

MENGGALI KONSEP *GROWTH MINDSET* DALAM AL-QUR'AN: STRATEGI QUR'ANI MENGATASI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN PRIBADI

Ahmad Izzan^{1*} dan Muhammad Taufiq Murtadha²

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung, Indonesia; e-mail@ ahmadizzan@gmail.com

² UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung, Indonesia; e-mail@ muhammadtaufiqmurtadha@gmail.com

* Correspondence: e-mail@ ahmadizzan@gmail.com; Tel.: +62 122190416

Received: 2023-10-20; Accepted: 2023-17-29; Published: 2023-12-31

Abstract: This research examines the concept of *growth mindset* in the Qur'an, which is relevant considering the many problems of self-distrust and other mental aspects. This study aims to explain how *growth mindset* is discussed in the Qur'an and how to build and apply it in everyday life. This research uses the conceptual thematic interpretation (*maudhu'i*) method, which collects and interprets verses related to a *growth mindset*. The results show that a *growth mindset* is a mindset that encourages individuals to continue to develop in various aspects, both academic and spiritual. Individuals with a *growth mindset* are not trapped in certain circumstances, can rise to face difficult situations and accept their condition without despair while continuing to strive to improve their quality. In the Qur'an, a *growth mindset* teaches self-development and emphasises the power of God, which plays a role in the process. This study provides insight into Qur'anic strategies for overcoming anxiety and personal development through the application of *growth mindset* principles.

Keywords: Al-Qur'an; *Growth mindset*; Interpretation

Abstrak: Penelitian ini mengkaji konsep *growth mindset* dalam Al-Qur'an, yang relevan mengingat banyaknya permasalahan ketidakpercayaan diri dan aspek mental lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana *growth mindset* dibahas dalam Al-Qur'an serta cara membangun dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) konseptual, yang mengumpulkan dan menafsirkan ayat-ayat berkaitan dengan *growth mindset*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* adalah pola pikir yang mendorong individu untuk terus berkembang dalam berbagai aspek, baik akademik maupun spiritual. Individu dengan *growth mindset* tidak terjebak dalam keadaan tertentu, mampu bangkit menghadapi situasi sulit, dan menerima keadaan diri tanpa berputus asa, sambil terus berusaha meningkatkan kualitas diri. Dalam Al-Qur'an, *growth mindset* tidak hanya mengajarkan pengembangan kemampuan diri, tetapi juga menegaskan adanya kuasa Tuhan yang berperan dalam proses tersebut. Penelitian ini memberikan wawasan tentang strategi Qur'ani untuk mengatasi kecemasan dan pengembangan pribadi melalui penerapan prinsip *growth mindset*.

Kata Kunci: Al-Qur'an; *Growth Mindset*; Tafsir

1. Pendahuluan

Kajian ini berfokus pada bagaimana penafsiran Al-Qur'an terhadap ayat-ayat yang terkait dengan konsep *growth mindset*. *Growth mindset* merupakan sebuah konsep yang dicetuskan oleh Carol Susan Dweck (seorang professor di bidang psikologi asal Amerika), dalam bukunya yang berjudul "*Mindset: Mengubah Pola Berpikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup Anda*," disebutkan bahwa *mindset* terbagi menjadi dua. Pertama, *fixed mindset* yang meyakini bahwa setiap manusia diberikan kadar intelegensi, karakter moral, dan kepribadian tertentu. Singkatnya setiap individu memiliki kapasitasnya tersendiri yang telah ditentukan. Kedua, *growth mindset* yang meyakini bahwa kapasitas

atau kualitas dasar setiap individu dapat dikembangkan dengan usaha-usaha tertentu yang dilakukan oleh individu tersebut (Dweck, 2022).

Banyak permasalahan ketidakpercayaan diri dan aspek mental lainnya yang muncul akibat *mindset* yang dimiliki oleh seseorang. Pada kenyataannya, banyak dari manusia yang tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, dan menetapkan tingkat kesuksesan orang lain sebagai tolak ukur kesuksesan bagi dirinya, tanpa memberi perhatian besar pada usaha apa yang telah dilakukan oleh orang tersebut. Sehingga hal itu menjadi faktor timbulnya kecemasan yang dialami oleh seseorang. Seperti yang dituliskan oleh Hanna dalam bukunya (Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami) bahwa abad 20 ini disebut oleh para ilmuwan sebagai *the Age of Anxiety* (abad kecemasan) (Hakim, 2021).

Anxiety (kecemasan) pada seseorang menyebabkan dirinya merasa tidak nyaman, tertekan, takut dan ragu-ragu dalam bertindak pada kehidupannya. *Anxiety* ini timbul pada diri seseorang berawal dari perasaan *insecurity*, yakni suatu perasaan yang menyebabkan seseorang tidak yakin akan kapasitas/kemampuan yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena seseorang tersebut cenderung fokus pada kekurangan yang ada pada diri, sehingga tidak dapat memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya (Mu'awwanah, 2017). Gangguan mental ini jika dibiarkan akan berakibat fatal, bahkan dapat mengarah kepada upaya bunuh diri. Berdasarkan data yang penulis kutip dari website egsaugm.ac.id menunjukkan bahwa persentase angka bunuh diri yang disebabkan oleh *anxiety* dan depresi sangatlah tinggi, yakni mencapai 80-90%. Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase depresi mencapai 6,2% dari total jumlah penduduk di Indonesia berada pada rentang usia 15-24 tahun, jika dikalkulasikan jumlahnya setara dengan 11 juta jiwa (Rachmawati, 2020). WHO pada tanggal 10 September 2022 dalam rangka memperingati *World Suicide Prevention Day* (Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia) menyatakan bahwa kasus depresi menduduki posisi keempat penyakit di dunia, dan sebanyak 55% orang yang mengalami depresi memiliki kecenderungan ingin bunuh diri (Frijanto, 2022). *World Population Review* juga merilis data tingkat depresi antar negara pada tahun 2023, di mana terdapat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia atau setara dengan 3,7% dari total penduduk Indonesia (Pancawati, 2024).

Data tersebut menunjukkan betapa tingginya tingkat *anxiety* (kecemasan) dan depresi yang dialami oleh penduduk Indonesia. Angka tersebut dapat terus meningkat seiring berjalannya waktu jika tidak segera diatasi. Dan cara mengatasi *anxiety* tersebut harus dimulai dari diri sendiri, ketidakpercayaan terhadap diri hanya diri sendirilah yang mengetahui dan mampu mengatasinya. Salah satunya yakni dengan cara membangun sebuah *mindset* (pola pikir) yang dapat membantu meningkatkan keyakinan terhadap diri dalam mencapai tujuan yang hendak diraih (Adrian, 2022).

Mindset merupakan cara berpikir/kepercayaan seseorang yang akan mempengaruhi bagaimana seseorang akan bertindak dan berperilaku. *Mindset* yang telah tertanam pada diri seseorang karena sering diterapkan dalam segala aspek kehidupannya akan menjadi sebuah acuan dan keyakinan di dalam dirinya dalam melihat dunia (kehidupan), yang kemudian akan berimbas pada tingkat kesuksesan dalam hidupnya. Sehingga apabila seseorang ingin merubah atau memperbaiki tingkat keberhasilan dalam hidupnya, maka ia haruslah merubah dan memperbaiki *mindset* nya (Mudzakir, 2020). *Mindset* itu sendiri terbagi kepada dua jenis, yakni *fixed mindset* (pola pikir tetap) dan *growth mindset* (pola pikir berkembang). *Fixed mindset* cenderung meyakini bahwa kualitas yang ada pada diri seseorang telah ditetapkan dan mau tidak mau harus diterima oleh orang tersebut. Sedangkan *growth mindset* memiliki keyakinan bahwa setiap kualitas yang ada pada diri seseorang dapat dilatih menjadi lebih baik. Orang-orang dengan pola pikir ini sadar bahwa manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda, namun tidak ada kemampuan yang telah ditetapkan, setiap kemampuan dan potensi yang ada pada diri seseorang dapat dikembangkan dengan pembelajaran dan pengalaman (Dweck, 2022).

Dalam penelusuran peneliti terkait konsep *growth mindset*, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang juga membahas tema tersebut, di antaranya: Latif Mudzakir (2020), dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan *Mindset* terhadap Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Peserta Didik pada Konsep Karakteristik Gelombang Mekanik." Penelitian ini membahas tentang bagaimana

keterkaitan mindset terhadap daya pikir tingkat tinggi peserta didik pada konsep karakteristik gelombang mekanik. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang dilakukan di SMAN 105 dan SMAN 58 Jakarta. Penelitian ini mengambil sampel dengan teknik Cluster Sampling dengan tiap sekolah diambil sebanyak 35 peserta didik yang kemudian diberikan instrumen penelitian berupa instrumen tes dan non tes. Didapatkan hasil bahwa Mindset memiliki hubungan positif dan berkontribusi terhadap kemampuan berfikir tingkat tinggi peserta didik di kedua SMA tersebut dengan masing-masing kontribusi sebesar 52,1% pada SMAN 58 Jakarta dan 34,7% pada SMAN 105 Jakarta (Mudzakkir, 2020).

Marisya Pratiwi dkk (2020), melakukan penelitian dengan judul "Mengembangkan *Growth Mindset* Mahasiswa sebagai Usaha Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja." Penelitian yang dimuat dalam jurnal *Psychology Journal of Mental Health* vol. 2 No. 2 ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif data, 80 peserta sebagai sampel data diberikan angket dan didapatkan hasil bahwa setelah peserta mengikuti kegiatan yang dilaksanakan pada penelitian ini, mereka merasakan perubahan yang dibuktikan pada baiknya nilai yang mereka dapatkan pada angket yang telah diberikan, para peserta merasakan manfaat setelah mengikuti kegiatan ini betapa pentingnya *growth mindset* dalam mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi dunia kerja nantinya paska kelulusan. Dengan diberikannya pemahaman terkait *growth mindset* ini mahasiswa mampu mempersiapkan dirinya secara lebih baik, terarah, dan memiliki kesiapan serta ketahanan ketika akan memasuki dunia kerja nantinya (Pratiwi et al., 2020).

Saifuddin Herlambang (2013), menulis tentang "*Mindset Sukses: Perspektif Al-Qur'an (Membangun Pola Pikir Untuk Meraih Kesuksesan dan Kebahagiaan).*" Dalam buku ini membahas materi-materi yang berkaitan dengan pola pikir untuk mencapai kesuksesan yang bersumber dari Al-Qur'an. Kesuksesan yang disebutkan dalam buku ini dibagi kepada dua, yakni kesuksesan fana (kesuksesan di dunia) dan kesuksesan abadi (kesuksesan di akhirat). Kesuksesan tersebut hanya dapat diraih oleh orang-orang yang tertanam pola pikir sukses di dalam dirinya. Orang-orang yang memiliki pola pikir tersebut tidak takut akan resiko dan cenderung menyukai tantangan, serta melihat kegagalan sebagai suatu bentuk dari proses menuju kesuksesan. Materi dalam buku ini juga disajikan dengan beberapa ayat Al-Qur'an yang terkait (Munthe, 2013).

Jamal Ahmed Badi dan Salah Machouche (2018), dalam *The Inquisitive Mindset and the Qur'anic Ethos: An exploration into Islamic Inquisitiveness* menekankan mindset inkuisitif dalam Al-Qur'an, menganalisis lebih dari seribu dua ratus pertanyaan untuk menunjukkan bagaimana Al-Qur'an mendukung pengembangan sikap ingin tahu melalui informasi teoritis dan saran praktis, dengan merujuk pada penafsir klasik. Sebaliknya, penelitian tentang *growth mindset* dalam Al-Qur'an mengkaji pengembangan diri dan ketahanan mental dengan menggunakan metode tafsir tematik untuk menafsirkan ayat-ayat yang relevan, serta menjelaskan cara membangun dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini menyoroti pengakuan akan kuasa Tuhan dalam proses pengembangan diri, sementara Badi dan Machouche menekankan pentingnya sikap ingin tahu di era modern, menunjukkan Al-Qur'an sebagai sumber yang kaya untuk metode pengembangan mindset inkuisitif. Meskipun keduanya berkaitan dengan pengembangan mindset dalam konteks Al-Qur'an, mereka memiliki fokus, metodologi, dan aplikasi yang berbeda (Badi & Machouche, 2018).

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang meneliti tentang mindset dan kaitannya dengan kemampuan berpikir tingkat tinggi, persiapan memasuki dunia kerja, atau pola pikir sukses menurut perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini secara spesifik menggali konsep *growth mindset* dalam Al-Qur'an dengan fokus pada strategi Qur'ani untuk mengatasi kecemasan dan pengembangan pribadi. Penelitian ini merupakan model penelitian tafsir tematik kategori tematik konseptual, yakni suatu penelitian terhadap konsep tertentu yang secara eksplisit tidak disebutkan di dalam Al-Qur'an, namun konsep tersebut secara substansial idenya terdapat di dalam Al-Qur'an (Mustaqim, 2014). Melalui pendekatan Teori *Growth Mindset* Carol Susan Dweck untuk menelusuri konsep *Growth Mindset* dalam al-Qur'an, melalui berbagai tafsir di antaranya: *Tafsir al-Muni>r*, *Tafsir Ibnu Katsir*, *Tafsir al-Misbah*, *Tafsir Tahlili Kemenag RI* dan *Tafsir al-Azhar*.

2. Menelusuri Teori *Growth Mindset* Carol Susan Dweck

Gunawan menjelaskan bahwa *mindset* terdiri dari dua kata yakni *mind* dan *set*. *Mind* didefinisikan sebagai sumber pikiran dan memori, sebagai pusat kesadaran yang menghasilkan pikiran, ide, perasaan, persepsi, dan menyimpan pengetahuan serta memori. *Set* didefinisikan sebagai preferensi untuk meningkatkan kemampuan pada suatu kegiatan dalam keadaan utuh/solid. Sehingga kedua kata tersebut ketika digabungkan (*mindset*) memiliki definisi sebagai sekumpulan kepercayaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam memandang, memahami, dan menyikapi sesuatu (Gunawan, 2007). *The American Heritage Dictionary* mendefinisikan *mindset* sebagai sebuah sikap mental tetap atau disposisi yang menentukan respon dan interpretasi seseorang terhadap situasi (Publishers, 2022). John Naisbitt dalam bukunya yang berjudul *Mind Set!: Reset Your Thinking and See the Future* menjelaskan bahwa *mindset* bekerja layaknya bintang-bintang (pedoman) di dalam kepala kita. Berpegang kepadanya pikiran kita berlayar layaknya kapal di tengah lautan informasi, menemukan orientasi, serta menjaganya tetap pada jalurnya dan memandunya dengan aman sampai ke tujuannya (Naisbitt, 2006).

Carol Susan Dweck dalam bukunya yang berjudul "*Mindset: Mengubah Pola Berpikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup Anda*" menyebutkan bahwa individu dengan *growth mindset* akan lebih menyoroti dan menghargai proses atau usaha yang dilakukan daripada hasil yang diraih. Orang-orang dengan *mindset* ini sangat menghargai usaha dan memahami kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar. Mereka menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk meningkatkan kompetensi dalam menuju tujuan yang hendak diraih, sehingga pada kesempatan berikutnya mereka akan menghindari untuk melakukan sesuatu yang dapat membawa mereka kepada kegagalan itu lagi, dan kegagalan tersebut tidak menjadikan mereka putus asa, namun semakin membangkitkan gairahnya untuk terus mencoba dan terus berkembang (Dweck & Leggett, 1988).

Growth mindset dapat menuntun penggunaannya kepada kesuksesan, menjadikan dirinya tahan banting, dan membawanya kepada *well-being* (secara singkat dapat dimaknai sebagai kondisi seseorang yang memiliki rasa bahagia dan kepuasan yang tinggi, tingkat stress yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini mampu diraih karena individu tersebut memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, adaptif terhadap lingkungannya, berhubungan positif dengan orang lain, mampu menerima diri sendiri secara positif, serta dapat mengembangkan potensi dirinya dari waktu ke waktu) (Yuliani, 2018).

Carol Susan Dweck dalam bukunya yang berjudul *Mindset: The New Psychology of Success* menjelaskan bahwa terdapat empat aspek *growth mindset* (Dweck, 2006), yaitu:

1. Meyakini potensi diri dapat dikembangkan.

Individu dengan *growth mindset* ini meyakini bahwa kemampuan dan inteligensi dapat dikembangkan dengan usaha, terus belajar, dan kegigihan. Seorang sosiolog bernama Benjamin Barber mengatakan bahwa dunia tidak dibagi kepada yang lemah dan yang kuat ataupun yang gagal dan yang sukses, namun dunia dibagi kepada pembelajar dan bukan pembelajar. Setiap individu dilahirkan dengan tekad kuat untuk belajar dan berkembang setiap harinya. Tidak ada yang dapat mengakhiri proses pembelajaran selain *mindset* itu sendiri (Dweck, 2022).

2. Meyakini tantangan dan kegagalan sebagai sarana pengembangan diri.

Bagi individu dengan *growth mindset* kegagalan bukan berarti tidak berkembang ataupun tidak meraih hal-hal yang hendak dicapai, melainkan belum memenuhi potensi sebenarnya yang ada pada diri. Individu dengan *mindset* ini tidak menjadikan kegagalan sebagai penentu nasibnya, mereka tidak menyerah dan berhenti ketika kegagalan menghampirinya, melainkan memandang kegagalan sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi dan dituntaskan sebagai sarana pengembangan diri (Dweck, 2022).

3. Meyakini usaha sebagai sarana untuk mengembangkan diri.

Individu yang memiliki pola pikir meyakini dan memahami bahwa untuk mencapai keahlian atau menguasai suatu hal dibutuhkan usaha dan kerja keras. Mereka meluangkan waktu dan tenaganya untuk meningkatkan kualitas dirinya dan mengatasi segala hambatan yang menghampirinya. Individu dengan *growth mindset* meyakini bahwa orang-orang jenius pun tetap harus berusaha guna membuktikan dan mempertahankan kejeniusan yang mereka miliki. Bakat dan kemampuan apapun yang ada pada diri hanya mampu dikembangkan dan diubah menjadi suatu prestasi dengan usaha dan kerja keras (Dweck, 2022).

4. Meyakini kritik dan masukan sebagai umpan balik untuk berkembang.

Individu dengan pola pikir terbuka dan menghargai kritik atau masukan dari orang lain, mereka memandangnya sebagai umpan balik dan salah satu cara untuk berkembang. Kritik dan masukan yang bersifat membangun akan digunakan oleh mereka untuk melakukan penyesuaian, memperbaiki kesalahan yang dilakukan sebelumnya dan menjadikannya pembelajaran agar menjadi yang lebih baik lagi untuk meraih tujuannya (Wolcott et al., 2021).



Gambar 1 Aspek *Growth Mindset* Carol S.Dweck

Gambar 1 menunjukkan *growth mindset* menurut Carol S. Dweck menyoroti empat prinsip utama. Pertama, keyakinan bahwa potensi diri dapat dikembangkan melalui usaha dan belajar. Kedua, tantangan dan kegagalan dipandang sebagai peluang untuk pengembangan diri, bukan sebagai hambatan. Ketiga, usaha yang konsisten menjadi kunci dalam mengembangkan kemampuan, dan keberhasilan tidak hanya bergantung pada bakat alami. Terakhir, kritik dan masukan diterima sebagai umpan balik berharga untuk memperbaiki diri. Keempat prinsip ini bersama-sama mendorong individu untuk terus berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka.

Akar pemikiran *growth mindset* yang dikemukakan oleh Carol S. Dweck menjadi landasan untuk menunjukkan bahwa dalam konteks Al-Qur'an, prinsip-prinsip ini dapat ditemukan dalam ajaran-ajaran yang menggarisbawahi pentingnya usaha, kesabaran, dan penerimaan terhadap tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang melalui usaha dan ketekunan, serta bahwa kegagalan dan kritik harus dipandang sebagai bagian dari perjalanan menuju perbaikan diri. Dengan demikian, pengkajian *growth mindset* dalam Al-Qur'an tidak hanya relevan tetapi juga memberikan landasan spiritual yang mendukung prinsip-prinsip tersebut, memperkaya pemahaman tentang bagaimana membangun pola pikir yang positif dan produktif dalam kerangka ajaran Islam.

3. Makna *Growth Mindset* dalam al-Qur'an

Growth mindset menurut pandangan Carol S. Dweck terdiri dari empat prinsip utama: potensi diri, kritik, usaha, dan kegagalan. Prinsip-prinsip ini membentuk dasar bagi seseorang untuk

mengembangkan pola pikir yang positif dan terbuka terhadap pembelajaran serta perbaikan diri. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi, penerapan *growth mindset* sangat penting untuk mendorong seseorang menghadapi tantangan dengan sikap yang konstruktif.

Prinsip-prinsip *growth mindset* ini juga dapat ditemukan dalam ajaran Al-Qur'an, yang memberikan panduan tentang pentingnya pengembangan potensi diri, menerima kritik dengan bijaksana, menghargai usaha, dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses menuju kesuksesan. Rincian lebih lanjut mengenai hubungan antara *growth mindset* dan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

No	Aspek <i>Growth Mindset</i>	Ayat	Analisa kandungan ayat
1.	Meyakini potensi diri dapat dikembangkan	<i>Al-Ra'd</i> [13]:11 & <i>Al-Nisā'</i> [4]: 100	Perubahan dimulai dari diri sendiri, ubah kebiasaan, berhijrahlah menuju kepada yang lebih baik.
2.	Meyakini tantangan & kegagalan sebagai sarana pengembangan diri	<i>'Ali-'Imrān</i> [3]: 139, <i>Al-Ankabūt</i> [29]:2, <i>Al-Insyirah</i> [84]:5-8	Ujian merupakan suatu keniscayaan yang harus dihadapi dengan teguh dan tidak boleh bersikap lemah, karena di setiap kesulitan yang dihadapi akan selalu disertai dengan kemudahan.
3.	Meyakini usaha sebagai sarana untuk mengembangkan diri	<i>Al-Najm</i> [53]: 39 & <i>Al-Baqarah</i> [2]:148	Manusia hanya akan meraih/memperoleh sesuatu dari apa yang telah diusahakannya, maka berlomba-lombalah/bersegeralah melakukan tindakan/usaha yang memiliki efek positif terhadap diri.
4.	Meyakini akhirat sebagai tujuan akhir sebuah kesuksesan	<i>'A<li-'Imrān</i> [3]:185 & <i>Al-Hashr</i> [59]:18	Ingatlah kematian agar tidak menunda berbuat kebaikan, serta perhatikan segala dampak dari setiap perbuatan yang akan maupun yang telah diperbuat.

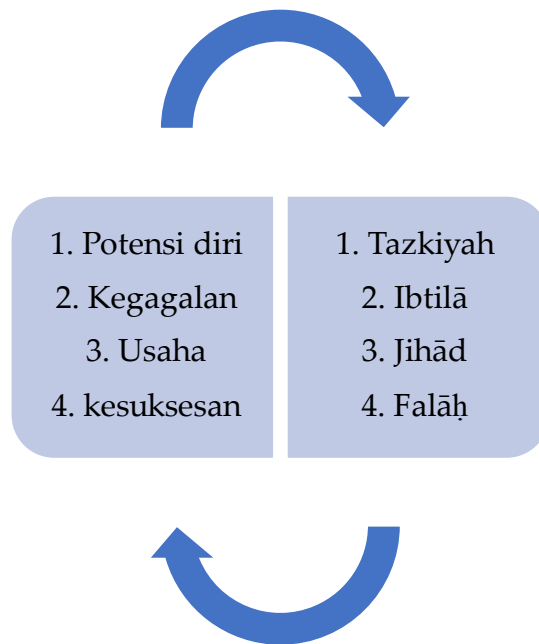
Tabel 1 Nilai-Nilai *Growth Mindset* dalam Al-Qur'an

Dari tabel 1, terlihat bahwa prinsip-prinsip *growth mindset* yang dikemukakan oleh Carol S. Dweck dapat ditemukan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, yang menunjukkan bahwa pandangan ini sejalan dengan ajaran Islam. Islam mendorong umatnya untuk terus mengembangkan potensi diri dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan. Prinsip-prinsip seperti ini memiliki landasan yang kuat dalam Al-Qur'an, yang menjadi dasar utama dalam pandangan Islam mengenai pengembangan diri dan pencapaian kesuksesan.

Aspek potensi diri, misalnya, dapat ditemukan dalam Surah *Al-Ra'd*[13]:11 dan *Al-Nisā'* [4]: 100, yang menekankan pentingnya usaha individu dalam mengubah nasibnya sendiri. Kegagalan, yang sering kali dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari proses belajar, juga dibahas dalam Al-Qur'an, seperti yang tercantum dalam Surah *Ali-'Imrān*[3]: 139, *Al-Ankabūt* [29]:2, dan *Al-Insyirah*[94]:5-8. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa kegagalan adalah bagian dari ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal kepada Allah.

Selain itu, usaha dan kerja keras juga menjadi elemen penting dalam ajaran Islam, sebagaimana tercermin dalam Surah *Al-Najm* [53]: 39 dan *Al-Baqarah*[2] :48, yang menekankan bahwa setiap individu akan mendapatkan hasil dari apa yang mereka usahakan. Kesuksesan, di sisi lain, tidak hanya diukur dengan hasil duniawi tetapi juga keberhasilan dalam kehidupan akhirat, seperti yang dijelaskan dalam Surah *A<li-'Imrān*[3]:185 dan *Al-Hashr*[59]:18. Melalui ayat-ayat ini, Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan dengan prinsip-prinsip *growth mindset* yang sejalan dengan nilai-nilai spiritual Islam.

Sehingga pemaknaan Aspek *growth mindset* dalam pandangan Carrol S. Dweck dapat terintegrasi sebagaimana dalam tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2: Pemaknaan Aspek *Growth mindset* dalam pandangan Carrol S. Dweck

Terdapat keterkaitan antara konsep *growth mindset* dan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an sebagaimana terlihat di Tabel 2. Istilah "potensi diri" dalam konteks *growth mindset* dapat disandingkan dengan konsep "tazkiyah" dalam Al-Qur'an, yang berarti pemurnian atau pengembangan jiwa. Surah *Al-Ra'd*[13]:11 dan *Al-Nisā'* [4]: 100 menekankan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dirinya dan lingkungannya dengan usaha yang maksimal, sejajar dengan keyakinan bahwa potensi manusia adalah sesuatu yang harus terus dikembangkan.

Kegagalan dalam *growth mindset*, yang dilihat sebagai bagian dari proses belajar, dapat dianalogikan dengan konsep "ibtīlā" atau ujian dalam Al-Qur'an, seperti yang tercantum dalam Surah *Ali-'Imrān*[3]: 139, *Al-Ankabūt* [29]:2, dan *Al-Insyirah*[94]:5-8. Ujian ini bukan untuk menjatuhkan, tetapi untuk memperkuat dan membentuk karakter individu. Usaha dan kerja keras, yang merupakan inti dari *growth mindset*, sesuai dengan konsep "jihād" dalam pengertian berjuang atau berusaha keras, yang dijelaskan dalam Surah *Al-Najm* [53]: 39 dan *Al-Baqarah*[2]:148. Akhirnya, kesuksesan yang ditekankan dalam *growth mindset* dalam pandangan Carroll terbatas pada aspek duniawi, sedangkan dalam al-Qur'an tidak hanya sebatas aspek duniawi, tetapi juga akhirat dengan konsep "Falāh" atau keberuntungan dalam Al-Qur'an, yang menggabungkan keberhasilan dunia dan akhirat, sebagaimana disebutkan dalam Surah *Al-'Imrān*[3]:185 dan *Al-Hashr*[59]:18.

4. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an *Growth Mindset*

Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks *growth mindset* menawarkan perspektif yang mendalam tentang bagaimana ajaran Islam mendukung dan mendorong pengembangan pola pikir yang dinamis dan terbuka terhadap perubahan serta pembelajaran. *Growth mindset*, yang dikenal sebagai keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, ketekunan, dan pembelajaran dari kesalahan, sejalan dengan banyak nilai dan prinsip yang diungkapkan dalam Al-Qur'an. Melalui penafsiran dapat terlihat bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an memberikan panduan yang relevan berkaitan dengan *Growth mindset* dalam praseptif Al-Qur'an.

Meyakini potensi diri dapat dikembangkan

Aspek yang terpenting dan paling utama dalam *growth mindset* ini ialah meyakini bahwa kemampuan atau kompetensi setiap individu itu dapat dikembangkan. Aspek ini sudah terwakilkan pada nama *growth mindset* itu sendiri. Pola pikir berkembang, pola pikir yang akan selalu mengarah kepada hal-hal yang dapat memberikan suatu perkembangan. Salah satu ayat Al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai sumber utama yang menjelaskan mengenai aspek ini ialah Surah Ar-Ra'd ayat 11, sebagai berikut:

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Ayat ini, diawali dengan penjelasan pada setiap manusia terdapat malaikat-malaikat yang ditugaskan untuk menjaga dan mengawasi mereka. Para malaikat tersebut Allah tugaskan untuk menjaga manusia secara bergeliran dari bahaya dan malapetaka yang dapat menimpa mereka. Para malaikat tersebut juga ditugaskan untuk mengawasi dan mencatat segala amal perbuatan yang dilakukan oleh manusia yang diawasinya (RI, 2011c). Dengan penjelasan pada pembukaan ayat ini seharusnya menjadi peringatan dan kabar baik bagi setiap individu. Menjadi peringatan bahwa setiap gerak gerik dan perbuatan yang kita lakukan ada yang mengawasi dan mencatatnya, sehingga seharusnya menjadikan kita lebih berhati-hati dalam setiap perbuatan yang hendak kita lakukan. Ini juga dapat menjadikan seseorang berpikir dengan matang terhadap setiap langkah yang hendak ia lakukan. Kemudian menjadi kabar baik bahwa kita selalu dalam pengawasan dan penjagaan para malaikat yang telah Allah tugaskan. Sehingga dapat membuat diri kita yakin bahwa kita selalu di dalam naungan dan perlindungan Allah Swt., dan seharusnya tidak ada suatu alasan apapun yang dapat membuat diri ini takut untuk melangkah guna mengembangkan diri, sebab Allah selalu menjaga dan menaungi manusia melalui para malaikat yang telah ditugaskan-Nya (RI, 2011c).

Ayat ini kemudian disambung dengan penjelasan bahwa Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka sendiri yang merubahnya. Manusia diberikan kuasa atas dirinya sendiri dalam batas-batas yang ditentukan oleh Allah. Oleh sebab itu, manusia wajib berusaha sendiri menentukan garis hidupnya, jangan hanya menyerah dengan tidak berikhtiar (Hamka, 1999a). Melalui penjelasan dari ayat ini, manusia diberikan motivasi oleh Allah bahwa kita tidak boleh hanya pasrah dengan takdir, tetapi kita juga harus berikhtiar mengusahakan sesuatu yang hendak kita capai, baik sesuatu tersebut bersifat duniawi maupun ukhrawi. Manusia diharuskan memiliki tekad dalam dirinya, sehingga dengan tekad tersebut dapat melahirkan hal-hal yang positif bagi diri manusia itu sendiri.

Selain ayat 11 Surah Ar-Ra'd, terdapat Surah An-Nisa ayat 100 yang juga berkaitan dengan aspek ini:

وَمَنْ يُهَاجِرْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَجِدْ فِي الْأَرْضِ مُرْعَمًا كَثِيرًا وَسَعَةً ۗ وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ ۖ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ۖ ثُمَّ يُدْرِكْهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا

Siapa yang berhijrah di jalan Allah niscaya akan mendapatkan di bumi ini tempat hijrah yang banyak dan kelapangan (rezeki dan hidup). Siapa yang keluar dari rumahnya untuk berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya, kemudian meninggal (sebelum sampai ke tempat tujuan),

sungguh, pahalanya telah ditetapkan di sisi Allah. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Secara umum ayat ini sering dipakai sebagai rujukan untuk berhijrah (berani mengambil tindakan bergerak menuju sesuatu yang lebih baik). Ayat ini memang membahas hijrah berkaitan dengan hijrah untuk meninggalkan tempat yang buruk di mana tidak terdapat keleluasaan dalam menegakkan agama Allah di sana, menuju ke tempat yang lebih baik. Namun, jika ditelusuri lebih dalam lagi dan melihat dari sisi yang lain, maka perintah hijrah di sini juga dapat diartikan sebagai proses meninggalkan sesuatu yang buruk menuju kepada sesuatu yang baik, apapun bentuknya itu. Seperti halnya meninggalkan kebiasaan buruk menuju kepada kebiasaan yang baik, meninggalkan lingkungan yang buruk kepada lingkungan yang baik juga termasuk di dalamnya. Allah memerintahkan umat muslim terdahulu berhijrah juga karena lingkungan yang mereka tempati dahulu sudah sangat buruk bagi mereka, sehingga diperintahkanlah untuk berhijrah mencari tempat dan suasana yang lebih baik (Al-Sheikh, 2003).

Kedua ayat tersebut, Surah Ar-Ra'd ayat 11 yang secara singkat dapat dikatakan sebagai ayat yang membahas bahwa perubahan itu dimulai dari diri sendiri, serta Surah An-Nisa ayat 100 yang memerintahkan untuk merubah suatu kebiasaan buruk menuju kebiasaan yang lebih baik dapat kita jadikan sebagai salah dua ayat yang membahas mengenai aspek pertama dalam konsep *growth mindset* ini, bahwa kompetensi atau kualitas diri dapat dikembangkan dengan merubah kebiasaan buruk kepada yang lebih baik dan dapat dimulai daengan langkah kecil dari diri sendiri terlebih dahulu.

Meyakini tantangan dan kegagalan sebagai sarana pengembangan diri

Individu yang memiliki pola pikir berkembang, tidak akan memaknai sebuah kegagalan dalam arti diri tidak mampu mencapai suatu perkembangan, dan kegagalan tidak akan membuat dirinya berhenti atau menyerah. Pola pikir ini akan membantu diri untuk memandang suatu kegagalan sebagai sebuah tantangan dalam proses menuju sebuah perkembangan yang harus dihadapi dan dituntaskan sebagai sarana pengembangan diri.

Pertama, pada Surah Ali-Imran ayat 139

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

Secara ringkas ayat ini memerintahkan kita untuk tidak boleh bersikap lemah. Ayat ini menurut ulama tafsir ialah sebagai penghibur kepada kaum mukminin yang mengalami kekalahan pada perang Uhud. Allah melarang mereka untuk bersikap lemah dan merasa gagal akan hal tersebut sehingga dapat melemahkan spirit mereka dalam ber-*Jihad* di jalan Allah. Musibah berupa kekalahan yang menimpa mereka tidak lain ialah sebagai pengingat untuk memperbaiki diri atas kesalahan apa yang telah mereka perbuat, sehingga dengan introspeksi mendalam dapat menjadikan mereka lebih kuat dan lebih siap dalam menghadapi peperangan berikutnya, dan bukan untuk melemahkan mereka (Al-Sheikh, 2003). Jika ditarik lebih dalam lagi, ayat ini berisi penguatan mental terhadap kaum mukminin dengan menanamkan *mindset* kepada kaum mukminin agar menjadikan mereka tidak mudah goyah dan terpengaruh oleh keadaan yang menimpa mereka, jadikan kegagalan tersebut sebagai pembelajaran untuk memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan, kemudian lakukan kembali usaha terbaik dan sebisa mungkin hindari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan sebelumnya agar dapat meraih hasil yang terbaik pada percobaan berikutnya (RI, 2011b).

Kedua, pada Surah Al-Ankabut ayat 2

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan (hanya dengan) berkata, "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji?

Ayat ini memberikan informasi kepada setiap individu bahwa ujian itu pasti adanya untuk menguji kualitas diri seseorang. Pada ayat tersebut Allah mengatakan kepada hamba-Nya yang mengaku beriman bahwa mereka tidak akan hanya dibiarkan mengaku bahwa diri mereka beriman tanpa diberi ujian untuk menguji keimanan mereka tersebut (RI, 2011a). Kadar ujian yang diberikan juga disesuaikan dengan kualitas iman yang mereka miliki, semakin tinggi keimanan seseorang maka semakin tinggi pula kadar ujian yang diberikan kepadanya (Al-Sheikh, 2004). Ujian yang diberikan dapat berupa sesuatu yang positif maupun yang negatif, dapat berupa kenikmatan maupun kesusahan. Ujian yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya tidaklah untuk memberatkan hamba-Nya, tetapi untuk menguji, mempersiapkan, serta menaikkan kualitas diri dari hamba-Nya tersebut (Az-Zuhaili, 2013b).

Ketiga, pada Surah *Al-Insyirah* ayat 5-8.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٦ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ٧ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ ٨

5) Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. 6) Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. 7) Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). 8) dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!

Ayat ini berisi motivasi yang sangat kuat kepada manusia terutama kepada orang-orang yang beriman, bahwa tidak ada suatu kesulitan yang begitu berarti. Allah telah menjaminkannya dalam ayat ini sebagai sunatullah (ketetapan Allah) bahwa disetiap kesulitan yang diberikan selalu disertai dengan kemudahan. Bahkan kemudahan yang dijanjikan oleh Allah pada ayat ini lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan kesusahan yang diberikan. Selain memberikan motivasi untuk tidak menyerah akan suatu keadaan yang sulit, dalam ayat tersebut juga Allah memerintahkan hamba-Nya untuk tidak membuang-buang waktu dan merasa puas setelah mampu menyelesaikan suatu urusan. Allah memerintahkan hamba-Nya jika telah selesai dengan suatu urusan, maka fokuskanlah diri terhadap urusan yang lain yang akan dihadapi kedepannya (Az-Zuhaili, 2013d). Ayat ini ditutup dengan perintah bertawakal kepada Allah, sebagai wujud bahwa manusia tidaklah berarti apapun tanpa kuasa Allah. Ikhtiar yang dilakukan seseorang haruslah digantungkan kembali kepada Allah. Kita tidak mampu mengatur segala urusan, yang dapat dilakukan hanyalah berusaha semaksimal mungkin, hasil akhirnya serahkanlah kepada Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu (Hamka, 1999c). Dapat dipahami juga dari ayat ini bahwa tawakal merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental. Dengan bertawakal diri tidak akan berputus asa jika hasil yang didapatkan nanti tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Ketiga ayat tersebut saling terkait satu sama lain dalam menjelaskan aspek *growth mindset* meyakini tantangan dan kegagalan sebagai sarana pengembangan diri. Sebagai manusia yang merupakan makhluk dinamis, ujian merupakan keniscayaan yang pasti ada dan harus dihadapi, peringatan ini telah disampaikan pada surah *Al-Ankabut* ayat 2. Kemudian kita juga diperintahkan untuk tidak boleh bersikap lemah dalam menghadapi suatu tantangan atau kesulitan sesuai dengan bunyi dalam surah *Ali-Imran* ayat 139. Karena di setiap kesulitan yang kita hadapi, telah diberikan jaminan oleh Allah bahwa akan kemudahan di dalamnya, seperti yang disebutkan dalam surah *Al-Insyirah* ayat 5-8. Sudah menjadi sunatullah (ketetapan Allah) bahwa di setiap tantangan atau kesulitan yang diberikan akan selalu disertai dengan kemudahan, kita hanya diharuskan untuk menghadapinya dengan sekuat tenaga, berikhtiar semampunya, serta serahkan semuanya kepada Allah terkait hasil dari apa yang telah diusahakan.

Meyakini usaha sebagai sarana untuk mengembangkan diri

Growth mindset sebagai pola pikir berkembang sangat memperhatikan aspek usaha (sebagai proses) daripada hasil. Suatu proses lebih dipandang dan dihargai daripada hasil yang akan diraih guna menjaga kesehatan mental dan menjadikan diri tidak mudah putus asa ketika hasil yang diraih tidak sesuai dengan yang diharapkan. Nikmati dan hargai setiap proses untuk menuju kepada perkembangan. Aspek ini juga mengajarkan kepada setiap individu bahwa tidak ada sesuatu yang dapat diraih dengan instan, segala sesuatu dibutuhkan usaha untuk meraihnya. Di antara ayat yang

membahas mengenai aspek ini ialah Surah *Al-Najm* ayat 39 yang menjelaskan bahwa manusia hanya akan memperoleh apa yang telah diusahakannya, serta surah *Al-Baqarah* ayat 148 yang berisi motivasi untuk menyegerakan dan berlomba-lomba dalam berbuat kebaikan.

Dalam surah *Al-Najm* ayat 39

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

Bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.

Terdapat sebuah pesan bahwa Allah ingin hamba-Nya berusaha semaksimal mungkin. Bahwa seseorang tidak akan memperoleh sesuatu selain apa yang telah diusahakannya. Dalam konteks ayat ini terkait amal perbuatan manusia, bahwa jika seseorang menginginkan dirinya masuk ke dalam surga, maka berusahalah melakukan amal kebaikan semaksimal mungkin dan menghindari segala bentuk kemaksiatan, sebab keridhaan Allah terhadap hamba-Nya hanya akan diberikan kepada mereka yang melakukan usaha untuk mendapatkan ridha tersebut (Az-Zuhaili, 2013c). Bahkan ketika Nabi Ibrahim sekalipun yang meminta kepada Allah agar keistimewaan yang diberikan kepada dirinya yakni sebagai Imam bagi manusia juga diberikan kepada keturunannya, Allah tidak mengabulkannya, Allah ingin mengajarkan kepada kita bahwa suatu keistimewaan tidak serta merta dapat diraih tanpa suatu usaha, meskipun ia seorang keturunan dari manusia yang dicintai oleh Allah (Hamka, 1999b). Maksud dari ayat 39 Surah *Al-Najm* ini dapat diimplementasikan kepada hal yang berbentuk ukhrawi maupun duniawi. Meskipun dalam ayat tersebut konteksnya ialah bahwa pahala yang dapat diraih oleh seseorang hanyalah dari hasil amal perbuatannya. Tetapi konsep yang diajarkan pada ayat ini mengenai "seseorang tidak akan mendapatkan selain apa yang diusahakannya" dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari bahkan pada ranah duniawi.

Kemudian, pada ayat 148 Surah *Al-Baqarah*

وَلِكُلِّ وُجْهَةٍ هُوَ مُوَلِّئُهَا فَاسْتَبِقُوا الْحَيَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Bagi setiap umat ada kiblat yang dia menghadap ke arahnya. Maka, berlomba-lombalah kamu dalam berbagai kebajikan. Di mana saja kamu berada, pasti Allah akan mengumpulkan kamu semuanya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Allah memberikan motivasi kepada setiap individu untuk berlomba-lomba dalam hal kebaikan. Potongan kalimat *fastabiqul khairat* yang menjadi titik fokus pada ayat tersebut mengandung perintah untuk bertindak, menyegerakan melakukan suatu usaha yang memiliki nilai kebaikan di dalamnya. *Fastabiq* yang berasal dari kata *sabaqa* memiliki arti mendahului, melampaui, menunjukkan bahwa kalimat ini merupakan penegasan kepada setiap individu untuk saling mendahului dalam melakukan setiap usaha/perbuatan yang memiliki efek positif terhadap diri (Shihab, 2005a).

Meyakini akhirat sebagai tujuan akhir sebuah kesuksesan

Pada aspek yang keempat ini, terdapat perbedaan dengan aspek yang telah disebutkan sebelumnya, hal ini didapati pada penelitian ini berdasarkan pada ayat yang telah ditemukan serta penafsirannya. Sebagai seorang muslim sudah seharusnya menjadikan akhirat sebagai tujuan utama dan garis finish terakhir yang akan dicapai. Kesuksesan bagi seorang muslim ialah ketika ia berhasil mendapatkan surga-Nya Allah di akhirat kelak. Dan untuk mendapatkan hal tersebut, diperlukan usaha-usaha yang harus dilakukan.

Pertama, Surah *Ali-Imran* ayat 185

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Hanya pada hari Kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Siapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.

Ayat ini memperingatkan manusia bahwa kematian itu pasti akan menghampiri setiap yang bernyawa, namun waktunya dirahasiakan agar setiap jiwa tidak lalai dan senantiasa mempersiapkan kematian tersebut dengan keadaan terbaik (beriman) (Az-Zuhaili, 2013a). Setiap perbuatan yang dilakukan oleh setiap makhluk akan diberi balasan yang seadil-adilnya di akhirat kelak, sesuai dengan apa yang telah diperbuatnya (RI, 2011b). Ayat ini memberikan gambaran kepada kita bahwa kesuksesan dalam konteks spiritual yang dapat diraih oleh seorang muslim ialah ketika ia mampu menyelamatkan dirinya dari siksa neraka dan memasukkan dirinya ke dalam surga-Nya Allah. Melalui ayat ini dapat menjadi penyemangat bagi setiap muslim bahwa senantiasa ingat kepada kematian agar kita tidak menunda untuk melakukan yang terbaik, sebab kematian itu pasti dan tidak dapat diduga kapan terjadinya (Shihab, 2005b). Allah tidak melarang hamba-Nya untuk meraih kebahagiaan dunia, tetapi Allah memberikan kesenangan tersebut sebagai ujian bagi hambanya. Apakah kita mampu memanfaatkan kebahagiaan duniawi yang disediakan oleh Allah sebagai perantara yang dapat membantu meraih kebahagiaan akhirat kelak atau justru kebahagiaan duniawi tersebut dapat menjerumuskan ke dalam neraka-Nya Allah (Al-Sheikh, 2003).

Kedua, Surah *Al-Hashr* ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Ayat dibuka dengan perintah untuk bertakwa kepada Allah, bentuk ketakwaan yang dilakukan dapat berupa meningkatkan segala bentuk ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhi segala bentuk perbuatan yang dapat mendatangkan murka Allah. Secara spiritual ayat ini mengajarkan kepada kita untuk memperhatikan segala bentuk tindakan yang telah maupun yang hendak diperbuat untuk hari akhir kelak (Hamka, 1999b). Penulis mendapatkan titik terang bahwa melalui ayat ini Allah ingin mengingatkan hamba-Nya untuk memperhatikan segala perbuatan yang telah dilakukan dan bagaimana dampak yang akan ditimbulkan olehnya.

Dari sisi lain, melalui ayat ini kita diperintahkan untuk berfikir ke depan dan bermimpi, (*وَلْتَنْظُرْ*) dan hendaklah memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok. Memang konteks hari esok pada ayat ini ialah akhirat. Namun, ayat ini juga dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari dalam ranah duniawi, dari ayat ini kita dapat mengambil pelajaran bahwa Allah menginginkan hamba-Nya untuk berfikir visioner, melakukan setiap tindakan dengan penuh pertimbangan, apakah perbuatan yang telah maupun hendak kita lakukan memiliki dampak positif atau dampak negatif. Dari ayat ini juga dapat diambil pelajaran untuk selalu mawas diri, evaluasi diri atas setiap tindakan yang telah dikerjarkan, jika perbuatan tersebut baik maka lanjutkan dan tingkatkanlah, dan jika perbuatan tersebut kurang baik, maka perbaikilah selagi ada kesempatan (Shihab, 2005c). Bermimpilah, dengan bermimpi maka motivasi dalam diri akan semakin kuat untuk terus memaksimalkan potensi.

Dari kedua ayat tersebut kita dapat mengambil sebuah pelajaran bahwa sebagai muslim hendaklah akhirat menjadi fokus dan tujuan utama. Dengan mengingat kematian dan hari akhir, tidak membuat pola pikir dari seseorang untuk menyerah dan melupakan kehidupan dunianya, justru ketika ia memfokuskan diri kepada visi akhirat, maka dunia juga akan mengiringi didalam perjalanannya meraih visi akhirat tersebut, dan hal tersebut merupakan janji Allah yang harus dipegang dan diyakini oleh setiap muslim. Aspek yang terakhir ini sedikit berbeda dengan aspek yang diungkapkan oleh Carol Susan Dweck dalam teori *growth mindset* miliknya, sebab kandungan dari aspek keempat yang disebutkan oleh Carol secara kandungannya juga telah disebutkan secara tersirat pada tiga aspek sebelumnya. Dan penulis merasa perlu untuk memasukkan aspek ini (meyakini akhirat sebagai tujuan akhir kesuksesan) dalam konsep *growth mindset* menurut Al-Qur'an. Karena sebagai seorang muslim, akhiratlah tempat kita akan kembali. Diri ini boleh memfokuskan diri untuk meraih setiap perkembangan dan kesuksesan yang bersifat duniawi, namun juga tidak boleh melupakan kesuksesan yang terpenting, yakni kesuksesan di akhirat kelak.

5. Pergeseran Konsep *Mindset* Carol Dweck dan Nilai Qur'ani

Terlihat adanya perbedaan fundamental antara pandangan Carol S. Dweck dan perspektif Al-Qur'an terkait tujuan kesuksesan dalam hidup. Dweck, melalui konsep *growth mindset*, menekankan pentingnya usaha, ketekunan, dan pembelajaran dari kegagalan untuk mencapai kesuksesan, yang sering kali dilihat dari perspektif material. Dalam pandangannya, kesuksesan dalam hidup diukur melalui pencapaian yang tampak secara fisik, seperti prestasi akademik, profesional, atau finansial. Kesuksesan material dianggap sebagai bukti nyata dari kemampuan untuk berkembang dan mengatasi tantangan (Dweck, 2006).

Di sisi lain, Al-Qur'an mengajarkan konsep kesuksesan yang lebih holistik dan tidak terbatas pada aspek material saja. Dalam Islam, kesuksesan (*Falāh*) mencakup kebahagiaan spiritual, moral, dan emosional, yang tidak selalu terukur secara material. Al-Qur'an menegaskan bahwa kebahagiaan dan keberhasilan sejati terletak pada hubungan dengan Allah, amal kebajikan, serta pencapaian kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kesuksesan yang ditekankan dalam Al-Qur'an mencakup pencapaian keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, dengan fokus pada nilai-nilai seperti ketenangan batin, ketaqwaan, dan kebahagiaan yang lebih abadi.

Pergeseran utama antara kedua konsep ini terletak pada penekanan tujuan akhir. Dweck lebih berfokus pada pencapaian kesuksesan duniawi melalui pengembangan individu yang terus-menerus, sementara Al-Qur'an menekankan bahwa kesuksesan sejati melibatkan kesejahteraan spiritual yang melampaui materi, membawa pada kebahagiaan non-material yang lebih mendalam dan bertahan lama. Tabel 3 di bawah ini akan menggambarkan perbandingan lebih lanjut antara kedua pandangan tersebut:

Aspek	<i>Growth Mindset</i> (Carol S. Dweck)	<i>Mindset</i> Qur'ani
Tujuan Kesuksesan	Prestasi material (akademik, karier, keuangan)	Kebahagiaan spiritual dan material (keseimbangan dunia dan akhirat)
Fokus	Pengembangan individu untuk mencapai tujuan duniawi	Pengembangan individu untuk mencapai kebahagiaan sejati yang melibatkan aspek spiritual
Ukuran Kesuksesan	Pencapaian duniawi yang tampak secara nyata	Ketenangan batin, ketaqwaan, amal kebajikan, dan pencapaian di akhirat
Nilai-nilai Utama	Ketekunan, kerja keras, fleksibilitas dalam menghadapi kegagalan	Iman, kesabaran, usaha, tawakal, dan kesadaran akan tujuan akhir kehidupan

Tabel 3: Perbandingan *Growth mindset* Dweck dan Qur'ani

Pergeseran ini menggambarkan bagaimana Al-Qur'an memperluas konsep *growth mindset* dengan memberikan fokus yang lebih holistik, yang tidak hanya terpusat pada pencapaian aspek material semata, tetapi juga pada keseimbangan antara kehidupan duniawi dan akhirat. Dalam perspektif Al-Qur'an, pertumbuhan pribadi dan kesuksesan tidak hanya diukur dari pencapaian materi, tetapi juga dari kualitas iman, akhlak, dan kontribusi terhadap kesejahteraan umat. Misalnya, Surah Al-'Ankabu>t [29]: 69 menekankan bahwa usaha dan ketekunan dalam mencari keridhaan Allah merupakan bagian dari pertumbuhan yang lebih mendalam, yang pada akhirnya mendatangkan bimbingan Ilahi (M. Quraish Shihab, 2002). Ini menunjukkan bahwa *growth mindset* dalam Al-Qur'an mencakup usaha untuk mencapai keseimbangan yang harmonis antara pencapaian duniawi dan spiritual.

Lebih jauh lagi, Surah *Al-Zumar* [39]: 53 dan Surah *Al-Mujadila* [58]: 11 menegaskan bahwa kebahagiaan sejati dan keberhasilan tidak hanya terbatas pada pencapaian duniawi, tetapi juga

mencakup dimensi spiritual dan kebahagiaan yang abadi (ibn 'Ali Rida ibn Muhammad Shamsuddin ibn Muhamman baha al-Din, 1990; Kathi>r, n.d.). Al-Qur'an mengajarkan bahwa rahmat dan pengampunan Allah melampaui segala kesalahan, dan bahwa pertumbuhan pribadi harus selalu disertai dengan perbaikan diri dan pencapaian tujuan yang lebih tinggi dalam konteks spiritual. Hadis Nabi Muhammad saw. yang mendorong umat untuk selalu berusaha menjadi lebih baik dari hari sebelumnya. Nabi bersabda “ *مَنْ لَا يُزِيدُ خَيْرًا فَسْتُجْزَى* ” (Barang siapa yang tidak menambah kebaikan, maka dia akan dibalas sesuai dengan perbuatannya) (Al-Tirmidzi, 1975). Prinsip ini menekankan bahwa kebahagiaan sejati datang dari keseimbangan antara usaha duniawi dan pencapaian akhirat. Dengan pendekatan ini, *growth mindset* Al-Qur'an mengajak individu untuk mengejar keseimbangan yang lebih luas, di mana kesuksesan sejati melibatkan pertumbuhan yang menyeluruh dalam setiap aspek kehidupan, baik duniawi maupun spiritual.

6. Wacana Qur'ani: Penerapan *Growth Mindset* dalam Kecemasan dan Pengembangan Pribadi

Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, menyajikan wawasan yang mendalam tentang perkembangan manusia dan cara mengatasi tantangan hidup. Dalam konteks ini, konsep "*growth mindset*" atau pola pikir berkembang, meskipun tidak secara eksplisit disebutkan, dapat ditemukan tersirat dalam berbagai ayat dan kisah Al-Qur'an. Wacana Qur'ani tentang penerapan *growth mindset* dalam mengatasi kecemasan dan mengembangkan pribadi menawarkan perspektif unik yang menggabungkan spiritualitas dengan psikologi modern. Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia memiliki potensi untuk terus berkembang, belajar dari kesalahan, dan menghadapi tantangan dengan ketabahan. Pendekatan ini tidak hanya sejalan dengan konsep *growth mindset* dalam psikologi kontemporer, tetapi juga memperkayanya dengan dimensi spiritual yang mendalam. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, individu dapat menemukan cara yang lebih efektif untuk mengelola kecemasan dan mengembangkan diri secara holistik, menggabungkan pertumbuhan intelektual, emosional, dan spiritual dalam perjalanan hidup mereka.

Merangkul tantangan

Suatu tantangan dan kesulitan merupakan keniscayaan yang pasti akan dihadapi oleh setiap individu, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada Surah Al-Ankabut ayat 2 bahwa setiap manusia pasti akan diberikan ujian untuk menguji seberapa kualitas diri yang dimilikinya. Tidak mungkin menghindari tantangan apalagi lari darinya, karena menghindar dari suatu tantangan tidak akan menyelesaikan tantangan tersebut, melainkan hanya akan menambah durasi dari tantangan tersebut, dan bahkan dapat menambah tingkat kesulitannya. Carilah tantangan dan pandanglah hal tersebut sebagai sebuah peluang untuk tumbuh dan belajar. Jangan hindari tugas-tugas yang dirasa sulit, namun hadapilah dengan sikap positif dan ambil pelajaran darinya (Dweck, 2006).

Hal ini di juga di dukung oleh studi kasus yang dilakukan oleh (Morales-Navarro et al., 2024) kepada siswa kelas menengah selama aktivitas *Debugging by Design* sebagai bagian dari pengantar komputasi mereka. Aktivitas tersebut dibagi kepada beberapa kelompok, dan salah satu kelompok ingin menyertakan musik yang dapat diaktifkan ketika tombol ditekan dalam proyek yang mereka lakukan. Ini merupakan suatu hal yang sulit dan sempat mendapat pertentangan oleh anggota kelompok lainnya karena belum ada diantara mereka yang pernah melakukan hal tersebut. Namun, kelompok tersebut tetap mencari tau tahapan-tahapan untuk melakukan hal tersebut, dengan beberapa percobaan yang dilakukan dan mereka akhirnya mampu menaklukkan tantangan tersebut.

Menerima kesalahan dan kegagalan

Menerima kesalahan dan kegagalan bukan dipahami sebagai menyerah atau berhenti ketika diri membuat suatu kesalahan yang dapat menyebabkan sebuah kegagalan. Tetapi, menjadikan hal tersebut sebagai pembelajaran dan stimulus untuk terus bangkit dan mencoba. Menerima kesalahan dan kegagalan merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menjaga kondisi mental, agar tidak depresi ketika kegagalan datang menghampirinya (Dweck, 2022).

Usaha memanglah penting dan harus dilakukan, tetapi ia bukanlah satu-satunya yang harus dilakukan untuk meraih suatu tujuan. Terkadang ada hal-hal yang diluar kuasa kita yang tidak dapat dibendung terjadinya, maka ketika dihadapkan dengan hal tersebut, yang bisa dilakukan hanyalah menerimanya dengan lapang dada, bertawakal kepada Allah seperti yang disebutkan dalam Surah *Al-Insyirah* ayat 5-8. Kita memang diperintahkan untuk berusaha menghadapi segala bentuk cobaan, namun kita juga diperintahkan untuk bertawakal, menyerahkan segala hasil dari apa yang telah diikhtiarkan kepada Allah, agar Allah yang mengatur bagaimana hasilnya. Dengan demikian, diri tidak akan terbebani dengan sesuatu yang tidak seharusnya menjadi beban pikiran, hal ini akan menjaga kondisi kesehatan mental dan mengembangkan *growth mindset* seseorang. Sebagai contoh, sama dengan kasus pada poin sebelumnya, seorang siswa dari salah satu kelompok mengalami kegagalan pada prosesnya, namun ia tidak langsung menyerah, siswa tersebut mengambil waktu beberapa saat untuk istirahat, kemudian kembali melanjutkan proyeknya dengan bantuan dari rekan setimnya, akhirnya ia menemukan letak kesalahan yang dilakukannya dan segera memperbaikinya (Morales-Navarro et al., 2024). Dalam hal ini, rasa frustrasi memang wajar terjadi ketika suatu kegagalan menghampiri pada sebuah proses yang sedang dilakukan. Namun, menyerah bukanlah sebuah jawaban, ambil waktu sejenak untuk menenangkan rasa frustrasi yang dialami, berusaha menerima bahwa kegagalan merupakan suatu hal yang wajar, kemudian lakukan kembali usaha dengan maksimal untuk meraih tujuan yang hendak dicapai.

Tetapkan tujuan dan lacak perkembangan

Menetapkan sebuah tujuan akan membantu diri untuk tidak hanya berfokus pada sebuah hasil, namun juga akan membantu diri untuk menikmati dan menghargai setiap proses yang dilaluinya. David M. Woods dalam penelitiannya yang berjudul "*Using Goal Setting Assignment to Promote a Growth Mindset in IT Students*" membahas bahwa penetapan tujuan dalam suatu kursus selain dapat mendukung penerapan *growth mindset* pada siswanya, juga dapat menilai dengan jelas setiap perkembangan yang telah dilalui dalam proses meningkatkan keterampilan mereka. David mengintruksikan siswanya untuk menuliskan rencana kinerja yang ingin mereka capai selama kursus tersebut pada pekan awal, dan pada pekan-pekan akhir kursus rencana tersebut akan dievaluasi untuk melihat sejauh mana perkembangan yang telah mereka lakukan. Hasilnya, para siswa mengatakan bahwa perencanaan kinerja dan penetapan tujuan merupakan proses yang berharga bagi mereka. Dengan penetapan tujuan dan perencanaan kinerja yang jelas membuat mereka termotivasi untuk bertanggung jawab dalam rangka merealisasikan atas apa yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Terdapat siswa yang berhasil mencapai tujuan yang mereka tetapkan di awal, tetapi ada juga yang tidak berhasil. Namun, poin pentingnya ialah mereka yang tidak berhasil mencapai keseluruhan tujuannya menyadari bahwa hal tersebut terjadi karena usaha yang mereka lakukan masih kurang maksimal bukan karena keterbatasan kemampuan mereka. Ini menjadi pertanda bahwa *growth mindset* sudah mulai tertanam pada diri mereka (Woods, 2020).

Al-Qur'an mengajarkan pentingnya merangkul tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh, menerima kesalahan dan kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, serta menetapkan tujuan yang jelas dan melacak perkembangan sebagai langkah konkret menuju perbaikan diri. Dengan pola pikir yang berlandaskan pada ajaran Qur'ani ini, individu diajak untuk melihat setiap kesulitan sebagai peluang, memperkuat ketahanan mental, dan mengarahkan diri menuju pencapaian yang seimbang antara duniawi dan ukhrawi, sehingga mampu mengatasi kecemasan dan berkembang secara holistik.

Analisis ini menegaskan bahwa *growth mindset* dalam wacana Qur'ani memberikan panduan yang kuat dalam menghadapi kecemasan dan memfasilitasi pengembangan diri dengan pendekatan yang penuh harapan dan kesadaran spiritual. Dengan merangkul tantangan, menerima kesalahan dan kegagalan, serta menetapkan tujuan yang jelas, individu diajarkan untuk melihat setiap pengalaman sebagai bagian dari proses pertumbuhan yang lebih besar. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an mendorong untuk tidak merasa tertekan oleh tantangan atau kesalahan, melainkan untuk terus

berusaha dan belajar, dengan keyakinan bahwa setiap usaha akan mendapatkan bimbingan dan dukungan dari Allah.

Ini menyiratkan bahwa memiliki *growth mindset* yang berlandaskan pada nilai-nilai al-Qur'an berarti memahami bahwa manusia selalu dalam proses tumbuh dan berkembang. Hal ini menekankan bahwa kecemasan tentang masa depan dapat dikurangi dengan keyakinan bahwa Allah selalu mendukung perjalanan kita dan akan memberikan jalan terbaik. Dengan fokus pada usaha dan perbaikan diri, kita tidak perlu khawatir berlebihan tentang apa yang akan datang, karena setiap langkah yang kita ambil menuju perbaikan diri dan pemahaman lebih dalam akan mendapatkan perhatian dan rahmat Allah Swt. Bahkan nabi bersabda: Barang siapa hari ini lebih baik dari hari kemarin, maka dia adalah orang yang beruntung" (Al-Tirmidzi, 1975)

7. Simpulan

Penelitian tentang *growth mindset* dalam Al-Qur'an menyimpulkan bahwa *growth mindset* adalah pola pikir yang mendorong individu untuk terus mengembangkan diri, baik secara akademik maupun spiritual, serta mampu bangkit menghadapi tantangan tanpa berputus asa. Ada empat aspek utama yang menunjukkan seseorang memiliki *growth mindset*: keyakinan bahwa potensi diri dapat berkembang, tantangan dan kegagalan sebagai sarana pengembangan diri, usaha sebagai kunci kemajuan, dan keyakinan bahwa akhirat adalah tujuan akhir kesuksesan. Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan pentingnya pengembangan diri, tetapi juga menekankan peran Tuhan dalam proses ini, memastikan bahwa *growth mindset* yang berlandaskan tuntunan Ilahi akan meningkatkan kualitas spiritual, akademik, dan kesehatan mental seseorang.

Referensi

- Adrian, K. (2022). *Cara Mengatasi Depresi dengan Terapi Pola Pikir dan Perilaku*. Alodokter.Com.
<https://www.alodokter.com/cara-mengatasi-depresi-dengan-terapi-pola-pikir-dan-perilaku>
- Al-Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2* (Cetakan Ke). Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Al-Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6* (Cetakan Pe). Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Al-Tirmidzi, A. I. (1975). *Sunan Al-Tirmidzi vol.5*. Maktabah Mushtafa al-Babi al-Halbi.
- Az-Zuhaili, W. (2013a). *Tafsir Al-Munir Jilid 2*. Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2013b). *Tafsir Al-Munir Jilid 10*. Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2013c). *Tafsir Al-Munir Jilid 14*. Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2013d). *Tafsir Al-Munir Jilid 15*. Gema Insani.
- Badi, J. A., & Machouche, S. (2018). The Inquisitive Mindset and the Qur'anic Ethos: An exploration into Islamic Inquisitiveness (Dasar Pemikiran Inkuisitif Dan Nilai-Nilai Etika Dalam Quran: Penerokaan Ke Dalam Inkuisitif Islam). *Journal of Islam in Asia (E-ISSN 2289-8077)*, 15(1), 183–203.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2022). *MINDSET Mengubah Pola Berpikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup ANDA* (XII Edisi). PT Bentara Aksara Cahaya.

- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273.
- Frijanto, A. (2022). *Depresi dan Bunuh Diri*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri
- Gunawan, A. W. (2007). *The Secret of Mindset*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A. R. (2021). *INSECURE DALAM ILMU PSIKOLOGI DITINJAU DARI PERSPEKTIF AL-QUR'ĀN*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hamka. (1999a). *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*. PUSTAKA NASIONAL PTE LTD SINGAPURA.
- Hamka. (1999b). *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*. PUSTAKA NASIONAL PTE LTD SINGAPURA.
- Hamka. (1999c). *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. PUSTAKA NASIONAL PTE LTD SINGAPURA.
- ibn 'Ali Rida ibn Muhammad Shamsuddin ibn Muhamman baha al-Din, M. R. (1990). *Tafsir al-Manar*. Al-Haidah al-Misriyyah al-'Ammah lilkitab.
- Kahir, I. (n.d.). *Al-Qur'an al-Adzhi>m*. Da>r li Nshr,.
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Morales-Navarro, L., Fields, D. A., & Kafai, Y. B. (2024). Understanding Growth Mindset Practices in an Introductory Physical Computing Classroom: High School Students' Engagement with Debugging by Design Activities. *Computer Science Educaion*, 1–31.
- Mu'awwanah, U. (2017). PERILAKU INSECURE PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 48.
- Mudzakir, L. (2020). *HUBUNGAN MINDSET TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR TINGKAT TINGGI PESERTA DIDIK SMA PADA KONSEP KARAKTERISTIK GELOMBANG MEKANIK*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Munthe, S. H. (2013). *MINDSET SUKSES; PERSPEKTIF AL QURAN (Membangun Pola Pikir Untuk Meraih Kesuksesan dan Kebahagiaan)* (1st ed.). STAIN PONTIANAK PRESS.
- Mustaqim, A. (2014). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (1st ed.). Idea Press Yogyakarta.
- Naisbitt, J. (2006). *Mind Set!: Reset Your Thinking and See the Future*. Harper Business.
- Pancawati, M. D. (2024). *Kasus Bunuh Diri, "Alarm" Urgensi Mengatasi Problem Kesehatan Mental*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/riset/2024/03/14/kasus-bunuh-diri-alarm-urgensi-mengatasi-problem-kesehatan-mental>

- Pratiwi, M., Anggraini, D., Mardhiyah, S. A., & Iswari, R. D. (2020). Mengembangkan Growth Mindset Mahasiswa Sebagai Usaha Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2).
- Publishers, H. (2022). *Mindset*. Ahdictionary.Com. <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=mindset>
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*. Egsa.Geo.Ugm.Ac.Id. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- RI, D. A. (2011a). *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 1 (Edisi yang Disempurnakan)*. Widya Cahaya.
- RI, D. A. (2011b). *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 2*. Widya Cahaya.
- RI, D. A. (2011c). *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 5*. Widya Cahaya.
- Shihab, M. Q. (2005a). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 1 (Cetakan V)*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005b). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 2 (Cetakan V)*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2005c). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 14 (Cetakan V)*. Lentera Hati.
- Wolcott, M. D., McLaughlin, J. E., Hann, A., Miklavec, A., Dallaghan, G. L. B., Rhoney, D. H., & Zomorodi, M. (2021). A Review to Characterise and Map The Growth Mindset Theory in Health Professions Education. *Medical Education*, 55(4), 430–440. <https://doi.org/10.1111/medu.14381>
- Woods, D. M. (2020). Using Goal Setting Assignments to Promote a Growth Mindset in IT Students. *Information Systems Education Journal*, 18(4), 4–11.
- Yuliani, I. (2018). KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING. *Journal of Innovative Counselling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 52.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).