

**PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI BERBASIS GROWTH MINDSET PADA
SISWA KELAS X-J MAN KOTA SURABAYA**

Amalia Ramadhani Sanjaya¹, Fina Izatul Khusna², Devi Murtasiah Putri Cahyaningsih³,
Andika Putri Rahmadani⁴, Abdullah Ghundzar Al-Madhani⁵, Herliyana Isnaeni, M. Psi.
Psikologi⁶

Tasawuf dan Psikoterapi FUF Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

e-mail : ¹amaliars.0896@gmail.com, ²finaizatul60@gmail.com
³devimurtasiah@gmail.com, ⁴andikaputrirahmadani@gmail.com
⁵almadhani0713@gmail.com ⁶lea_psikolog@uinsa.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the low ability of grade X-J students at MAN Kota Surabaya to recognize their self-potential, as well as a tendency toward a fixed mindset. This condition causes students to feel incapable, fear trying new things, and lack confidence when facing academic or daily challenges. These issues further impact low learning motivation, lack of resilience, and the absence of clear life goals. Therefore, this study aims to analyze the effectiveness of growth mindset-based self-development training in increasing self-awareness, learning motivation, and the students' ability to design more directed future goals. The research method employed is a quantitative approach with a pretest-posttest design. The subjects are students of class X-J who participated in the training through various participatory methods, such as self-reflection, group discussions, personal SWOT analysis, and the formulation of SMART goals. Data collection was conducted through pretest and posttest sheets to measure changes in students' understanding and attitudes, alongside observations to monitor participant engagement and responses. The results indicate a significant increase in students' understanding of self-concept and the growth mindset, marked by a stronger belief that abilities can be developed through effort, practice, and learning from mistakes. Additionally, students demonstrated positive behavioral changes, such as greater courage in facing challenges, increased persistence, and a more open attitude toward criticism and the learning process. Students' ability to formulate life goals also improved, as evidenced by goals that are more specific, measurable, and realistic. In conclusion, growth mindset-based self-development training is proven effective in helping students develop their potential, boost learning motivation, and prepare them to face future challenges with greater confidence and direction.

Keywords: self-development training, growth mindset, self-awareness, learning motivation, life goals.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya kemampuan siswa kelas X-J MAN Kota Surabaya dalam mengenali potensi diri serta kecenderungan memiliki pola pikir tetap (fixed mindset) yang membuat mereka mudah merasa tidak mampu, takut mencoba hal baru, dan kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar, kurangnya ketahanan diri (resiliensi), serta belum adanya arah tujuan hidup yang jelas pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan pengembangan diri berbasis growth mindset dalam meningkatkan kesadaran diri, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam merancang tujuan masa depan yang lebih terarah. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas X-J yang mengikuti pelatihan melalui berbagai metode partisipatif, seperti refleksi diri, diskusi kelompok, analisis SWOT diri, serta penyusunan tujuan menggunakan konsep SMART goals. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pemahaman dan sikap siswa, serta observasi selama kegiatan berlangsung untuk melihat keterlibatan dan respons peserta. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa mengenai konsep diri dan growth mindset, ditandai dengan meningkatnya keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, latihan, dan pengalaman belajar dari kesalahan. Selain itu, siswa juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif, seperti lebih berani menghadapi tantangan, tidak mudah menyerah, serta lebih terbuka terhadap kritik dan proses belajar. Kemampuan siswa dalam menyusun tujuan hidup juga mengalami peningkatan, terlihat dari tujuan yang lebih spesifik, terukur, dan realistis. Dengan demikian, pelatihan pengembangan diri berbasis growth mindset terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri, meningkatkan motivasi belajar, serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan masa depan secara lebih percaya diri dan terarah.

Keywords: pelatihan pengembangan diri, growth mindset, kesadaran diri, motivasi belajar, tujuan hidup

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, di mana individu menghadapi tuntutan untuk mengintegrasikan berbagai aspek diri ke dalam sebuah identitas yang utuh. Di lingkungan institusi pendidikan seperti Madrasah Aliyah Negeri (MAN), siswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, tetapi juga diharapkan

memiliki arah orientasi masa depan yang jelas. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja masih terjebak dalam krisis identitas, yang ditandai dengan ketidakmampuan mengenali potensi personal, rendahnya motivasi berprestasi, serta kekhawatiran yang berlebih terhadap masa depan.

Salah satu determinan utama yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam

melewati fase ini adalah pola pikir (mindset). Individu dengan fixed mindset cenderung melihat kemampuan sebagai bakat bawaan yang tidak dapat diubah, sehingga seringkali merasa putus asa saat menghadapi kegagalan. Sebaliknya, pengembangan growth mindset menjadi sangat esensial agar siswa mampu memandang tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh. Selain itu, integrasi nilai-nilai Tasawuf dan Psikoterapi menawarkan pendekatan yang holistik, di mana pengembangan diri tidak hanya menyentuh aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga kedamaian spiritual dan pengenalan diri yang mendalam (ma'rifatun nafs).

Pelatihan "Know Yourself, Build Your Dreams and Achieve Your Goals" hadir sebagai sebuah intervensi psiko-edukasi yang strategis. Dengan menggabungkan teknik analisis SWOT diri, konsep Ikigai, serta visualisasi masa depan melalui prinsip neuroplastisitas, program ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara realitas siswa saat ini dengan impian yang ingin mereka capai. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk menyusun langkah-langkah konkret menggunakan metode SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) guna memastikan bahwa setiap

aspirasi didukung oleh perencanaan yang matang.

Artikel jurnal ini bertujuan untuk mendeskripsikan rancangan dan efektivitas desain pelatihan tersebut dalam meningkatkan kesadaran diri serta motivasi pencapaian tujuan pada siswa. Fokus utama kajian ini adalah bagaimana stimulasi terhadap pola pikir bertumbuh dan penguatan konsep diri dapat menjadi katalisator bagi siswa dalam meraih prestasi yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada evaluasi desain intervensi psiko-edukasi. Metode yang diterapkan dalam penyusunan dan pelaksanaan program ini mengikuti tahapan pengembangan pelatihan yang sistematis, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi dampak.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas X MAN Kota Surabaya. Pemilihan subjek didasarkan pada urgensi fase remaja awal yang sedang mengalami transisi akademik dan pencarian identitas diri.

2. Desain Pelatihan

Pelatihan dirancang dengan mengintegrasikan beberapa instrumen pengembangan diri, antara lain:

Analisis SWOT Diri: Untuk memetakan kekuatan (strengths), kelemahan (weaknesses), peluang (opportunities), dan ancaman (threats) individu.

Konsep Ikigai: Digunakan untuk membantu siswa menemukan titik temu antara minat, keahlian, dan kontribusi sosial.

Metode SMART: Sebagai kerangka kerja teknis dalam penyusunan tujuan hidup yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu.

Teknik Visualisasi: Berdasarkan prinsip neuroplastisitas untuk memperkuat motivasi dan kesiapan mental menghadapi tantangan.

3. Tahapan Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama:

Tahap Persiapan: Melakukan Training Needs Analysis (TNA) untuk memahami karakteristik siswa dan merancang modul "Know Yourself, Build Your Dreams and Achieve Your Goals".

Tahap Implementasi: Pelaksanaan pelatihan menggunakan metode partisipatif, ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan praktik langsung pembuatan rencana masa depan.

Tahap Evaluasi: Mengukur efektivitas program melalui pemberian pre-test dan post-test untuk melihat perubahan pemahaman siswa, serta lembar observasi untuk memantau keterlibatan peserta.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, data kualitatif dari lembar evaluasi penyelenggaraan dan observasi selama sesi praktik (seperti pengisian modul konsep SMART) dianalisis untuk mengevaluasi sejauh mana siswa mampu mengaplikasikan materi pelatihan dalam perencanaan hidup mereka.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pelatihan pengembangan diri bertajuk "*Know Yourself, Build Your Dreams and Achieve Your Goals*" yang dilaksanakan di MAN Kota Surabaya bertujuan untuk mentransformasi pola pikir siswa dari *fixed mindset* menuju *growth mindset*. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman diri dan optimisme siswa.

1. Analisis Kesadaran Diri dan Potensi (Bagian A)

Berdasarkan hasil pengolahan data, terdapat peningkatan jumlah siswa yang

mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, yaitu dari 28 siswa menjadi 33 siswa setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai *Real Self* dan *Ideal Self* yang diadaptasi dari konsep Carl Rogers berhasil memberikan ruang refleksi bagi siswa.

Peningkatan ini krusial karena pengenalan potensi merupakan langkah awal dalam pengembangan diri yang terarah. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai pengembangan potensi siswa, program pengembangan diri yang terstruktur membantu siswa menggali minat dan bakat agar tumbuh sesuai dengan kapasitas unik mereka.¹

2. Internalisasi Growth Mindset dan Self-Efficacy (Bagian B)

Pada aspek pemahaman materi, siswa menunjukkan konsistensi tinggi dalam menyetujui bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha (33 siswa setuju pada *post-test*). Keberhasilan ini didukung oleh penggunaan metode Analisis SWOT dan konsep Ikigai dalam pelatihan.

Penggunaan analisis SWOT dalam konteks pendidikan terbukti efektif untuk memetakan kekuatan (*strengths*) dan

peluang (*opportunities*) individu dalam menghadapi tantangan akademik.² Dengan memahami posisi SWOT diri, siswa di MAN Kota Surabaya memiliki landasan yang lebih kuat dalam membangun *self-efficacy*, yaitu keyakinan atas kemampuan diri untuk mencapai tujuan tertentu.

3. Efektivitas Pelatihan dalam Perencanaan Masa Depan

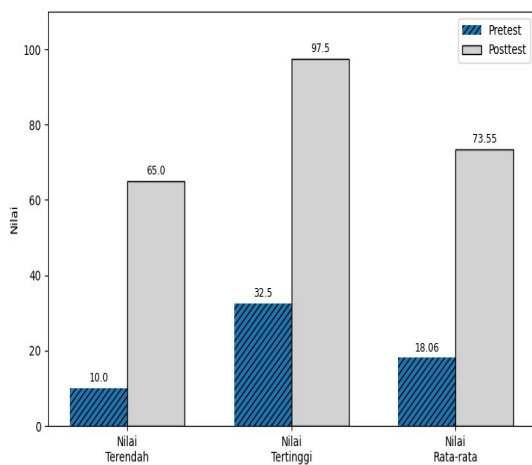
Pelatihan ini juga membekali siswa dengan metode SMART untuk menyusun target hidup. Meskipun pada data *post-test* terdapat penurunan jumlah siswa yang pernah mencoba menulis rencana (dari 24 menjadi 22), hal ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk kehati-hatian siswa yang kini menyadari bahwa menyusun rencana masa depan memerlukan ketelitian dan parameter yang jelas (spesifik dan terukur), bukan sekadar keinginan tanpa arah.

Pendekatan ini sejalan dengan pola pengabdian masyarakat yang menekankan pada perubahan perilaku dan pola pikir yang berkelanjutan, di mana evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menjadi

¹ Moh Takwil, 'Model Program Pengembangan Diri Dalam Mengembangkan Potensi Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Peterongan Jombang', *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 10.2 (2020), pp. 149–68.

² Bkti Amprillah, 'Implementasi Analisis SWOT Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Madrasah Tsanawiyah', *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 6.1 (2025), pp. 30–48.

indikator keberhasilan intervensi pelatihan.³



Gambar 1 grafik pretest dan posttest

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan pengembangan diri "*Know Yourself, Build Your Dreams and Achieve Your Goals*" di MAN Kota Surabaya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman potensi siswa kelas X-J. Peningkatan signifikan pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa intervensi berupa pemaparan konsep *growth mindset*, analisis SWOT, dan metode SMART efektif dalam mengubah pola pikir siswa menjadi lebih optimis dan terukur dalam merencanakan masa depan. Meskipun siswa menjadi lebih berhati-hati dalam menyusun rencana hidup, hal ini menandakan adanya peningkatan kualitas

pemahaman bahwa target masa depan harus bersifat spesifik dan realistis. Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan fondasi psikologis yang kuat bagi siswa untuk mengembangkan *self-efficacy* dalam menghadapi tantangan akademik maupun personal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amprillah, Bekti, 'Implementasi Analisis SWOT Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Madrasah Tsanawiyah', *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 6.1 (2025), pp. 30–48
- Takwil, Moh, 'Model Program Pengembangan Diri Dalam Mengembangkan Potensi Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Peterongan Jombang', *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 10.2 (2020), pp. 149–68
- Valentin, Nio Nilasari Nur, Adi Pradana, and Muhammad Thoyib, 'Managing Educational Quality through SWOT Analysis: A Case Study at SMA Negeri 3 Ponorogo', *At-Takwin: Journal of Islamic Education Studies*, 1.1 (2025)

³ Nio Nilasari Nur Valentin, Adi Pradana, and Muhammad Thoyib, 'Managing Educational Quality through SWOT Analysis: A Case Study at

SMA Negeri 3 Ponorogo', *At-Takwin: Journal of Islamic Education Studies*, 1.1 (2025).