

## PENGARUH PELATIHAN GROWTH MINDSET DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA ANGGOTA ORGANISASI KEMAHASISWAAN DENGAN TINGKAT PARTISIPASI RENDAH

Rosyada Husniyah<sup>1</sup> Zaky Baridwan<sup>2</sup>, Ayuna Davatiansyah<sup>3</sup>, Sharfina Rahma S.A<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Muria Kudus

Email: [202460192@std.umk.ac.id](mailto:202460192@std.umk.ac.id)<sup>1</sup>, [202460161@std.umk.ac.id](mailto:202460161@std.umk.ac.id)<sup>2</sup>, [202460191@std.umk.ac.id](mailto:202460191@std.umk.ac.id)<sup>3</sup>, [202460193@std.umk.ac.id](mailto:202460193@std.umk.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan growth mindset terhadap peningkatan resiliensi pada anggota organisasi kemahasiswaan yang memiliki tingkat partisipasi rendah. Rendahnya partisipasi anggota organisasi sering kali berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengatasi hambatan, serta mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas organisasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan memiliki tingkat partisipasi rendah berdasarkan hasil screening awal. Instrumen yang digunakan adalah skala resiliensi berdasarkan aspek resiliensi Connor dan Davidson (2003), sedangkan perlakuan yang diberikan berupa pelatihan Growth Mindset for Organizational Resilience (G-More). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,129 dan posttest sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi dari rata-rata pretest sebesar 53,33 menjadi 70,07 pada posttest. Uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $t = 7,378$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan growth mindset efektif dalam meningkatkan resiliensi anggota organisasi kemahasiswaan. Pelatihan membantu peserta mengembangkan keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran, sehingga lebih mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan organisasi maupun akademik.

**Kata Kunci:** growth mindset, resiliensi, pelatihan, organisasi kemahasiswaan, partisipasi organisasi.

**Abstract**

*This study aims to examine the effect of growth mindset training on improving resilience among student organization members with low participation levels. Low organizational participation is often associated with individuals' limited ability to cope with pressure, overcome obstacles, and maintain engagement in organizational activities. This research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 15 university students who were actively involved in student organizations but demonstrated low participation levels based on the results of an initial screening process. The research instrument was a resilience scale developed based on the resilience dimensions proposed by Connor and Davidson (2003). The intervention administered was the Growth Mindset for Organizational Resilience (G-More) training program. The normality test results indicated that the data were normally distributed, with significance values of 0.129 for the pretest and 0.200 for the posttest ( $p > 0.05$ ). The paired sample  $t$ -test analysis revealed an increase in resilience scores, with the mean score rising from 53.33 in the pretest to 70.07 in the posttest. Hypothesis testing demonstrated a significant difference between pretest and posttest scores ( $t = 7.378$ ;  $p < 0.001$ ). These findings indicate that growth mindset training is effective in enhancing the resilience of student organization members. The training helped participants develop the belief that abilities can be improved through effort and learning, enabling them to better endure, adapt, and recover when facing various challenges in both organizational and academic settings.*

**Keyword:** Growth Mindset, Resilience, Training, Student Organizations, Organizational Participation.

**1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa pada tahap pendidikan tinggi tidak hanya dituntut untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan kompetensi non-akademik melalui keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Keberadaan organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan interpersonal, kepemimpinan, kemampuan manajemen diri merupakan hal penting dalam rangka pengembangan diri mahasiswa (Marlina, 2020). Namun demikian, fenomena yang sering ditemukan adalah rendahnya tingkat partisipasi anggota organisasi. Banyak mahasiswa yang terdaftar sebagai anggota, tetapi tidak aktif dalam kegiatan, baik dalam bentuk kehadiran, kontribusi ide, maupun keterlibatan dalam pelaksanaan program kerja. Menurut (Purwanto et al., 2024) faktor penghambat mahasiswa berorganisasi adalah kurangnya motivasi internal, memperlambat studi, kemampuan manajemen waktu, ekonomi, dan kualitas program organisasi yang monoton. Di sisi lain, faktor ketidakaktifan anggota organisasi adalah kesibukan lain selain diperkuliahan, jarak rumah ke perkuliahan, dan kondisi ekonomi (Utami & Sulastri, 2020).

Berdasarkan hasil survei awal terhadap partisipan mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan, ditemukan bahwa 12 mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Pada hasil observasi lapangan, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung kesulitan mencari solusi saat berada dibawah tekanan, rendahnya kepercayaan diri dalam menangani sebuah masalah, serta berlarut-larut dalam perasaan negatif dan mudah berputus asa. Sementara itu, 3 mahasiswa lainnya berada pada kategori netral. namun juga masih menunjukkan beberapa karakteristik yang mengarah pada resiliensi rendah.

Rendahnya partisipasi ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek psikologis individu, salah satunya adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan atau kesulitan. Dalam konteks organisasi, mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung menghindari tuntutan, mudah

menyerah ketika menghadapi hambatan, serta kurang mampu mempertahankan keterlibatan jangka panjang. Selain itu, penelitian dari Fitriani dkk (2025) menemukan bahwa rendahnya resiliensi dapat mengakibatkan risiko academic burnout semakin tinggi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Mahasiswa akan cenderung kesulitan mengelola stress, beradaptasi dengan tekanan, serta lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena tuntutan akademik dan tanggung jawab sebagai anggota organisasi secara bersamaan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Prayudy et al., 2025) menunjukkan bahwa pada pengurus organisasi mahasiswa, resiliensi memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi keterlibatan, serta terdapat hubungan yang positif antara growth mindset dan resiliensi pada pengurus yang artinya semakin tinggi tingkat growth mindset, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh pengurus.

Salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan resiliensi adalah growth mindset. Konsep ini merujuk pada keyakinan bahwa kemampuan individu dapat berkembang melalui usaha dan proses belajar. Individu dengan growth mindset cenderung memiliki orientasi pada proses, tidak mudah menyerah, dan mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari pembelajaran. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Putriadi & Ni'matuzahroh, 2026), dapat disimpulkan bahwa growth mindset dan academic self-efficacy memiliki peran penting dalam membentuk academic resilience pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa cara mahasiswa dalam meyakini kemampuan dirinya berkontribusi terhadap kemampuannya dalam bertahan, beradaptasi, dan bangkit menghadapi tekanan.

Lebih lanjut, penelitian eksperimen oleh (Rasyid et al., 2023) terhadap 30 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok menghasilkan bahwa pelatihan growth your mindset training secara signifikan dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa. Melalui intervensi berupa pelatihan, individu mengalami perubahan pola pikir yang lebih adaptif, yang kemudian berdampak pada peningkatan kemampuan menghadapi kesulitan. Temuan ini mengindikasikan bahwa growth mindset tidak hanya berperan sebagai faktor disposisional, tetapi juga dapat dikembangkan melalui intervensi psikologis yang terstruktur.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada konteks akademik secara umum, seperti resiliensi dalam menghadapi tugas atau tekanan belajar. Penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas pelatihan growth mindset terhadap resiliensi dalam konteks organisasi kemahasiswaan, khususnya pada anggota dengan tingkat partisipasi rendah, masih terbatas. Padahal, konteks organisasi memiliki karakteristik tekanan yang berbeda, seperti tuntutan kerja tim, tanggung jawab kolektif, serta dinamika sosial yang kompleks.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan dengan tujuan menguji efektivitas pelatihan growth mindset dalam meningkatkan resiliensi pada anggota organisasi kemahasiswaan yang memiliki tingkat partisipasi rendah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan pendekatan intervensi psikologis ke dalam konteks organisasi mahasiswa, yang selama ini masih relatif jarang dikaji secara eksperimental.

## 2. METODE

### Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Variabel terganggu adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya pengaruh atau efek dari variabel lain, yang disimbolkan sebagai variabel Y. Sedangkan variabel bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain, yang disimbolkan sebagai variabel X (Azwar, 2017).

Dibawah ini merupakan variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu

Variabel Independen (X) : Pelatihan *Growth Mindset*

Variabel Dependen (Y) : Resiliensi

## Populasi dan Sampel

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi, seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), maupun organisasi kampus lainnya. Populasi tersebut dipilih karena mahasiswa yang terlibat dalam organisasi memiliki tuntutan untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan, sehingga relevan dengan tujuan penelitian yang berkaitan dengan partisipasi organisasi

### Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan memiliki tingkat partisipasi rendah hingga sedang. Pemilihan sampel tersebut bertujuan agar penelitian dapat difokuskan pada mahasiswa yang masih membutuhkan peningkatan partisipasi organisasi, sehingga pelatihan atau perlakuan yang diberikan dapat diukur pengaruhnya secara lebih jelas.

### Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti menentukan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif minimal semester 2, terdaftar sebagai anggota organisasi kemahasiswaan seperti BEM atau UKM, serta memiliki tingkat partisipasi organisasi yang rendah berdasarkan hasil screening awal. Dengan menggunakan purposive sampling, peneliti dapat memperoleh responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

### Jumlah Sampel

direncanakan sebanyak  $\pm 15-25$  responden. Jumlah tersebut disesuaikan dengan kebutuhan penelitian eksperimen agar data yang diperoleh cukup untuk menggambarkan pengaruh perlakuan yang diberikan. Selain itu, jumlah sampel tersebut juga mempertimbangkan ketersediaan subjek penelitian dan efektivitas pelaksanaan penelitian.

#### Metode Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah skala resiliensi. Selain itu, penelitian ini menggunakan modul pelatihan *Growth Mindset for Organizational Resilience* (G-More) sebagai perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

#### Instrumen skala resiliensi

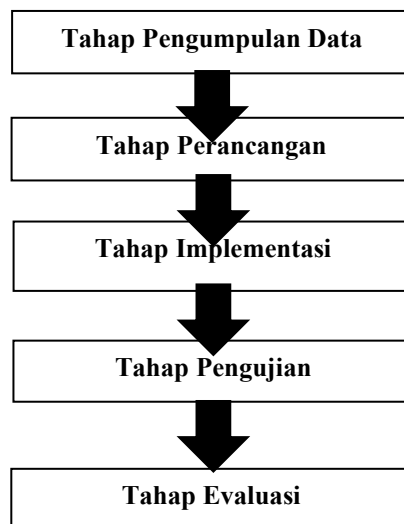
Skala ini disusun menggunakan faktor resiliensi menurut Connor & Davidson (2003).

Faktor	Pengertian
Kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan ketekunan	Kemampuan individu untuk percaya pada kemampuan dirinya, memiliki tujuan yang jelas, serta tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan.
Kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap tekanan	Kemampuan individu untuk mempercayai penilaiannya sendiri dan tetap mampu berfungsi secara efektif dalam situasi yang menekan.
Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman	Kemampuan individu untuk menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan dan memanfaatkan dukungan sosial yang dimiliki.
Faktor yang berkaitan dengan kontrol diri	Kemampuan individu untuk mengendalikan situasi serta mengambil tindakan dalam menghadapi permasalahan.

<b>Faktor yang berhubungan dengan pengaruh spiritual</b>	Kemampuan individu untuk memperoleh kekuatan dan makna hidup melalui keyakinan atau nilai spiritual yang dimiliki.
--	--

Modul pelatihan G-More

Modul pelatihan dalam penelitian ini berfungsi sebagai bentuk intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Proses penyusunan modul dilakukan menggunakan metode waterfall yang terdiri atas beberapa tahapan yang saling berurutan. Adapun tahapan penyusunan modul pelatihan tersebut digambarkan melalui skema metode waterfall pada gambar berikut.



### Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (quasi experimental research). Metode kuasi eksperimen digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu tanpa melakukan pengacakan subjek secara penuh sebagaimana pada eksperimen murni (Glass, 1965).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum pelatihan diberikan, subjek terlebih dahulu mengikuti pretest untuk mengukur tingkat resiliensi awal. Selanjutnya, subjek memperoleh perlakuan berupa pelatihan *growth mindset*, kemudian dilakukan posttest untuk mengukur tingkat resiliensi setelah perlakuan diberikan. Perbandingan antara skor pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *growth mindset* dalam meningkatkan resiliensi peserta penelitian (Glass, 1965).

Desain *one group pretest-posttest* termasuk dalam kategori *within-subjects design*, karena pengukuran dilakukan pada kelompok subjek yang sama pada dua waktu yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, setiap peserta berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati melalui perbedaan skor pretest dan posttest (Knapp, 2016).

Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi anggota organisasi kemahasiswaan yang memiliki tingkat partisipasi rendah setelah mengikuti pelatihan *growth mindset*. Kehadiran pengukuran awal dan pengukuran akhir pada kelompok yang sama memungkinkan peneliti memperoleh gambaran mengenai pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel yang diteliti (Azwar, 2017). Secara skematis, desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pretest (pengukuran resiliensi sebelum perlakuan)

X : Pelatihan *Growth Mindset*

O<sub>2</sub> : Posttest (pengukuran resiliensi setelah perlakuan)

### Analisis Data

Metode analisis data merupakan tahapan dalam proses penelitian yang dilakukan setelah data terkumpul untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Sanaky, 2021). Analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan, mengorganisasi, serta menginterpretasikan data ke dalam suatu pola dan kategori tertentu sehingga dapat menghasilkan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian (Nurdewi, 2022). Analisis data perlu dilakukan secara sistematis sejak proses pengumpulan data agar data yang diperoleh dapat terorganisasi dengan baik dan memudahkan peneliti dalam melakukan pengolahan data.

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *growth mindset* dalam meningkatkan resiliensi pada anggota organisasi kemahasiswaan dengan tingkat partisipasi rendah. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

Apabila hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ ) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *growth mindset* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi peserta penelitian. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics for Windows.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE TEST	POS TEST
N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	53.3333	70.0667
	Std. Deviation	9.75168	6.89168
Most Extreme Differences	Absolute	.195	.169
	Positive	.094	.144
	Negative	-.195	-.169
Test Statistic		.195	.169
Asymp. Sig. (2-tailed)		.129 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan Tabel X, hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,129, sedangkan data posttest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest ( $0,129 > 0,05$ ) dan posttest ( $0,200 > 0,05$ ). Dengan demikian, data pretest dan posttest berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample t-Test.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
------	---	----------------	-----------------

Pair 1	PRE TEST	53.3333	15	9.75168	2.51787
	POS TEST	70.0667	15	6.89168	1.77942

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa jumlah responden yang mengikuti pretest dan posttest sebanyak 15 orang. Nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 53,33 dengan standar deviasi 9,75, sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 70,07 dengan standar deviasi 6,89. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor peserta mengalami peningkatan sebesar 16,74 poin setelah diberikan perlakuan. Selain itu, nilai standar deviasi posttest yang lebih kecil dibandingkan pretest menunjukkan bahwa variasi skor peserta setelah perlakuan cenderung lebih homogen dibandingkan sebelum perlakuan.

**Tabel 3. Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POS TEST	15	.436	.104

Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar **0,436** dengan nilai signifikansi **0,104**. Nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif pada tingkat sedang antara skor pretest dan posttest. Artinya, peserta yang memiliki skor pretest tinggi cenderung juga memiliki skor posttest yang tinggi. Namun, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (**0,104 > 0,05**), hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Meski demikian, hasil korelasi ini bukan dasar utama dalam menentukan efektivitas perlakuan, karena fokus penelitian terletak pada perbedaan skor pretest dan posttest.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *growth mindset* terhadap resiliensi anggota organisasi mahasiswa. Daru hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi setelah peserta mengikuti pelatihan. Rata-rata skor resiliensi sebelum pelatihan (*pretest*) sebesar 53,33, sedangkan setelah pelatihan (*posttest*) meningkat menjadi 70,07. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 16,73 poin.

Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai  $t(14) = -7,074$  dengan  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* efektif dalam meningkatkan resiliensi anggota organisasi mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prayudy dkk. (2025) yang menemukan bahwa *growth mindset* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada pengurus organisasi mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola pikir bertumbuh cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama menjalankan aktivitas organisasi.

Peningkatan resiliensi ini dapat dijelaskan melalui konsep *growth mindset* yang dikemukakan oleh Carol Dweck. Individu yang memiliki *growth mindset* meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan pembelajaran dari pengalaman. Keyakinan tersebut dapat mendorong individu untuk memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai ancaman atau bukti keterbatasan diri. Akibatnya, individu menjadi lebih mampu bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan. Mahasiswa dengan *growth mindset* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memiliki *fixed mindset* (Putriadi & Matuzahroh, 2026).

Pada konteks organisasi mahasiswa, anggota sering dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti pembagian waktu antara akademik dan organisasi, penyelesaian program kerja, konflik antaranggota, maupun tekanan dalam menjalankan tanggung jawab. Melalui pelatihan *growth mindset*, peserta belajar untuk memandang hambatan sebagai bagian dari proses pengembangan diri sehingga lebih mampu mengelola tekanan dan beradaptasi terhadap perubahan. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan resiliensi yang tercermin

pada hasil posttest. *Growth mindset* membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan dan perubahan yang dihadapi dalam kehidupan akademik maupun organisasi (Ramadhona dkk., 2024).

Individu dengan *growth mindset* cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif, tingkat optimisme yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi kegagalan. Selain itu, mindset merupakan salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi individu (Edwina & Sembiring, 2022). Oleh karena itu, pengembangan *growth mindset* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa, khususnya mereka yang aktif dalam organisasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* memberikan dampak positif terhadap peningkatan resiliensi anggota organisasi mahasiswa. Semakin berkembang pola pikir bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran, semakin tinggi pula kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan organisasi maupun akademik

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *growth mindset* efektif dalam meningkatkan resiliensi pada anggota organisasi kemahasiswaan yang memiliki tingkat partisipasi rendah. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi setelah peserta mengikuti pelatihan, yang ditandai dengan meningkatnya rata-rata skor dari 53,33 pada pretest menjadi 70,07 pada posttest. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan ( $t = 7,378$ ;  $p < 0,001$ ).

Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *growth mindset* mampu membantu peserta mengembangkan keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha, proses belajar, dan pengalaman. Perubahan pola pikir tersebut mendorong peserta untuk lebih mampu menghadapi tekanan, beradaptasi dengan tantangan, serta bangkit kembali dari kesulitan yang dihadapi dalam kegiatan organisasi maupun akademik. Dengan demikian, pelatihan *growth mindset* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa, khususnya pada anggota organisasi kemahasiswaan dengan tingkat partisipasi yang rendah. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar efektivitas pelatihan dapat diuji secara lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Edwina, O. I. P., & Sembiring, T. (2022). Peran mindset terhadap resiliensi keluarga pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 183–194. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.9572>
- Glass, G. V. (1965). Evaluating testing, maturation, and treatment effects in a pretest-posttest quasi-experimental design. *American Educational Research Journal*, 2(2), 83–87. <https://doi.org/10.3102/00028312002002083>
- Knapp, T. R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used? *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467–472. <https://doi.org/10.1177/1054773816666280>
- Marlina, R. (2020). Meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa kemahasiswaan. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik PKn*, 7(2), 103–108.

- Nurdewi, D. (2022). Analisis data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Inovasi Penelitian*.
- Sanaky, H. A. H. (2021). Metode penelitian dan analisis data penelitian. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(6).
- Prayudy, R., Makaria, E., & Sulistiyana. (2025). Hubungan growth mindset dengan resiliensi pengurus BEM FKIP ULM. *Journal of Education Research*, 6(3), 685–695.
- Purwanto, H. E., Zuhri, B., & Imama, N. (2024). Partisipasi mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan kampus (Studi kasus pada mahasiswa PAI angkatan 2020/2021 STAI Salahuddin Pasuruan). *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa (JIPM)*, 2(3), 876–887.
- Putriadi, H. W., & Matuzahroh, N. (2026). Peran academic self-efficacy sebagai variabel mediator dalam hubungan antara growth mindset dan academic resilience pada mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 16(1), 158–167. <https://doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15551>
- Ramadhona, R., Sutrisman, H., Padua, S., Sicat, A., Kusumo, B., & Simanjuntak, R. (2024). The effect of growth mindset on student academic resilience: Comparative studies in Indonesia and Malaysia. *International Journal of Research in Counseling Darussalam: Journal of Psychology and Educational*, 3(2), 107–122. <https://doi.org/10.55849/wp.v1i1.269>
- Rasyid, M., Suhesty, A., & Rahayu, D. (2023). Growth your mindset to increase resilience in college students. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 6, 322–329.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-28). Alfabeta.
- Utami, I. S., & Sulastrri. (2020). Implementasi good governance pada organisasi mahasiswa. *Journal of Civics and Education Studies*, 7(2).
- Wardani, F. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2025). Academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peran resiliensi? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 110–118. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12548>