
✧ Mengelola ✧

Pikiranku

Rt. Annissa Apsyari, M.Psi., Psikolog



pipunpad

Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran



Pola Pikir

Pola pikir atau *mindset*, adalah disposisi/sikap mental yang menentukan respons dan interpretasi seseorang terhadap situasi. Dengan kata lain, pola pikir adalah persepsi diri yang diyakini seseorang mengenai dirinya sendiri.





Jenis Pola Pikir

1

Fixed Mindset

Merupakan pola pikir yang meyakini bahwa kualitas diri (seperti bakat, intelegensi) sifatnya menetap, keterampilan dan keahlian bersifat bawaan.

2

Growth Mindset

Merupakan pola pikir yang meyakini bahwa kemampuan dasar dapat dikembangkan melalui kerja keras dan dedikasi (bakat, intelegensi hanya merupakan modal awal saja).



Perbedaan Fixed Mindset & Growth Mindset

Ketika berusaha

Ketika dihadapkan dengan kerja keras, individu dengan **fixed mindset** mungkin merekrut orang lain untuk melakukan hal yang sulit, sedikit usaha. Sedangkan individu dengan **growth mindset** percaya bahwa hasil yang baik sering kali membutuhkan pengorbanan tenaga, usaha hanyalah bagian dari proses, jadi perlu mengerahkan energi dan pengulangan dari waktu ke waktu untuk menguasai suatu tugas.

Ketika menghadapi tantangan

Individu dengan **fixed mindset** menghindari tantangan, mungkin takut gagal, dan “bersembunyi” sebagai cara untuk menghindari tanggung jawab. Seseorang dengan **growth mindset** menganggap tantangan sebagai sesuatu yang menarik dan mengasyikkan karena mengetahui bahwa mereka akan belajar sesuatu yang berharga dari pengalaman mereka, menguasai tantangan, dan mampu melanjutkan menuju pencapaian yang lebih besar.

Ketika menerima umpan balik

Individu dengan **fixed mindset** benci membuat kesalahan karena memalukan, mungkin menyalahkan orang lain, atau defensif saat dikritik. Individu dengan **growth mindset** akan melihat kesalahan sebagai pelajaran dan terbuka terhadap kritik yang dapat membantu meningkatkan kemampuannya untuk melakukan yang lebih baik di lain waktu, yang merupakan alasan mengapa individu dengan pola pikir ini dapat meraih kesuksesan.

Growth Mindset



- Tidak ada seorang pun yang memiliki growth mindset yang 'alami' karena semua orang memiliki campuran dari growth mindset dan fixed mindset.
- Growth mindset bukan hanya saja sarana untuk memuji dan memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, melainkan menghargai setiap proses pembelajarannya.
- Mendukung pola pikir growth mindset tanpa mengetahui konsekuensinya adalah hal yang sia-sia karena pada dasarnya individu dengan pola pikir growth mindset akan memahami risiko kegagalan karena dalam proses belajar dan pengembangan diri, kegagalan adalah sesuatu yang akan terjadi.

Walaupun mengubah *fixed mindset* menjadi *growth mindset* tampak menakutkan, kita dapat memulainya dari **mengambil langkah kecil** karena siapapun dapat membangun *growth mindset*.



Mengembangkan *Growth Mindset*

01

Mengakui dan menerima ketidaksempurnaan

Kita semua memiliki kekurangan, keanehan, dan keanehan tersebut mungkin dirasa sebagai kekurangan, self-love adalah sesuatu yang baik.

02

Hadapi tantangan dengan keberanian

Anggap tantangan sebagai peluang sehingga sedikit dapat mengubah perspektif kita untuk memudahkan kita dalam melibatkan diri,

03

Perhatikan kata-kata dan pikiran-pikiran Anda

Ganti pemikiran negatif dengan yang lebih positif untuk membangun growth mindset. Ganti penilaian dengan penerimaan, benci dengan kasih sayang.

04

Berhenti mencari persetujuan dari orang lain

Persetujuan dan penerimaan dari orang lain sering mencegah growth mindset, belajarlah untuk menumbuhkan penerimaan diri, belajarlah untuk percaya pada diri sendiri.



Mengembangkan *Growth Mindset*

05

Bersikaplah sebagaimana diri kita sendiri

Berpura-pura menjadi orang lain berarti tidak menghargai diri sendiri dan hanya mengarahkan kita kepada sesuatu yang tidak kita inginkan.

07

Kembangkan rasa memiliki tujuan

Tentukan apa yang tercakup dalam tujuan yang ingin dicapai, renungkan, dan lihatlah sesuatu yang menarik yang muncul hingga kita merasa mengetahui esensi tujuan tersebut.

06

Mendefinisikan ulang “jenius”

Kita semua memiliki kekuatan dan kelemahan. Eksplorasi dan hargailah kekuatan kita dan bekerjalah untuk memperbaiki kelemahan kita.

08

Ganti kritikan sampai menemukan hadiahnya

Tujuan dari kritik adalah untuk membuat segalanya menjadi lebih baik. Ingat bahwa orang lain dapat melihat apa yang kita lakukan dari perspektif yang sedikit berbeda dari kita dan mungkin ada beberapa saran berharga untuk kita.



Mengembangkan *Growth Mindset*

09

Hargai proses yang dilalui

Menghargai proses dibandingkan hasil akhir. Ingatlah bahwa yang terpenting adalah perjalanannya, bukan hasil akhirnya.

10

Berani mengambil risiko

Persiapkan diri dalam berbuat kesalahan di depan orang lain karena jika kita ingin berkembang, kesalahan pasti akan terjadi.

11

Belajarlh dari kesalahan

Bayangkan, jika kita bisa belajar dari kesalahan orang lain, maka kita mungkin bisa membuat lebih sedikit kesalahan yang terkadang dapat menenangkan rasa takut untuk mencoba hal-hal baru.

12

“Not yet” is OK

Saat merasa bersusah payah dalam melakukan sesuatu, ingatkan diri bahwa kita belum benar-benar menguasainya dan tidak apa-apa karena kita sedang berproses menuju kebaikan



Mengembangkan *Growth Mindset*

13

Bersikaplah realistis

Untuk mempelajari sesuatu dan mengembangkan diri, dibutuhkan waktu dan tenaga yang tidak sedikit. Ingatlah itu dan realistislah.

14

Kecepatan tidaklah penting

Fokus kepada proses sering kali meningkatkan hasil akhir karena kita terlibat dan berusaha keras dalam mencapainya.

15

Own your attitude

Jika kita menghargai memiliki growth mindset, maka luangkan waktu dan usaha untuk mengembangkannya. Tekunlah maka peluang akan datang,

Mengembangkan *growth mindset* dapat berkontribusi pada kehidupan yang lebih bermakna karena rentang pengalaman yang dicakup oleh kehidupan akan jauh lebih luas.



Terima Kasih



pipunpad

Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran