

Growth Mindset Para Pendiri Komunitas Peduli Kesehatan Mental

Oleh: Dr. Suwarjo, M.Si, Cut Munika Bastia Rahmadani

ABSTRAK

Memahami *mindset* merupakan hal penting. Dweck membagi *mindset* menjadi dua jenis yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset*. Setiap individu memiliki kecenderungan *fix mindset* ataupun *growth mindset*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana *growth mindset* dimiliki dan tumbuh pada individu (subjek penelitian).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari empat orang yaitu JD yang merupakan pendiri komunitas Teman Dengar sekaligus pejuang depresi dan kecemasan tingkat berat; VO pendiri komunitas Reis yang juga merupakan seorang pejuang *mental illness*; ZF seorang *mental health enthusiast* serta pendiri komunitas Sadari Diri yang ingin mewujudkan remaja Indonesia sehat mental; dan DD pendiri komunitas *Hear for Humanity* yang ingin memberikan edukasi mengenai layanan kesehatan mental di daerah 3T kampung halamannya di Lombok Barat. Subjek ditentukan menggunakan teknik purposive. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi sehingga instrumen pengumpulan datanya menggunakan pedoman wawancara dan pedoman observasi. Analisis data dilakukan dengan Model integrative Miles dan Huberman. Keabsahan data diwujudkan menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian ini menunjukkan 1. Ke-empat subjek memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu dapat dipelajari dan dikembangkan; 2. Masing-masing subjek dapat memaknai situasi sulit yang dialami menjadi hal yang positif; 3. Ke-empat subjek merupakan pribadi yang mau berusaha, pekerja keras, mampu menerima kritik, serta mempelajari hal-hal positif dari orang lain; 4. Komitmen ke-empat subjek membentuk komunitas peduli kesehatan mental berbasis online menjadi bukti bahwa mereka memiliki sikap *altruisme*; 5. Kemampuan DD untuk bertahan dan menghadapi kesulitan hidup justru membentuknya memiliki kecerdasan *adversity* yang optimal. 6. Peneliti menemukan bahwa *support system* menjadi faktor penting dalam pembentukan *growth mindset* ke-tiga subjek. VO dan ZF memiliki *support system* dari keluarga. JD mendapatkan *support system* dari hubungan *attachment* dengan pasangan; 7. Spiritualitas juga menjadi aspek yang ditemukan peneliti dalam pembentukan *growth mindset* pada subjek VO dan DD; Implikasi dari temuan tersebut dijelaskan lebih lanjut.

Kata Kunci: *Growth Mindset, Komunitas, Kesehatan Mental, Pendidikan*