



Pengaruh Mindset Terhadap Ketahanan Mental Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Kuliah

Muhammad Maulana Husin

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Surawan

Institusi Agama Islam Negeri Palangka Raya

Alamat: Komplek Islamic Centre, Jl. G. Obos, Menteng, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya,
Kode Pos 73112, Kalimantan Tengah

Korespondensi penulis: maulanahusin@gmail.com, surawan@iain-palangkaraya.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the influence of mindset on students' mental resilience in coping with academic tasks. Mindset, particularly a growth mindset, is believed to play a crucial role in helping students withstand academic pressure. The research employs a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 30 undergraduate students from various faculties. Data were collected through online questionnaires assessing both mindset and mental resilience. The findings indicate that students with a growth mindset possess significantly higher levels of mental resilience compared to those with a fixed mindset. These results align with psychological theories suggesting that a growth-oriented perspective enables individuals to better navigate academic challenges. External factors such as social support and a positive learning environment were also found to contribute to the development of stronger mental resilience among students.*

Keywords: *Mindset, Mental Resilience, University Students, Growth Mindset, Academic Tasks*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindset terhadap ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas kuliah. Mindset, khususnya growth mindset, diyakini memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa bertahan dalam tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan melibatkan 30 mahasiswa dari berbagai fakultas. Data dikumpulkan melalui kuesioner online mengenai mindset dan ketahanan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan growth mindset memiliki ketahanan mental yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki fixed mindset. Temuan ini diperkuat oleh teori-teori psikologi positif dan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pola pikir yang berkembang mendorong individu lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik. Faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan belajar yang positif juga ditemukan berkontribusi terhadap penguatan ketahanan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Mindset, Ketahanan Mental, Mahasiswa, Growth Mindset, Tugas Kuliah

LATAR BELAKANG

Latar belakang penelitian ini berfokus pada hubungan antara mindset dan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas kuliah. Mindset mengacu pada pola pikir yang mempengaruhi cara individu mengatasi tantangan dan kegagalan. Menurut Rizal (Ahmad Saiful Rizal, 2023), konsep growth mindset sangat relevan dalam konteks pembelajaran, terutama dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa

dengan mindset yang berkembang cenderung lebih mampu bertahan dalam menghadapi tekanan akademis dan tugas yang sulit.

Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi berbagai rintangan. Penelitian oleh Pribadi dan Hiariey (Adolph, 2020) menunjukkan bahwa motivasi mempunyai peran kunci dalam meningkatkan ketahanan belajar mahasiswa, yang secara langsung berpengaruh pada cara mereka menangani tantangan akademik. Dalam hal ini, mahasiswa dengan mindset yang positif akan lebih cepat bangkit dari kegagalan dan lebih mampu menerapkan mekanisme koping yang efektif untuk mengatasi stres yang terkait dengan tugas kuliah (Maura et al., 2023)

Pengaruh mindset terhadap ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas kuliah menjadi semakin penting mengingat konteks akademik yang saat ini semakin menuntut. Ketahanan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademis, tetapi juga oleh pola pikir yang mereka miliki dalam menyikapi tantangan. Mindset berkembang berhubungan positif dengan kesejahteraan mental, sedangkan mindset tetap cenderung berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan growth mindset, yang percaya bahwa kemampuan mereka bisa berkembang, memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademis dan tugas yang menantang.

Ketahanan mental mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan dukungan teman sebaya. Sebuah studi oleh Henshaw menunjukkan bahwa sikap mental yang positif berguna dalam mengatasi kecemasan di tahun pertama kuliah (Henshaw et al., 2023). Dukungan dari rekan-rekan dapat memberikan rasa aman dan mendorong individu untuk lebih terbuka menghadapi tantangan akademis.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, mahasiswa seringkali dihadapkan pada beban akademik yang berat, terutama di masa pandemi COVID-19 di mana banyak kegiatan akademik beralih ke format daring. Keterbatasan interaksi fisik dan dukungan sosial yang berkurang di saat tersebut dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa (Rezky et al., 2021), (Fumika Venaya Dewi et al., 2022). Oleh karena itu, pengembangan mindset yang positif dan literasi yang kuat mengenai kesehatan mental sangat penting untuk membekali mahasiswa dalam

meningkatkan ketahanan mental mereka, sehingga mereka dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan akademik di masa depan (Ayumaruti et al., 2023)

Selain itu, banyak penelitian berfokus pada pentingnya dukungan sosial dan lingkungan belajar yang positif. Dukungan baik dari keluarga, teman, maupun instansi pendidikan terbukti dapat meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Zidane menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki dampak positif terhadap minat mahasiswa dalam menjalani studi mereka, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penguatan mental mereka dalam menghadapi kesulitan akademik (Zidane et al., 2022). Pengaruh lingkungan sosial ini menjadi lebih signifikan dalam konteks mahasiswa perantau, di mana kurangnya dukungan langsung dapat menambah tantangan psikologis yang dihadapi (Riada, 2023).

Situasi ini menjadikan pentingnya memperhatikan semua aspek yang memengaruhi mindset dan ketahanan mental mahasiswa, termasuk bagaimana mereka menjalin hubungan sosial baik secara langsung maupun virtual. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif dalam penelitian mengenai ketahanan mental mahasiswa perlu dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal dan dukungan yang mereka terima dalam periode akademik mereka (Fitriana, 2014)

Dalam rangka mengoptimalkan ketahanan mental, institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan program-program yang mendukung pengembangan mindset positif dan menyediakan akses untuk dukungan psikologis yang memadai. Hal ini sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa tidak hanya melewati masa-masa sulit yang terkait dengan tugas dan ujian, tetapi juga untuk mempersiapkan mereka dalam menghadapi tantangan di dunia kerja setelah selesai menempuh pendidikan (Maura et al., 2023)

METODE PENELITIAN

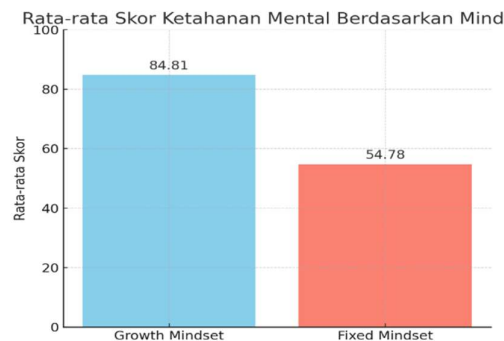
Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dan menganalisis hubungan antara variabel mindset (growth mindset vs. fixed mindset) dan ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. Sampel penelitian akan melibatkan mahasiswa aktif dari beberapa dari

berbagai fakultas yang sedang menempuh pendidikan pada tingkat sarjana. Jumlah responden diharapkan mencapai 30 orang untuk memastikan analisis yang dapat diandalkan dan generalisasi. Pemilihan sampel akan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu dengan memilih mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akademik. Kriteria inklusi termasuk mahasiswa yang sedang aktif belajar dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus, yang mencakup dua bagian utama yaitu, Kuesioner Mindset dan kuesioner Ketahanan Mental. Data akan dikumpulkan menggunakan survei online melalui platform seperti Google Forms. Seluruh peserta akan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data. Setelah menyelesaikan kuesioner, peserta akan diminta untuk mengirimkan jawabannya, dan pengumpulan data direncanakan berlangsung selama beberapa hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa aktif dari berbagai fakultas untuk mengamati pengaruh mindset terhadap ketahanan mental dalam menghadapi tugas kuliah. Setiap mahasiswa diklasifikasikan ke dalam dua kategori mindset, yaitu Growth Mindset dan Fixed Mindset. Kemudian, mereka diminta mengisi kuesioner ketahanan mental dengan skor antara 0 hingga 100. Semakin tinggi skor, semakin tinggi pula ketahanan mental mahasiswa tersebut.

Berikut adalah diagram batang yang menunjukkan rata-rata skor ketahanan mental mahasiswa berdasarkan jenis mindset:



Gambar: Rata-rata skor ketahanan mental mahasiswa berdasarkan Growth Mindset dan Fixed Mindset.

Analisis data menunjukkan distribusi mahasiswa berdasarkan jenis mindset dan skor ketahanan mental masing-masing kelompok. Dari total 30 mahasiswa, terdapat 21 mahasiswa dengan Growth Mindset dan 9 mahasiswa dengan Fixed Mindset. Rata-rata skor ketahanan mental mahasiswa dengan growth mindset adalah 84,81, sementara mahasiswa dengan fixed mindset menunjukkan rata-rata skor 54,78. Data ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan mahasiswa yang memiliki growth mindset menunjukkan ketahanan mental yang lebih tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan growth mindset cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan fixed mindset. Hal ini mendukung hipotesis bahwa pola pikir yang berkembang (growth mindset) mendorong individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa mahasiswa dengan growth mindset lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik.

Pembahasan ini sejalan dengan teori Dweck, yang menjelaskan bahwa individu dengan growth mindset percaya bahwa kemampuan mereka dapat berkembang melalui usaha dan pembelajaran (Ahmad Saiful Rizal, 2023). Keyakinan ini membuat mereka lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan tantangan serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk belajar dan beradaptasi dalam situasi yang menantang. Sebaliknya, mahasiswa dengan fixed mindset cenderung merasa terjebak ketika menghadapi tantangan, yang dapat mengakibatkan stres yang lebih besar dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik (Difa & Sandjaja, 2023).

Penting untuk dicatat bahwa ketahanan mental tidak hanya dipengaruhi oleh mindset individu tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman, keluarga, dan masyarakat sekitar (Adisunarno et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik, terutama dalam menghadapi tekanan akademik (Setyaningrum & Asyanti, 2023). Sebuah studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami stres, yang pada gilirannya berperan dalam meningkatkan ketahanan mental (Eva et al., 2020).

Dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer yang membantu mahasiswa mengelola stres, memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada pencapaian akademik dan meningkatkan ketahanan mental mereka (Eva et al., 2020). Selain itu, lingkungan belajar yang positif dan mendukung juga memainkan peran penting dalam mengembangkan ketahanan mental. Keberadaan mentor atau pembimbing yang efektif, serta program pendidikan yang dirancang untuk mendorong growth mindset, dapat berkontribusi dalam menciptakan suasana yang mendukung bagi mahasiswa (Saleh & Khaidir, 2024).

Oleh karena itu, institusi pendidikan diharapkan menciptakan lingkungan yang kaya akan dukungan sosial dan program bimbingan untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa agar siap menghadapi tantangan akademis yang lebih besar. Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi interaksi antara dukungan sosial dan berbagai faktor lain, termasuk strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa ketika menghadapi tekanan. Sebuah studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik, didukung dengan dukungan sosial yang cukup, akan lebih mampu menjaga keseimbangan mental dan mengurangi perasaan cemas saat menghadapi tugas akademik (Rosa, 2020).

Keberadaan dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan ketahanan mental mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap ketahanan psikologis, khususnya bagi mereka yang mengalami stres (Jamil, 2022). Dukungan tersebut dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk teman sebaya, keluarga, dan pengajar. Konsekuensi positif dari dukungan sosial ini memfasilitasi individu dalam mengatasi tantangan dan stressor akademik yang mereka hadapi.

Lingkungan belajar yang mendukung juga berperan penting dalam membentuk mindset positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang baik berkontribusi terhadap prestasi akademik mahasiswa secara keseluruhan (Noviani & Makaginsar, 2023). Ketika mahasiswa merasa nyaman dan didukung dalam lingkungan pembelajaran mereka, mereka cenderung lebih mampu menghadapi stres, yang memperkuat ketahanan mental mereka. Oleh karena itu ini menunjukkan bahwa

lingkungan yang mendukung berfungsi sebagai buffer melawan stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar.

Dalam konteks ini, penyediaan fasilitas pendidikan yang memadai, termasuk pengajaran yang berkualitas dan akses ke sumber daya akademis, menjadi sangat penting. Lingkungan belajar yang dioptimalkan berpengaruh terhadap kepuasan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan mental (Manaransyah et al., 2023). Dengan menciptakan inovasi dalam metodologi pengajaran serta menyediakan dukungan akademik yang efektif, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa mengembangkan growth mindset dan ketahanan mental yang lebih kuat.

Penting untuk dicatat bahwa strategi coping juga berkontribusi terhadap ketahanan mental mahasiswa. Sebuah studi menunjukkan bahwa siswa yang mengadopsi strategi coping yang positif, seperti mencari bantuan saat merasa tertekan, lebih mampu mengelola stres dan tetap fokus dalam menyelesaikan tugas akademik (Sinta et al., 2024). Dengan dukungan sosial yang cukup, mahasiswa dapat menerapkan strategi coping yang lebih baik untuk menjaga keseimbangan mental mereka.

Meningkatkan ketahanan mental mahasiswa memerlukan penguatan hubungan antara dukungan sosial, lingkungan belajar yang positif, dan strategi coping. Kebijakan pendidikan yang memperhatikan interaksi kompleks antara faktor-faktor ini dapat menghasilkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental di kalangan mahasiswa, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan akademik dan realitas di dunia kerja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mindset berperan penting dalam menentukan tingkat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. Mahasiswa dengan growth mindset cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih tinggi, mampu mengelola stres, dan lebih adaptif terhadap tekanan tugas dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki fixed mindset. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, serta lingkungan belajar yang positif turut memberikan kontribusi terhadap penguatan ketahanan mental mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu

mendorong pengembangan mindset positif dan menyediakan program pendukung psikologis untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung ketahanan mental mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR REFERENSI

- Adisunarno, C. A., Riskiana, A., & Ecy Tiara Kaesa. (2024). Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa FIKOMM UMBY Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS). *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 04(01), 80–86. <https://pdfs.semanticscholar.org/4bf9/65d8856db76f764444472dcc08e2fa850b42.pdf>
- Adolph, R. (2020). *Motiasi dan Ketahanan Belajar Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh: Studi Kasus Di Kepulauan Maluku*. 1–23.
- Ahmad Saiful Rizal. (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>
- Ayumaruti, D., Dien Anshari, & Evi Martha. (2023). Determinan Sosial yang Berhubungan dengan Tingkat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa S1 Reguler Angkatan 2018 Universitas Andalas Provinsi Sumatera Barat. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2539–2549. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.4049>
- Difa, H. F., & Sandjaja, M. (2023). Pengaruh Achievement Goal Orientation terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Diversita*, 9(2), 198–206. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9314>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fitriana, R. (2014). PENGARUH PENDIDIKAN KEWIRAUSAHAAN MELALUI VARIABEL INTERVENING TEORI PERILAKU TERENCANA TERHADAP INTENSI BERWIRAUSAHA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS JEMBER. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Fumika Venaya Dewi, N. L. P., Adianta, I. K. A., & Parwati, N. W. M. P. (2022). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Depresi Dan Stigma Diri Dengan Sikap Mencari Bantuan Masalah Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 124–132. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.438>
- Henshaw, E., Kennedy, S., Lourie, A., James, D., & Folivi, F. (2023). Growth mindset of anxiety and avoidant coping as mediators of anxiety across the first year of college: A longitudinal survey of college students in the context of the COVID-19 pandemic. *Health Psychology Research*, 11, 1–8. <https://doi.org/10.52965/001c.75190>
- Jamil, J. (2022). Optimalisasi Layanan Tutorial Online dan Aksesibilitas Terhadap Kepuasan Bantuan Belajar Online Mahasiswa UT. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 5(1), 141–

150. <https://doi.org/10.30605/jsdp.5.1.2022.1714>
- Manaransyah, G., Rahman, A., & Rachmawaty, I. K. (2023). Pengaruh Kualitas Pengajaran, Kualitas Pelayanan akademik dan Lingkungan Belajar Virtual pada Kepuasan Mahasiswa Pascasarjana dalam Perkuliahan Daring. *Missio Ecclesiae*, 12(2), 121–132. <https://doi.org/10.52157/me.v12i2.205>
- Maura, R., Sumiati, N. T., Latifa, R., & Kolopaking, R. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan Coping Stress Mental Health of Psychology Students: Testing the Effect of Social Support and Coping Stress. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 126–135.
- Noviani, N., & Makaginsar, C. (2023). Pengaruh Minat Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2021. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 914–922. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6875>
- Rezky, P., Swasana, N. A., Setiaji, F. A., & Karbela, M. (2021). Analisis Data Survei Pemenuhan Hak Mahasiswa di Bidang Pelayanan Kesehatan Mental. *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(9), 306–314. <https://doi.org/10.56393/decive.v1i9.299>
- Riada, M. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well- Being Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3344–3350. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2014>
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v1i2.146>
- Saleh, R., & Khaidir, A. (2024). Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 27295–27302. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i2.16920>
- Setyaningrum, F. A., & Asyanti, S. (2023). Perilaku Mencari Bantuan Ditinjau Dari Tingkat Literasi Kesehatan Mental Dan Persepsi Terhadap Stigma Masyarakat Pada Mahasiswa. *EPIGRAM (e-Journal)*, 20(2), 244–263. <https://doi.org/10.32722/epi.v20i2.6405>
- Sinta, M. R., Gusrianti, N., & Artikel, I. (2024). *Edukasi Tematik: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*. 4(20), 1–10.
- Zidane, M., Aji, A., & Primastiwi, A. (2022). PENGARUH PERAN KELUARGA, PENGETAHUAN PERPAJAKAN DAN MOTIVASI KARIR TERHADAP MINAT MAHASISWA AKUNTANSI DALAM MEMILIH KONSENTRASI PERPAJAKAN (Studi Kasus Pada Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta Angk. *Media A*