

Webinar Growth-Mindset untuk Pembelajaran Online Pada Siswa SMA di Samarinda

Growth-Mindset Webinar for Online Learning among High School Students in Samarinda

Devi Jatmika

Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia

Email: djatmika@bundamulia.ac.id

ABSTRAK Pandemi Covid-19 telah membuat perubahan yang cepat dalam dunia pendidikan terutama kegiatan belajar siswa. Kegiatan belajar tatap muka di sekolah diganti dengan belajar daring dari rumah. Adanya perubahan ini membutuhkan kemampuan adaptasi dan ketangguhan karena proses pembelajaran daring masih memiliki kendala seperti siswa menjadi tidak bersemangat, merasa malas, bosan, dan menurunkan motivasi belajar. Sikap ini akan menghambat siswa dalam mencapai tujuan belajar sehingga mengalami stres akademik. Siswa yang memiliki growth mindset akan lebih dapat berusaha lebih, melihat tantangan dan kegagalan dari sisi positif, serta mencari strategi baru untuk menghadapi masalah. Edukasi mengenai mindset dibutuhkan untuk prevensi dan membangun pribadi siswa yang tangguh selama belajar jarak jauh. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada 96 orang siswa kelas XII SMA Katolik Asisi di Samarinda. Metode yang digunakan berupa webinar dengan teknik ceramah, membaca kisah inspiratif, dan video. Berdasarkan hasil evaluasi dengan rating skala 1-4, diperoleh proses pelaksanaan kegiatan webinar dengan nilai rata-rata sebesar 3,08, dengan kebermanfaatan materi bagi peserta memiliki nilai rata-rata 3,44, dan penambahan pengetahuan yang dapat diaplikasikan memiliki nilai rata-rata 3,3.

KATA KUNCI: *Mindset, growth mindset, fixed mindset, belajar daring, Covid-19*

ABSTRACT The pandemic COVID-19 has made rapid changes in the education world, especially in students learning activities. Face-to-face learning activities at school are replaced by online learning from home. This change requires adaptability and resilience because online learning has got some obstacles for students, for instance students become discouraged, lazy, bored and show decreased motivation to learn. This attitude will hinder students from achieving their learning goals and experiencing academic stress. Students who have a growth mindset will be able to give more effort, perceive challenges and failures from the positive side and pursue new strategies to deal with problems. Education about mindset is needed for prevention and to build students' resilient personality during distance learning for students during the pandemic COVID-19. The community service was held for 96 students at 7th grade of Catholic Assisi High School. The method used was a webinar with lecture technique, reading inspirational stories and watching videos. The evaluation results with rating scale of 1-4, it was found that the implementation of webinar activities process had mean score 3,08, the implication of the content material for students had mean score 2,44 and the addition of applicable knowledge had mean score 3,3.

KEYWORDS: *Mindset, growth mindset, fixed mindset, online learning, Covid-19*

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dialami di berbagai kota di Indonesia. PSBB merupakan pembatasan kegiatan penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi virus Covid-19 demi mencegah penyebaran virus. Peraturan mengenai PSBB ini menetapkan kegiatan belajar mengajar sekolah yang harus dibatasi dan digantikan dengan sistem daring (*online*). UNICEF menyelenggarakan survei pada 18-19 Mei 2020 dan 5-8 Juni 2020 dengan 4000 tanggapan dari siswa di 34 provinsi di Indonesia (Kasih, 2020). Hasil survei menyebutkan sebanyak 66 persen dari 60 juta siswa di berbagai jenjang pendidikan di 34 provinsi menyatakan tidak nyaman belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Sebanyak 87 persen siswa ingin segera kembali belajar di sekolah (Kasih, 2020). Belajar daring menjadi tantangan baik bagi guru dan siswa. Siswa SMA yang berada pada rentang usia remaja 12-21 tahun berada di tahap menentukan cita-cita dan persiapan bidang pekerjaan (Gunarsa & Gunarsa, 2017). Perubahan sistem secara cepat dari tatap muka menjadi daring membuat siswa frustrasi sehingga memerlukan ketangguhan dalam menjalani proses belajar daring ini.

Dalam menghadapi perubahan belajar, siswa memerlukan *mindset* yang dapat membantu mereka menyesuaikan diri dan tetap berjuang untuk mencapai cita-citanya. *Mindset* adalah kepercayaan-kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang, sekumpulan kepercayaan, atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap, dan masa depan seseorang (Gunawan, 2007). *Mindset* mempengaruhi perilaku, hal yang kita pikirkan akan menentukan hal-hal yang akan kita lakukan nantinya (Broto, 2012). Dweck (2012) mengatakan bahwa *mindset* yang diyakini individu sangat berpengaruh terhadap konsep harga diri (*self-esteem* atau *self-worth*), *self-efficacy*, strategi *coping stres*, tujuan yang ingin dicapai, dan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu.

Dweck (2012) membagi *mindset* menjadi dua jenis, yaitu *mindset* yang menetap (*fixed mindset*) dan *mindset* yang berkembang (*growth mindset*). Orang dengan *fixed mindset* menganggap bahwa inteligensi atau kepandaian mereka adalah hal yang menetap atau tidak dapat berubah. Akibatnya, ketika mereka menghadapi tugas baru, mereka cenderung memilih tugas yang mudah dan bisa menghasilkan nilai yang baik agar inteligensinya tidak terlihat buruk. Ketika mengalami masalah atau kegagalan, orang yang memiliki *fixed mindset* akan menganggap kegagalan sebagai konsekuensi dari intelegensi dan tidak berusaha banyak untuk menyelesaikan masalah mereka. Dweck (2012) juga mengungkapkan bahwa orang dengan *fixed mindset* cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah saat mengalami kemunduran, mengabaikan kritik, dan melihat kesuksesan orang lain yang lebih besar darinya sebagai sebuah ancaman. Sebaliknya, orang dengan *growth mindset* meyakini bahwa

mereka dapat mempelajari apa saja. Dalam proses pembelajaran yang dialaminya, mereka bisa menghadapi rintangan ataupun kegagalan, namun mereka memiliki pemikiran dan pemahaman bahwa jika terus berusaha dan tekun, maka mereka akan sukses. Seseorang dengan *growth mindset* akan mudah menentukan karir karena mereka mudah beradaptasi. Mereka bisa menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi sehingga lebih mudah menentukan arah mana masa depannya. Ia akan berusaha mengembangkan dirinya dan belajar terus-menerus, sehingga seseorang dengan *growth mindset* akan lebih mudah beradaptasi (Chrisantiana & Sembiring, 2017).

Belajar daring di masa pandemi memerlukan adaptasi terhadap perubahan dan kemampuan untuk tetap tekun. Hasil informasi dari pihak sekolah SMA Katolik St. Fransiskus Asisi di Samarinda menyatakan bahwa siswa membutuhkan psikoedukasi untuk karakter yang dibutuhkan dalam belajar online. Berdasarkan informasi tersebut, maka dibuatlah suatu pengabdian masyarakat dengan media daring tentang *mindset* yang diperlukan dalam belajar *online*. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan penguatan mental siswa agar dapat beradaptasi selama belajar daring.

PROSEDUR PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi dilakukan secara virtual dengan *google meet* dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dihadiri 96 orang siswa kelas XII SMA Katolik St. Fransiskus Asisi di Samarinda pada tanggal 8 Agustus 2020. Survei singkat dilakukan untuk mengetahui apa saja kendala mereka belajar daring. Dari 96 orang siswa, diperoleh 80 respon jawaban.

Tabel 1. Hasil analisis isi

Kendala belajar online	Jumlah respon (%)
Rasa malas, mengantuk, bosan	27 (33,75%)
Masalah jaringan internet	20 (25%)
Sulit memahami materi	13 (16,25%)
Sulit mengatur waktu	10 (12,5%)
Tidak fokus	8 (10%)
Masalah kesehatan	1 (1,3%)
Tidak ada kendala	1 (1,3%)

Dari hasil survei, diketahui faktor internal yang menjadi kendala belajar online yaitu rasa malas, mengantuk, dan perasaan bosan. Rasa mengantuk ketika belajar, tidak ada niat untuk belajar, tatap muka lebih serius membuat membuat siswa menjadi lebih malas. Temuan ini memperkuat perlunya pemahaman *mindset* dan membangun motivasi siswa.

Materi yang dibahas dalam psikoedukasi adalah penjelasan mengenai *mindset* yang mencakup pengertian dan perbedaan *fixed* dan *growth mindset*, pentingnya *growth mindset*, dan cara melatihnya. Selain ceramah, materi yang diberikan juga berupa kisah inspiratif, video ilustrasi, serta tabel contoh pengelolaan waktu. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk tanya jawab. Di akhir webinar, peserta diberikan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Sasaran dari pengabdian masyarakat adalah sekolah SMA di Samarinda. Di hari pelaksanaan, para siswa hadir tepat waktu dan didampingi oleh guru wali kelas. Siswa juga ikut merespon ketika diminta untuk membacakan kisah inspiratif tentang perjuangan pendiri KFC yang memulai karirnya di usia tua dan mengalami banyak kegagalan dalam hidupnya. Dari hasil tanya jawab, peserta menanyakan tentang cara memiliki *growth mindset* jika dukungan keluarga terhadap *mindset* anak minim. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah pemberian materi dengan kuesioner berisi pemahaman materi, kebermanfaatan, dan penambahan pengetahuan yang diperoleh. Dari hasil evaluasi dengan rating skala 1-4, proses pelaksanaan kegiatan webinar mendapat nilai rata-rata sebesar 3,08, kebermanfaatan materi bagi peserta memiliki nilai rata-rata 3,44, dan penambahan pengetahuan yang dapat diaplikasikan memiliki nilai rata-rata 3,3.

Pemahaman mengenai *growth* dan *fixed mindset* dapat membantu siswa memahami bahwa belajar daring adalah sebuah tantangan. Ketika dihadapkan pada kenyataan bahwa belajar daring membuat mereka bosan, tidak paham materi, maka seseorang dengan *growth mindset* akan berupaya untuk mencari solusi dan tidak menyerah pada keadaan. Dweck (2012) menyatakan dengan *growth mindset*, seseorang meyakini potensinya dapat berkembang saat mau melalui tantangan dengan tingkatan yang semakin lama semakin sulit. Jika individu belajar untuk berani menghadapi kegagalan, ia akan memiliki pandangan yang berbeda terhadap intelegensinya dan mampu berusaha lebih keras untuk menghadapi masalah. Perubahan timbul dari faktor internal yaitu dirinya sendiri. Heslin (dalam Visser, 2013) berpendapat bahwa seseorang dengan *growth mindset* dapat berkontribusi pada beberapa aspek seperti mencari tugas yang menantang, semangat untuk perkembangan diri, belajar memperbaiki kesalahan, pandangan positif tentang upaya, dan menganggap berhasil adalah hal utama. *Growth mindset* menjadi prediktor untuk pencapaian akademik yang dikarakteristikan dengan memberikan usaha lebih,

mencoba strategi baru dan mencari bimbingan ketika membutuhkan (Claro et al. dalam Mosanya, 2020)

Mosanya (2020) dalam penelitiannya tentang *growth mindset* dan *grit* menyebutkan keduanya berhubungan dengan resiliensi psikologis. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *growth mindset* dan *grit* terhadap stres akademik. Penelitian tersebut menyarankan pemberian edukasi tentang *growth mindset* dan *grit* diharapkan menjadi intervensi stres akademik untuk siswa.

Keterbatasan dari pengabdian masyarakat secara daring adalah sulitnya membangun interaksi dan suasana dengan peserta, terutama mereka yang berusia remaja karena cepat bosan. Saran bagi pengabdian masyarakat serupa dengan webinar diharapkan dapat memberikan *ice breaking* dengan melalui dengan permainan seru secara daring.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat kepada siswa sekolah kelas XII SMA Katolik Asisi diketahui berjalan cukup baik dari respon peserta. Pengetahuan tentang *mindset* memberikan manfaat yang baik bagi siswa SMA, mereka bisa memahami bahwa *mindset* adalah hal penting dalam menghadapi perubahan, bertahan dan beradaptasi dengan keadaan.

Saran bagi para siswa yang sedang belajar daring adalah tetap fokus pada cita-cita yang ingin dicapai setelah lulus SMA nanti. Perlu membangun pola pikir bahwa belajar daring adalah sebuah proses, yakin bahwa tantangan dan kesulitan belajar daring ini dapat dihadapi dengan mencari cara belajar yang tepat. Siswa-siswa diharapkan dapat lebih disiplin terhadap diri dan mengelola waktu dengan baik. Saran lainnya, bagi guru diharapkan dapat memberikan dukungan untuk mendorong *growth mindset* anak didiknya dengan memberikan pengajaran yang interaktif dan *feedback* positif atas apa yang dilakukan oleh siswa. Orangtua juga diharapkan berperan selama anak belajar di rumah dengan memberikan dukungan, perhatian dan waktunya.

Daftar Pustaka

- Broto, S. (2012). *Mindset sukses penentu pribadi sukses*, Yogyakarta: Andi
- Chrisantiana, T. G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh *growth* dan *fixed mindset* terhadap *grit* pada mahasiswa fakultas psikologi universitas "X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 133-146.
- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Kasih, A. P. (2020). Survei UNICEF: 66 persen siswa mengaku tak nyaman belajar di rumah. Retrieved from:

<https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/24/090832371/survei-unicef-66-persen-siswa-mengaku-tak-nyaman-belajar-di-rumah>

Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunawan, A. W. (2007). *The secret of mindset*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Mosanya, M. (2020). 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*.
<https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>

Visser, C. (2013). Professional helpers' growth mindset, work engagement and self-reported performance. *Progress Focused Approach*, 1-5