BAB II

GROWTH MINDSET DAN KETERAMPILAN ADAPTASI DIRI

A. Growth Mindset

1. Pengertian *Growth Mindset*

Dijelaskan oleh Carol S. Dweck yang namanya tidak asing lagi di bidang psikologi yang membahas tentang mindset dan Kata Growth dikutip dari kamus lengkap inggeris-indonesia berarti pertumbuhan, perkembangan manakala, kata mindset terdiri dari dua kata, Mind dan Set. Kata 'mind' berarti "sumber pikiran atau memori iaitu pusat kesedaran yang menghasilkan pemikiran, perasaan, ide, persepsi yan g menyimpan pengetahuan dan memori. Kata 'Set' berarti 'mendahulukan peningkatan kemampuan dalam sesuatu kegiatan atau dalam keadaan yang utuh. Menurut Dr. Ibrahim Elfiky, mindset atau pola pikir adalah sekumpulan pikiran yang menjadi berkali-kali di berbagai tempat dan waktu, serta diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi, sehingga menjadi kenyataan yang dapat dipastikan di setiap tempat dan waktu yang sama.[1]

Menurut Gunawan dan Irwan mindset adalah posisi atau pandangan mental seseorang yang mempengaruhi pendekatan orang tersebut dalam menghadapi suatu fenomena. Mindset terdiri dari seperangkat asumsi, metode, atau catatan yang dimiliki oleh

[1] Cahyo Satria, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta: Shira Media, 2015), hal. 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang atau kelompok yang tertanam dengan sangat kuat. Mindset bagi Gunawan adalah kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang, sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap dan masa depan seseorang. [2] *Mindset* sebenarnya lebih mirip dengan sebuah kepercayaan atau doktrin yang tertanam di otak dan juga mindset banyak dipengaruhi lingkungan.[3]

Seorang ahli mengatakan "*Mindset is everything*". Ada orang yang mengembangkan "*fixed mindset*", yaitu bagaikan mengukir kualitas diri kita dan orang lain di sebuah batu. Melihat situasi sebagai hal yang tetap, kaku, tidak pernah berubah. Sekali pemalas tetap pemalas, sekali pecundang tetap pecundang. Sebaiknya, orang yang mengembangkan "*growth-mindset*" bahwa bimbingan meliputi dua lapangan tugas, yaitu pertama minat, mempelajari individu untuk mengetahui kemampuan, minat dan keperibadian; kedua, membantu individu dengan menempatkan dirinya dalam situasi yang memungkinkan dia dapat berkembang[4].

Dari beberapa pengertian mindset di atas, yang dinamakan mindset adalah cara berpikir dan kepercayaan seseorang yang mempengaruhi setiap sikap dan perilaku seseorang yang pada

---

[2] Wiseful, Irwan, *Action Power* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2013), hal.15.

[3] Cahyo Satria, *You Are What You Think You Are What You Believe* (Yogyakarta: Shira Media, 2015), hal. 32.

[4]Yuana Wijaya, 1988, *Psikologi Bimbingan* (Bandung , PT Resco), hal. 17.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akhirnya yang menentukan masa depan dan level keberhasilan hidup seseorang. adalah suatu proses pemberian batuan kepada individu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dan menentukan jalan hidupnya sendiri dengan tangungjawab tanpa harus bergantung kepada orang lain.

Orang yang memiliki *growth mindset* percaya bahwa kecerdasan dapat dikembangkan, bahwa otak adalah seperti otot yang dapat dilatih. Ini mengarah pada keinginan untuk memperbaiki. Demikian pula hambatan-hambatan yang terjadi, citra diri orang *growth mindset* tidak terlihat oleh sebuah kesuksesan, melainkan bagaimana akan terlihat untuk orang lain. Kegagalan adalah kesempatan belajar, dan apapun yang terjadi tetap akan berusaha mencapainya. Bapak Rhenald Kasali mengatakan di satu pihak saya senang memiliki anak-anak cerdas, namun di pihak lain saya gelisah kalau mereka yang ber-IPK tinggi itu produk setting-an *fixed mindset*. IPK tinggi tetapi terlalu membanggakan jejak sejarah, "Ijazah". Menurut Prof. Carol Dweck, seorang pakar psikolog dari *Stanford University* berpendapat bahwa "Orang yang memiliki setting-an *fixed mindset* biasanya memiliki sifat menolak tantangan baru, menganggap kerja keras sia-sia, dan tidak senang menerima kritik atau umpan balik negatif. Juga bila ada orang lain yang lebih hebat darinya, ia sangat sinis dan menganggap mereka sebagai

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ancaman. Orang-orang seperti itu biasanya menjadi arogan dan sering membanggakan apa yang sudah ia capai.

Dalam perkembangan mindset juga perlunya kreativitas karna ianya merupakan kekuatan yang diperlukan dalam mengasah energi dan pikiran menjadi sesuatu yang berguna.[5] Jika kita memiliki energi yang kuat untuk melangkah maju menuju keberhasilan dan jelas di dalam peribadinya menerangi jalan menuju sukses, maka sering kali ide disimbolkan dalam wujud sebuah bohlam di atas kepala seseorang. Ide memberi penerangan pada jalan kita dalam menangani masalah serta mengubah pola pikir kita dalam memanfaatkan peluang dan mencapai tujuan[6].

Menurut Anthony Dio Martin, dalam bukunya Smart Emotion yang membahas mengenai solusi dengan emosi yang cerdas untuk membangunkan *growth mindset* dan mampu menunjukkan tanda-tanda kecerdasan yang tinggi. Selain itu, apabila melatihkan kebiasaan diri dengan fixed mindset yang dibawa dengan emosi kekerasan, perasaan jengkel, atau kemarahan yang tinggi, tidak akan efektif dalam menyelesaikan masalah.[7]

Terapi *Growth Mindset* ini juga mefokuskan bahawa mindset itu memiliki dua jenis iaitu Mindset tetap *(fixed mindset*) dan ini

---

[5] Nainggolan, J., *Personal Success Cockpit* (Jakarta: PT Gramedia, hal. I8.

[6]Muhammad Anas, *Psycologi Menuju Aplikasi Pendidikan* (Bandung Pustaka Education, 2011), hal. 12.

[7] Dio Martin, Anthony, *Smart Emotion (* Jakarta: PT Gramedia Pustaka utama, 2014), hal. 45

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

didasari pada kepercayaan bahawa kualitas-kualitas seseorang sudah ditetapkan. Jika seseorang memiliki sejumlah inteligensi tertentu, kepribadian tertentu, dan karakter moral tertentu. Ciri-ciri orang dengan mindset tetap *(fixed mindset)* itu antaranya memiliki keyakinan bahawa inteligensi ,bakat, sifat adalah fungsi keturunan dan sering menghindari adanya tantangan. Demikian juga, menganggap bahawa usaha tidak ada gunanya. Orang yang ber-mindset tetap ini juga, mudah mengabaikan kritikan dan merasa terancam dengan kesuksesan orang lain. Manakala, Mindset berkembang (*growth mindset*) ini didasarkan pada kepercayaan bahwa kualitas-kualitas dasar seseorang adalah hal-hal yang dapat diolah melalui upaya-upaya tetentu.

Meskipun, manusia mungkin berbeda dalam segala hal, dalam bakat, dan kemampuan awal, minat atau temperamen setiap orang dapat berubah dan berkembang melalui perlakuan dan pengalaman. Ciri-ciri dari orang yang mindset berkembang adalah memiliki keyakinan bahwa intelegensi, bakat, dan sifat bukan merupakan fungsi keturunan, belajar menerima tantangan dan bersungguh-sungguh dalam menjalankannya. Selain itu, Tetap berpandangan ke depan dari kegagalan. Belajar dari kritik dan menemukan pelajaran dan mendapatkan inspirasi dari kesuksesan

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang lain agar bisa menemukan bakat alami yang dimiliki dan lebih mudah mencapai excellent[8].

2. Tujuan Terapi *Growth Mindset*

Karna semua berawal dari pikiran, maka perlu diberi kesedaran yang tidak kurang penting dalam membentuk mindset yang berkembang agar apabila golongan *fixed mindset* yang merasa dirinya sudah berhasil, mapan dan nyaman dalam hidupnya dan menganggap hidup sudah sempurna sehingga tidak menginginkan apa-apa lagi. Pemikiran seperti ini sangat berbahaya bagi kelangsungan kehidupan manusia. Pola pikir yang tetap ini akan menghambat kemajuan kualitas kehidupan mereka. Orang yang berpikiran *fixed mindset* ini akan melihat orang lain maju dan menjadi lebih baik tanpa ikut di dalamnya dan memilih untuk menonton di saat yang lain menikmatinya.

Berbeda pula dengan tipe yang terbuka iaitu *growth mindset* yang dimana golongan yang mengikuti arah perubahan. Memiliki pola pikir yang berkembang sesuai kebutuhan dan zaman. Menyadari bahwa keberhasilan itu harus terus diusahakan dan keberhasilan tidak datang satu kali dalam hidup. Malah menganggap keberhasilan tersebut datang berkali-kali karena mereka terus-menerus mengupayakannya. Tanggap pada perubahan adalah sesuatu yang

[8] Hadisubrata, Robby, *Success Through The original You* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012), hal. 103.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan sangat berpengaruh pada keberhasilan seseorang karna menyadari bahwa hidup ini nyata dan bukan mimpi yang ketika bangun akan mengecewakan serta menjadikan diri seseorang akan terus-menerus bertekad untuk memperbaiki kehidupannya dan mengamalkan nilai-nilai mulia dalam kehidupan, norma, etika, setia kawan, gotong-royong, dan hal-hal lain sebaiknya tidak berubah. Akan tetapi, beberapa hal memang harus berubah karena hidup di dunia yang terus berkembang dan berubah.[9]

Adapun tujuan akhir dalam terapi *Growth Mindset* ini adalah;

a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesihatan dalam perkembangan mindset dalam pengendalian diri untuk lebih percaya diri untuk beradaptasi baik dengan lingkungan.
b. Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya.
c. Agar mendapat kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
d. Agar menghasilkan potensi ilahiyah juga dari perkembangan pemikiran yang positif, sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar [10].

[9] Wiseful Berutu, Irwan, Action Power (Jakarta: PT elex media Komputindo, 2013), hal. 14.

[10] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Psikoterapi Konseling Islam (Yogjakarta; Fajar Pustaka Baru, 1998), hal 67-168.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Fungsi Terapi *Growth Mindset.*

Dalam upaya pemberian terapi *Growth Mindset* ini,bantuan, ia juga memiliki beberapa fungsi yang nantinya dapat membantu tercapainya tujuan terapi ini.

Diantara fungsi Terapi *Growth Mindset* adalah;

a. Fungsi *Preventif* (pencegahan)

Yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah pada di jiwa iaitu cepat bersangka buruk, berfikiran negatif serta mudah berputus asa supaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yang tidak perlu terjadi. Yang dimaksudkan dengan pencegahan ini adalah menghindari dari perbuatan yang tidak baik atau hasad serta dendam dan menjauhkan diri dari larangan Allah SWT. Sesuai dengan firman-Nya surat al-Ankabut: 45

عَنِ ٱتْلُ ا مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ

ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al-Quran) dan dirikanlah solat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar dan sesungguhnya menginggati Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ibadat-ibadat yang lain), dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."[11]

Daripada ayat di atas bisa kita pahami bahwa sesuatu yang dilarang akan menjerumuskan pelakunya ke lembah kebinasaan, dan juga sesuatu yang dilarang adalah sesuatu yang dicegah Allah daripada melakukannya, sekiranya kita menghedaki keselamatan, ketenangan dan juga kasih sayang-Nya.

b. Fungsi *Remedail* atau Rehabilatif.

Secara historis Terapi lebih banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan remedial berfokus pada masalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

c. Fungsi *educatif* / pengembangan

Fungsi ini berfokus kepada masalah: membantu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkat kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, untuk keperluan jangka pendek, terapi membantu individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas,

[11] Department Agama RI AL Quran dan Terjemahaannya, (Republik Indonesia 2009) , hal. 100.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, menghadapi kesepian dan sebagainya[12].

d. Fungsi *kuratif* (Korektif)

Mambantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh klien sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik. Terapi *Growth Mindset* ini adalah membantu mengubah cara hidup klien kepada yang lebih berkualitas dan sukses dalam merencanakan hidup berkonsepkan Islam secara syumul dan dari perilaku agar selaras dengan tuntutan agama Islam serta maju selari dengan zaman.

4. Prinsip-prinsip Terapi *Growth Mindset*.

Prinsip-prinsip adalah hal-hal yang dapat menjadi pegangan di dalam proses terapi ini, di nukilkan Martga Bella di dalam karyanya Mahasiswa ½ Dewa Saatnya Menjadi Mahasiswa Penggempar Dunia, sebagai berikut:

a. Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampun memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan

[12] http://kandidatkonselor.blogspot.com/2013/02/bimbingan-dan-konseling-Islam-ii.html 20 April 2016

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingati individu untuk lebih berhati-hati dalam bertindak.

b. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya.

c. Membantu individu menemukan alternatiif pemecahan masalah.

d. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagai mana adanya baik dan buruknya kekuatan dan kelemahannya sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah SWT namun, manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT dengan mindset yang dirubah kearah lebih positif dan berkembang[13].

5. Unsur-unsur *Emotion challenges* dalam Terapi *Growth Mindset*

Antara unsur- unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling Islam pada personal konseling adalah seperti berikut:

a. Konselor

Adalah pendidik yang bertugas mendewasakan manusia agar selalu bertanggungjawab atas segala tindakan yang dilakukan, sedang konselor lebih menitik beratkan bantuan yang diberikan pada klien dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya untuk dapat memecahkan masalah sendiri secara inisiatifnya. Dalam

[13] Bella Martga, Mahasiswa ½ Dewa Saatnya Menjadi Mahasiswa Penggempar Dunia (Jakarta; PT Gramedia, 2015), hal 22-27.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melaksanakan hal tersebut, seorang konselor harus memiliki kemampuan khusus (keahlian tertentu) dan persyaratan-persyaratan tertentu agar dapat mengantarkan klien kearah kesejahteraan hidup lahir dan batin. Adapun syarat-syarat konselor professional:

a) Meyakini akan kebenaran agama yang dianutnya, menghayati dan mengamalkan karena ia akan menjadi pembawa norma agama serta menjadi idola sebagai muslim sejati baik lahir maupun batin.

b) Kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.

c) Bersikap wajar, artinya sikap dan tingkah laku konselor harus wajar tidak dibuat-buat.

d) Ramah, sebab keramahan konselor dapat menjadikan klien merasa enak, aman, dan betah berhadapan dengan konselor serta merasa diterima oleh konselor.

e) Hangat, sikap yang hangat dari konselor mempunyai pengaruh yang penting bagi suksesnya proses konseling, karena sikap hangat dari konselor dapat menciptakan hubungan baik antara klien dan konselor, sehingga dengan hubungan baik itu klien dapat merasa enak, aman, kerasan berhadapan dengan konselor.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Bersungguh-sungguh dalam proses terapi agar dapat tercapai tujuan, maka konselor harus bersungguh-sungguh mau melibatkan diri berusaha menolong klien dalam memecahkan masalah yang dihadapi, dengan kesungguhan konselor dapat mempengaruhi proses terapi.

g) Mempunyai sifat kreatif, sebab dunia bimbingan konseling berorientasi pada individu dengan segala keunikannya, artinya setiap orang pasti berbeda-beda dalam sikap, cita-cita, nilai yang dianutnya, latar belakang yang dianutnya, serta latar belakang kehidupannya. Oleh karena itu, konselor harus kreatif dalam mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang sama oleh klien yang berbeda.

h) *Flexibel* atau luwes, sikap luwes yang dimiliki oleh konselor sangat penting, sebab konselor tidak selalu berhadapan dengan individu yang berasal dari satu zaman saja. Oleh karena itu, konselor harus *flexible* dalam memahami dan menerima system nilai yang dimiliki oleh kliennya.

2. Konseli (Klien)

Klien adalah individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bimbingan dan konseling. Roger menyatakan bahwa klien itu adalah orang yang hadir ke konselor dan kondisinya dalam keadaan cemas. Sekalipun klien itu individu yang memperoleh

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bantuan, dia bukanlah obyek atau individu yang pasif, atau yang tidak memiliki kemampuan apa-apa. Dalam konteks terapi, klien adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah, dan pelaku bagi perubahan dirinya.

Adapun syarat-syarat seorang konseli adalah:

a. Klien harus sudah sampai pada umur tertentu, sehingga dapat menyadari tentang tugas-tugasnya, kesadaran itu dapat terwujud dengan mengetahui secara refleksi bahwa tugas-tugas itu merupakan suatu tantangan demi pengembangan diri sendiri. Tanpa kesadaran itu, pelayanan bimbingan tidak dapat mencapai sasarannya.

b. Klien harus dapat menggunakan pikiran dan kemauan sendiri sebagai manusia yang berkehendak bebas, serta harus bebas dari keterikatannya yang keterlaluan pada perasaan-perasaan itu.

c. Klien harus rela untuk memanfaatkan pelayanan terapi. Dengan kata lain, terapi yang digunakan tidak dapat dipaksa-paksakan.

d. Klien harus ada kebutuhan obyektif untuk menerima pelayanan terapi[14].

[14] https://yuliantimediabkiblog.wordpress.com/2014/04/08/unsur-dan-metode-bk-keagamaan-islam diambil tanggal 28 April 2016

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Masalah

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal yang perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul karena berbagi faktor atau bidang kehidupan, maka masalah yang ditangani oleh konselor dapat menyangkut beberapa bidang kehidupan, antara lain:

a. Bidang pernikahan dan keluarga
b. Bidang pendidikan dan keluarga
c. Bidang pendidikan
d. Bidang sosial (kemasyarakatan)
e. Bidang pekerjaan (jabatan)
f. Bidang keagamaan[15].

6. Langkah-langkah Terapi *Growth Mindset*

Langkah-langkah yang harus dilakukan oleh konselor selama proses konseling dilakukan adalah seperti berikut :

a. Langkah identifikasi kasus. Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini mencatat kasus-kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

[15]W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah, (Jakarta :Gramedia, 1989), hal. 12.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Diagnosa. Langkah diagnosa yaitu untuk menetapkan masalah yang dihadapi, kasus beserta latar belakang. Dalam hal ini menggunakan teknik pengumpulan data.

c. Prognosa. Langkah ini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya degan beberapa pertimbangan berbagai kemungkinan dan berbagai faktor.

d. Langkah Terapi. Langkah ini adalah terapi bantuan atau bimbingan konseling personal. Langkah ini juga, merupakan pelaksanaan apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa.

e. Langkah *evaluasi* dan *follow up.* Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah follow up (tindak lanjut), dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang jauh atau panjang[16]

6 . Asas-asas Terapi *Growth Mindset*

a. Keyakinan positif

Sebagai dasar utama atau fundamental dalam terapi ini *converting fixed mindset* kepada *growth mindset* yang

[16]I. Djumhur dan Moh Suraya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung : CV Ilmu, 1975), hal. 104

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan berpijak kepada *positive belief* artinya kita tidak akan mampu melaksanakan atau melakukan langkah-langkah mengubah tekanan menjadi kekuatan dengan jitu dan berdampak positif jika *belief* atau keyakinan kita belum atau tertata dengan kokoh sebelum melakukan sesuatu yang sifatnya teknis.

b. Positif Mindset

Setelah positif *belief* terbangun dengan kokoh, Seterusnya dampak dari keyakinan yang positif yaitu *positive mindset*. Maka, terlahirnya istilah *positive thinking* atau positif mindset berpengaruh terhadap perilaku dan tindak tanduk manusia. Hal ini disebabkan karena manusia bertindak berdasarkan apa yang ia dipikirkan.

c. Sikap Mental Positif

Positive mental set atau istilah lainnya adalah *positive mental attitude* yang berarti sikap mental positif. Adapun didefinisikan sebagai "pilihan reaksi atau respons terhadap segala kejadian baik atau buruk yang menimpa manusia, ditunjukkan dengan perilaku atau tindakan. Sikap mental positif telah disinggung sejak adanya konsep *free will*, tapi konsep ini pertama kali

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikembangkan dan diperkenalkan pada tahun 1937 oleh *Nepoleon Hill* dalam buku "*Think and Grow Rich*, yang menjelaskan betapa pentingnya berpikir positif sebagai prinsip untuk sukses.[17]

7. Pengertian Adaptasi diri

Menurut ilmu psikologi, adaptasi diri memi,iki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustasi dan konflik, ketenangan pikiran atau jiwa. Itu berarti belajar bagaimana bergaul baik dengan orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan. Menurut Tyson menyebutkan hal tersebut seperti kemampuan untuk beradaptasi, kemampuan berafeksi, kehidupan yang seimbang, kemampuan untuk mengambil keuntungan dari pengalaman, toleransi terhadap sekitar atau lingkungan. Ada beberapa pengertian terkait dengan adaptasi diri iaitu sinonim dengan mekanisme penyesuaian diri. Menurut W.A. Gerungan menjelaskan bahawa adaptasi diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan dan juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri), karna mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan sifatnya pasif, misalnya seorang bidan desa harus dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma dan nilai-nilai yang dianuti masyarakat desa tempat ia bertugas.

[17] Jazak Yus Afriansyah, Stress? So What?!, (Jakarta : Elex Media Komputindo, 2014), hal. 96.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jika apabila individu berusaha untuk mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri, sifatnya adalah aktif (alloplastis), misalnya seorang bidan desa ingin mengubah perilaku ibu-ibu di desa untuk meneteki bayi sesuai dengan manejemen laktasi. Adaptasi adalah suatu cara penyesuaian yang berorientasi pada tugas (task oriented).[18]

a. Konsep penyesuaian diri yang baik

b. Proses Penyesuaian diri

Karakteristik penyesuaian yang positif

a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
c) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi
d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
e) Mampu dalam belajar
f) Menghargai pengalaman
g) Bersikap Realistik ketika berhadapan pelbagai lingkungan

Penyesuaian diri yang salah

a) Reaksi bertahan
b) Selalu membenarkan diri sendiri
c) Menunjukkan sifat permusuhan secara terbuka
d) Marah dengan situasi yang berlaku

[18] Robby Hadisubrata, *Success Through The Original You*, (Jakarta : PT Elex komputindo, 2012), hal. 105

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Percaya Diri

Percaya diri ini muncul apabila beradanya seseorang dalam kenyataan yang nyata. Kualitas kepercayaan diri berbanding lurus dengan kuatnya hubungan dengan Allah; meyakini Allah selalu bersama kita, menolong, mendukung dan membela kita. Pada hakikatnya kepercayaan seorang mukmin muncul dari kemuliaan dalam penyandaran diri sepenuhnya terhadap jalan hidup yang Allah tetapkan. Penghayatan makna tauhid yang dalam dan benar akan melahirkan perasaan yang bangga, loyal, dan tentunya percaya diri untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri sebagai seorang muslim dan Islam sebagai agama yang menjadi tuntunan hidupnya. [19] "Janganlah mengecilkan semangatmu, sesungguhnya aku tak pernah diam dari hal-hal yang dibenci, yaitu dari orang yang kecil semangatnya" (dipetik dari kata Umar bin Khathtab r.a).

Jika dalam setiap waktu kita berhasil membangun karakter peribadi muslim dan dapat meningkatkan potensi, membangkitkan jiwa spiritual dan menambah prestasi diri itu yang didambakan pada sosok individu yang ada pada orang yang jelas tujuan dan makna hidupnya dan sejak dilahirkan setiap manusia bertumbuh dan berkembang menurut masa dan rentak perkembangannya sendiri, sehingga hasilnya merupakan sesuatu yang kompleks dan unik, keunikan yang disebabkan karena kekomplekan dan keunikan seakan-akan tak seorang pun ada persamaan dengan individu yang lain, dalam segala hal apapun. Setiap individu pasti pernah

[19]Nazhif Masykur, Living Smart, (Yogyajarta : Pro-You, 2007), hal. 201.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami saat-saat ia merasa bingung atau putus asa, kegagalan serta kemenangan, karena memang demikian lumrah hidup. Dan manusia tidak menyadari bahawa konteks masalah demi masalah telah menjadi satu bagian dari kehidupan yang wajar. Perasaan gelisah, sedih, kurang percaya diri dan dapat menimbulkan gangguan emosi.

,Dalam setiap diri manusia sememangnya meinginkan kebahagiaan, ketenangan dalam kehidupan. Akan tetapi, dalam menjalani hidup terkadang manusia lupa akan tujuan diri mereka, harus kemana, harus berbuat apa, harus memiliki apa, dan semua persolan hidup ini diungkapkan dengan hasil perjalanan hidup yang tidak jelas malah jauh dari nilai-nilai keagamaan sehingga mudah dipengaruhi, diserang pelbagai kondisi jiwa yang tidak stabil. Oleh itu kesan hilangnya nilai-nilai agama membuatkan diri hilang pertimbangan sehingga bertindak diluar kewarasan akal pikiran.

Adapun salah satu sentral dalam kehidupan manusia dalam hal yaitu agama mempunyai pengaruh sangat kuat dalam kehidupan manusia, sebagaimana dalam bukunya Zakiah Darajat bahwa agama itu berfungsi :

a. Memberi bimbingan dalam hidup.

b. Menolong dalam menghadapi kesukaran[20]

Disamping itu, tidak sedikit ditemui orang yang kebingungan dalam kehidupan selama ia masih belum beragama, tetapi setelah mengenal agama dan mengamalkan maka terdapat ketenangan, malah kesembuhan bagi penyakit-penyakit fisik dan juga rohani serta mental yang sihat.

[20]Zakiah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesihatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1988), hal 56

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut ahli psikolog manusia ingin kebutuhan primer sentiasa terpenuhi dan terjamin. Ini merangkumi rasa bahagia, keamanan dan juga tercukupkan dari segi biologis sama ada tidur, makan dan nafsu. Manusia hidup dan telah alami mempunyai rasa dan kemauan agar sifat primernya terpenuhi.Ini juga bisa dikaitkan dengan kemauan seseorang yang mana bisa terpenuhnya impian atau keinginan seseorang seperti ingin memiliki mobil, rumah, kejayaan dalam karir, kekayaan dan lain-lain.Impian juga merupakan salah satu hal yang terkaitan dengan karir. Impian sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud, ia merupakan sebuah hal yang didambakan oleh manusia secara tidak sadar atas pengaruh dari berbagai hal untuk menjadi kenyataan .

Adapun pelaksanaan Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri yang sering menganggu pikirannya, karena menghadapi masalah beradaptasi dan juga bahasa yang digunakan oleh lingkungannya kurang dimengerti. Sedangkan proses terapi *Growth Mindset* yang digunakan dengan melalui beberapa sesi-sesi ataupun langkah pada *emotion challenges* sebagai pembinaan rohani yang sihat dan berkembang, maupun fisik yang ada dalam diri konseli. Di mana konseli difokuskan pada pengembangan minda dengan pelbagai nilai-nilai positif dalam diri, kembali kepada ciri-ciri individu islami supaya memiliki keteguhan jiwa, iman, dan taqwa kepada Allah SWT.

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam huraian diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi "*Growth Mindset* (Carol S. dweck, PH.D.)" dalam meningkatkan keterampilan adaptasi diri seorang mahasiswa Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) dapat ditangani.

B. Implementasi Growth Mindset dan Keterampilan Adaptasi Diri

Terapi *Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.) dalam meningkatkan Keterampilan Adaptasi Diri dalam penelitian ini sangat terkait rapat antara satu sama lain, Karena inti dari Terapi *growth mindset* ini menekankan bagaimana seorang yang *fixed mindset* dapat merubah dirinya kearah positif dan bagaimana mengatasi *emotion challenges* konseli dengan berbagai tantangan yang diberikan konselor dimana yang lebih diutamakan dalam beradaptasi dengan lingkungan, teman-teman, masyarakat dan membantu konseli dalam melakukan perubahan yang terbesar dalam dirinya untuk menjadi seorang yang sukses. Pada penelitian ini, Terapi *Growth Mindset* juga merupakan sebuah proses terapi yang digunakan untuk memfasilitasi konseli dalam menguasai mengembangkan potensi yang ada pada keterampilan adaptasi diri konseli.

Video Motivasi dan inspirasi telah disediakan oleh konselor nantinya bisa membuat konseli menguasai atau memahami dirinya melalui sesi-sesi yang diberikan berdasarkan respon dan pengungkapan lisan dari masalah yang yang terkandung pada konseli disesuaikan dengan pemilihan video yang digunakan untuk terapi *growth mindset* ini dan sebelum proses terapi dilakukan. Perlunya ada proses *Attending* iaitu membina kepercayaan di antara konselor dan konseli

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dahulu supaya masalahnya makin dapat dideteksi dan proses terapi akan lebih efektif jika pendalaman masalah konselor sesuai dengan terapi yang disediakan. Kemudian direfleksikan dalam diri konseli sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan konseli melalui tantangan-tantangan yang pernah diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Yayasan Duafa Ma'hadul Aitam di Sidoarjo yang dimana penekanan dalam aspek keterampilan adaptasi diri dengan berbagai model konseling.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terapi *growth Mindset* ini menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli , menginterpretasi isi dari video-video merubah mindset yang sesuai dengan permasalahan yang di alami konseli, berani akan menghadapi tantangan hidup dimana percaya diri, keyakinan, kepercayaan akan kemampuan diri bisa membuat *fixed mindset* berubah kearah positif dan pengembangan dan kemajuan dalam diri. Penelitian ini juga mengkaji tentang bagaimana konseli dihadapkan dengan masalahnya justeru dengan adanya terapi silaturahim yang dapat merubah pikiran negatif ke positif pada sikap konseli diterapkan dalam mengubah mindsetnya.[21]

Hal serupa juga diungkapkan pada sebuah penelitian yang dilakukan dalam meningkatkan rasa positif dalam diri dengan menggunakan terapi silaturahim dalam mengubah mindsetnya dari negatif iaitu seorang remaja yang mengalami depresi. Penelitian menggunakan Terapi *Growth Mindset* ini menekankan pentingnya perubahan pola pikir yang positif dalam membangun diri konseli dengan adanya langkah-langkah terapi yang berunsur perubahan pola pikir untuk

[21] Chalimatus Sa'diyah, *Model Konseling Dalam Upaya Meningkatkan Rasa Percaya diri seorang Anak di Yayasan Duafa Ma'hadul Aitam Sidoarjo, (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel), hal.13*

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan kesan positif sekaligus membangun percaya diri terus bisa beradaptasi baik dengan lingkungan. Karena konflik sering terjadi pada awalnya berpikir negatif, seterusnya menghindar dari orang sekeliling dan menyebabkan bermasalah dalam kehidupan sosialnya dan akan menjadikan stres dan tekanan dalam hidup[22]

[22] Iva Novia, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Silaturahim Pada Seorang Remaja Mengalami Depresi di desa Sembayat Kabupaten Gersik*, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2013), hal. 15

.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id