



Gambaran Umum *Growth Mindset* dan *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa

Overview of *Growth Mindset* and *Mindfulness* on Students' Psychological Well-Being

Shania Putri Kamila¹, Feida Noorlaila Isti'adah², Dewang Sulistiana³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : Shaniap429@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *growth mindset* dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai kondisi keberfungsian psikologis yang optimal, mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Subjek penelitian berjumlah 204 siswa kelas XI SMAN 1 Mangunjaya yang dipilih melalui teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *growth mindset*, *mindfulness*, dan kesejahteraan psikologis berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan analisis korelasi, regresi berganda, dan *Structural Equation Modeling (SEM)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa berada pada kategori tinggi. *Growth mindset* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,295$; $p < 0,001$), demikian pula *mindfulness* menunjukkan hubungan positif dan signifikan ($r = 0,321$; $p < 0,001$). Secara simultan, *growth mindset* dan *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan kontribusi sebesar 25,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi pola pikir berkembang dan kesadaran penuh berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya melalui bimbingan klasikal yang berfokus pada penguatan *growth mindset* dan *mindfulness*.
Kata Kunci: *Growth Mindset*; *Mindfulness*; Kesejahteraan psikologis

Abstract: This study aims to analyze the influence of *growth mindset* and *mindfulness* on students' psychological well-being.

Psychological well-being is conceptualized as optimal psychological functioning, encompassing self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. This study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The participants consisted of 204 eleventh-grade students of SMAN 1 Mangunjaya, selected through random sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring growth mindset, mindfulness, and psychological well-being, which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using correlation analysis, multiple regression, and Structural Equation Modeling (SEM). The results indicated that students' psychological well-being was predominantly in the high category. Growth mindset showed a positive and significant relationship with psychological well-being ($r = 0.295$; $p < 0.001$), while mindfulness also demonstrated a positive and significant relationship ($r = 0.321$; $p < 0.001$). Simultaneously, growth mindset and mindfulness had a significant effect on psychological well-being, explaining 25.7% of its variance. These findings suggest that the integration of adaptive cognitive frameworks and mindful awareness plays an important role in enhancing students' psychological well-being. This study provides empirical support for the development of school guidance and counseling services, particularly classical guidance programs focused on strengthening growth mindset and mindfulness.

Keywords: Growth mindset; Mindfulness; Psychological well-being

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir yang dialami siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan fase perkembangan yang sarat dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional, sehingga menjadikan kesejahteraan psikologis sebagai aspek fundamental dalam keberhasilan pendidikan. Santrock (2018) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap transisi yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap tekanan prestasi, relasi sosial, serta perencanaan masa depan. Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis tidak lagi dipahami sekadar sebagai ketiadaan gangguan mental, melainkan sebagai kondisi keberfungsian psikologis yang optimal, mencakup kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki tujuan hidup, serta terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989; Huppert, 2009).

Pendekatan eudaimonic memandang kesejahteraan psikologis sebagai proses aktualisasi potensi diri dan pemaknaan hidup yang berkelanjutan (Ryan & Deci, 2001). Ryff (1989) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tercermin melalui enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada siswa SMA, rendahnya kesejahteraan psikologis sering ditandai dengan kecemasan akademik, rendahnya kepercayaan diri, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar, serta kesulitan mengelola emosi dan tekanan sosial (Seligman, 2011). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental siswa, tetapi juga berimplikasi pada motivasi belajar, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial di sekolah (Navale, 2023).

Dalam kajian psikologi pendidikan, kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh sumber daya psikologis internal yang membantu individu memaknai tantangan secara

adaptif. Salah satu faktor kognitif yang berperan penting adalah growth mindset. Dweck (2006) mendefinisikan growth mindset sebagai keyakinan bahwa kecerdasan dan kemampuan dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan pembelajaran dari pengalaman. Individu dengan growth mindset cenderung memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi, serta menunjukkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik (Yeager & Dweck, 2012). Penelitian empiris menunjukkan bahwa growth mindset berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, keterlibatan belajar, dan optimisme siswa (Zeng et al., 2016; Schmidt et al., 2017).

Selain growth mindset, mindfulness juga merupakan faktor psikologis penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Brown dan Ryan (2003) mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa menghakimi. Mindfulness membantu individu mengelola emosi, meningkatkan fokus perhatian, serta merespons tekanan dengan lebih tenang dan adaptif (Kabat-Zinn, 2015). Pada konteks pendidikan, mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat penerimaan diri dan hubungan sosial siswa (Zoogman et al., 2015; Savitri & Listiyandini, 2017). Siswa yang memiliki tingkat mindfulness tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa terjebak pada kecemasan berlebihan atau reaksi emosional yang maladaptif.

Secara teoretis, growth mindset dan mindfulness memiliki keterkaitan yang saling melengkapi dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Growth mindset berfungsi sebagai kerangka kognitif yang memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, sedangkan mindfulness berperan sebagai mekanisme regulasi atensi dan emosi yang membantu individu tetap hadir dan sadar dalam menghadapi pengalaman sulit (Dweck, 2006; Brown & Ryan, 2003). Integrasi kedua variabel ini selaras dengan teori Self-Determination yang menekankan pemenuhan kebutuhan dasar otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sebagai fondasi kesejahteraan psikologis (Deci & Ryan, 2000). Siswa dengan growth mindset merasa kompeten dan termotivasi untuk berkembang, sementara mindfulness membantu mereka menjaga keseimbangan emosi dan keterhubungan sosial dalam proses tersebut.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMA secara umum berada pada kategori sedang, namun masih terdapat kelompok siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah yang memerlukan perhatian khusus (Suherlin et al., 2024; Ariyanti et al., 2023). Penelitian lain membuktikan bahwa growth mindset berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis dan ketahanan siswa (Zeng et al., 2016), serta mindfulness berperan signifikan dalam meningkatkan setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja (Savitri et al., 2017). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih mengkaji growth mindset dan mindfulness secara terpisah, atau menempatkannya sebagai variabel tunggal, sehingga kajian yang mengintegrasikan kedua faktor tersebut secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks siswa SMA di Indonesia.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki nilai pembeda dengan mengintegrasikan growth mindset dan mindfulness sebagai prediktor kesejahteraan psikologis siswa SMA dalam satu kerangka konseptual yang berlandaskan pendekatan eudaimonic. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam memperkaya kajian teoretis mengenai kesejahteraan psikologis, tetapi juga relevan secara praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran growth mindset dan mindfulness, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan sumber daya psikologis siswa secara promotif dan preventif.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional, jenis penelitian deskriptif melibatkan deskripsi rinci dari beberapa aspek, dengan mengidentifikasi, memberi label, atau mengkategorikan data, serta mendapatkan statistik deskriptif dasar seperti, standar deviasi, dan korelasi antar variabel (Heppner, et al. 2008). Creswell (2015) mengungkapkan bahwa penelitian korelasional merupakan bagian dari penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasional adalah penelitian yang melibatkan pengumpulan data untuk mengetahui apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Mangunjaya, Kabupaten Pangandaran, pada tahun 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya permasalahan terkait kesejahteraan psikologis siswa, seperti tekanan akademik, rendahnya ketahanan menghadapi kesulitan belajar, serta kesulitan dalam mengelola emosi. Selain itu, sekolah ini dipilih karena aksesibilitas data dan kesediaan pihak sekolah untuk mendukung pelaksanaan penelitian. Seluruh rangkaian penelitian, mulai dari tahap persiapan hingga analisis data, dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan prosedur penelitian kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Mangunjaya pada tahun ajaran 2024/2025. Mengingat jumlah populasi yang cukup besar, maka penelitian ini menggunakan sampel penelitian sebagai representasi dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik random sampling. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2013).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen non-tes berupa angket (kuesioner) yang disusun untuk mengukur tiga variabel penelitian, yaitu growth mindset, mindfulness, dan kesejahteraan psikologis siswa. Seluruh instrumen disajikan dalam bentuk pernyataan tertutup dengan menggunakan skala Likert. Instrumen growth mindset digunakan untuk mengukur pola pikir siswa terkait keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran. Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan, yang mencakup indikator keyakinan terhadap perubahan kemampuan, kegigihan dalam menghadapi tantangan, respons terhadap kesulitan, dan sikap terhadap kegagalan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert 5 tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Instrumen mindfulness digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran siswa terhadap pengalaman saat ini dan kemampuan memusatkan perhatian. Instrumen ini terdiri dari 15 butir pernyataan, yang mencakup indikator kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*) terhadap pengalaman internal maupun eksternal. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert 5 tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Instrumen kesejahteraan psikologis digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Instrumen ini terdiri dari 42 butir pernyataan. Skala

pengukuran yang digunakan adalah skala Likert 5 tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Seluruh instrumen penelitian telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Rincian kisi-kisi instrumen, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta contoh butir pernyataan disajikan secara lengkap pada bagian lampiran. Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal penelitian, pengembangan instrumen, serta pengurusan perizinan penelitian. Tahap pelaksanaan meliputi penyebaran angket dan pengumpulan data. Tahap penyelesaian meliputi pengolahan data, analisis hasil penelitian, serta penyusunan laporan skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab tujuan penelitian ini, yaitu Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum *growth mindset*, gambaran umum *mindfulness* dan gambaran umum kesejahteraan psikologis serta untuk mengetahui seperti apa korelasi *growth mindset*, *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMAN 1 Mangunjaya.

a. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis

Tabel 1. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologi

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	17-68	Rendah	11	5%
2.	69-119	Tinggi	193	95%
Jumlah			204	100%

Berdasarkan tabel statistik gambaran umum, dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis siswa didominasi oleh kategori tinggi. Dari total 204 responden, sebanyak 193 siswa dengan presentase 95% memiliki skor pada rentang 69-119, yang termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, hanya 11 siswa dengan presentase 5% yang berada pada kategori rendah dengan rentang skor 17-68. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Mayoritas siswa mampu menunjukkan kondisi psikologis yang positif, seperti penerimaan diri yang baik, kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif, serta kemampuan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah. Persentase siswa yang relatif kecil pada kategori rendah mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Tabel 2. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologi berdasarkan Aspek

Dimensi	Rata-rata	Standar Deviasi	Tinggi		Rendah	
			F	%	F	%
Penerimaan Diri	12	3	157	76,9%	47	23,1%

Hubungan Positif dengan Orang Lain	12	3	119	58,3%	85	41,6%
Kemandirian	12	3	148	72,5%	56	27,5%
Penguasaan lingkungan	12	3	166	81,4%	38	18,6%
Tujuan Hidup	8	2	160	78,4%	44	21,6%
Pertumbuhan Pribadi	12	3	187	91,6%	17	8,4%

Berdasarkan hasil analisis pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis, secara umum sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi di seluruh dimensi yang diukur. Pada dimensi penerimaan diri, sebanyak 157 siswa dengan presentase 76,9% berada pada kategori tinggi, sedangkan 47 siswa dengan presentase 23,1% berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri secara positif. Dimensi hubungan positif dengan orang lain menunjukkan persentase kategori tinggi yang lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya, yaitu sebanyak 119 siswa dengan presentase 58,3%, sementara 85 siswa dengan presentase 41,6% berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa kemampuan menjalin hubungan interpersonal masih menjadi tantangan bagi sebagian siswa. Pada dimensi kemandirian, sebanyak 148 siswa dengan presentase 72,5% berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan mengambil keputusan dan bertindak secara mandiri. Dimensi penguasaan lingkungan memperlihatkan hasil yang relatif tinggi, dengan 166 siswa dengan presentase 81,4% berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan dan situasi di lingkungan sekitarnya. Selanjutnya, pada dimensi tujuan hidup, sebanyak 160 siswa dengan presentase 78,4% termasuk kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki arah dan makna dalam kehidupan mereka. Dimensi pertumbuhan pribadi menjadi dimensi dengan persentase kategori tinggi paling besar, yaitu 187 siswa dengan 91,6%, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki dorongan untuk terus berkembang dan meningkatkan potensi diri. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya berada pada tingkat yang baik, meskipun masih terdapat beberapa dimensi, khususnya hubungan positif dengan orang lain, yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

b. Gambaran Umum *Growth Mindset* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya

Tabel 3. Gambaran Umum *Growth Mindset* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya

Rentang Skor	Kategori	F	%
>44	<i>Growth Mindset</i> Kuat	26	12,7%
42-48	<i>Growth Mindset</i> Lemah	141	69,2%
37-47	<i>Fixed Mindset</i> Lemah	37	18,1%

<36	<i>Fixed Mindset</i> Kuat	0	0%
Jumlah		204	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 204 siswa, diperoleh gambaran umum mengenai *growth mindset*. Sebanyak 141 siswa dengan persentase 69,2% berada pada rentang skor 42-48 yang termasuk dalam kategori *growth mindset* lemah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kecenderungan pola pikir berkembang, namun belum sepenuhnya kuat atau konsisten dalam menghadapi tantangan dan kesulitan belajar. Selanjutnya, sebanyak 37 siswa dengan persentase 18,1% berada pada kategori *fixed mindset* lemah, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan pola pikir tetap, meskipun tidak dalam tingkat yang kuat. Sementara itu, 26 siswa dengan persentase 12,7% telah mencapai kategori *growth mindset* kuat, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang benar-benar memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan berkembang melalui usaha dan pembelajaran. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori *fixed mindset* kuat dengan persentase 0%, yang menandakan bahwa tidak ada siswa yang secara dominan meyakini bahwa kemampuan bersifat tetap dan tidak dapat dikembangkan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pola pikir siswa cenderung mengarah pada *growth mindset*, namun masih memerlukan penguatan agar berkembang secara optimal.

Tabel 4. Gambaran Umum *Growth Mindset* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya Berdasarkan Aspek

Dimensi	Aspek	Kategori	F	%
<i>Growth Mindset</i>	Percaya pada Perubahan (<i>Belief in Improvement</i>)	Tinggi	141	69,1%
		Sedang	60	29,4%
		Rendah	3	1,5%
	Rasa Ingin Tahu dan Meningkatkan Kapasitas Diri (<i>Curiosity and Capacity Building</i>)	Tinggi	119	58,3%
		Sedang	80	39,2%
		Rendah	5	2,5%
	Ketekunan (<i>Perseverance</i>)	Tinggi	105	51,6%
		Sedang	92	47,9%
		Rendah	1	0,5%
<i>Fixed Mindset</i>	Tidak Percaya pada Perubahan (<i>Belief in Invariance</i>)	Tinggi	23	11,3%
		Sedang	96	47,1%
		Rendah	85	41,6%
	Pesimis (<i>Pesimism</i>)	Tinggi	7	3,4%
		Sedang	82	40,2%
		Rendah	115	56,4%
		Tinggi	27	13,2%
		Sedang	113	55,4%

	Kesulitan Meningkatkan Kapasitas Diri (<i>Difficulty Increasing New Capacity</i>)	Rendah	64	31,4%
--	---	--------	----	-------

Berdasarkan gambaran umum *mindset* pada tiap aspek, dapat diketahui bahwa aspek-aspek *growth mindset* lebih dominan berada pada kategori tinggi, sedangkan aspek-aspek *fixed mindset* cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah. Pada aspek percaya pada perubahan (*belief in improvement*), sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 141 siswa dengan persentase 69,1%, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran. Aspek rasa ingin tahu dan meningkatkan kapasitas diri (*curiosity and capacity building*) juga didominasi kategori tinggi dengan 119 siswa dengan persentase 58,3%, meskipun masih terdapat siswa pada kategori sedang dengan persentase 39,2% dan rendah dengan persentase 2,5%, yang mengindikasikan bahwa dorongan untuk belajar dan mengembangkan diri cukup baik namun belum merata pada seluruh siswa.

Pada aspek ketekunan (*perseverance*), distribusi siswa relatif seimbang antara kategori tinggi dengan persentase 51,6% dan sedang dengan persentase 47,9%, sementara hanya 0,5% siswa berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan belajar, meskipun tingkat ketekunan tersebut masih perlu diperkuat agar lebih konsisten.

Sementara itu, pada aspek-aspek *fixed mindset*, hasil menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah. Pada aspek tidak percaya pada perubahan (*belief in invariance*), sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 47,1% dan rendah dengan persentase 41,6%, sedangkan kategori tinggi hanya 11,3%, yang menunjukkan bahwa keyakinan bahwa kemampuan bersifat tetap tidak terlalu dominan pada siswa. Aspek pesimisme didominasi oleh kategori rendah dengan persentase 56,4%, dengan hanya 3,4% siswa berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki pandangan pesimis yang kuat terhadap kemampuan dirinya. Selanjutnya, pada aspek kesulitan meningkatkan kapasitas diri (*difficulty increasing new capacity*), mayoritas siswa berada pada kategori sedang 55,4% dan rendah 31,4%, sementara kategori tinggi hanya 13,2%. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya lebih cenderung memiliki karakteristik *growth mindset* dibandingkan *fixed mindset*, meskipun penguatan pada aspek ketekunan dan pengembangan kapasitas diri masih diperlukan.

c. Gambaran Umum *Mindfulness* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya

Tabel 5. Gambaran Umum *Mindfulness* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya

Rentang Skor	Kategori	F	%
15-40	Rendah	3	1%
41-64	Sedang	82	40%
64-90	Tinggi	119	59%

Berdasarkan gambaran umum *mindfulness* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Dari total

responden, sebanyak 119 siswa dengan persentase 59% memiliki skor *mindfulness* pada rentang 64-90 yang termasuk kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan kesadaran diri, perhatian terhadap pengalaman saat ini, serta kemampuan mengelola pikiran dan emosi dengan cukup baik. Selanjutnya, sebanyak 82 siswa dengan persentase 40% berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian siswa telah memiliki tingkat *mindfulness* yang cukup, namun masih memerlukan penguatan agar lebih optimal dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Sementara itu, hanya 3 siswa dengan persentase 1% yang berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat kesadaran diri dan pengelolaan perhatian yang kurang. Secara keseluruhan, pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya cenderung baik, meskipun tetap diperlukan upaya untuk meningkatkan *mindfulness* pada siswa yang berada pada kategori sedang dan rendah.

Tabel 6. Gambaran Umum *Mindfulness* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mangunjaya berdasarkan Dimensi

Dimensi	Kategori	F	%
<i>Attention</i>	Tinggi	117	57,4%
	Sedang	84	41,1%
	Rendah	3	1,5%
<i>Awareness</i>	Tinggi	112	54,9%
	Sedang	90	44,1%
	Rendah	2	1%

Berdasarkan gambaran umum *mindfulness* berdasarkan dimensi, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori tinggi pada kedua dimensi *mindfulness*, yaitu *attention* dan *awareness*. Pada dimensi *attention*, sebanyak 117 siswa dengan persentase 57,4% berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan memusatkan perhatian dan menjaga fokus terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan baik. Selanjutnya, 84 siswa dengan persentase 41,1% berada pada kategori sedang, sementara hanya 3 siswa dengan persentase 1,5% yang berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa sangat sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan perhatian secara konsisten.

d. Pengaruh Antara *Growth Mindset* dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Psikologis

Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dan analisis korelasional untuk menguji pengaruh *growth mindset* dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Analisis SEM menggunakan aplikasi JASP dengan jumlah sampel 204 responden, yang telah memenuhi syarat minimum untuk penerapan metode Maximum Likelihood Estimation. Hasil evaluasi goodness of fit menunjukkan bahwa model satu level belum sepenuhnya memenuhi kriteria kelayakan model. Nilai RMSEA = 0,086 berada sedikit di atas batas acceptable fit, sedangkan nilai GFI (0,881), NFI (0,677), CFI (0,769), dan TLI (0,716) berada di bawah batas minimum. Meskipun demikian, model tetap dapat digunakan dengan kehati-hatian dalam interpretasi hasil.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa *growth mindset* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,295$; $p < 0,001$), meskipun kekuatan

hubungan berada pada kategori lemah. Growth mindset mampu menjelaskan 8,7% variasi kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,087$), yang menunjukkan adanya kontribusi, namun tidak dominan. Selanjutnya, mindfulness juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = 0,321$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan lemah hingga sedang. Variabel mindfulness memberikan kontribusi sebesar 10,3% terhadap variasi kesejahteraan psikologis siswa ($R^2 = 0,103$). Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa growth mindset dan mindfulness secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Model regresi menghasilkan nilai $R = 0,507$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,257$, yang berarti kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 25,7% variasi kesejahteraan psikologis. Nilai F Change = 34,73 dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa growth mindset dan mindfulness memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa, baik secara parsial maupun simultan, meskipun masih terdapat faktor lain di luar model yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa kelas XI SMAN 1 Mangunjaya berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa telah mampu berfungsi secara positif dalam kehidupan akademik dan sosial. Kondisi ini tercermin dari kemampuan siswa dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Temuan ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989) serta teori kebutuhan dasar Deci dan Ryan (2000) yang menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan berkontribusi terhadap kesejahteraan individu.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa growth mindset siswa masih berada pada kategori lemah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya meyakini bahwa kemampuan dan potensi diri dapat dikembangkan melalui usaha dan ketekunan. Dweck (2006) menyatakan bahwa individu dengan growth mindset rendah cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan memaknai kegagalan sebagai bukti keterbatasan diri. Sebaliknya, mindfulness siswa berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa relatif mampu menyadari pengalaman saat ini secara sadar dan menerima tanpa penilaian. Kondisi ini mendukung regulasi emosi dan pengelolaan stres akademik secara adaptif (Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003).

Hasil analisis menunjukkan bahwa growth mindset dan mindfulness secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa ($r = 0,507$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 25,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh integrasi antara pola pikir adaptif dan kemampuan regulasi emosi. Growth mindset membantu siswa memaknai tantangan sebagai proses belajar, sedangkan mindfulness membantu siswa mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik secara lebih sehat.

Implikasi dari temuan ini adalah perlunya layanan bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan, khususnya melalui bimbingan klasikal. Penulis merekomendasikan pelaksanaan bimbingan klasikal yang berfokus pada pengembangan growth mindset dan mindfulness siswa sebagai upaya preventif dan penguatan kesejahteraan psikologis. Melalui bimbingan klasikal, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya usaha, ketekunan, dan cara memandang kegagalan secara adaptif, serta dilatih untuk meningkatkan kesadaran diri,

perhatian, dan pengelolaan emosi. Pendekatan ini sejalan dengan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 yang menegaskan bahwa bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan dasar bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan dan kesejahteraan optimal. Dengan demikian, bimbingan klasikal diharapkan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan growth mindset, mindfulness, dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan psikologis siswa secara umum berada pada kategori cukup hingga baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menerima diri, menjalin hubungan positif, mengelola lingkungan, serta memiliki tujuan dan pengembangan diri. Namun, masih terdapat sebagian siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Selain itu, sebagian besar siswa telah memiliki growth mindset dan mindfulness pada kategori sedang hingga tinggi, yang tercermin dari keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha serta kemampuan memusatkan perhatian dan menyadari pengalaman saat ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa growth mindset dan mindfulness secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan kontribusi sebesar 25,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi growth mindset dan mindfulness yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengembangkan layanan yang berfokus pada peningkatan growth mindset dan mindfulness melalui bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan pelatihan kesadaran diri guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2023). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Dweck, Carol S. (2026). *Mindset: The New Psychology of Success 1st edition*. The Random House Publishing Group, New York.
- Heppner, P. P., Witty, T. E., & West, A. A. (2008). *Design and Analysis of Research in Psychology: A Beginner's Guide*. SAGE Publications.
- Huppert, F. A. (2022). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137- 164
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J. (2025). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Navale, D. K. S. (2023). Psychological well-being and academic performance of students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 949-951.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2023). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 139-170.

- Ryan, R.M. and E.L. Deci. (2021). 'On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being', in S. Fiske (ed.), *Annual Review of Psychology* (Annual Reviews Inc., Palo Alto, CA), Vol. 52, pp. 141-166.
- Ryff, C. D. (2023). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2023). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Schmidt, J. J., Shumow, L., & Kackar-Cam, H. (2022). Does mindset intervention predict students' daily experience in classrooms? A comparison of seventh and ninth graders' trajectories. *Journal of Youth & Adolescence*, 46(3), 582-602.
- Seligman, M. E. P. (2021). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (25th ed.). Bandung, ID: Alfabeta.
- Suherlin, G. H., & Supriatna, M. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1168-1174.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2022). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*, 47(4), 302-314.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2022). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational psychologist*, 47(4), 302-314.
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2026). Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience. *Frontiers in Psychology*, 7, 1873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01873>