

FINAL THOMAS CUP 2022: GROWTH MINDSET VERSUS FIXED MINDSET

Pertandingan final Thomas Cup antara Indonesia dengan India (15/5) sangat menegangkan. Tim Thomas Cup India akhirnya menorehkan sejarah untuk pertama kalinya memenangkan even bulutangkis beregu putra bergengsi tingkat dunia. Sementara tim Thomas Cup Indonesia harus menerima kenyataan kalah dari India. Indonesia tidak dapat mempertahankan piala Thomas. Sebagai orang Indonesia yang cinta merah putih dan bersemagatkan garuda di dada, saya merasa sedih dan kecewa menyaksikan kekalahan ini. Para pemain pasti jauh lebih sedih dan kecewa mendapatkan hasil ini.

Walaupun hasilnya tidak menggembirakan, bagi saya ada banyak pelajaran dari even ini, khususnya pada babak final antara Indonesia dengan India. Tulisan ini akan memberikan ulasan dari sisi penonton, bukan gambaran ril di ruang tunggu, lapangan pertandingan, dan podium penonton. Pertarungan Indonesia melawan India menggambarkan uji efektivitas penggunaan pola pikir tumbuh atau berkembang (*growth mindset*).

Konsep pola pikir tumbuh atau berkembang (*growth mindset*) pertama kali dipopulerkan oleh profesor bidang psikologi, Carol Dweck. Ia menjelaskan ada dua pola pikir yang dimiliki oleh manusia yaitu pola pikir tumbuh (*growth mindset*) dan pola pikir tetap atau mandeg (*fixed mindset*). Secara sederhana, pola pikir tumbuh (*growth mindset*) diartikan sebagai cara berpikir yang meyakini bahwa kemampuan atau bakat bisa dikembangkan. Keberhasilan dapat diraih karena percaya semua kemampuan dan potensi di dalam diri dapat tumbuh dan berkembang. Konsep tersebut akan saya gunakan untuk merefleksikan pertandingan final Thomas Cup Indonesia versus India.

Saya melihat *growth mindset* tim Thomas Cup India lebih besar dibanding dengan tim Thomas Cup Indonesia. Tim India melakoni babak final dengan pola pikir tumbuh. Mereka berpikir dan yakin bahwa mereka bisa mencapai jauh lebih tinggi dari semifinal, yaitu final, dengan segala kemampuan yang mereka miliki. Ketika mereka berada di babak final mereka berpikir dan percaya bahwa mereka hadir tidak hanya sebagai finalis tetapi sebagai juara. Mereka tidak berpikir dan percaya bahwa rangking lawan-lawan yang berada di atas rangkin mereka menjadi jaminan untuk mencapai prestasi jauh lebih tinggi.

Growth mindset yang demikian kemudian didukung oleh motivasi tinggi untuk meraih piala Thomas untuk pertama kalinya. Sesuatu yang diimpikan sudah sejak lama dan sesuatu itu menjadi tujuan secara tidak langsung berubah menjadi motivasi internal. Artinya, setiap pemain India ingin menang bukan pertama-tama dan utama karena piala Thomas tetapi karena di dalam diri mereka ingin memenangkan pertandingan dan mereka percaya kemampuan mereka bisa mereka tingkatkan melebihi kemampuan kemarin. Selain piala Thomas, alasan melawan tim Indonesia, sebagai salah satu tim buku tangkis terbaik di dunia, juga menjadi motivasi eksternal. Sekali lagi, motivasi-motivasi eksternal ini secara otomatis kemudian dikonversi menjadi motivasi internal.

Tanda yang paling mudah dilihat bahwa tim India memiliki banyak *growth mindset*, motivasi internal dan motivasi eksternal yang tinggi adalah bahasa tumbuh mereka. Mereka memasuki lapangan sebagai tim yang positif. Mereka berfoto bersama sebelum memasuki lapangan. Mereka menyediakan diri mengambil jarak untuk sesaat sebelum masuk ke atmosfer perjuangan yang sesungguhnya. Setelah itu, ketika kamera menyorot wajah mereka lebih dekat, tanpak mikro ekspresi mereka menunjukkan ekspresi pola pikir tumbuh yang tidak hanya sekedar positif, motivasi yang tinggi, tetapi juga keyakinan diri dan harapan yang tinggi.

Cara mereka bermain di lapangan juga mengekspresikan pola pikir tumbuh. Raihan poin demi poin mereka ekspresikan dengan penuh syukur dan ingin menambahkan kualitas permainan dirinya melebihi permainan sebelumnya. Raihan poinpun kemudian menjadi hadiah dari usaha melampaui dirinya. Semua ekspresi performa mereka menunjukkan keinginan untuk melampaui diri mereka sendiri dan motivasi internal yang tinggi. Kehilangan poin tidak membuat mereka kehilangan harapan untuk mendapatkan poin berikutnya. Karena pola pikir tumbuh tersebut, mereka tidak takut melakukan sesuatu walaupun sudah kehilangan poin. Suasana itu berhasil mereka jaga terus. Tentu peran pelatih dan tim yang ada di podium turut andil. Kata-kata yang dipilih pelatih sangat mempengaruhi pemain untuk tetap menjaga pola pikir tumbuh ini.

Sebaliknya, di tim Indonesia, porsi pola pikir tumbuhnya lebih sedikit. Berbeda dengan tim India, tim Indonesia memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena beberapa alasan. Alasan pertama tentu rangking. Di atas kertas, rangking pemain Indonesia lebih baik dari rangking pemain Indonesia. Kedua, tim-tim yang dikalahkan tim Indonesia di fase-fase sebelumnya jauh lebih berat dari tim yang dikalahkan India. Pemain Indonesia juga punya alasan kuat bahwa pengalaman bertanding dan juga prestasi yang mereka miliki lebih banyak dibanding tim India. Fakta-fakta ini tidak dapat disangkal. Ini adalah modal kepercayaan diri yang tinggi.

Sesungguhnya, tanpa pemain sadari, cara berpikir dan keyakinan seperti ini mudah sekali menggiring mereka ke pola pikir tetap atau stagnan (*fixed mindset*). Memiliki kepercayaan diri yang tinggi sangat dibutuhkan dalam pertandingan, tetapi akan sangat berbahaya jika tidak digunakan sesuai dengan porsinya. Pola pikir seperti itu bisa membuntukan keinginan lebih besar untuk meraih kemenangan jauh lebih tinggi dari sebelumnya. Pola pikir seperti itu juga memberi peluang keraguan bahkan ketakutan menguasai diri lebih banyak. Dampak buruk ketika pemain dikuasai pola pikir tetap atau kehilangan pola pikir tumbuh ketika memasuki arena pertandingan apalagi ketika pertandingan berlangsung adalah kepercayaan diri mereka menurun, mudah ragu, bahkan bisa menjadi rasa takut. Akibat lanjutannya adalah mereka tidak berani melakukan sesuatu yang baru dalam permainan.

Kita bisa menyaksikan ketika tim Indonesia memasuki lapangan pertandingan dipimpin oleh Anthony Sinisuka Ginting. Sebagai penonton saya menangkap kesan para pemain memiliki rasa percaya diri yang tinggi tetapi kurang memiliki motivasi. Berbeda dengan tim India yang sempat berfoto bersama, tim Indonesia justru melewatkan sesi itu. Mereka berjalan membentuk satu barisan. Posisi kepala yang sedikit menunduk menyiratkan mereka percaya diri tetapi dalam suasana psikologis yang tidak sedang baik-baik saja. Kepercayaan diri yang tinggi inilah yang kemudian menggiring mereka ke pola pikir tetap yang mengakibatkan keraguan pada kemampuan, takut kalah, takut salah, dan tidak siap berada dalam tekanan.

Berlanjut pada pertandingan, pada gim pertama Ginting, yang menjadi tunggal pertama, menyelesaikan pertandingan dengan baik. Ada kepercayaan diri yang tinggi diperlihatkan Ginting. Tetapi itu hanya di momen-momen dia mendapatkan poin. Ketika kehilangan poin, baik itu karena serangan lawan maupun karena kesalahan sendiri, dia mengkespresikan keraguan dan selanjutnya berubah ke ketakutan.

Demikian juga pada pemain ganda pertama kita, Mohammad Ahsan dan Kevin Sanjaya Sukamuljo. Mereka tidak sepenuhnya kehilangan *growth mindset*. Kevin pernah berkata kurang lebih seperti ini, “ketika di lapangan ranking kita tidak ada lagi”. Perkataan ini sangat *growth mindset*. Artinya, Kevin ingin melakukan yang terbaik lebih dari permainannya sebelumnya. Dia tidak mau menjadikan ranking sebagai salah satu jaminan kemenangan. Hal ini juga menjadi salah satu usaha agar dia mau melakukan sesuatu yang baru, yang mungkin belum pernah dia lakukan sebelumnya, untuk meraih kemenangan. Dalam beberapa moment, pasangan ini berhasil

melakukannya. Tetapi pada momen-momen berikutnya, mereka lebih banyak dikuasai motivasi eksternal yaitu mengalahkan lawan. Cara berpikir seperti ini terekspresikan dari sikap buru-buru, melakukan kesalahan, terlalu yakin dengan prediksi jatuhnya kok, dan lain sebagainya. Pergantian *growth mindset* ke *fixed mindset* lebih sering dilakukan pemain Indonesia daripada dari *fixed mindset* ke *growth mindset*.

Ketika berada dalam situasi tertekan, pemain yang memiliki *growth mindset* akan berusaha mengubah tekanan menjadi motivasi internal bukan menjadi motivasi eksternal. Dalam situasi tersebut, pemain juga harus mampu keluar dari tekanan pada dirinya. Lawan yang sesungguhnya adalah dirinya. Oleh karena itu, agar pemain mampu mengubah tekanan itu menjadi motivasi, dia itu pertama-tama harus dapat mengontrol emosinya, menunda motivasi eksternal, lalu mengubah motivasi eksternal menjadi motivasi internal, dan selanjutnya melakukan sesuatu yang berbeda (tidak mesti baru) dalam permainan.

Kehadiran tim psikolog atau pelatih yang paham dengan cara menjaga psikologis pemain dalam pertandingan-pertandingan menjadi sangat vital. Mungkin inilah salah satu hal penting yang diperhatikan tim bulu tangkis Indonesia dalam mempersiapkan para pemain mengikuti pertandingan-pertandingan.

Hasil final Thomas Cup hari ini membuat saya sedih tetapi sekaligus belajar dari cara para atlet menjadi juara. Baik pemain Indonesia maupun pemain India memberikan banyak poin pelajaran yang bisa saya gunakan dalam menjalani hidup ini yang saya ibaratkan sebagai pertandingan. *Growth mindset* dan *fixed mindset* akan selalu ada dalam diri kita masing-masing. Orang yang akan memenangkan pertandingan dalam hidupnya adalah mereka yang mampu mengubah *fixed mindset* ke *growth mindset* lalu mempertahankannya sampai mereka berada pada satu titik pertandingan hidup. Kita semua adalah pemain dalam setiap pertandingan hidup kita. Kita pula yang menjadi pemilik dan pengendali pola pikir kita. Selamat bermain dalam setiap pertandingan hidup dan jadilah pemain yang memiliki *growth mindset*.

Juster Donal Sinaga
Penonton dan Pencinta
Tim Bulu Tangkis Indonesia