

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia

Volume 5, Nomor 3, June 2026, Halaman 68-73

Licensed by CC BY-SA 4.0

e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.21331307)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21331307>

Implementasi Intervensi Psikologi Positif Berbasis Teori *Calor Dweck* dalam Pengembangan *Growt Mindset* Pada Atlet

¹Adi Suryo Nugroho, ²James Yefta Nazrael, ³Putri Andriani, ⁴Reisya Aoki Deswita, ⁴Vira Artamevia

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: ¹ 202410515028@mhs.ubharajaya.ac.id, ² 202410515090@mhs.ubharajaya.ac.id, ³ 202410515111@mhs.ubharajaya.ac.id, ⁴ 202410515112@mhs.ubharajaya.ac.id, ⁴ 202410515143@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendukung proses latihan dan kompetisi, seperti tekanan untuk menang, persaingan ketat, cedera, dan kegagalan mencapai target. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu atlet bertahan dan berkembang menghadapi hambatan tersebut adalah growth mindset, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat terus dikembangkan melalui usaha, latihan yang konsisten, dan strategi yang tepat. Kegiatan intervensi psikologi positif ini bertujuan membantu atlet memahami konsep growth mindset, mengubah pola pikir negatif terhadap kegagalan menjadi kesempatan belajar, serta meningkatkan motivasi, ketekunan, refleksi diri, kepercayaan diri, dan optimisme dalam berlatih. Program dilaksanakan selama empat hari berturut-turut dengan durasi 45 menit setiap sesi, diikuti oleh lima orang atlet berusia 15-25 tahun yang berasal dari kalangan pelajar, mahasiswa, maupun klub olahraga. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi, refleksi dan diskusi kelompok, penulisan pengalaman kegagalan, pembelajaran dari kisah atlet inspiratif, penetapan target latihan, serta penyusunan komitmen pribadi untuk menerapkan growth mindset. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai growth mindset, perubahan cara pandang terhadap kegagalan dari hambatan menjadi kesempatan belajar, peningkatan motivasi dan ketekunan berlatih, serta peningkatan kepercayaan diri dan optimisme dalam menghadapi tantangan.

Kata Kunci: *Growth Mindset, Psikologi Positif, Motivasi, Optimisme, Atlet*

ABSTRACT

Athletic achievement is determined not only by physical and technical ability but also by psychological factors that support the training and competition process, such as pressure to win, intense competition, injury, and failure to reach targets. One psychological factor that plays an important role in helping athletes persist and grow when facing such obstacles is growth mindset, the belief that ability can continually be developed through effort, consistent practice, and appropriate strategies. This positive psychology intervention aimed to help athletes understand the concept of growth mindset, shift negative thinking about failure into an opportunity to learn, and increase motivation, persistence, self-reflection, self-confidence, and optimism during training. The program was conducted over four consecutive days with a 45-minute session each day, involving five athletes aged 15-25 years from school, university, and sports club backgrounds. The methods used included psychoeducation, group reflection and discussion, writing about failure experiences, learning from inspiring athletes' stories, setting training targets, and formulating personal commitments to apply growth mindset. Evaluation results showed that participants experienced improved understanding of growth mindset, a shift in perspective on failure from an obstacle to a learning opportunity, increased motivation and persistence in training, as well as increased self-confidence and optimism in facing challenges.

Keywords: *Growth Mindset, Positive Psychology, Motivation, Optimism, Athletes*

Article Info

Received date: 25 May 2026

Revised date: 30 May 2026

Accepted date: 30 June 2026

PENDAHULUAN

Prestasi seorang atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan tekniknya, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis yang mendukung proses latihan dan berkompetisi. Atlet sering menghadapi berbagai kesulitan seperti tekanan agar bisa menang, persaingan yang sangat ketat, cedera,

atau tidak berhasil mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Situasi tersebut bisa memengaruhi semangat, percaya diri, dan motivasi atlet dalam meningkatkan kemampuan mereka, sehingga diperlukan faktor psikologis yang bisa membantu atlet tetap bertahan dan berkembang meski menghadapi berbagai tantangan dalam karier olahraganya. Sarkar dan Fletcher menjelaskan bahwa resiliensi psikologis sangat penting bagi kinerja atlet karena atlet harus memanfaatkan dan meningkatkan berbagai kemampuan mental untuk bertahan melawan tekanan dari persaingan, cedera, atau kegagalan yang terjadi sepanjang karier mereka.

Salah satu faktor psikologis penting dalam membangun ketahanan adalah growth mindset, sebuah konsep yang dikembangkan oleh Carol Dweck. Gaya berpikir berkembang adalah keyakinan bahwa kemampuan, bakat, dan keterampilan seseorang bisa terus meningkat jika terus berusaha, berlatih secara konsisten, menerapkan strategi yang tepat, serta belajar dari pengalaman yang dihadapi. Atlet yang punya mental tumbuh biasanya melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, menerima kesalahan sebagai bagian dari belajar, dan tetap semangat meskipun gagal. Atlet yang memiliki mindset tetap cenderung memandang kemampuan sebagai sesuatu yang tidak bisa berubah, sehingga lebih gampang menyerah ketika menghadapi kesulitan. Yeager dan Dweck menjelaskan bahwa keyakinan bahwa kemampuan seseorang bisa dikembangkan sangat terkait dengan kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan, baik dalam belajar maupun dalam bidang lain seperti olahraga.

Penelitian dalam bidang olahraga juga menegaskan betapa pentingnya pola pikir pertumbuhan bagi para atlet. McNeil, Phillips, dan Scoggin menemukan bahwa para atlet yang memiliki keyakinan growth mindset yang tinggi dan keyakinan fixed mindset yang rendah cenderung menunjukkan performa dalam olahraga serta kemampuan dalam mengatasi tekanan yang lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki jenis keyakinan lainnya. Selain itu, konsep grit atau ketekunan yang diajukan oleh Duckworth dan timnya menunjukkan bahwa gabungan antara semangat dan keuletan dalam berlatih secara berkelanjutan sangat penting untuk mencapai suatu hasil, termasuk dalam dunia olahraga yang membutuhkan latihan yang terus-menerus dan konsisten selama waktu yang lama.

Psikologi positif, seperti yang dipelopori oleh Seligman, memperhatikan penguatan kekuatan seseorang, perasaan yang positif, keterlibatan dalam kehidupan, hubungan yang baik, makna dalam hidup, serta pencapaian sebagai cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang terbaik. Dalam kerangka itu, program intervensi yang dibuat untuk membantu atlet memahami dan menerapkan pola pikir tumbuh menjadi salah satu contoh penerapan psikologi positif yang sesuai dengan situasi dalam olahraga. Melalui program ini, para atlet diharapkan lebih semangat, bisa melihat kembali ke dalam diri sendiri, lebih percaya pada kemampuan diri, dan lebih positif saat berlatih atau menghadapi kegagalan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan intervensi psikologi positif ini disusun dengan tujuan sebagai berikut:

1. Membantu atlet memahami konsep growth mindset.
2. Mengubah pola pikir negatif terhadap kegagalan menjadi kesempatan belajar.
3. Meningkatkan motivasi dan ketekunan dalam berlatih.
4. Mengembangkan kemampuan refleksi diri terhadap proses latihan.
5. Meningkatkan kepercayaan diri dan optimisme atlet.

METODE

Peserta, Lokasi, dan Waktu Pelaksanaan

Program intervensi ini ditujukan kepada atlet yang berada pada rentang usia 15-25 tahun, baik atlet pelajar, mahasiswa, maupun atlet yang tergabung dalam klub olahraga. Peserta program berjumlah lima orang atlet yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Program dilaksanakan selama empat hari berturut-turut dengan durasi 45 menit pada setiap sesi.

Metode Pelaksanaan Program

Metode yang digunakan dalam program ini adalah intervensi psikologi positif berbasis growth mindset yang disusun melalui pendekatan experiential learning, yaitu pendekatan yang menekankan pengalaman langsung sebagai sarana memperoleh pemahaman dan keterampilan baru. Peserta tidak hanya menerima materi psikoedukasi secara teoritis, tetapi juga terlibat aktif melalui refleksi, diskusi kelompok, penulisan pengalaman pribadi, serta penyusunan target dan komitmen pengembangan diri. Tahapan kegiatan terdiri atas tahap asesmen awal, tahap pelaksanaan intervensi, dan tahap evaluasi.

Tahap Asesmen Awal

Asesmen dilakukan melalui observasi awal, diskusi singkat dengan peserta, serta pengisian skala yang berkaitan dengan kesiapan mengikuti program intervensi growth mindset. Asesmen ini juga digunakan untuk melihat cara peserta memaknai kegagalan, tingkat motivasi berlatih, kepercayaan diri, serta kemampuan refleksi terhadap proses latihan sebelum intervensi diberikan.

Tahap Pelaksanaan Intervensi

Program dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan yang saling berkaitan, dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

Hari	Fokus Kegiatan	Aktivitas Utama
Hari 1	Mengenal Growth Mindset dan Refleksi Diri	Psikoedukasi konsep growth mindset vs fixed mindset; refleksi dan diskusi kelompok mengenai pengalaman keberhasilan/kegagalan sebagai atlet.
Hari 2	Belajar dari Kegagalan dan Atlet Inspiratif	Menuliskan pengalaman kegagalan/hambatan terbesar; mengidentifikasi pelajaran yang diperoleh; menonton kisah atlet inspiratif; diskusi strategi bangkit dari kegagalan.
Hari 3	Menetapkan Target dan Pengembangan Diri	Menyusun target latihan yang realistis; membuat rencana tindakan; mencatat kesulitan dan strategi mengatasinya.
Hari 4	Apresiasi Diri, Komitmen Bertumbuh, dan Refleksi Akhir	Mengidentifikasi perkembangan yang telah dicapai; sharing pengalaman; menyusun komitmen penerapan growth mindset; feedback dan berbagi poin pembelajaran.

Tahap Evaluasi

Evaluasi program dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan, partisipasi, dan antusiasme peserta selama setiap sesi berlangsung. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan kondisi psikologis peserta pada asesmen awal dengan kondisi setelah mengikuti seluruh rangkaian program, meliputi pemahaman terhadap growth mindset, cara pandang terhadap kegagalan, motivasi, ketekunan, kepercayaan diri, dan optimisme. Pada sesi terakhir, setiap peserta juga diberikan kesempatan untuk menuliskan poin pembelajaran terbesar (feedback) serta menceritakan secara singkat rencana penerapan growth mindset dalam sesi latihan maupun kompetisi ke depannya.

Program dinyatakan berhasil apabila memenuhi indikator keberhasilan sebagai berikut.

Indikator	Target
Kehadiran peserta	≥ 80% dari total sesi

Peserta mengikuti seluruh sesi (4 hari)	$\geq 80\%$ peserta
Pemahaman konsep growth mindset	Meningkat dibanding asesmen awal
Perubahan pandangan terhadap kegagalan	Bergeser ke arah pandangan yang lebih adaptif
Motivasi, ketekunan, kepercayaan diri, dan optimisme	Meningkat dibanding asesmen awal

HASIL

Karakteristik Peserta

Program intervensi ini diikuti oleh lima orang atlet berusia 15-25 tahun yang berasal dari kalangan pelajar, mahasiswa, maupun klub olahraga. Seluruh peserta bersedia mengikuti empat kali sesi intervensi growth mindset hingga selesai.

Hasil Asesmen Awal

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki pola pikir negatif terhadap kegagalan. Beberapa peserta cenderung menganggap kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan, sehingga mudah merasa kecewa, ragu terhadap kemampuan diri, dan menurunkan semangat dalam berlatih. Selain itu, ditemukan bahwa peserta belum sepenuhnya memahami konsep growth mindset dan masih membutuhkan bantuan untuk mengubah cara pandang terhadap hambatan latihan. Peserta juga menunjukkan kebutuhan untuk memperkuat motivasi, ketekunan, refleksi diri, dan optimisme agar dapat menghadapi proses latihan dengan lebih positif.

Hasil Setelah Pelaksanaan Program

Berdasarkan evaluasi setelah pelaksanaan program, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai konsep growth mindset. Peserta mulai menyadari bahwa kemampuan dapat berkembang melalui latihan, usaha, dan konsistensi, bukan hanya ditentukan oleh bakat semata. Terjadi pula perubahan pada cara peserta memandang kegagalan, dari yang sebelumnya dianggap sebagai hambatan menjadi dipahami sebagai kesempatan belajar untuk memperbaiki diri dan meningkatkan performa. Peserta juga terlihat lebih mampu melakukan refleksi terhadap pengalaman latihan yang mereka jalani.

Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan ketekunan dalam berlatih. Peserta menjadi lebih percaya diri, lebih optimis dalam menghadapi tantangan, serta lebih berani menetapkan target yang realistis untuk perkembangan diri mereka ke depan.

Kendala Pelaksanaan

Selama pelaksanaan program, masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Salah satunya adalah adanya perbedaan tingkat pemahaman peserta terhadap konsep growth mindset, sehingga fasilitator perlu menjelaskan materi dengan cara yang lebih sederhana dan berulang. Kendala lainnya adalah sebagian peserta masih cenderung pasif ketika diminta melakukan refleksi diri atau berbagi pengalaman kegagalan, sehingga proses diskusi membutuhkan waktu lebih lama agar semua peserta dapat terlibat secara aktif. Selain itu, waktu pelaksanaan yang terbatas juga menjadi hambatan dalam menggali pengalaman peserta secara lebih mendalam.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan intervensi ini sejalan dengan teori growth mindset yang dikemukakan oleh Dweck, yang menekankan bahwa keyakinan mengenai kemampuan yang dapat dikembangkan melalui usaha akan mendorong individu untuk memandang tantangan sebagai peluang belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Perubahan cara pandang peserta terhadap kegagalan, dari yang semula dianggap sebagai bukti ketidakmampuan menjadi kesempatan untuk berkembang, menunjukkan bahwa proses psikoedukasi dan refleksi yang diberikan mampu menggeser pola pikir peserta ke arah yang lebih

adaptif, sebagaimana dijelaskan oleh Yeager dan Dweck mengenai peran growth mindset dalam membangun ketahanan menghadapi kesulitan.

Peningkatan motivasi dan ketekunan peserta setelah mengikuti program juga sejalan dengan konsep grit yang dikemukakan Duckworth dan rekan-rekannya, yang menegaskan bahwa kegigihan dan semangat untuk terus berusaha mencapai tujuan jangka panjang menjadi salah satu prediktor penting keberhasilan, termasuk dalam konteks latihan olahraga yang menuntut konsistensi. Selain itu, temuan McNeil, Phillips, dan Scoggin mengenai keterkaitan antara profil growth mindset yang tinggi dengan kemampuan coping atlet yang lebih baik turut memperkuat relevansi intervensi ini, karena peserta program menunjukkan peningkatan kemampuan refleksi diri dan kepercayaan diri dalam menghadapi hambatan latihan.

Peningkatan kepercayaan diri dan optimisme peserta turut selaras dengan kerangka psikologi positif Seligman, yang menempatkan emosi positif, keterlibatan, dan pencapaian sebagai elemen penting kesejahteraan psikologis. Program ini menunjukkan bahwa intervensi singkat berbasis growth mindset, meskipun dilaksanakan dalam durasi terbatas, mampu memberikan dampak awal yang positif terhadap cara pandang dan motivasi atlet. Meskipun demikian, kendala seperti perbedaan tingkat pemahaman peserta, kecenderungan pasif dalam refleksi, dan keterbatasan waktu pelaksanaan menunjukkan bahwa hasil ini perlu dimaknai sebagai perubahan awal yang membutuhkan penguatan lanjutan agar dapat menetap dalam jangka panjang. Jumlah peserta yang terbatas dan durasi program yang singkat juga menjadi keterbatasan dalam kegiatan ini, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati dan idealnya ditindaklanjuti dengan program pendampingan berkelanjutan.

SIMPULAN

Program intervensi psikologi positif berbasis growth mindset ini memberikan dampak positif dalam membantu atlet memahami konsep growth mindset dan mengubah cara pandang terhadap kegagalan. Peserta mulai melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar yang dapat mendorong perkembangan diri. Program ini juga membantu meningkatkan motivasi, ketekunan, refleksi diri, kepercayaan diri, dan optimisme peserta dalam menjalani proses latihan, sehingga dinilai relevan untuk mendukung perkembangan psikologis atlet secara lebih sehat dan adaptif.

Saran yang dapat diberikan adalah agar program ini dilaksanakan secara berkala dengan waktu yang lebih panjang agar proses refleksi dan diskusi dapat berjalan lebih optimal. Selain itu, diperlukan sesi tindak lanjut untuk membantu peserta mempertahankan penerapan growth mindset dalam latihan dan kompetisi sehari-hari, serta pelibatan pelatih dan orang tua/wali agar dukungan terhadap penerapan growth mindset dapat berlangsung secara konsisten di luar sesi intervensi.

REFERENSI

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- McNeil, D. G., Phillips, W. J., & Scoggin, S. A. (2023). Examining the importance of athletic mindset profiles for level of sport performance and coping. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 995–1011. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180073>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794>