

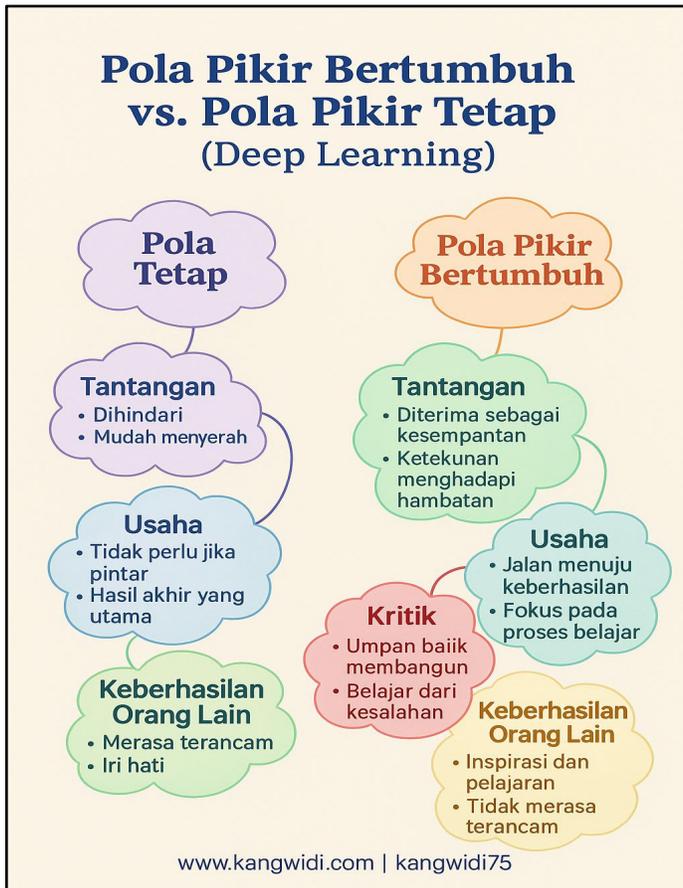
Menumbuhkan Pola Pikir Bertumbuh dalam Pendidikan: Kunci Menuju Pembelajaran Seumur Hidup

Oleh Widi Astiyono, S.Ag., M.Pd.

Guru SDN 2 Plososari

Pengajar Deep Learning BBGK Jawa Tengah

Wakil Sekjen Pergabi



Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan yang terus berkembang, kemampuan untuk belajar secara berkelanjutan menjadi kunci kesuksesan. Salah satu faktor penting yang mendukung proses belajar ini adalah mindset atau pola pikir yang kita miliki. Konsep "Growth Mindset" atau Pola Pikir Bertumbuh diperkenalkan oleh Carol S. Dweck, seorang profesor psikologi dari Stanford University. Dalam penelitiannya, Dweck membandingkan dua jenis pola pikir utama: Pola Pikir Tetap (Fixed Mindset) dan Pola Pikir Bertumbuh (Growth Mindset). Artikel ini akan mengulas secara mendalam kedua jenis pola pikir tersebut, perbandingannya, serta bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks pendidikan.

1. Pengertian Pola Pikir Bertumbuh dan Pola Pikir Tetap

- Pola Pikir Tetap adalah keyakinan bahwa kemampuan dasar seperti kecerdasan atau bakat adalah sifat tetap dan tidak dapat diubah. Orang dengan pola pikir ini cenderung menghindari tantangan, takut gagal, dan melihat usaha sebagai tanda kurangnya kemampuan.
- Pola Pikir Bertumbuh, sebaliknya, adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, dan belajar dari kesalahan. Orang dengan pola pikir ini melihat kegagalan sebagai peluang belajar, menerima kritik dengan terbuka, dan merasa terinspirasi oleh keberhasilan orang lain.

2. Perbedaan Pola Pikir Bertumbuh dan Tetap (berdasarkan peta konsep)

Aspek	Pola Pikir Tetap	Pola Pikir Bertumbuh
Tantangan	Dihindari, mudah menyerah	Diterima sebagai kesempatan, ketekunan menghadapi hambatan

Usaha	Tidak perlu jika pintar, fokus pada hasil akhir	Jalan menuju keberhasilan, fokus pada proses belajar
Kritik	Ditolak, merasa gagal	Umpan balik membangun, belajar dari kesalahan
Keberhasilan Orang Lain	Merasa terancam, iri hati	Inspirasi dan pelajaran, tidak merasa terancam

3. Contoh Riil dalam Kehidupan Sehari-hari

a. Di Sekolah

- Pola Pikir Tetap: Seorang murid yang merasa dirinya "bodoh dalam matematika" akan cenderung menyerah begitu melihat soal sulit.
- Pola Pikir Bertumbuh: Seorang murid yang melihat kesulitan matematika sebagai tantangan akan terus mencoba, bertanya pada guru, dan mencari cara belajar lain.

b. Dalam Dunia Kerja

- Pola Pikir Tetap: Seorang karyawan yang mendapat kritik dari atasannya merasa tersinggung dan menolak perubahan.
- Pola Pikir Bertumbuh: Karyawan dengan pola pikir bertumbuh akan menerima kritik sebagai peluang untuk berkembang.

c. Dalam Hubungan Sosial

- Pola Pikir Tetap: Merasa terancam saat teman mendapatkan penghargaan.
- Pola Pikir Bertumbuh: Menjadikan keberhasilan teman sebagai inspirasi.

MANFAAT POLA PIKIR BERTUMBUH DALAM PENDIDIKA

1 MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL
Pola pikir bertumbuh mengajarkan bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, sehingga siswa tidak mudah menyerah

2 MENDORONG RASA INGIN TAHU
Percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan membuat siswa terdorong untuk mengeksplorasi hal-hal baru

4 MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
Siswa lebih termotivasi untuk belajar dan berusaha, yang pada akhirnya dapat berkontribusi meningkatkan prestasi akademik



MEMBENTUK KARAKTER POSITIF
Siswa mengembangkan nilai-nilai positif seperti kerja keras, disiplin, tanggung jawab, dan sikap rendah hati

4. Manfaat Pola Pikir Bertumbuh dalam Pendidikan

- Meningkatkan Ketahanan Mental
- Mendorong Rasa Ingin Tahu
- Membentuk Karakter Positif
- Meningkatkan Hasil Belajar

Penjelasan:

1. Meningkatkan Ketahanan Mental (Resilience)

Pola pikir bertumbuh mengajarkan bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, bukan akhir dari segalanya. murid dengan pola pikir ini tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Contoh nyata: Seorang murid yang gagal dalam ujian matematika tidak langsung menganggap dirinya bodoh. Sebaliknya, ia melihat kegagalan itu

sebagai sinyal untuk belajar lebih giat, mencoba strategi belajar yang berbeda, dan bertanya kepada guru atau teman. Ketahanan mental ini membuat murid terus bangkit dan berjuang dalam berbagai tantangan akademik.

2. Mendorong Rasa Ingin Tahu (Curiosity)

Dengan pola pikir bertumbuh, murid percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran. Hal ini membuat mereka lebih terbuka untuk mengeksplorasi hal-hal baru dan menanyakan "mengapa" atau "bagaimana" sesuatu bisa terjadi.

Contoh nyata: Seorang murid yang sebelumnya tidak tertarik dengan pelajaran sains menjadi penasaran tentang cara kerja listrik setelah menonton video eksperimen. Karena yakin bahwa ia bisa belajar, ia mulai membaca, mencoba percobaan, bahkan membuat pertanyaan-pertanyaan kritis yang menunjukkan rasa ingin tahu tinggi.

3. Membentuk Karakter Positif

Pola pikir bertumbuh mendorong pengembangan nilai-nilai positif seperti kerja keras, disiplin, tanggung jawab, dan sikap rendah hati. murid tidak hanya fokus pada hasil, tapi juga menghargai proses.

Contoh nyata: murid yang terus mencoba menyelesaikan proyek kelompok meskipun anggotanya tidak kompak, menunjukkan kegigihan, kemampuan beradaptasi, dan kepemimpinan. Ia belajar bertanggung jawab dan memahami bahwa keberhasilan tidak datang dengan instan, tetapi melalui kerja keras dan kolaborasi.

4. Meningkatkan Hasil Belajar

Ketika murid yakin bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar dan berusaha. Mereka juga tidak takut membuat kesalahan, karena menganggapnya sebagai bagian dari proses belajar. Ini akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

Contoh nyata: Dalam sebuah penelitian oleh Carol Dweck, murid yang diajarkan tentang pola pikir bertumbuh menunjukkan peningkatan nilai yang signifikan dibandingkan dengan murid yang tidak mendapat penguatan pola pikir tersebut. Keyakinan bahwa mereka bisa menjadi lebih baik mendorong mereka untuk lebih serius belajar dan tidak mudah puas dengan hasil saat ini.

Jika dibiasakan sejak dini, pola pikir bertumbuh dapat menjadi fondasi penting bagi pembelajaran seumur hidup (lifelong learning) dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Strategi Menumbuhkan Pola Pikir Bertumbuh di Lingkungan Pendidikan

			
Memberikan Tantangan Positif	Mengapresiasi Proses, Bukan Hanya Hasil	Membuka Ruang Diskusi dan Refleksi	Memberikan Umpan Balik Konstruktif
Memberikan tugas yang menantang namun masih dalam jangkauan kemampuan siswa	Menghargai usaha, strategi, dan ketekunan siswa menyelesaikan tugas	Membuka kesempatan untuk berbagi pengalaman, kesulitan, dan pembelajaran	Memberikan umpan balik yang membangun dan fokus pada perbaikan

5. Strategi Menumbuhkan Pola Pikir Bertumbuh di Lingkungan Pendidikan

- Memberikan Tantangan Positif
- Mengapresiasi Proses, Bukan Hanya Hasil
- Membuka Ruang Diskusi dan Refleksi
- Memberikan Umpan Balik Konstruktif

Penjelasan:

1. Memberikan Tantangan Positif

Guru dan pendidik dapat menumbuhkan pola pikir bertumbuh dengan memberikan tugas atau aktivitas yang menantang, namun masih dalam jangkauan kemampuan murid . Tantangan yang tepat mendorong murid untuk berusaha lebih keras, berani mencoba hal baru, dan tidak takut gagal.

Contoh nyata: Seorang guru memberikan proyek eksplorasi sains di luar buku teks, di mana murid diminta membuat alat sederhana dari barang bekas. Tantangan ini mendorong mereka berpikir kreatif dan belajar dari kesalahan saat merancang.

2. Mengapresiasi Proses, Bukan Hanya Hasil

Menghargai usaha, strategi, dan ketekunan murid dalam menyelesaikan tugas lebih penting daripada hanya memuji nilai atau pencapaian akhir. Ini memperkuat keyakinan bahwa kemampuan berkembang melalui kerja keras dan belajar.

Contoh nyata: Saat seorang murid mendapat nilai sedang tapi menunjukkan peningkatan, guru berkata, "Saya bangga dengan cara kamu mencoba strategi belajar baru dan tidak menyerah. Itu kemajuan luar biasa." Ini membuat murid termotivasi dan merasa dihargai.

3. Membuka Ruang Diskusi dan Refleksi

Lingkungan belajar yang sehat membuka kesempatan untuk berbagi pengalaman, kesulitan, dan pembelajaran. Diskusi dan refleksi membantu murid menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan belajar dan dapat memperkuat pemahaman.

Contoh nyata: Guru membuat sesi mingguan di mana murid menceritakan tantangan belajar mereka dan apa yang mereka pelajari dari pengalaman tersebut. Ini membangun rasa aman dan mendorong pola pikir terbuka terhadap perbaikan diri.

4. Memberikan Umpan Balik Konstruktif

Alih-alih memberikan kritik yang menghakimi, guru sebaiknya memberi umpan balik yang membangun dan fokus pada perbaikan. Umpan balik seperti ini memberi arahan konkret dan menunjukkan bahwa kemajuan adalah hal yang mungkin dicapai.

Contoh nyata: Daripada berkata "Tugasmu salah semua," guru bisa berkata, "Bagian ini sudah bagus, tapi kamu bisa mencoba pendekatan lain untuk soal ini. Apa kamu ingin kita bahas bersama?" Umpan balik ini mengajak murid belajar, bukan merasa gagal.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, lingkungan pendidikan dapat menjadi tempat yang mendorong pertumbuhan pribadi dan akademik murid , serta menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat.

6. Peran Guru dan Orang Tua dalam Membentuk Pola Pikir Anak

- Tidak memberi label seperti "anak pintar"
- Menghargai usaha dan proses belajar
- Memberi kesempatan anak untuk gagal
- Menjadi teladan yang menunjukkan sikap terbuka

Penjelasan:

1. Memberikan Tantangan Positif

Guru dan pendidik dapat menumbuhkan pola pikir bertumbuh dengan memberikan tugas atau aktivitas yang menantang, namun masih dalam jangkauan kemampuan murid. Tantangan yang tepat mendorong murid untuk berusaha lebih keras, berani mencoba hal baru, dan tidak takut gagal.

Contoh nyata: Seorang guru memberikan proyek eksplorasi sains di luar buku teks, di mana murid diminta membuat alat sederhana dari barang bekas. Tantangan ini mendorong mereka berpikir kreatif dan belajar dari kesalahan saat merancang.



2. Mengapresiasi Proses, Bukan Hanya Hasil

Menghargai usaha, strategi, dan ketekunan murid dalam menyelesaikan tugas lebih penting daripada hanya memuji nilai atau pencapaian akhir. Ini memperkuat

keyakinan bahwa kemampuan berkembang melalui kerja keras dan belajar.

Contoh nyata: Saat seorang murid mendapat nilai sedang tapi menunjukkan peningkatan, guru berkata, "Saya bangga dengan cara kamu mencoba strategi belajar baru dan tidak menyerah. Itu kemajuan luar biasa." Ini membuat murid termotivasi dan merasa dihargai.

3. Membuka Ruang Diskusi dan Refleksi

Lingkungan belajar yang sehat membuka kesempatan untuk berbagi pengalaman, kesulitan, dan pembelajaran. Diskusi dan refleksi membantu murid menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari perjalanan belajar dan dapat memperkuat pemahaman.

Contoh nyata: Guru membuat sesi mingguan di mana murid menceritakan tantangan belajar mereka dan apa yang mereka pelajari dari pengalaman tersebut. Ini membangun rasa aman dan mendorong pola pikir terbuka terhadap perbaikan diri.

4. Memberikan Umpan Balik Konstruktif

Alih-alih memberikan kritik yang menghakimi, guru sebaiknya memberi umpan balik yang membangun dan fokus pada perbaikan. Umpan balik seperti ini memberi arahan konkret dan menunjukkan bahwa kemajuan adalah hal yang mungkin dicapai.

Contoh nyata: Daripada berkata "Tugasmu salah semua," guru bisa berkata, "Bagian ini sudah bagus, tapi kamu bisa mencoba pendekatan lain untuk soal ini. Apa kamu ingin kita bahas bersama?" Umpan balik ini mengajak murid belajar, bukan merasa gagal.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten, lingkungan pendidikan dapat menjadi tempat yang mendorong pertumbuhan pribadi dan akademik murid, serta menumbuhkan semangat belajar sepanjang hayat.

7. Tantangan dalam Menerapkan Pola Pikir Bertumbuh

- Lingkungan yang Kompetitif
- Tekanan Sosial dan Kultural
- Perfeksionisme
- Solusi:
- Ciptakan budaya kelas yang inklusif
- Edukasi pemangku kepentingan
- Pelatihan guru dan workshop orang tua



Penjelasan:

Tantangan dalam Menerapkan Pola Pikir Bertumbuh

1. Lingkungan yang Kompetitif

Dalam lingkungan sekolah yang sangat menekankan pencapaian akademik dan peringkat, murid cenderung merasa harus selalu menjadi yang terbaik. Hal ini bisa memunculkan pola pikir tetap (fixed mindset), di mana murid takut gagal karena dianggap tidak cerdas atau tidak mampu. Persaingan yang berlebihan dapat membuat murid enggan mencoba hal baru atau keluar dari zona nyaman karena takut kalah.

2. Tekanan Sosial dan Kultural

Budaya masyarakat atau keluarga yang mengagungkan "bakat bawaan" atau kecerdasan instan bisa menjadi hambatan dalam membangun pola pikir bertumbuh. Misalnya, anggapan bahwa "anak pintar itu turunan" atau "kalau tidak bisa dari awal, berarti bukan jalannya", membuat murid mudah menyerah dan merasa tidak bisa berkembang.

3. Perfeksionisme

Keinginan untuk selalu sempurna membuat murid takut membuat kesalahan. Mereka akan lebih fokus pada hasil daripada proses belajar. Padahal, pola pikir bertumbuh justru menghargai usaha dan pembelajaran dari kesalahan. Perfeksionisme juga bisa menimbulkan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan keengganan untuk mengambil risiko belajar.

Solusi untuk Mendukung Pola Pikir Bertumbuh

1. Ciptakan Budaya Kelas yang Inklusif

Guru dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan suportif, di mana setiap murid dihargai berdasarkan usaha, bukan hanya hasil akhir. Dorong murid untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Berikan apresiasi terhadap keberanian

mencoba, ketekunan, dan proses berpikir. Kelas inklusif membantu semua murid merasa diterima dan memiliki kesempatan yang sama untuk tumbuh.

2. Edukasi Pemangku Kepentingan

Penting untuk melibatkan semua pihak, seperti kepala sekolah, orang tua, dan komunitas sekolah dalam memahami pentingnya pola pikir bertumbuh. Sosialisasi bisa dilakukan melalui pertemuan orang tua, buletin sekolah, atau media sosial sekolah yang memuat tips mendukung anak dalam belajar. Dengan pemahaman bersama, lingkungan murid di sekolah dan di rumah menjadi lebih kondusif untuk berkembang.

3. Pelatihan Guru dan Workshop Orang Tua

Guru adalah agen utama perubahan pola pikir di kelas, sehingga perlu diberikan pelatihan tentang bagaimana mengintegrasikan pendekatan growth mindset dalam pengajaran, penilaian, dan komunikasi dengan murid. Sementara itu, workshop bagi orang tua membantu mereka memahami bagaimana mendukung anak di rumah tanpa tekanan yang berlebihan, serta bagaimana memberikan pujian yang tepat (misalnya, memuji usaha bukan hasil).

Penutup

Pola pikir bertumbuh adalah kunci dalam membentuk generasi pembelajar sejati. Dalam dunia yang terus berubah, kemampuan untuk terus belajar, beradaptasi, dan bertumbuh menjadi bekal utama bagi anak-anak, guru, dan masyarakat luas.

Referensi:

1. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
2. Ricci, M. C. (2013). *Mindsets in the Classroom*. Prufrock Press.
3. Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). *Mindsets That Promote Resilience*. *Educational Psychologist*.
4. <https://www.edutopia.org/article/developing-growth-mindset-students>
5. <https://www.mindsetworks.com>

www.kangwidi.com | kangwidi75



Penulis adalah guru Pendidikan Agama Buddha di Kabupaten Kendal, mengajar lintas jenjang SD, SMP, SMA dan SMK. Penerima Apresiasi Guru SD Inspiratif Nasional Tahun 2020, 6 Terbaik Anugerah ASN Tingkat Nasional 2021, Penerima Apresiasi Sosok Inspiratif Cerdas Berkarakter Tingkat Nasional 2022. Guru Agama Buddha Inspiratif 2024. Pengajar Praktik Gur Penggerak Angkatan 5 dan 9, Pengajar Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) Bagi Guru Dikdas BGGTK Jawa Tengah 2025. Wakil Sekjen Bidang Peningkatan Mutu PendidikanPengurus Pusat Ikatan Guru Indonesia Periode 2018-2020. Koordinator Kanal Pelatihan Ikatan Guru Indonesia Pusat 2020-2022. Ketua Bidang Pendidikan PAUD-TK SD, Perkumpulan Guru Agama Buddha Indonesia 2021-2024. Sa.at ini sebagai Wakil Sekjen Perkumpulan Guru Agama Buddha Indonesia [2025-2026]