

MEMBANGUN *GROWTH MINDSET* MELALUI NILAI-NILAI TASAWUF: INTEGRASI SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN HOLISTIK

Oleh:

Rahman Pranovri Putra¹

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Email: rahmanpranovri@uinib.ac.id

Ruaidah²

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Email: ruaidah@uinib.ac.id

Abstract

This study examines the relevance of Sufi values in shaping a growth mindset among students in modern educational settings. The background of this research stems from the increasing challenges faced by students, such as academic pressure, low resilience, and limited emotional regulation, which necessitate an approach that emphasises not only cognitive aspects but also spiritual and psychological strengthening. Sufi values such as mujahadah, sabr, istiqamah, and riyadhah al-nafs are in line with the principles of a growth mindset, which emphasises effort, perseverance, and positive interpretation of failure. This study uses a descriptive-analytical qualitative method through a literature review of classical Sufi literature, contemporary Sufi works, and educational psychology research related to the growth mindset. The data were analysed by grouping the main themes and comparing the conceptual relationship between Sufi values and growth mindset theory. The results show that Sufi values provide an emotional and spiritual foundation that can strengthen students' resilience, motivation, and ability to face learning challenges. Practices such as muhasabah, murāqabah, and dzikir contribute to emotional stability, self-awareness, and intrinsic motivation. This study concludes that the integration of Sufi values in education has the potential to enrich the holistic development of students, cognitively, emotionally, and spiritually.

Keywords: *Sufism, Growth mindset, Spirituality, Learning motivation, Student development*

A. PENDAHULUAN

Tasawuf sebagai salah satu dimensi esoterik dalam ajaran Islam memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan moral manusia (Munjiat, 2018). Dalam kerangka ajaran Islam yang mencakup akidah, syariah, dan akhlak, tasawuf ditempatkan sebagai proses penyucian jiwa yang menekankan pembinaan akhlak melalui transformasi batin (Nafsiyah et al., 2025). Para ulama seperti al-Ghazali dan al-Qusyairi menegaskan bahwa tasawuf bukan sekadar ritual spiritual, tetapi merupakan

jalan untuk membentuk karakter manusia secara lebih mendalam melalui proses takhalli (mengosongkan diri dari sifat buruk), tahalli (menghias diri dengan akhlak baik), dan tajalli (penyingkapan makna spiritual dalam diri). Proses ini menekankan kesadaran, introspeksi, dan kesungguhan usaha sebagai landasan utama perkembangan diri (Sinta et al., 2025). Dalam dunia modern, relevansi tasawuf semakin menguat karena banyak fenomena kehidupan kontemporer menunjukkan adanya krisis spiritual, krisis makna, dan lemahnya pengendalian diri di kalangan peserta didik

(Darmawan & Aminah, 2024). Hal ini menunjukkan pentingnya menghidupkan kembali nilai-nilai sufistik dalam konteks pendidikan sebagai upaya membentuk pribadi yang stabil secara moral dan psikologis.

Pada saat yang sama, perkembangan psikologi pendidikan modern mengenalkan konsep *Growth Mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan seseorang dapat berkembang melalui usaha yang berkelanjutan, strategi yang tepat, dan kegigihan menghadapi rintangan. Konsep ini pertama kali dicetuskan oleh Dweck (2006) dan telah banyak digunakan dalam berbagai program pendidikan di seluruh dunia karena terbukti meningkatkan motivasi belajar, ketangguhan mental, dan performa akademik siswa. Namun demikian, implementasi *Growth Mindset* di berbagai institusi pendidikan, khususnya di negara-negara berkembang, masih sering mengalami kendala. Banyak siswa yang menunjukkan fixed mindset atau pola pikir statis, yakni keyakinan bahwa kemampuan bersifat bawaan dan sulit berubah (Ahmad, 2023). Hal ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman kegagalan, tekanan akademik, pola asuh yang tidak adaptif, dan kurangnya pembinaan karakter di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan baru yang lebih komprehensif untuk menumbuhkan pola pikir berkembang yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi afektif dan spiritual siswa.

Dalam hal ini, tasawuf menawarkan seperangkat nilai spiritual yang memiliki keselarasan mendalam dengan prinsip *Growth Mindset*, meskipun berasal dari tradisi keilmuan yang berbeda. Nilai-nilai seperti mujahadah (kesungguhan), sabr (ketabahan), istiqamah (konsistensi), tawakal (berserah diri setelah usaha maksimal), serta riyadhah al-nafs (latihan jiwa) merupakan prinsip inti dalam tasawuf yang mendorong individu untuk terus memperbaiki diri

melalui proses perjuangan dan latihan (Mushofa et al., 2025). Proses-proses ini pada dasarnya mencerminkan esensi *Growth Mindset*, yaitu keyakinan bahwa perubahan dan peningkatan diri dapat dicapai melalui usaha yang terarah dan konsisten (Saritoprak et al., 2020). Selain itu, tasawuf mengajarkan bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari perjalanan ruhani yang menguji keteguhan hati dan kualitas usaha seseorang (Solihin & Anwar, 2024). Perspektif ini sangat relevan dalam dunia pendidikan, di mana siswa sering kali memaknai kegagalan sebagai tanda ketidakmampuan, bukan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang.

Relevansi tasawuf dalam pendidikan juga semakin penting mengingat meningkatnya gejala psikologis di kalangan siswa, seperti kecemasan akademik, rendahnya kepercayaan diri, dan lemahnya regulasi emosi (Ilham & Satrio, 2024). Dalam banyak kasus, siswa yang mengalami tekanan belajar cenderung kehilangan arah, mudah menyerah, dan sulit mengembangkan ketahanan diri ketika berhadapan dengan kesulitan. Tasawuf, melalui praktik seperti dzikir, kontemplasi, dan refleksi diri, dapat membantu siswa membangun ketenangan batin, kesadaran diri, serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan perspektif lebih positif. Dengan demikian, spiritualitas sufistik tidak hanya berfungsi sebagai fondasi religius, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang dapat memperkuat ketahanan mental, motivasi intrinsik, dan kemampuan mengelola emosi siswa yang semuanya merupakan komponen yang sangat penting dalam pembentukan *Growth Mindset* (Ulfa & Desi Firmasari, 2025).

Selain itu, integrasi nilai-nilai tasawuf dalam pendidikan dapat memperkaya pendekatan pedagogis yang selama ini cenderung terlalu menekankan aspek kognitif serta capaian akademik (Rahim, 2025). Paradigma pendidikan

modern yang berorientasi pada kompetisi telah membuat sebagian siswa melihat keberhasilan hanya sebagai hasil dari kemampuan intelektual, bukan proses perkembangan diri (Rostini & Siti Ghaida Sri Afira Ruhyadi, 2021). Hal ini menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara perkembangan intelektual dan perkembangan psikologis maupun spiritual. Tasawuf mengajarkan bahwa keberhasilan sejati tidak hanya terletak pada hasil, tetapi pada kualitas usaha dan perjalanan batin yang menyertainya (Nurdin & Ud, 2020). Pandangan ini sangat penting dalam membangun *GROWTH MINDSET* yang berorientasi pada proses, bukan sekadar hasil, serta mendorong siswa untuk tetap bertahan dan terus berusaha ketika menghadapi hambatan dalam proses belajar.

Dengan memperhatikan seluruh dinamika tersebut, kajian literatur mengenai hubungan antara tasawuf dan *Growth Mindset* menjadi sangat penting. Kajian ini tidak hanya memperkaya perspektif interdisipliner antara ilmu keislaman dan psikologi pendidikan, tetapi juga menawarkan kerangka baru dalam pengembangan pendidikan karakter. Integrasi ini diharapkan mampu memberi landasan teoretis bagi model pembelajaran yang tidak hanya membentuk siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional, matang secara spiritual, dan memiliki pola pikir berkembang yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam keterkaitan antara nilai-nilai spiritualitas sufistik dan pembentukan *Growth Mindset* pada peserta didik sebagai kontribusi terhadap pengembangan pendidikan yang lebih holistik dan berorientasi pada pertumbuhan diri.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode

deskriptif-analitis untuk mengeksplorasi hubungan antara nilai-nilai tasawuf dan konsep *GROWTH MINDSET* dalam konteks pendidikan. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam dimensi esoterik dalam tradisi tasawuf dan relevansinya terhadap perkembangan psikologis peserta didik. Penelitian ini bersifat eksploratif, dengan tujuan memetakan kajian-kajian terdahulu mengenai spiritualitas sufistik sekaligus menghubungkannya dengan teori *Growth Mindset* yang berkembang dalam psikologi pendidikan modern. Fokus penelitian diarahkan pada upaya meninjau secara konseptual peluang integrasi kedua perspektif ini untuk menjawab tantangan yang dihadapi pendidikan kontemporer. Data penelitian dikumpulkan melalui studi kepustakaan, yaitu dengan menelaah secara mendalam berbagai literatur primer maupun sekunder yang relevan. Sumber data yang digunakan meliputi karya klasik tasawuf; literatur sufistik kontemporer; teori-teori psikologi pendidikan khususnya yang membahas *Growth Mindset*; serta artikel jurnal nasional dan internasional yang mengkaji spiritualitas, karakter, motivasi belajar, dan pengembangan kepribadian.

Seluruh data ditelusuri melalui basis data ilmiah untuk memastikan kredibilitas dan ketepatan informasi. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai konsep-konsep kunci yang menjadi dasar analisis penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu dengan menggambarkan konsep-konsep utama secara sistematis sebelum dianalisis lebih lanjut. Proses analisis dilakukan melalui kategorisasi tema-tema penting seperti nilai inti tasawuf, prinsip dasar *Growth Mindset*, dan hubungan antara spiritualitas dan perkembangan psikologis peserta didik. Selanjutnya, dilakukan komparasi teoretis antara literatur tasawuf dan literatur *Growth Mindset* untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan yang muncul,

sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai relevansi dan potensi integrasinya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Integrasi Tasawuf dan *Growth Mindset* dalam Pembentukan Pola Pikir Berkembang pada Peserta Didik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa terdapat keselarasan yang kuat antara prinsip-prinsip inti tasawuf dan konsep *Growth Mindset* dalam membentuk pola pikir berkembang pada peserta didik. Tasawuf menekankan bahwa manusia adalah makhluk yang senantiasa berada dalam proses menjadi, bukan makhluk statis dengan kemampuan yang tetap. Melalui konsep takhalli-tahalli-tajalli, peserta didik dipandang sebagai individu yang dapat meningkat kualitas dirinya secara berkelanjutan melalui disiplin spiritual, latihan pengendalian diri, dan upaya gigih untuk memperbaiki moral serta perilaku (Muvid, 2019). Perspektif ini sangat dekat dengan fondasi *Growth Mindset*, yakni keyakinan bahwa kemampuan intelektual dan keterampilan dapat berkembang melalui usaha yang konsisten dan strategi yang tepat. Keduanya sama-sama menolak pandangan deterministik yang membatasi potensi individu hanya pada bakat bawaan (Annisa & Medha, 2024). Kesamaan orientasi ini menegaskan bahwa nilai sufistik seperti mujahadah (kesungguhan), sabr (kesabaran), dan istiqamah (ketekunan) merupakan fondasi yang sejalan dengan prinsip inti *Growth Mindset* mengenai usaha, ketahanan, dan adaptasi terhadap tantangan (Ihromi, 2024).

Hasil analisis memperlihatkan bahwa tasawuf memberikan dimensi spiritual yang memperkuat komponen emosional dan motivasional dari *Growth Mindset*. Praktik sufistik seperti dzikir, *murāqabah* (kontemplasi spiritual), dan muhasabah (refleksi diri) memiliki potensi untuk menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan akademik, dan meningkatkan kesadaran diri peserta didik

(Rahayu et al., 2025). Stabilitas emosional ini penting dalam *Growth Mindset*, karena keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang hanya dapat muncul ketika peserta didik mampu mengelola stres, memaknai kegagalan secara positif, dan tidak terjebak dalam rasa takut akan kesalahan (Adelina et al., 2023). Tasawuf mengajarkan bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses pendewasaan ruhani, sementara *Growth Mindset* mengajarkan bahwa kegagalan adalah peluang belajar. Integrasi keduanya memberikan struktur konseptual yang lebih kaya *Growth Mindset* menyediakan kerangka kognitif untuk berusaha, sedangkan tasawuf menyediakan kerangka spiritual untuk menenangkan dan memperkuat hati dalam proses usaha tersebut (Muvid, 2019).

Integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* memberi implikasi signifikan bagi praktik pendidikan holistik (Sihombing & Bahafi Alamsyah, 2024). Tasawuf, dengan fokus pada pembentukan keikhlasan, kesadaran diri, dan orientasi jangka panjang, dapat memperkaya implementasi *Growth Mindset* yang selama ini cenderung berorientasi psikologis dan kognitif (Al-Ghazali, 2015; Dweck, 2006; Haque, 2018). Dalam konteks pendidikan Indonesia, integrasi ini sangat relevan mengingat karakteristik peserta didik yang hidup dalam lingkungan religius dan memiliki kebutuhan akan pendekatan yang tidak hanya rasional tetapi juga spiritual (Haque, 2004; van Bruinessen, 1994). Guru dapat memanfaatkan nilai-nilai sufistik untuk membangun kultur kelas yang kondusif bagi perkembangan *Growth Mindset*, seperti menekankan makna usaha sebagai ibadah, menjadikan refleksi diri sebagai bagian dari proses belajar, serta mengajarkan bahwa ketekunan dan kesabaran adalah bagian dari pembentukan karakter (Hochanadel & Finamore, 2015). Dengan demikian, integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* bukan hanya memperkuat perkembangan individu, tetapi juga menciptakan model pendidikan yang menyeimbangkan aspek spiritual, emosional, dan kognitif secara utuh (Dweck, 2008).

Selain itu, kajian literatur memperlihatkan bahwa integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* juga berperan penting dalam penguatan regulasi diri peserta didik, yang menjadi salah satu pilar utama dalam keberhasilan akademik dan non-akademik. Regulasi diri dalam pendidikan modern sering kali hanya difokuskan pada kemampuan mengatur perilaku belajar, manajemen waktu, serta strategi kognitif dalam menyelesaikan tugas. Namun, perspektif tasawuf memperluas makna regulasi diri hingga mencakup pengendalian nafsu, pengelolaan emosi, serta penyucian hati melalui proses panjang tazkiyatun nafs. Proses ini memberikan dasar spiritual yang memperkuat kemampuan peserta didik untuk menetapkan tujuan, mempertahankan motivasi, serta bertahan dalam tekanan dan ketidakpastian akademik (Haque, 2018). Dalam konteks *Growth Mindset*, regulasi diri dibutuhkan agar peserta didik tetap gigih dalam menghadapi hambatan dan mempertahankan keyakinan bahwa kemampuan mereka dapat berkembang. Ketika regulasi diri kognitif bertemu dengan regulasi diri spiritual, peserta didik tidak hanya mampu mengatur perilaku belajar, tetapi juga mampu menjaga ketenangan batin, menumbuhkan harapan, dan mengembangkan pengendalian diri yang lebih stabil. Integrasi kedua perspektif ini menghasilkan bentuk regulasi diri yang lebih komprehensif menggabungkan kesadaran, refleksi, dan penguatan moral yang berkelanjutan yang selanjutnya memperkuat fondasi bagi terciptanya *Growth Mindset* yang kokoh dan autentik.

Tasawuf dan *Growth Mindset* memiliki potensi strategis dalam merespons masalah-masalah psikologis yang semakin banyak dialami peserta didik, seperti academic burnout, perfeksionisme maladaptif, dan ketakutan terhadap kegagalan. Dalam banyak kasus, peserta didik mengalami tekanan akademik yang tinggi sehingga mereka kurang mampu melihat proses belajar sebagai perjalanan pertumbuhan, melainkan sebagai tuntutan yang menguras energi dan menimbulkan

kecemasan. Konsep sufistik seperti tawakal, ridha, dan optimisme spiritual (husnuzan kepada Allah) dapat memberikan bingkai psikologis yang menenangkan sehingga peserta didik dapat memaknai perjalanan belajar sebagai proses yang penuh nilai dan bukan sebagai beban yang menakutkan (Al-Ghazali, 2015). Sementara itu, *Growth Mindset* membantu mereka memahami bahwa kesalahan dan kegagalan bukanlah ancaman, melainkan kesempatan untuk berkembang melalui strategi baru. Ketika keduanya digabungkan, peserta didik memperoleh keseimbangan antara usaha maksimal (ikhtiar) dan penerimaan spiritual yang menenangkan hati, sehingga stres akademik dapat dikelola secara lebih adaptif. Integrasi ini pada akhirnya memberi arah baru bagi pendidikan holistik yang tidak hanya fokus pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada pemulihan psikologis, ketenangan batin, dan ketahanan moral peserta didik dalam menjalani proses pembelajaran jangka panjang.

2. Nilai-Nilai Sufistik sebagai Pondasi Pembentukan Ketahanan Psikologis dalam *Growth Mindset*

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa nilai-nilai sufistik memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk ketahanan psikologis, yang merupakan komponen penting dalam *Growth Mindset* (Haque, 2004; Rothman & Cilliers, 2007). Tasawuf menekankan bahwa perjalanan hidup manusia selalu dipenuhi tantangan yang harus dihadapi dengan kesabaran, kebijaksanaan, dan pengendalian diri. Konsep sabr (kesabaran), tawakal (kepercayaan penuh kepada Allah setelah ikhtiar maksimal), dan ridha (penerimaan terhadap ketentuan tanpa kehilangan semangat usaha) merupakan nilai inti yang membentuk kecerdasan emosional dan ketahanan mental seseorang (Nasr, 2007; van Bruinessen, 1994). Nilai-nilai ini mengajarkan peserta didik untuk tidak menyerah pada hambatan, tetap optimis menghadapi rintangan, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari proses

pendewasaan diri. Perspektif ini sangat paralel dengan *Growth Mindset*, yang menekankan bahwa tantangan adalah peluang belajar dan bahwa kemampuan berkembang melalui usaha yang gigih (Dweck, 2008). Integrasi nilai sufistik ini memberikan dasar spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi kesulitan akademik maupun personal.

Tasawuf menawarkan mekanisme penguatan batin yang relevan dalam membantu peserta didik mengembangkan pola pikir berkembang. Praktik-praktik seperti dzikir, tafakur, muhasabah, dan riyadhah al-nafs terbukti dapat meningkatkan ketenangan batin, kejernihan berpikir, dan kedalaman refleksi diri (Keshavarzi & Haque, 2013). Ketiga aspek ini merupakan prasyarat penting dalam membangun *Growth Mindset*, karena seseorang hanya dapat memandang kegagalan secara positif ketika ia berada dalam kondisi emosional yang stabil. Tasawuf membantu peserta didik mengenali diri secara lebih mendalam sehingga mereka dapat melihat perkembangan diri sebagai perjalanan panjang, bukan sekadar pencapaian sesaat (Haque, 2018). Praktik kontemplatif dalam tradisi sufi mengajarkan bahwa perubahan sejati membutuhkan waktu, latihan, dan ketekunan suatu prinsip yang sangat sesuai dengan kerangka *Growth Mindset* yang memandang kompetensi sebagai hasil dari proses berkelanjutan (Nguyen et al., 2014). Dengan demikian, tasawuf tidak hanya menanamkan ketahanan psikologis, tetapi juga membangun kesadaran diri yang menjadi dasar kuat bagi pembentukan pola pikir berkembang.

Integrasi nilai sufistik ini memiliki implikasi penting bagi strategi pendidikan. Guru dan lembaga pendidikan dapat memanfaatkan nilai-nilai sufistik untuk menciptakan lingkungan belajar yang tidak hanya menekankan capaian kognitif, tetapi juga membangun keteguhan hati, kesadaran spiritual, dan kecakapan regulasi emosi (Rahman, 2019). Misalnya, kegiatan reflektif

rutin seperti muhasabah mingguan, diskusi makna usaha dan sabar, serta pembiasaan doa atau dzikir sebelum pembelajaran dapat membentuk iklim belajar yang menenangkan sekaligus memberdayakan. Lingkungan yang demikian sangat kondusif untuk menumbuhkan *Growth Mindset*, karena siswa didorong untuk menghargai proses, tidak takut gagal, dan belajar melihat potensi dirinya secara lebih positif. Dengan pendekatan integratif antara tasawuf dan *Growth Mindset*, pendidikan tidak hanya menghasilkan peserta didik yang cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara mental, matang secara emosional, dan stabil secara spiritual (Azra, 2017).

Temuan literatur juga menunjukkan bahwa nilai-nilai sufistik mampu memperkuat kapasitas meaning-making atau pemaknaan diri peserta didik terhadap pengalaman hidupnya, terutama pengalaman yang bersifat menantang atau penuh tekanan. Kemampuan memaknai pengalaman secara positif merupakan aspek penting dalam ketahanan psikologis yang berhubungan langsung dengan *Growth Mindset* (Seligman, 2006). Tasawuf mengajarkan bahwa setiap pengalaman—baik kesenangan maupun kesulitan—merupakan bagian dari proses pengembangan diri yang bertujuan mendekatkan manusia kepada kebaikan moral dan spiritual (Nasr, 2007). Melalui prinsip hilm (kebijaksanaan menghadapi situasi sulit), syukur (apresiasi atas keadaan), dan tadabbur (merenungkan makna kehidupan), peserta didik belajar untuk melihat tantangan sebagai bagian dari perjalanan panjang menuju kualitas diri yang lebih baik. Perspektif ini selaras dengan teori *Growth Mindset* yang menyatakan bahwa pemaknaan positif terhadap kegagalan akan memengaruhi bagaimana individu bangkit dan mencoba kembali (Dweck, 2006). Dengan demikian, nilai sufistik tidak hanya menumbuhkan ketahanan psikologis, tetapi juga membentuk kemampuan reflektif yang memungkinkan siswa memahami pengalaman mereka sebagai bagian dari proses pertumbuhan, bukan sebagai penghalang bagi pencapaian.

Kajian-kajian kontemporer menunjukkan bahwa nilai dan praktik sufistik juga berfungsi sebagai mekanisme restoratif yang dapat melindungi peserta didik dari berbagai bentuk disfungsi psikologis seperti kecemasan performa, frustrasi akademik, dan kelelahan mental (*academic burnout*) fenomena yang semakin banyak ditemukan dalam lingkungan pendidikan modern (Rahayu et al., 2025). Tasawuf menawarkan pendekatan penguatan batin melalui latihan kesadaran spiritual yang dapat membantu siswa memulihkan keseimbangan emosional setelah menghadapi tekanan belajar. Prinsip *tuma'ninah* (ketenangan jiwa), misalnya, menekankan perlunya menghadirkan ketenangan dalam aktivitas sehari-hari, yang dapat dicapai melalui praktik dzikir atau penghayatan spiritual yang mendalam. Ketika integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* diterapkan dalam konteks pendidikan, peserta didik tidak hanya diberi dorongan untuk terus berusaha, tetapi juga dibekali kemampuan untuk menata ulang emosi, memulihkan energi psikologis, dan menjaga kesehatan mental mereka secara berkelanjutan. Hal ini menjadikan integrasi nilai sufistik sebagai landasan penting bagi pendidikan yang tidak hanya menargetkan prestasi, tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

3. Peran Regulasi Emosi Sufistik dalam Mengoptimalkan Proses Kognitif *Growth Mindset*

Kajian literatur menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam proses pembentukan *Growth Mindset*, karena kemampuan untuk mengelola emosi menentukan bagaimana seseorang menafsirkan kegagalan, tantangan, dan tekanan akademik (Dweck, 2008; Gross, 2015). Dalam konteks ini, tasawuf menawarkan seperangkat nilai dan praktik yang secara langsung mendukung pengembangan regulasi emosi yang sehat. Konsep *tuma'ninah* (ketenangan batin), *wara'* (kehati-hatian dalam bertindak), dan

uzlah (pengunduran diri untuk refleksi) berfungsi sebagai mekanisme untuk mengendalikan dorongan emosional dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengakses proses berpikir yang lebih jernih (Haque, 2004; Nasr, 2007). Dalam tradisi sufi, ketenangan batin bukan sekadar kondisi emosional, tetapi juga keadaan spiritual yang memungkinkan seseorang memahami situasi secara lebih bijaksana. Perspektif ini selaras dengan kerangka *Growth Mindset* yang menganggap bahwa ketenangan emosional penting untuk memfasilitasi evaluasi diri, penyusunan strategi belajar baru, dan pengambilan keputusan yang lebih baik (Nguyen et al., 2014). Dengan demikian, regulasi emosi sufistik dapat menjadi fondasi kuat untuk memperkuat kemampuan kognitif dan motivasional dalam *Growth Mindset*.

Selain itu, praktik sufistik seperti dzikir, *murāqabah*, dan *muhasabah* terbukti memberikan efek positif terhadap stabilitas emosi dan kejernihan kognitif. Beberapa penelitian kontemporer dalam psikologi menunjukkan bahwa aktivitas kontemplatif, meditasi berbasis spiritual, dan teknik pengulangan afirmatif (seperti dzikir) dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan fokus, serta memperbaiki daya ingat kerja semua faktor yang memengaruhi kemampuan berpikir dan pembentukan pola pikir berkembang (Doufesh et al., 2014; Wong et al., 2018). Dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki regulasi emosi baik cenderung mampu menghadapi tugas sulit dengan lebih tenang, tidak terbawa tekanan, dan dapat memproses informasi dengan lebih efektif (Ramdan et al., 2023). Jika diintegrasikan dengan prinsip *Growth Mindset*, praktik sufistik dapat membantu peserta didik memahami bahwa kesulitan bukan sesuatu yang harus dihindari, melainkan kondisi yang dapat dihadapi dengan tenang dan diolah menjadi pengalaman belajar. Dengan kata lain, regulasi emosi dalam tasawuf berperan

sebagai “pendukung batin” bagi penerapan *Growth Mindset* dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Dalam konteks pedagogis, penguatan regulasi emosi berbasis nilai sufistik menawarkan kontribusi signifikan bagi upaya sekolah dalam membangun lingkungan belajar yang suportif dan berorientasi pada perkembangan diri. Guru dapat mengimplementasikan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan latihan refleksi diri, pengelolaan stres berbasis spiritual, dan pembiasaan sikap tenang sebelum memulai pembelajaran (Rahman, 2019). Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa menenangkan pikiran, tetapi juga mempersiapkan kondisi psikologis yang optimal untuk menerima materi dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Selain itu, siswa belajar bahwa reaksi emosional bukanlah sesuatu yang harus ditekan, tetapi harus dipahami dan dikelola dengan sadar suatu keterampilan penting dalam *Growth Mindset* (Gross, 2015). Dengan demikian, regulasi emosi sufistik dapat menjadi komponen edukatif yang memperkuat kemampuan siswa untuk tetap fokus, berpikir jernih, dan mempertahankan keyakinan bahwa kemampuan mereka dapat berkembang melalui usaha yang tepat.

4. Implikasi Integrasi Tasawuf dan *Growth Mindset* terhadap Pembentukan Pendidikan Holistik

Kajian literatur mengindikasikan bahwa integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* memiliki implikasi besar terhadap pengembangan pendidikan holistik yang mencakup aspek kognitif, emosional, moral, dan spiritual peserta didik (Haque, 2018). Pendidikan holistik menekankan bahwa pembentukan individu tidak hanya bertumpu pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada keseimbangan batin, karakter, dan kualitas hubungan dengan diri sendiri serta lingkungan. Dalam konteks ini, tasawuf

menyediakan dasar spiritual dan etik yang dapat memperkaya kerangka *Growth Mindset* yang selama ini lebih menonjol pada aspek psikologis dan kognitif. Nilai-nilai seperti ikhlas, mujahadah, dan istiqamah memperkuat orientasi proses dalam belajar, sedangkan praktik spiritual seperti muhasabah dan dzikir memberikan ruang bagi pembentukan kesadaran diri yang lebih matang (Keshavarzi & Haque, 2013; Nasr, 2007). Integrasi ini mengarah pada model pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan siswa untuk “mampu berkembang”, tetapi juga “bermakna dalam berkembang”. Dengan demikian, integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* memperluas cakupan pendidikan menuju pembentukan manusia yang utuh berpikir kritis, berjiwa tenang, dan berorientasi pada perbaikan diri secara berkelanjutan (Dweck, 2008).

Lebih lanjut, integrasi kedua pendekatan ini berpotensi menghadirkan strategi pedagogis baru yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan formal maupun nonformal. Guru dapat merancang metode pengajaran yang menggabungkan latihan refleksi sufistik dengan strategi *Growth Mindset*, seperti mengubah persepsi gagal, memfokuskan pada usaha, serta melakukan evaluasi diri secara berkala (Rahman, 2019). Misalnya, sebelum memulai pembelajaran, siswa dapat diarahkan untuk melakukan latihan pernapasan atau dzikir singkat untuk menciptakan kondisi emosional yang stabil. Selanjutnya, selama pembelajaran, guru dapat memberikan umpan balik konstruktif yang menekankan proses, ketekunan, dan strategi, bukan hanya hasil (Claro et al., 2016). Kombinasi ini memungkinkan siswa memaknai belajar sebagai perjalanan spiritual dan intelektual sekaligus, sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Implementasi ini menjadi semakin relevan dalam konteks Indonesia yang memiliki basis spiritual kuat, di mana

pendekatan berbasis nilai dan moral lebih mudah diinternalisasi oleh peserta didik (Azra, 2017).

Implikasi yang lebih luas dari integrasi tasawuf dan *Growth Mindset* adalah terciptanya budaya sekolah yang lebih humanis, reflektif, dan berorientasi pada perkembangan diri. Sekolah dapat mengembangkan program pembiasaan yang berfokus pada refleksi diri, penguatan karakter spiritual, serta penciptaan lingkungan yang aman bagi siswa untuk mencoba, gagal, dan berproses tanpa takut dihakimi (Izzah & Layyinnati, 2025). Budaya demikian akan menghasilkan ekosistem belajar yang menumbuhkan keberanian, keuletan, dan kesadaran diri pada peserta didik. Selain itu, pendekatan ini dapat menjadi solusi terhadap berbagai permasalahan pendidikan modern seperti kecemasan akademik, motivasi yang rendah, budaya instan, serta tekanan kompetitif yang berlebihan. Dengan menghadirkan tasawuf sebagai sumber ketenangan dan makna, serta *Growth Mindset* sebagai kerangka berpikir untuk berkembang, peserta didik dibekali kemampuan yang seimbang antara ketajaman intelektual dan kematangan spiritual (Haque, 2018). Dengan demikian, integrasi kedua perspektif ini tidak hanya memperkuat individu tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi pembentukan sistem pendidikan yang lebih berorientasi pada kemanusiaan dan keberlanjutan perkembangan diri.

D. KESIMPULAN

Tasawuf memiliki relevansi yang signifikan dalam pengembangan pola pikir berkembang (*growth mindset*) pada peserta didik, khususnya di tengah tantangan pendidikan modern yang cenderung menitikberatkan aspek kognitif dan mengesampingkan dimensi spiritual serta pembentukan karakter. Nilai-nilai inti dalam tasawuf seperti mujahadah, sabr, istiqamah, serta latihan pengendalian diri menunjukkan keselarasan yang kuat dengan prinsip *growth*

mindset yang menekankan pentingnya usaha berkelanjutan, ketekunan, dan pemaknaan positif terhadap kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Melalui internalisasi nilai-nilai tersebut, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk berkembang secara intelektual, tetapi juga memperoleh kekuatan batin yang stabil, kemampuan regulasi emosi, serta motivasi intrinsik yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Secara konseptual, pembangunan *growth mindset* melalui nilai-nilai tasawuf dapat dipahami melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah kesadaran diri (*tazkiyatun nafs*), yaitu proses reflektif untuk mengenali keterbatasan diri, potensi yang dimiliki, serta sikap batin dalam menghadapi kesulitan belajar. Kesadaran ini menjadi fondasi awal bagi peserta didik untuk menerima tantangan sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Tahap kedua adalah latihan kesungguhan dan pengendalian diri (*mujahadah*), yang mendorong peserta didik untuk berupaya secara konsisten, disiplin, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik maupun personal. Pada tahap ini, kegagalan dipandang bukan sebagai akhir, melainkan sebagai sarana pembelajaran dan perbaikan diri. Tahap ketiga adalah penguatan ketahanan psikologis melalui kesabaran (*sabr*), yang berperan penting dalam membentuk sikap tangguh dan kemampuan bertahan dalam proses belajar jangka panjang. Kesabaran membantu peserta didik mengelola emosi negatif, seperti frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka tetap memiliki orientasi pada proses, bukan semata-mata hasil. Selanjutnya, tahap keempat adalah pembiasaan keberlanjutan (*istiqamah*), yaitu menjaga konsistensi usaha dan komitmen untuk terus berkembang meskipun kemajuan yang dicapai berlangsung secara bertahap. *Istiqamah* memperkuat keyakinan bahwa perubahan positif dapat dicapai melalui proses yang kontinu dan bermakna.

Fenomena meningkatnya minat terhadap praktik-praktik spiritual kontemporer seperti urban sufism dan kajian

tasawuf berbasis daring menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual semakin menemukan relevansinya dalam kehidupan modern, termasuk dalam konteks pendidikan. Meskipun penelitian ini masih merupakan kajian awal berbasis literatur, temuan-temuan yang diperoleh memberikan gambaran penting mengenai potensi besar integrasi nilai-nilai tasawuf dengan konsep growth mindset. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam melalui studi empiris, eksperimen pendidikan, maupun pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman langsung peserta didik di berbagai konteks pendidikan, seperti

sekolah umum, madrasah, dan pesantren. Secara keseluruhan, artikel ini menegaskan bahwa integrasi tasawuf dan growth mindset tidak hanya memperkaya pendekatan psikologi pendidikan, tetapi juga membuka peluang pengembangan model pendidikan yang lebih humanis, berkarakter, dan berorientasi pada pertumbuhan diri secara holistik, baik secara psikologis maupun spiritual. Jika dikembangkan secara sistematis, pendekatan ini berpotensi menjadi landasan penting dalam membentuk peserta didik yang tangguh, reflektif, dan berdaya saing di era modern tanpa kehilangan kedalaman nilai-nilai spiritual.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Ahmad, S. R. (2023). Relevansi *GROWTH MINDSET* dengan Kurikulum Merdeka Belajar di Era Society 5.0. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 21(2), 79–90. <https://doi.org/10.35905/alishlah.v21i2.8048>
- Al-Ghazali. (2015). *Ihya' Ulumuddin* (M. Umar, Ed.). Pustaka Amani.
- Annisa, M. S., & Medha, W. P. (2024). Analisis Kurikulum Merdeka Dari Perspektif Filsafat Ki Hajar Dewantara Dan *GROWTH MINDSET* Carol Dweck. *Jurnal Man-Anaa*, 1(1), 29–41. <https://doi.org/10.58326/man.v1i1.243>
- Azra, A. (2017). Pendidikan Islam: Tradisi dan modernisasi menuju milenium baru. Kencana.
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). *GROWTH MINDSET* tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Darmawan, A., & Aminah, S. (2024). Peran Tasawuf dalam Transformasi Sosial di Dunia Pendidikan Modern. *An-Nafah: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.64469/an-nafah.v4i1.49>
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmed, A. R. (2014). Effect of Muslim prayer (Salat) and recitation on physiological and cognitive functions: A review. *Journal of Religion and Health*, 53(5), 1529–1538. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-013-9736-9>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2008). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *Educational Psychologist*, 44(1), 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080>

/00461520802392199

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>
- Haque, A. (2018a). Islam and mental health: Belief and practice. In H. Kurst-Swanger (Ed.), *Multicultural perspectives in working with families* (pp. 175–190). Springer.
- Haque, A. (2018b). Religion and mental health: The role of Islamic spirituality in coping processes. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(2), 21–34.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). Fixed and *GROWTH MINDSET* in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research (JIER)*, 11(1), 47–50. <https://doi.org/10.19030/jier.v11i1.9099>
- Ihromi, I. (2024). Nilai-nilai sufistik dalam penguatan profil pelajar rahmatan lil ‘alamin pada kurikulum merdeka di pondok pesantren. *Al-Gazali Journal of Islamic Education*, 3(2), 197–214. <https://staialgazalibulukumba.ac.id/jurnal/index.php/AJIE/article/view/61>
- Ilham, R. H., & Satrio, A. P. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>
- Izzah, E. A., & Layyinnati, I. (2025). Holistic Competencies of Islamic Religious Teachers and Their Impact on Student Understanding in Secondary Schools. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 7(1), 99–118. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v7i1.6886>
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>
- Munjiat, S. M. (2018). Peran tasawuf dalam pendidikan karakter. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 71–89. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v3i2.3431>
- Mushofa, M., Iqbal, M., & Noor, I. (2025). Integrasi Tasawuf Dalam Pendidikan Karakter: Analisis Filosofis Spiritual Dan Moral. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(3), 983–995. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v5i3.2557>
- Muvid, M. B. (2019). Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik Ideal Di Era Milenial. Pustaka Idea.
- Nafsiyah, F., Paramita, L., Sutanti, D., Nursalim, E., & Khojir, K. (2025). The Integration of Aqidah, Morals, and Sufism in Islamic Education. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 8(2), 429–436. <https://doi.org/https://doi.org/10.33648/ijoaser.v8i2.1044>
- Nasr, S. H. (2007). The Islamic spiritual tradition. *Harvard Middle Eastern and Islamic Review*, 8(1), 1–18.
- Nguyen, Q., Fernández, O., Karsenti, T., & Charbonneau, S. (2014). What is self-

- reflection? Understanding the process of reflective thinking in learning. *Active Learning in Higher Education*, 15(2), 117–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1469787414522386>
- Nurdin, E. S., & Ud, M. (2020). Pengantar Ilmu Tasawuf. Aslan Grafika Solution.
- Rahayu, W. S., Bahar, R., & Nurdin, A. (2025). Peran Ilmu Tasawuf dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritualitas Generasi Z: Studi di Pesantren Idrisiyyah. *Nathiqiyyah*, 8(1), 79–87. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1614>
- Rahim, F. (2025). Corak tasawuf hamka dalam bingkai peradaban dan pendidikan islam berkemajuan. UMM Press.
- Rahman, F. (2019). Sufistic values in character education: A conceptual study. *Journal of Islamic Education Studies*, 7(2), 145–160.
- Ramdan, S. M., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru. *TA'DIB: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 207–217. <https://doi.org/10.69768/jt.v1i2.32>
- Rostini, R., & Siti Ghaida Sri Afira Ruhyadi. (2021). Paradigma Pembelajaran dan Motivasi Belajar Siswa Tingkat MI/SD. *Genderang Asa: Journal of Primary Education*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.47766/ga.v2i2.150>
- Rothman, S., & Cilliers, F. (2007). Psychological resilience in the workplace. *SA Journal of Industrial Psychology*, 33(1), 13–22.
- Saritoprak, S. N., Exline, J. J., & Abu-Raiya, H. (2020). Spiritual Jihad as an Emerging Psychological Concept: Connections with Religious/Spiritual Struggles, Virtues, and Perceived Growth. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(2). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0014.205>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism*. New York: Vintage Books.
- Sihombing, S., & Bahafi Alamsyah, M. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter. *Jurnal Man-Anaa*, 1(1), 66–77. <https://doi.org/10.58326/man.v1i1.260>
- Sinta, D., Ningtias, A., Nurhuda, A., Maulida, F. R., & Putri, A. A. (2025). Kajian akhlak menurut Al-Ghazali, hasan Al-Basri, Al-Muhasibi dan Al-Qusyairi. *MAHABBAH : Jurnal Ilmu Ushuluddin Dan Pemikiran Islam*, 1(2), 204–218. <https://journal.iai-daraswaja-rohil.ac.id/index.php/mahabbah/article/view/133>
- Solihin, M., & Anwar, M. R. (2024). Akhlak tasawuf: manusia, etika, dan makna hidup. Nuansa Cendekia.
- Ulfa, F., & Desi Firmasari. (2025). Transendensi Tasawuf: Mencari Ketenangan Jiwa Dalam Tradisi Spiritual Masyarakat Bengkulu. *Taqrib : Journal of Islamic Studies and Education*, 3(2), 163–175. <https://doi.org/10.61994/taqrib.v3i2.1139>
- van Bruinessen, M. (1994). The origins and development of Sufi orders (tarekat) in Southeast Asia. *Studia Islamik. Studia Islamika*, 1(1), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/sdi.v1i1.863>
- Wong, W. S., Yeung, P. P., & Lee, T. M. (2018). Meditation and cognitive functions: A meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 752–771. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-0>