

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni^{1*}, Ellyana Dwi Farisandy², Putri Sahira Bastari³, Hanny Savitri⁴, Andi Rafli Alfauzan⁵
Program Studi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya

Abstrak

Studi ini dilakukan untuk menguji apakah pelatihan *growth mindset* dapat menjadi intervensi yang membantu meningkatkan resiliensi siswa SMA. Resiliensi dipengaruhi oleh pola pikir adaptif dalam memaknai pengalaman, yang dikenal sebagai *growth mindset*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group*. Partisipan berjumlah 40 siswa SMA berusia 15–18 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen ($n = 20$) dan kelompok kontrol ($n = 20$). Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) versi adaptasi. Modul pelatihan yang digunakan telah dikembangkan dan teruji validitas serta reliabilitasnya pada siswa SMA. Pengukuran dilakukan pada tahap *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Analisis *repeated measures ANOVA* menunjukkan adanya efek waktu yang signifikan serta interaksi waktu dan kelompok yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa perubahan skor resiliensi berbeda antara kelompok eksperimen dan kontrol. Efek utama kelompok tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi seiring waktu pada kelompok eksperimen. Secara teoretis, temuan ini memperkuat peran *growth mindset* sebagai faktor protektif dalam perkembangan resiliensi remaja. Secara praktis, pelatihan ini berpotensi diimplementasikan sebagai intervensi berbasis sekolah.

Kata Kunci: *Growth Mindset*, Pelatihan, Resiliensi, Siswa SMA, Efektivitas Pelatihan.

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of a Growth Mindset Training program in enhancing high school students' resilience. Resilience is influenced by an adaptive way of interpreting life experiences, known as a growth mindset. A quantitative approach with a pretest–posttest control group experimental design was employed. Participants consisted of 40 high school students aged 15–18 years who met the inclusion criteria and were randomly assigned to an experimental group ($n = 20$) and a control group ($n = 20$). Resilience was measured using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The training module had previously been developed and validated for high school students. Measurements were conducted at pretest, posttest, and follow-up stages. Repeated measures ANOVA revealed a significant main effect of time and a significant time $\times$ group interaction, indicating that changes in resilience scores differed between the experimental and control groups over time. The main effect of group was not significant. These findings suggest that the training contributed to increased resilience over time in the experimental group. The results reinforce the theoretical role of growth mindset as a protective factor in adolescent resilience development and support its potential implementation as a school-based intervention program.

Keywords: Growth Mindset, Training, Resilience, High School Student, Training Effectiveness

*Corresponding Author:

Bunga Karuni
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya
Email: bunga.karuni@upj.ac.id

Article History

Submitted: 12 Maret 2026
Accepted: 5 Juli 2026
Available online: 15 Juli 2026

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan pesat di berbagai dimensi kehidupan. Perubahan cepat pada masa remaja bisa menghadirkan tantangan maupun peluang, seperti tekanan ujian, pilihan jurusan atau karier, ekspektasi orang tua, serta konflik pertemanan (Santrock, 2014; Tamimi et al., 2020). Di sisi lain, perkembangan fisik dan psikologis pada masa remaja juga dapat menciptakan berbagai *stressor* (Fadly et al., 2024). Oleh karena itu, strategi untuk menghadapi tantangan di masa remaja menjadi penting, salah satunya dengan meningkatkan resiliensi (Bluth et al., 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Supriyadi dan Kartini (2022) yang melihat resiliensi sebagai kebutuhan yang sangat penting bagi remaja untuk bersikap dan berperilaku positif, mampu menghadapi situasi penuh tekanan dengan baik, mengembangkan kemampuan mengelola stress yang konstruktif, kembali berfungsi setelah mengalami peristiwa traumatis, hingga mengurangi kemungkinan munculnya gejala depresi. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, mengelola tekanan, dan kembali berfungsi setelah mengalami pengalaman yang menantang (Reivich & Shatté, 2002).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 81% dari 412 siswa SMA di Bekasi memiliki resiliensi pada kategori sedang-rendah (Afifah et al., 2026). Data lain menunjukkan 70% dari 106 siswa SMA di Jakarta memiliki resiliensi

sedang-rendah (Wahyuni & Wulandari, 2021). Temuan serupa pada siswa SMA di Deli Serdang menunjukkan bahwa 70% dari 100 siswa memiliki resiliensi sedang-rendah (Salsadilla & Rahmulyani, 2022). Hal ini mengindikasikan adanya kesulitan siswa SMA untuk resilien saat menghadapi kegagalan.

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa siswa dengan resiliensi rendah cenderung kesulitan bangkit dari kegagalan, membuat keputusan yang kurang matang, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengalami stres akademik. Studi terbaru juga mengungkap bahwa siswa dengan resiliensi rendah akan cenderung mengalami stres, demotivasi, kesulitan mengontrol emosi, bertindak impulsif, tidak percaya diri, hingga performa akademik yang (Aulia et al., 2024; Taufik et al., 2020).

Sebaliknya, resiliensi tinggi yang dimiliki oleh siswa mendorong meningkatnya kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik (Santrock, 2014), penurunan stres akademik (Aza et al., 2019; Rahayu & Djabbar, 2019; Shintia & Maharani, 2021), meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah (Sabouripour & Roslan, 2015), serta mendukung orientasi karier dan prestasi (Adiyanto & Nusantara, 2021; Syam & Yusri, 2023). Oleh karena itu, peningkatan resiliensi melalui intervensi terstruktur merupakan hal penting yang perlu dilakukan, khususnya untuk siswa SMA.

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

Intervensi untuk meningkatkan resiliensi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk intervensi, meliputi konseling, mindfulness, dan cognitive restructuring (Supriyadi & Kartini, 2022). Namun, *mindfulness* dan *cognitive restructuring* cenderung kurang efektif dalam meningkatkan resiliensi individu (Anggita et al., 2020; Dari et al., 2022; Skogstad, 2017). Sebaliknya, pelatihan sebelumnya yang dilakukan di Spanyol menunjukkan bahwa *growth mindset* terbukti lebih efektif pada siswa SMA korban *cyberbullying* (Calvete et al., 2022) maupun pada mahasiswa di Indonesia (Rasyid et al., 2023). *Growth mindset* (GM) adalah keyakinan bahwa kemampuan individu dapat dikembangkan (Dweck, 2006). Baldwin et al. (2020) menegaskan bahwa pola pikir yang adaptif (*growth mindset*) berdampak langsung pada resiliensi. Aspek GM meliputi menerima tantangan, gigih menghadapi rintangan, berusaha keras, belajar dari kritik, serta terinspirasi oleh keberhasilan orang lain (Dweck, 2006). Faktor lain seperti spiritualitas dan regulasi diri juga mempengaruhi resiliensi, meskipun spiritualitas lebih umum dipakai pada kelompok minoritas (Hunter-Hernández et al., 2015; Permana, 2018; Seena & Sundaram, 2018) dan dampak regulasi diri cenderung lebih rendah dibanding *growth mindset* (Boullion et al., 2021; Perdana & Wijaya, 2021). Karena itu, intervensi *growth mindset* diasumsikan lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA.

Dweck (2006) menyatakan bahwa *growth mindset* dapat dikembangkan melalui

pelatihan terstruktur. Meta-analisis Leppin et al. (2014) terhadap 24 jurnal menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* efektif meningkatkan resiliensi. Hubungan positif antara *growth mindset* dan resiliensi juga didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang membuktikan korelasi positif antara keduanya (Boullion et al., 2021; Janssen & van Atteveldt, 2023; Mosanya, 2021; Putri & Priyatama, 2024). *Growth mindset* juga terbukti meningkatkan ketahanan, kegigihan, keberanian menghadapi tantangan, serta kemampuan menghadapi kegagalan yang merupakan bagian dari resiliensi (Ricci, 2013; Yost, 2016). Meierdik dan Fleischer (2022) juga menekankan bahwa siswa dengan *growth mindset* cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan akademik.

Penelitian terdahulu yang meneliti efektivitas pelatihan GM terhadap resiliensi telah dilakukan pada responden siswa SMA korban *cyberbullying* (Calvete et al., 2022) dan mahasiswa (Rasyid et al., 2023). Akan tetapi, belum terdapat penelitian yang menguji efektivitas pelatihan *growth mindset* terhadap resiliensi siswa SMA di Indonesia secara spesifik. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas modul pelatihan GM dalam meningkatkan resiliensi siswa SMA. Rumusan masalahnya adalah, “Apakah modul pelatihan GM efektif dalam meningkatkan resiliensi pada siswa SMA?”. Efektivitas pelatihan *growth mindset* pada penelitian ini menggunakan modul pelatihan *growth mindset* yang dikembangkan Karuni (2024) dan telah

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

teruji validitas dan reliabilitasnya pada siswa SMA.

METODE

Desain dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* dan *pretest-posttest control group design* (Shadish et al., 2002) untuk menguji efektivitas dari Pelatihan *Growth Mindset* dalam meningkatkan resiliensi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian berjumlah 40 siswa SMA berusia 15–18 tahun, yang dibagi menggunakan *random sampling* ke dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) yang masing-masing berisikan 20

siswa. Kriteria inklusi meliputi: (1) belum pernah mengikuti pelatihan sejenis, (2) tidak sedang menjalani intervensi psikologis lainnya, (3) mampu membaca dan menulis, serta (4) memiliki skor resiliensi dalam kategori rendah hingga sedang berdasarkan hasil *screening* Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Instrumen Penelitian

Resiliensi diukur menggunakan alat ukur CD-RISC yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia (Safitri & Subandi, 2019). Instrumen ini terdiri dari 25 butir pernyataan dengan skala Likert 5 poin, mulai dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Reliabilitas internal skala menunjukkan koefisien Cronbach's alpha $\geq .80$. Hal ini menunjukkan bahwa skala CD-RISC terbukti reliabel.

Tabel 1
Rundown Pelatihan

Sesi	Materi	Tujuan	Jam	Waktu (menit)
1	Get to Know, Get to Change to be better	Memahami isu remaja dan konsep <i>growth mindset</i> .	08:00-08:35	35'
2	My Growth, My control	Memahami <i>growth mindset</i> , <i>fixed mindset</i> , dan kontrol diri.	08:35-09:15	40'
3	Get Inspired	Memahami kegagalan sebagai pembelajaran dan sumber motivasi.	09:15-09:50	35'
	Istirahat (<i>snack time</i>)	-	Istirahat (<i>snack time</i>)	15'
4	We Grow when We Face Challenges	Memahami tantangan sebagai bagian dari proses berkembang	10:05-10:30	25'
5	Strive to Grow from Setbacks	Memahami kritik dan kegagalan sebagai peluang belajar.	10:30-11:20	50'
6	I Commit to Growth mindset	Berkomitmen menerapkan <i>growth mindset</i> dan perancangan formulasi masalah.	11:20-12:20	60'
Total				260'

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada seluruh partisipan dari KE dan KK. KE kemudian mengikuti Pelatihan *Growth Mindset* sebanyak enam sesi dengan total durasi $\pm$ 260 menit, sedangkan KK tidak mendapatkan perlakuan. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diberikan *posttest*. Pengukuran *follow up* satu bulan pasca pemberian perlakuan dilakukan untuk melihat kestabilan efek intervensi. Lebih lanjut, peserta tidak hanya mengisi instrumen CD-RISC pada pengukuran *follow-up*, namun juga mengisi kuesioner ketercapaian formulasi masalah yang bertujuan mengukur ketercapaian formulasi masalah yang dibuat sebelumnya oleh peserta di sesi ke-6 pelatihan. Modul pelatihan yang digunakan telah dikembangkan dan divalidasi sebelumnya (Karuni, 2024). Tabel 1 menjelaskan *rundown* pelatihan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *repeated measures ANOVA* untuk menguji perbedaan skor resiliensi berdasarkan waktu pengukuran (*pretest*, *posttest*, serta *follow up*) dan kelompok

(KE dan KK). Seluruh proses analisis data menggunakan perangkat JASP.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Konsorsium Psikologi Nusantara (KPIN) pada tanggal 3 Desember 2025 dengan keterangan bahwa penelitian dapat dilakukan tanpa risiko. Nomor persetujuan etik adalah **No: 384/2025**. Seluruh partisipan serta orang tua/wali menerima surat persetujuan tertulis (*informed consent*), penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan potensi risiko penelitian terhadap partisipan sebelum penelitian dilaksanakan. Kerahasiaan identitas partisipan dijaga, dan partisipasi bersifat sukarela.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 40 siswa SMA Negeri di Tangerang Selatan dengan usia 15-18 tahun ($M=15.52$ $SD= 0.59$). Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu KE dan KK. Pengukuran dilakukan pada tiga waktu, yakni *pre-test* (sebelum intervensi), *post-test* (setelah intervensi), dan *follow-up* untuk melihat keberlanjutan efek intervensi.

Tabel 2
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

z	Kategori	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Pre-Test	1	20	76.00	4.142	0.926	0.055
	2	20	80.10	9.216	2.061	0.115
Post-Test	1	20	76.90	4.291	0.959	0.056
	2	20	73.60	4.346	0.972	0.059
Follow-Up	1	20	76.95	6.747	1.509	0.088
	2	20	72.65	9.686	2.166	0.133

Catatan. 1: KE, 2: KK

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi pada KE setelah mengikuti pelatihan *growth mindset*. Skor resiliensi meningkat dari tahap *pre-test*, *post-test*, hingga *follow-up*. Sebaliknya, KK tidak menunjukkan adanya peningkatan pada skor resiliensi. Setelah pengukuran awal, skor KK justru mengalami penurunan pada tahap *post-test* dan kembali menurun pada tahap *follow-up*.

Peneliti melakukan dua uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis, yakni uji homogenitas dengan menggunakan Levene's test dan uji Sphericity dengan menggunakan Mauchly's test. Hasil uji Sphericity menunjukkan bahwa uji sphericity terpenuhi, $W = .951$, $\chi^2(2) = 1.842$, $p = .398$. Dengan demikian, analisis Repeated Measures ANOVA dapat dilakukan tanpa menggunakan koreksi Greenhouse-Geisser maupun Huynh-Feldt.

Hasil uji homogenitas menggunakan Levene's test menunjukkan bahwa pada pengukuran *pre-test* terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, $F(1,38) = 5.579$, $p = .023$, sehingga asumsi homogenitas tidak terpenuhi. Namun, pada pengukuran *post-test*, $F(1,38) = .067$, $p = .797$, dan *follow-up*, $F(1,38) = .891$, $p = .351$, tidak ditemukan perbedaan varians yang signifikan antar KK dan KE sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi pada pengukuran *post-test* dan *follow up*. Meskipun terdapat pelanggaran asumsi pada *pre-test*, analisis Repeated Measures ANOVA tetap dilakukan karena pelanggaran hanya terjadi pada satu titik pengukuran dan ukuran sampel antar kelompok relatif seimbang, sehingga prosedur ANOVA masih cukup robust terhadap pelanggaran tersebut. Oleh karena itu, hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan ini.

Tabel 3
Repeated Measures Anova: Within Subjects

Cases	df	F	p	η_p^2
Waktu	2	3.31	0.042	0.080
Waktu*Kategori	2	5.62	0.005	0.129

Berdasarkan tabel 3, Hasil repeated measures ANOVA menunjukkan bahwa waktu pengukuran berhubungan dengan perubahan skor resiliensi siswa, $F(2,76) = 3.313$, $p = .042$, partial $\eta^2 = .080$. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat perubahan tingkat resiliensi siswa secara bermakna dari *pretest*, *posttest*, hingga *follow up*. Selain itu, ditemukan interaksi yang

signifikan antara waktu dan kelompok, $F(2,76) = 5.623$, $p = .005$, partial $\eta^2 = .129$, yang menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti pelatihan *growth mindset* mengalami perubahan resiliensi yang berbeda dibandingkan KK. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *growth mindset* berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi siswa SMA, terutama jika

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

dibandingkan pada KK yang tidak menerima intervensi.

Tabel 4
Repeated Measures Anova: Between Subjects

Cases	df	F	p	η_p^2
Kategori	1	0.633	0.431	0.016

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi antara KE dan KK, $F(1,38) = .633$, $p = .431$, partial $\eta^2 = .016$. Hal ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, rata-rata resiliensi kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan apabila faktor waktu tidak diperhitungkan.

Tabel 5
Hasil Evaluasi Pelatihan

Aspek Evaluasi	STS		TS		CS		S		SS	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Manfaat Pelatihan	0	0	0	0	0	0	5	25	15	75
Kemudahan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari	0	0	0	0	10	50	6	30	4	20
Sistematika dan Alur Pelatihan	0	0	0	0	2	10	7	35	11	55
Efektivitas Penggunaan Waktu	0	0	0	5	4	20	6	30	9	45

Catatan. STS= Sangat Tidak Setuju, TS=Tidak Setuju, CS= Cukup Setuju, S=Setuju, SS=Sangat Setuju

Hasil evaluasi pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian positif terhadap pelaksanaan pelatihan. Aspek dengan persentase sangat setuju tertinggi ada pada manfaat pelatihan (75%). Pada aspek kemudahan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari, mayoritas peserta berada pada kategori cukup setuju (50%) yang menandakan bahwa materi dinilai cukup mudah diterapkan tetapi masih memiliki ruang untuk ditingkatkan.

DISKUSI

Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor

resiliensi dari waktu ke waktu serta terdapat perbedaan pola perubahan antara kelompok eksperimen dan KK. Hal ini menjelaskan bahwa resiliensi bukanlah karakteristik yang statis, melainkan kapasitas psikologis yang dapat berkembang melalui proses belajar dan lapannan. Dalam konteks ini, pelatihan *growth mindset* berperan sebagai intervensi kognitif yang memodifikasi cara individu dalam memaknai kegagalan, tantangan, dan hambatan sebagai proses perkembangan diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Putri dan Priyatama (2024) yang menunjukkan korelasi positif antara *growth mindset* dengan resiliensi. Penelitian lain yang

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

dilakukan oleh Calvete et al. (2022) dan Rasyid et al. (2023) juga mendukung hasil penelitian ini dimana pelatihan *growth mindset* terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi pada siswa SMA korban *cyberbullying* dan mahasiswa. Hal ini turut mendukung hasil penelitian bahwa pelatihan *growth mindset* merupakan intervensi yang relevan dalam penguatan resiliensi pada individu.

Di sisi lain, hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan pada perubahan skor resiliensi KK dan eksperimen. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi hal tersebut yakni ukuran sampel yang terbatas sehingga dapat berpengaruh pada hasil daya uji statistik yang rendah (Shadish et al., 2002). Selain itu, durasi intervensi dan interval waktu pengukuran juga dapat memengaruhi besar kecilnya perubahan yang teramati, mengingat perkembangan resiliensi seringkali memerlukan proses internalisasi yang cukup panjang.

Meski demikian, berdasarkan hasil evaluasi pelatihan yang diisi oleh partisipan setelah mengikuti pelatihan *growth mindset*, partisipan menyatakan bahwa pelatihan membantu partisipan melihat kegagalan sebagai bentuk pembelajaran dan proses menuju kesuksesan, bukan sesuatu yang perlu disesali. Hal ini sejalan dengan aspek *tenacity* dan *positive acceptance* dari resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa *tenacity* adalah kemampuan individu untuk tetap gigih dalam menghadapi rintangan walau mengalami kegagalan. Sedangkan aspek *positive*

acceptance menjelaskan kemampuan individu dalam menerima kegagalan atau pengalaman tidak menyenangkan secara optimis (Reivich & Shatté, 2002). Hasil evaluasi partisipan juga menyebabkan perasaan optimisme, rasa percaya diri, dan motivasi untuk berkembang pada partisipan dalam menghadapi tantangan ataupun kegagalan.

Hasil evaluasi pelatihan pada KE menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = cukup setuju, 4 = setuju, 5 = sangat setuju) menunjukkan bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian positif pada pelatihan. Sebanyak 75% (15 partisipan) sangat setuju bahwa pelatihan ini bermanfaat, sedangkan 25% (5 partisipan) lainnya setuju. Dalam aspek kemudahan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari, 20% (4 partisipan) menyatakan sangat setuju bahwa materi pelatihan mudah diterapkan, 30% (6 partisipan) menyatakan setuju, dan 50% (10 partisipan) menyatakan cukup setuju.

Terkait sistematika dan alur pelatihan, 55% (11 partisipan) menyatakan sangat setuju bahwa pelatihan berjalan secara runtut, 35% (7 partisipan) menyatakan setuju, dan 10% (2 partisipan) menyatakan cukup setuju. Pada aspek efektivitas penggunaan waktu, 45% (9 partisipan) menyatakan sangat setuju bahwa waktu pelatihan digunakan secara efektif, 30% (6 partisipan) menyatakan setuju, 20% (4 partisipan) menyatakan cukup setuju, dan 5% (1 partisipan) menyatakan tidak setuju. Secara keseluruhan, peserta pelatihan menilai bahwa

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

pelatihan *growth mindset* bermanfaat, mudah diaplikasikan, memiliki alur pelatihan yang runtut, dan menerapkan penggunaan waktu yang efektif.

Lebih lanjut, hasil *follow up* yang diisi oleh peserta pelatihan satu bulan pasca pemberian pelatihan memperoleh hasil bahwa formulasi masalah yang dirumuskan peserta pada sesi terakhir pelatihan menunjukkan ketercapaian yang positif dengan total 80% (16 partisipan) peserta merasa bahwa realisasi *growth mindset* dalam menyelesaikan masalah individu berada pada angka 50-100%, sedangkan 20% (4 partisipan) lainnya berada di angka 25%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan tidak hanya menghasilkan perubahan segera setelah intervensi diberikan, tetapi juga menunjukkan keberlanjutan dalam penerapan *growth mindset* pada kehidupan sehari-hari peserta.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh penelitian ini. Kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan alternatif, sehingga kemungkinan adanya pengaruh faktor eksternal di luar intervensi tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Selain itu, jumlah partisipan yang relatif terbatas. Pada tahap *follow-up*, pengukuran yang lebih berfokus pada pendekatan kuantitatif juga membatasi eksplorasi mendalam mengenai proses psikologis yang mendasari perubahan yang terjadi. Pendekatan campuran yang mengintegrasikan data kualitatif dapat

memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika internalisasi *growth mindset* dalam kehidupan peserta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat skor resiliensi partisipan dari waktu ke waktu antara KE dengan KK setelah pemberian pelatihan *growth mindset*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan *growth mindset* berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi pada partisipan yang menerima intervensi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima pelatihan.

Adapun saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini mempertimbangkan beberapa keterbatasan penelitian. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas mengurangi kemampuan generalisasi hasil penelitian. Karenanya, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan memiliki kekuatan statistik yang lebih memadai. Kedua, interval waktu pengukuran yang relatif singkat belum sepenuhnya mampu menggambarkan stabilitas perubahan resiliensi jangka panjang. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan rentang waktu pengukuran yang lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan efektivitas pelatihan.

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

Ketiga, durasi pelatihan yang terbatas juga kemungkinan memengaruhi keterbatasan kedalaman internalisasi materi oleh partisipan. Oleh sebab itu, pengembangan program dengan intervensi yang lebih panjang dapat dipertimbangkan untuk mengoptimalkan dampak dari intervensi *growth mindset*. Keempat, pengambilan data pengukuran yang lebih berfokus pada pendekatan kuantitatif dapat membatasi eksplorasi mendalam mengenai proses psikologis yang mendasari perubahan yang terjadi pada partisipan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan pengambilan data yang juga berfokus pada pengukuran kualitatif untuk mengukur dampak pelatihan secara lebih mendalam terhadap proses psikologis peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanto, L. S. D., & Nusantara, E. (2021). Pengaruh resiliensi terhadap orientasi karir siswa kelas xii sma se-kecamatan candisari semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.533>
- Afifah, M. N., Nur, H., & Abstrak, A. I. (2026). Resiliensi pada mahasiswa yang merantau: Studi Literatur. *JPK: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, (01), 3. <https://doi.org/10.56842>
- Anggita, S., Fadillah, P., & Muis, T. (2020). Keefektifan penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkat resiliensi peserta didik. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2020. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.66>
- Aulia, M., Manurung, P., & Putra Sinaga, M. H. (2024). Pengaruh layanan informasi teknik cognitive restructuring terhadap resiliensi akademik siswa mas al-washliyah. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 124–133. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812783>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4, 491–498. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Boullion, A. M., Withers, M. C., & Lippmann, M. (2021). Mindsets: Investigating resilience. *Personality and Individual Differences*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110669>
- Calvete, E., Orue, I., Echezarraga, A., Cortazar, N., & Fernández-González, L. (2022). A growth mindset intervention to promote resilience against online peer victimization: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107373>
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi siswa di masa

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

- pandemi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3308–3314. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8722>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: the new psychology of success*. Random House Publishing Group.
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan bagi perkembangan psikososial anak dan remaja di era pendidikan modern: studi literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2). <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>
- Hunter-Hernández, M., Costas-Muñiz, R., & Gany, F. (2015). Missed opportunity: Spirituality as a bridge to resilience in latinos with cancer. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2367–2375. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0020-y>
- Janssen, T. W. P., & van Atteveldt, N. (2023). Coping styles mediate the relation between mindset and academic resilience in adolescents during the covid-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33392-9>
- Karuni, B. (2024). *Validasi modul pelatihan growth mindset untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA (Unpublished master's thesis)*. Universitas Gadjah Mada.
- Mosanya, M. (2021). Buffering academic stress during the covid-19 pandemic related social isolation: Grit and growth mindset as protective factors against the impact of loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(2), 159–174. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(02), 186–196. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Permana, D. (2018). Peran spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi pada residen narkoba. *Syifa Al-Qulub*, 2(2), 21–32. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>
- 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>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 20–21.
- Rasyid, M., Suhesty, A., & Rahayu, D. (2023). Growth your mindset to increase resilience in college students. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 6(2), 322–329. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v6i2.60194>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Ricci, M. (2013). *Mindsets in the classroom: building a culture of success and student achievement in schools*. Prufrock Press.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Salsadilla, T. D., & Rahmulyani. (2022). Gambaran Resiliensi Siswa dalam Menghadapi Kecemasan Akademik

EFEKTIVITAS PELATIHAN GROWTH MINDSET UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMA

Bunga Karuni, Ellyana Dwi Farisandy, Putri Sahira Bastari, Hanny Savitri, Andi Rafli Alfaudzan

- Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Pada Sekolah Menengah Atas. *Indonesian Counseling and Psychology*, 2(2), 44–52.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38834>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence 15th edition*. McGraw-Hill.
- Seenaa, N. S., & Sundaram, S. (2018). The efficacy of psycho-spiritual intervention on emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological resilience among maltreated juvenile girls. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 125–130.
<http://www.ischolar.in/index.php/ijhw/article/view/166602>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi experimental design for generalized causal inference*. Houghton Mufflin Company.
- Shintia, S., & Maharani, W. (2021). Kemampuan Resiliensi Individu dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. *Unusia Conference*, 1(1), 45–54.
<https://www.journal.unusia.ac.id/Conferenceunusia/article/view/191>
- Skogstad, E. (2017). *A preliminary evaluation on the effectiveness of a universal school-based mindfulness intervention to enhance resilience in adolescents [Master's thesis, Unitec Institute of Technology]*. Research Bank.
<https://hdl.handle.net/10652/3931>
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk Meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16–25.
<https://doi.org/10.56186/jkbb.99>
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). *Hubungan resiliensi diri dengan prestasi belajar siswa*. 7(1), 56–62.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk>
- Tamimi, L. H., Herardi, R., & Wahyuningsih, S. (2020). Hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas xii ipa di sma negeri 81 kota jakarta timur tahun 2019. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(3).
- Taufik, S. A. Y., Sinring, A., & Latif S. (2020). Analisis Perilaku Resiliensi Siswa Korban Bullying di SMK Negeri 1 Makassar. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi remaja dan implikasinya terhadap kebutuhan pengembangan buku bantuan diri. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).
<https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.10>
- Yost, P. R. (2016). Resilience practices. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 475–479.
<https://doi.org/10.1017/iop.2016.42>