat berdasarkan teori *Mindset* dari Dweck (2008). Setelah itu, di sesi *active experimentation* peserta diberikan tugas “*survival tree*” di mana peserta harus menggambarkan rencana yang akan mereka lakukan untuk pengembangan diri mereka selama 1 semester ke depan. Di akhir sesi peserta diinstruksikan untuk mengisi 10 soal *posttest*.

Skor *pretest* dan *posttest* partisipan dalam penelitian ini diuji menggunakan Wilcoxon *signed-rank test* untuk menguji perbedaan skor peserta sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil Deskriptif Data Penelitian

Tabel 1. Asal Program Studi Partisipan

Asal Program Studi	N
Manajemen	21
Desain Komunikasi Visual	21
Informatika	12
Ilmu Komunikasi	11
Akuntansi	7
Sistem Informasi	5

Demografi partisipan *growth mindset training* diuraikan pada tabel 1. Sebanyak 77 partisipan mengikuti kegiatan pelatihan ini. Mayoritas partisipan merupakan mahasiswa baru dari program studi Manajemen (N=21) dan Desain Komunikasi Visual (N=21), kemudian diikuti dengan mahasiswa dari program studi Informatika (N=12), Ilmu Komunikasi (N=11), Akuntansi (N=7), dan Sistem Informasi (N=5).

Tabel 2. Perbandingan Mean *Pretest* dan *Posttest*

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
<i>Pretest Growth Mindset</i>	77	73.117	17.416	1.985	0.238
<i>Posttest Growth Mindset</i>	77	83.247	15.427	1.758	0.185

Setelah itu data *pretest* dan *posttest* peserta juga diolah secara deskriptif. Pengolahan ini menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa mean skor *pretest* partisipan ialah 73.117 sedangkan skor *posttest* ialah 83.247. Hal ini menandakan bahwa terdapat peningkatan skor *growth mindset* partisipan setelah diberikan *growth mindset training*. Perbandingan data *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel 2.

Uji Asumsi

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Normalitas

	W	p
<i>Pretest Growth Mindset - Posttest Growth Mindset</i>	0.922	< .001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Uji asumsi normalitas pada kedua skor partisipan dilakukan sebagai salah satu syarat penggunaan uji statistika parametrik. Hasil uji normalitas menghasilkan koefisien $<.001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data skor partisipan penelitian ini tidak berdistribusi normal. Maka dari itu, uji beda skor peserta dilakukan dengan menggunakan uji statistika non parametrik, yaitu Wilcoxon *signed-rank test*.

Uji Hipotesis

Pengujian dengan menggunakan Wilcoxon *signed-rank test* menghasilkan koefisien signifikansi sebesar $<.001$. Koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor *pretest* dan skor *posttest* partisipan sebelum diberikan *growth mindset training* dan setelah diberikan *growth mindset training*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p
Pretest Growth Mindset - Posttest Growth Mindset		Student	-5.961		76	$<.001$
		Wilcoxon	107.500	-4.928		$<.001$

Pembahasan

Growth mindset merupakan salah satu komponen penting yang berperan positif bagi kehidupan perkuliahan tahun pertama yang berisi beragam rintangan yang harus dihadapi oleh para mahasiswa baru. Pola pikir ini menjadikan para mahasiswa baru tidak pantang menyerah ketika mereka disuguhkan hal-hal baru serta tantangan baru saat menghadapi tahun pertama perkuliahan (Dweck, 2008). Tidak hanya itu, pola pikir ini berdampak positif bagi mahasiswa baru supaya mereka bisa menyesuaikan diri di kehidupan akademik perkuliahan sehingga mereka dapat memperoleh nilai IPK yang baik (Nwafor dkk, 2021; Zander dkk, 2018). Tidak hanya di lingkup akademik, *growth mindset* berperan positif bagi para mahasiswa baru pada lingkup sosial di mana pola pikir ini membantu mereka dalam menjalin hubungan pertemanan dan relasi sosial selama menjalani tahun pertama perkuliahan. Berdasarkan hasil analisis data skor *pretest* dan *posttest* peserta, ditemukan bahwa terdapat peningkatan signifikan pengetahuan *growth mindset* peserta setelah diberikan *growth mindset training*.

4. Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat efektivitas *growth mindset training* dalam meningkatkan pengetahuan *growth mindset* pada mahasiswa baru. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh institusi perguruan tinggi lainnya untuk meningkatkan *growth mindset*

bagi mahasiswa baru mengingat tahun pertama perkuliahan adalah periode yang krusial yang berisi beragam peluang serta tantangan bagi para mahasiswa baru.

Namun, penelitian ini juga tidak luput dari kekurangan. Desain penelitian pra eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini tidak luput dari keberadaan *confounding variable* yang dapat mengganggu validitas internal hasil penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan desain penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian eksperimen kuasi atau bahkan eksperimen murni agar *confounding variable* dapat dikontrol dan penelitian dapat menghasilkan temuan dengan validitas internal yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Aderi, M., Jdaitawi, M., Ishak, N. A., & Jdaitawi, F. (2013). The influence of demographic variables on university students' adjustment in north Jordan. *International Education Studies*, 6(2), 172–178. <https://doi.org/10.5539/ies.v6n2p172>
- Astrini, A. (2011). Masa Orientasi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Humaniora*, 2(1), 452. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3055>
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* (2nd Editio). Pearson Education, Inc.
- Nurmina, N., Fahrianti, F., Haryani, M., & Wahyuni, H. (2021). Depression, anxiety, and stress among first-year students and undergraduate students during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 206–214. <https://doi.org/10.24036/00453za0002>
- Nwafor, C. E., Ugwu, P. C., Okoye, C. A. F., & Okoye, C. A. F. (2021). Does growth mindset moderate relationship between academic adjustment and peer pressure among first year university undergraduates. *Social Science Research*, 7(1), 17–34. <https://doi.org/10.1017/9781108769402.002>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student Loneliness: The Role of Social Media Through Life Transitions. *Computers and Education*, 146, 103754. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>
- van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W. A., & van de Grift, W. J. C. M. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749–767. <https://doi.org/10.1007/s10212->

017-0347-8

Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*, 62, 98–107.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012>