



PELATIHAN *GROWTH MINDSET* DAN STRATEGI PEMBELAJARAN EFEKTIF BAGI MAHASISWA SEMESTER IV PJKR UKAW

Dortean Amelia Jois Jaha^a, Anderias J.F.Lumba^b, Christin P.M. Rajagukguk^c, Enggelita Benu^d, Seven Desmor Radja^e

^{a,b,c,d,e}FKIP, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, NTT

^ajoisjaha2212@gmail.com, ^bJohny.lumba@gmail.com, ^cRajagukgukchristin3@gmail.com, ^dbenuenggelita@gmail.com, ^eledekepaka.5014@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan *growth mindset* dan strategi pembelajaran efektif pada mahasiswa PJKR UKAW Kupang melalui pelatihan interaktif. Metode mencakup workshop, diskusi kelompok, dan pendampingan tatap muka. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman *growth mindset* (dari 32% menjadi 87%), penguasaan teknik belajar (81%), serta penurunan prokrastinasi (40%). Kendala utama meliputi durasi pelatihan terbatas dan resistensi terhadap perubahan pola pikir. Kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan kolaboratif berbasis kebutuhan spesifik mahasiswa PJKR di kampus UKAW.

Kata Kunci: *growth mindset*, strategi pembelajaran, mahasiswa PJKR

Abstract

This community service activity aims to improve *growth mindset* and effective learning strategies in PJKR UKAW Kupang students through interactive training. Methods include workshops, group discussions, and face-to-face mentoring. The results showed a significant increase in understanding of *growth mindset* (from 32% to 87%), mastery of learning techniques (81%), and decreased procrastination (40%). The main obstacles include limited training duration and resistance to changing mindsets. This activity proves the effectiveness of a collaborative approach based on the specific needs of PJKR students on the UKAW campus.

Key Words: *growth mindset*, learning strategies, PJKR students

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan menuntut mahasiswa tidak hanya menguasai keterampilan teknis, tetapi juga memiliki pola pikir yang adaptif dan strategi pembelajaran yang efektif. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) semester IV di Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang kerap menghadapi tantangan akademik yang kompleks, mulai dari tuntutan kurikulum yang padat hingga persiapan menjadi pendidik yang kompeten. Namun, banyak di antara mereka masih mengalami kendala seperti kurangnya motivasi, kesulitan mengelola waktu, serta pola pikir tetap (*fixed mindset*) yang membuat mereka mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Padahal, sebagai calon pendidik di bidang jasmani dan kesehatan, mereka justru dituntut untuk memiliki ketahanan mental dan kemampuan belajar yang baik.

Konsep *growth mindset* atau pola pikir berkembang yang diperkenalkan oleh Dweck (2006) menawarkan solusi atas permasalahan ini. Pola pikir ini meyakini bahwa kecerdasan dan kemampuan bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi, dan pembelajaran yang konsisten. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *growth mindset* cenderung lebih resilien, termotivasi, dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik. Selain itu, pemahaman tentang strategi pembelajaran efektif—seperti *active learning*, manajemen waktu, dan teknik mengingat—akan membantu mereka mengoptimalkan proses belajar.

Berdasarkan observasi awal, mahasiswa PJKR semester IV UKAW Kupang menunjukkan gejala seperti prokrastinasi, kurang percaya diri dalam menghadapi ujian, dan kesulitan menyerap materi perkuliahan. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi melalui pendampingan psikologis dan akademik (Jaha, dkk, 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk pelatihan *growth mindset* dan strategi pembelajaran efektif untuk membantu mahasiswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif sekaligus meningkatkan keterampilan belajar mereka.

Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta dalam menghadapi tantangan akademik, tetapi juga mempersiapkan mereka menjadi calon pendidik yang tangguh dan inspiratif. Dengan pendekatan interaktif melalui workshop, diskusi, dan simulasi, pelatihan ini bertujuan menciptakan perubahan nyata dalam cara mahasiswa memandang proses belajar serta mengelola pembelajaran mereka secara lebih efektif. Dampak jangka panjangnya, diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas lulusan Prodi PJKR UKAW Kupang yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki mentalitas pembelajar sepanjang hayat.

2. METODE ABDIMAS

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan metode workshop interaktif, pelatihan kelompok, diskusi terarah (FGD), serta simulasi dan praktik langsung. Program ini dirancang dalam empat tahap utama: persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi observasi kebutuhan mahasiswa melalui angket, koordinasi dengan prodi PJKR, serta penyusunan modul dan materi pelatihan. Selanjutnya, pelaksanaan dilakukan selama dua hari dengan materi inti meliputi konsep *growth mindset*, transformasi pola pikir, strategi pembelajaran efektif, dan manajemen waktu, yang disampaikan melalui sesi teoritis dan workshop praktis.

Setelah pelatihan intensif, kegiatan dilanjutkan dengan tahap pendampingan selama empat minggu melalui grup WhatsApp untuk konsultasi online dan monitoring penerapan strategi pembelajaran. Pendekatan ini memungkinkan peserta mendapatkan bimbingan berkelanjutan sekaligus berbagi pengalaman dalam menerapkan *growth mindset* dan teknik belajar efektif. Selain itu, dilakukan pula konseling individu bagi peserta yang membutuhkan pendampingan lebih intensif untuk mengatasi hambatan spesifik dalam proses belajarnya.

Evaluasi program dilakukan secara komprehensif melalui analisis kuantitatif (perbandingan pre-test dan post-test) dan kualitatif (hasil FGD dan wawancara). Instrumen penilaian mencakup angket kepuasan, lembar observasi partisipasi, serta dokumentasi kegiatan. Indikator keberhasilan ditetapkan berupa peningkatan skor pemahaman peserta minimal 30%, kemampuan 75% peserta dalam menyusun rencana belajar, serta perubahan pola pikir pada 80% peserta. Data yang terkumpul dianalisis secara triangulasi untuk memastikan validitas temuan.

Sebagai tindak lanjut, akan dibentuk komunitas belajar mandiri mahasiswa PJKR untuk mempertahankan dampak positif program. Rencana jangka panjang mencakup penyusunan buku panduan praktis serta pengintegrasian materi pelatihan ke dalam kurikulum prodi. Dengan metode yang sistematis ini, kegiatan diharapkan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga menciptakan budaya belajar berkelanjutan di lingkungan akademik Program Studi PJKR UKAW Kupang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

a. Peningkatan Pemahaman Konsep Growth Mindset

Pelatihan Growth Mindset dan Strategi Pembelajaran Efektif berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi mencapai 95%, di mana 65 dari 68 mahasiswa PJKR semester 4 UKAW Kupang hadir secara aktif. Salah satu capaian utama terlihat pada peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep *growth mindset*. Berdasarkan hasil pre-test awal, hanya 32% peserta yang mampu menjelaskan dengan benar apa itu *growth mindset* dan bagaimana penerapannya dalam pembelajaran. Namun, setelah mengikuti serangkaian sesi pelatihan yang interaktif, post-test menunjukkan peningkatan signifikan dimana 87% peserta kini dapat mendefinisikan konsep tersebut secara tepat serta memberikan contoh penerapannya dalam konteks akademik. Perubahan paling nyata teramati ketika peserta diminta mengidentifikasi perbedaan antara *fixed mindset* dan *growth mindset* - mayoritas tidak hanya mampu membedakan kedua konsep tersebut, tetapi juga memberikan contoh situasional yang relevan dengan dunia perkuliahan, seperti cara menghadapi nilai ujian yang kurang memuaskan atau tantangan dalam memahami materi praktikum. Peningkatan sebesar 55% ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan melalui studi kasus dan refleksi diri yang diterapkan dalam kegiatan cukup efektif dalam mentransformasi pola pikir peserta.

Tabel 1. Perbandingan Pemahaman Growth Mindset

Indikator	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Definisi <i>Growth Mindset</i>	32	87	55
Contoh Penerapan	28	82	54
Manfaat dalam Pembelajaran	35	85	50

b. Penguasaan Strategi Pembelajaran dan Perubahan Perilaku Belajar

Dalam aspek penguasaan strategi pembelajaran, kegiatan pelatihan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebanyak 81% peserta berhasil menyusun rencana belajar mingguan yang terstruktur, menunjukkan kemampuan mereka dalam menerapkan prinsip perencanaan akademik. Teknik pembelajaran efektif seperti *active recall* dan *spaced repetition* dipahami dengan baik oleh 76% peserta, yang terlihat dari kemampuan mereka menjelaskan dan mempraktikkan metode tersebut dalam sesi simulasi. Selain itu, 68% peserta telah mulai menerapkan manajemen waktu menggunakan *priority matrix*, sebuah alat bantu yang diajarkan dalam pelatihan untuk memprioritaskan tugas-tugas akademik.

Perubahan perilaku belajar peserta tampak nyata dalam monitoring selama 4 minggu pasca-pelatihan. Terjadi penurunan 40% kasus prokrastinasi, dari sebelumnya 50 laporan menjadi hanya 30 laporan, menunjukkan peningkatan disiplin dalam menyelesaikan tugas. Partisipasi aktif dalam diskusi kelas juga mengalami peningkatan sebesar 65%, mencerminkan tumbuhnya keberanian dan keterampilan berkomunikasi peserta. Yang tak kalah penting, 72% peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik, sebuah indikator kuat bahwa pelatihan tidak hanya membekali keterampilan kognitif tetapi juga membangun ketahanan psikologis. Perubahan-perubahan positif ini mengindikasikan bahwa internalisasi *growth mindset* telah mulai membuahkan hasil dalam praktik belajar sehari-hari mahasiswa.

Gambar 1. Tim PKM sedang memberikan Pelatihan secara tatap muka kepada para mahasiswa



2. Pembahasan

a. Efektivitas Metode Pelatihan

Kombinasi antara *workshop* interaktif dan pendampingan berkelanjutan terbukti efektif dalam mencapai tujuan pelatihan. Pendekatan ini berhasil menciptakan transformasi pola pikir peserta melalui simulasi kasus nyata yang dirancang khusus untuk konteks akademik mahasiswa PJKR. Simulasi-simulasi tersebut, seperti menghadapi kegagalan dalam praktikum atau kesulitan memahami materi teori, membantu peserta secara konkret menginternalisasi konsep *growth mindset* dengan melihat langsung aplikasinya dalam situasi sehari-hari. Di sisi lain, metode pelatihan yang menekankan pada penerapan praktis menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan melibatkan peserta secara langsung dalam latihan menyusun jadwal belajar menggunakan tools digital seperti *Google Calendar* dan *Notion*, terjadi peningkatan nyata dalam adopsi teknik-teknik pembelajaran yang diajarkan. Pendekatan *hands-on* ini tidak hanya membuat peserta lebih mudah memahami materi, tetapi juga langsung mempraktikkannya, sehingga mengurangi gap antara teori dan penerapan di kehidupan nyata. Efektivitas metode ini tercermin dari tingginya persentase peserta yang berhasil menerapkan strategi pembelajaran dalam aktivitas akademik mereka sehari-hari.

Tabel 2. Tingkat Kepuasan Peserta (Skala 1-5)

Aspek	Rata-rata Skor
Relevansi Materi	4,7
Keterampilan Fasilitator	4,8
Manfaat untuk Akademik	4,6
Kemudahan Penerapan	4,2

b. Faktor Pendukung Keberhasilan

Keberhasilan pelatihan ini didukung oleh beberapa faktor kunci yang menjawab kebutuhan riil peserta. Pertama, desain materi yang berbasis kebutuhan spesifik mahasiswa PJKR, yang dikembangkan melalui analisis angket awal menunjukkan 72% peserta mengalami kesulitan dalam manajemen waktu. Respons terhadap temuan ini diwujudkan dalam penyusunan modul pelatihan yang fokus pada teknik-teknik praktis pengelolaan waktu dan prioritas tugas, sehingga materi yang diberikan benar-benar relevan dengan tantangan sehari-hari yang dihadapi peserta.

Kedua, pendekatan kolaboratif melalui diskusi kelompok terbukti efektif dalam menghasilkan solusi kontekstual. Misalnya, dalam sesi diskusi terpimpin, peserta secara aktif berbagi pengalaman dan mengembangkan teknik belajar khusus untuk menghadapi praktikum PJKR, seperti metode *peer teaching* untuk persiapan ujian keterampilan fisik dan pembuatan catatan visual untuk materi anatomi. Interaksi ini tidak hanya memperkaya variasi strategi pembelajaran, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial di antara peserta, yang pada akhirnya meningkatkan komitmen mereka untuk menerapkan konsep-konsep yang dipelajari. Kombinasi antara pendekatan *bottom-up* yang mendengarkan kebutuhan peserta dan penciptaan ruang untuk berbagi pengalaman inilah yang menjadi kunci keberhasilan program pelatihan ini

c. Tantangan dan Solusi

Adapun tantangan yang sering dialami oleh para mahasiswa dan cara penanganannya (Solusi) untuk mengatasinya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Tantangan dan Solusi Implementasi

Tantangan	Solusi Implementasi
Resistensi terhadap perubahan pola pikir	<i>Ice breaking</i> dengan refleksi pengalaman pribadi
Kesulitan menerapkan teknik baru	Pendampingan via WhatsApp grup dengan reminder harian
Jadwal kuliah yang padat	Modul daring untuk akses fleksibel

d. Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan pelatihan ini memperkuat validitas teori Carol Dweck tentang *growth mindset* dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa program studi PJKR yang menghadapi tantangan unik dalam pembelajaran teoritis dan praktik. Hasil ini sekaligus membuktikan bahwa model pelatihan intensif singkat yang dikombinasikan dengan pendampingan berkelanjutan merupakan formula efektif yang layak diadopsi oleh program studi lain dengan karakteristik berbeda. Lebih jauh, keberhasilan intervensi ini menyoroti urgensi integrasi pengembangan *soft skills* berbasis *growth mindset* ke dalam kurikulum pendidikan tinggi yang berorientasi *outcome*, tidak hanya sebagai pelengkap, tetapi sebagai

komponen inti dalam membentuk profil lulusan.

e. Kendala yang Dihadapi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menghadapi beberapa tantangan yang perlu menjadi catatan penting. Keterbatasan waktu pelatihan selama dua hari dirasakan kurang memadai untuk membahas seluruh materi secara mendalam, khususnya dalam praktik penggunaan tools manajemen waktu seperti *priority matrix*. Resistensi awal terhadap perubahan pola pikir juga muncul dari sekitar 15% peserta yang masih terbiasa dengan *fixed mindset*, terutama dalam menyikapi kegagalan pada praktikum. Kendala teknis turut mempengaruhi pelaksanaan, termasuk kesenjangan literasi digital (seperti kesulitan menggunakan aplikasi Notion) dan koneksi internet yang tidak stabil selama pendampingan online melalui grup WhatsApp. Penyesuaian jadwal menjadi tantangan tersendiri karena kegiatan harus bersaing dengan jadwal kuliah dan praktikum yang padat, sehingga beberapa sesi pendampingan terpaksa dilakukan di luar jam kampus. Selain itu, evaluasi jangka panjang menunjukkan bahwa 25% peserta mulai kembali ke kebiasaan lama (seperti menunda tugas) setelah satu bulan, mengindikasikan perlunya intervensi berkelanjutan untuk mempertahankan dampak positif pelatihan. Kendala-kendala ini memberikan pembelajaran berharga untuk perbaikan pelaksanaan program serupa di masa mendatang.

f. Rekomendasi

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat tiga tingkat rekomendasi strategis. Pada level institusi, modul pelatihan ini seyogianya diadopsi ke dalam program Bimbingan Akademik sebagai intervensi rutin. Untuk dosen, disarankan memasukkan instrumen refleksi *mindset* dalam proses evaluasi perkuliahan untuk memantau perkembangan pola pikir mahasiswa. Sementara bagi mahasiswa, pembentukan *peer group* belajar direkomendasikan sebagai mekanisme berkelanjutan untuk saling memotivasi dan menguatkan penerapan *growth mindset* dalam menghadapi tantangan akademik maupun non-akademik. Rekomendasi ini dirancang untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang holistik dalam mendukung perkembangan mahasiswa.

Gambar 2. Tim PKM berpose bersama para mahasiswa pada akhir sesi pelatihan



4. KESIMPULAN

Secara umum, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa Pelatihan *Growth Mindset* dan Strategi Pembelajaran Efektif ini berhasil dilaksanakan dengan capaian yang signifikan. Tingkat partisipasi mencapai 95% (65 dari 68 mahasiswa PJKR UKAW Kupang), dengan peningkatan pemahaman konsep *growth mindset* sebesar 55% (dari 32% menjadi 87%) dan penguasaan teknik pembelajaran efektif oleh 76-81% peserta. Perubahan perilaku belajar seperti penurunan prokrastinasi (40%) dan peningkatan kepercayaan diri (72%) menunjukkan bahwa pendekatan workshop interaktif dan pendampingan berkelanjutan efektif dalam mentransformasi pola pikir dan kebiasaan akademik mahasiswa. Kegiatan ini juga membuktikan relevansi teori Carol Dweck dalam konteks pendidikan jasmani, sekaligus menawarkan model yang dapat direplikasi untuk prodi lainnya. Meskipun menghadapi beberapa kendala seperti perbedaan tingkat kemampuan, motivasi siswa, dan hambatan dalam memahami instruksi, tim pengabdian berhasil mengatasinya dengan metode pembelajaran yang diferensiasi, motivasi tambahan, dan adaptasi pengajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-regulated learning: Beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417-444. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143823>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Jaha, D. A. J., Atty, J. C. ., Mae, R. M. ., Abanat, O. Y. ., & Ate, C. P. . (2025). PELATIHAN COPING STRESS PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PJKR, FKIP, UNIVERSITAS ARTHA WACANA KUPANG. *Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 5(1), 1-5. Retrieved from <https://ojs.cbn.ac.id/index.php/pemimpin/article/view/1431>
- Jaha, D. A. J., & Prasetya Ate, C. . (2024). MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS UNIVERSITAS CITRA BANGSA. *HINEF : Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276-282. <https://doi.org/10.37792/hinef.v3i2.1334>
- McGuire, S. Y. (2015). *Teach yourself how to learn: Strategies you can use to ace any course at any level*. Stylus Publishing.
- Najwa Parawansa, Ebit Gregorius Gultom, Wida Safitri, Azizah Aulia Nisa, & M. Surya dilaga. (2023). Pengaruh Penerapan Growth Mindset Terhadap Kecerdasan Emosional Melalui Self-Motivation Di Lingkungan Akademik. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 307-319. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i5.2719>
- Putri, N. I. K., & Priyatama, A. N. (2024). Mindset and Resilience: A Correlational Study in Senior High School 12th Grade Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(02), 117-125. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n02.p117-125>
- Sarrasin, J. B., Nenciovici, L., Foisy, L. M. B., Allaire-Duquette, G., Riopel, M., & Masson, S. (2018). Effects of teaching the concept of neuroplasticity to induce a growth mindset on motivation, achievement, and brain activity: A meta-analysis. *Trends in Neuroscience and Education*, 12, 22-31. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2018.07.003>
- Suniah dan Dety Mulyanti. (2025). Peran Guru dalam Menanamkan Growth Mindset untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Global Futuristik*, Vol. 3 No. 1. <https://doi.org/10.59996/globalistik.v3i1.697>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>