

Peran *Mindset Positif* Terhadap *Self Confidence* Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di IAIN Palangka Raya

Dwi Nurrahmi

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Surawan

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

Kompleks Islamic Centre, Jl.G.Obos, Menteng, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya,
Kalimantan Tengah 73112

Korespondensi penulis: dwi2211110108@ftik.iain-palangkaraya.ac.id

Abstract: Positive thinking plays a very important role in a person's self-confidence in their abilities. In this case, the positive mindset of PAI students is very important in determining the level of self-confidence of an individual. Therefore, this study aims to examine the role of positive mindset in shaping the self-confidence of students in the Islamic Education Study Program (PAI) class of 2022 at IAIN Palangka Raya. When facing academic, social, and personal pressures, many students experience a crisis of self-confidence. A positive mindset is believed to foster optimistic, resilient, and confident attitudes in facing challenges. This study uses a descriptive qualitative approach with in-depth interviews, observation, and documentation techniques. The results show that PAI students with a positive mindset can increase self-confidence, improve self-perception, reduce fear of failure, and provide stronger motivation for themselves. These findings reinforce the importance of mental coaching through positive thinking in supporting student character development.

Keywords: Positive mindset, PAI students, Self-confidence

Abstrak: Pola pikir positif memiliki peranan yang sangat penting terhadap rasa percaya diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam hal ini pola pikir positif mahasiswa PAI menjadi hal yang sangat penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri seseorang maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *mindset positif* dalam membentuk *self confidence* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022 di IAIN Palangka Raya. Dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan tuntutan pribadi, banyak mahasiswa mengalami krisis kepercayaan diri. *Mindset positif* diyakini mampu membentuk sikap optimis, tangguh, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa PAI dengan *mindset positif* dapat meningkatkan keyakinan diri, peningkatan persepsi diri, mengurangi rasa takut gagal, dan dapat memberikan motivasi yang lebih kuat terhadap diri. Temuan ini memperkuat pentingnya pembinaan mental melalui pola pikir positif dalam mendukung pengembangan karakter mahasiswa.

Kata kunci: Mindset positif, Mahasiswa PAI, *Self Confidence*

LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian mahasiswa yang tangguh, bukan hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam membangun kekuatan mental dan karakter yang positif. Generasi muda memerlukan kekuatan fisik dan mental dalam lingkungan sosial yang semakin kompetitif (Annur et al., 2021). Generasi muda seperti mahasiswa seringkali dituntut dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, dan harapan keluarga yang besar, sehingga untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan tersebut, setiap individu harus siap secara pribadi, baik secara intelektual maupun psikologis (Djoar & Anggarani, 2024). Sikap mental yang sehat berperan besar dalam membentuk karakter individu yang kuat, optimis, dan mampu bertahan dalam berbagai situasi (A. Lestari et al., 2024; Amin & Anshori, 2025). Untuk membentuk pribadi yang tidak hanya berpikir kritis, kampus sebagai ruang tumbuh kembang mahasiswa menjadi wadah penting dalam membentuk pribadi mahasiswa yang tidak hanya berpikir kritis, namun juga memiliki keyakinan diri dan keteguhan sikap. Perhatian terhadap aspek psikologis seperti cara berpikir dan persepsi terhadap diri sendiri mulai menjadi sorotan dalam upaya membina mahasiswa yang berdaya saing (Utami, 2020).

Kepercayaan diri sangat penting bagi generasi muda saat menghadapi tantangan di pendidikan dan di masyarakat, dengan adanya tuntutan sosial yang lebih tinggi menyebabkan tekanan psikologis yang lebih kompleks, terutama bagi mahasiswa perantau yang mana kehidupan sosialnya akan jauh lebih berbeda dari kehidupan awal didaerah asal tempat tinggalnya. (Agustina & Deastuti, 2023). Era digital yang serba cepat, persaingan yang ketat, serta budaya perbandingan di media sosial seringkali memicu munculnya rasa tidak percaya diri, rendah diri, hingga ketakutan untuk gagal. Hal ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan hubungan sosial mahasiswa, rendahnya motivasi belajar, kesulitan dalam mengatur waktu, serta ketidakjelasan arah akademik turut memperparah kondisi ini. (Nova et al., 2025).

Namun, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tekanan tersebut dengan mentalitas yang kuat. Sebagian dari mereka mengalami krisis kepercayaan diri ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut keberanian untuk tampil, berpendapat, dan mengambil keputusan (Fatmah et al., 2021). Fenomena ini juga terjadi di lingkungan perguruan tinggi keagamaan seperti IAIN Palangka Raya. Secara khusus, beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2022 menunjukkan gejala kurangnya *self confidence* (Kepercayaan diri), seperti ragu-ragu saat presentasi, enggan bertanya di kelas, takut dikritik, atau mudah merasa tidak mampu dibandingkan dengan teman sekelasnya. Pola ini menunjukkan bahwa adanya kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor internal yang memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. *mindset positif* (berpikir positif) menjadi salah satu faktor penting yang berpotensi besar dalam membentuk *self confidence* (kepercayaan diri) mahasiswa. *Mindset positif*

(berpikir positif) merupakan pola pikir yang mampu membentuk persepsi optimis terhadap diri sendiri, lingkungan, dan masa depan (Novita & Sumiarsih., 2021). Mahasiswa yang memiliki *mindset positif* cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam menyikapi kegagalan, memandang tantangan sebagai peluang, dan tidak mudah larut dalam penilaian negatif orang lain. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana mindset positif memainkan peran dalam membentuk *self confidence* (kepercayaan diri) mahasiswa. *Mindset* bukan hanya berfungsi sebagai landasan berpikir, tetapi juga sebagai kekuatan motivasional yang menentukan sikap dan respons individu terhadap tekanan (Wahyukencana & Utami, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Adelina et al., (2023) mengatakan dengan *mindset* yang sehat dan memberdayakan, mahasiswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang berani tampil, komunikatif, dan inspiratif. Dalam konteks mahasiswa PAI, *mindset positif* (berpikir positif) menjadi sangat penting karena mereka dipersiapkan untuk menjadi pendidik, pemimpin keagamaan, dan agen perubahan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyukencana & Utami, (2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pola pikir positif yang dimiliki seseorang maka akan semakin besar pula rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *mindset* berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti motivasi belajar, pencapaian akademik, dan kemampuan mengelola stres. Namun, kajian yang secara spesifik menghubungkan mindset positif dengan *self confidence* mahasiswa PAI dalam konteks lokal IAIN Palangka Raya masih sangat terbatas. Kebaruan dari penelitian ini adalah menelusuri peran mindset positif terhadap *self confidence* mahasiswa PAI yang tidak hanya mengungkap data, tetapi juga pengalaman, persepsi pribadi yang dialami mahasiswa PAI.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membangun model pembinaan karakter mahasiswa berbasis mindset positif, yang pada akhirnya dapat memperkuat kepercayaan diri mereka sebagai calon pendidik Islam. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa menjadi bahan evaluasi bagi dosen dan pihak kampus dalam merancang program pengembangan diri yang lebih relevan dan kontekstual dengan kondisi mahasiswa saat ini. Oleh karena itu, pengangkatan judul **“Peran *Mindset Positif* terhadap *Self Confidence* Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di IAIN Palangka Raya”**.

KAJIAN TEORITIS

Memiliki pola pikir positif atau memiliki mindset yang positif membuat seseorang menjadi lebih percaya diri akan kemampuan dirinya sendiri. Menurut Williams, pola pikir positif adalah sikap seseorang yang cenderung melihat segala hal dari sisi baiknya dan berusaha bersikap optimis terhadap diri sendiri maupun lingkungan

sekitarnya. Cara berpikir seperti ini bisa menjadi alat bantu bagi seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi (Paturrochmah, 2020).

Menurut Jacinta F Rini dari team e-psikologi mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk sikap mental positif yang memungkinkan seseorang menilai dirinya secara realistis dan menghargai kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi. Sikap ini tidak berarti bahwa individu tersebut mampu melakukan segalanya tanpa bantuan, melainkan mencerminkan keyakinan terhadap kapasitas dirinya dalam aspek-aspek tertentu berdasarkan pengalaman, kemampuan nyata, pencapaian, dan harapan yang masuk akal (Mustofa & Arisandi, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana Peran *mindset positif* berperan dalam membentuk kepercayaan diri (*self confidence*) mahasiswa PAI angkatan tahun 2022 dalam membentuk dan menguatkan kepercayaan diri, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada tahap penting dalam pengembangan diri (Sutikno, 2020). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa PAI angkatan tahun 2022 yang dipilih secara purposive. Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran *Mindset Positif* Terhadap *Self Confidence*

Cara berfikir seseorang sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. *Minset Positif* (Berpikir positif) merupakan suatu cara atau kebiasaan seseorang dalam memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang baik dan membangun. Hal ini biasanya ditunjukkan melalui penggunaan kata-kata, sikap, dan pandangan yang optimis, sehingga dapat menumbuhkan perasaan tenang, semangat, dan keyakinan dalam diri individu. Mahasiswa yang mampu berpikir secara positif umumnya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan Cara berpikir seperti ini membantu mereka untuk lebih siap dalam menghadapi berbagai masalah, karena mereka memiliki keyakinan bahwa setiap tantangan dapat diselesaikan (Indrawati et al., 2024). Ciri-ciri orang yang berpikiran positif adalah sebagai berikut:(Sukandi et al., 2022):

1. Mampu memandang masalah secara realistik sesuai dengan fakta yang ada.
2. Melihat peristiwa dari pandangan yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik.
3. Tanggap dan kesadaran akan hal-hal yang lebih penting untuk diselesaikan terlebih dahulu, tanpa harus menunggu terlalu lama dalam pertimbangan yang berlarut-larut.
4. Selalu optimis akan keberhasilan
5. memiliki jiwa yang kuat dan konsisten
6. Percaya pada kemampuan, keterampilan dan bakatnya
7. Membicarakan hal-hal positif dan selalu mengingkan kehidupan yang positif
8. Selalu yakin bahwa semua orang memiliki daya kreativitas

Kepercayaan diri (*self confidence*) adalah sikap mental positif yang dimiliki seseorang sehingga ia mampu menilai dirinya secara baik dan merasa yakin dalam menghadapi berbagai situasi di sekitarnya. Dalam kondisi ideal, setiap individu seharusnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi agar dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun sosial (Sholiha & Aulia, 2020). Menurut Daradjat aspek-aspek kepercayaan diri yaitu, 1) rasa aman 2) ambisi normal, 3) mandiri, 4) toleransi. Menurut Hurlock menjelaskan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu 1) pola asuh, 2) kematangan usia, 3) jenis kelamin, 4) penampilan fisik. Sedangkan menurut Ghufro dan Risnawita faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu 1) harga diri, 2) pengalaman, 3) pendidikan, 4) konsep diri. Menurut Lauster ciri-ciri remaja yang percaya diri yaitu 1) percaya pada kemampuan sendiri, 2) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, 3) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, 4) berani mengungkapkan pendapat (Rais, 2022). Mindset positif membuat dapat meningkatkan keyakinan diri, peningkatan persepsi diri, mengurangi rasa takut gagal, dan dapat memberikan motivasi yang lebih kuat terhadap diri.

Meningkatkan Keyakinan diri

Mindset positif sangat berpengaruh terhadap *self confidence* seseorang karena dengan adanya pola pikir yang positif seseorang akan merasa yakin dan percaya diri dengan kemampuan diri yang dimiliki, percaya dan yakin dapat menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik, karena pola pikir positif ini menjadi motivasi atau dorongan seseorang untuk melakukan hal-hal baik dan yakin bahwa akan kemampuan yang dimiliki (Lombu & Lase, 2023). Hubungan positif antara ketangguhan mental dan aspek motivasi memiliki konsekuensi afektif yang penting karena orang yang tangguh secara mental tidak hanya memiliki aset perkembangan yang lebih besar, yang merupakan indikator berkembang, tetapi juga melaporkan frekuensi yang lebih rendah dari keadaan emosi negatif dibandingkan dengan orang dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih rendah (Adelina et al., 2022). Seseorang yang memiliki *mindset positif* cenderung terbuka terhadap tantangan dan menghadapi setiap tugas dengan komitmen yang tinggi. Kegagalan tidak dipandang sebagai akhir, melainkan sebagai kesempatan untuk

memperbaiki diri dan melangkah lebih baik ke depan. Selain itu, mereka juga menghargai proses, bersikap positif terhadap upaya yang dilakukan, mampu mengambil hikmah dari kritik, serta menjadikan keberhasilan orang lain sebagai sumber motivasi dan pembelajaran (Rais, 2022).

Mindset positif memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri seseorang karena dengan pola pikir yang optimis dan konstruktif, individu lebih mampu melihat potensi dalam dirinya serta menghadapi tantangan tanpa merasa terancam. Ketika seseorang memiliki cara berpikir yang positif, ia cenderung memandang kesalahan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai kegagalan mutlak. Hal ini mendorong keberanian untuk mencoba hal baru, menerima kritik dengan lapang dada, serta mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan (Parjianto et al., 2021). Dengan demikian, mindset positif menjadi fondasi yang memperkuat rasa percaya diri karena membantu individu mengenali kemampuan diri, bersikap tangguh, dan tetap yakin dalam menghadapi berbagai situasi (Aleca Dian Putri Reskido, 2023).

Mindset positif menjadi fondasi yang memperkuat rasa percaya diri karena membantu individu mengenali kemampuan diri, bersikap tangguh, dan tetap yakin dalam menghadapi berbagai situasi. Bagi mahasiswa, hal ini sangat penting karena mereka berada dalam fase perkembangan diri yang penuh tantangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Dengan memiliki mindset positif, mahasiswa akan lebih siap menghadapi tekanan perkuliahan, bersikap terbuka terhadap masukan dosen dan teman, serta mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal untuk meraih prestasi dan membangun masa depan yang lebih baik, hal ini juga akan berdampak kepada kesejahteraan psikologis mahasiswa, mahasiswa yang memiliki pola pikir yang positif akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Azalia, 2024). Hal tersebut juga sejalan dengan pernyataan SN (wawancara 6 Mei, 2025):

“Menurut saya mindset positif adalah berpikiran positif, artinya segala yang kita pikirkan mengarahkan kepada hal-hal baik yang dapat membuat kita menjadi lebih semangat, dulu saya sering merasa gugup saat harus presentasi di depan kelas, tetapi sekarang saya menjadi lebih berani karena saya yakin saya mampu melakukannya. Keyakinan itu muncul setelah saya menyadari bahwa saya cukup memahami materi yang akan disampaikan dan mulai sering berlatih, baik sendiri maupun bersama teman. Semakin sering saya mencoba, semakin percaya diri saya, dan akhirnya saya tidak lagi terlalu memikirkan rasa takut, melainkan lebih fokus pada bagaimana menyampaikan presentasi dengan baik”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa mindset positif sangat berperan terhadap kepercayaan diri seseorang dalam menjalankan atau menggapai sesuatu, seseorang menganggap bahwa dirinya mampu untuk melakukan hal tersebut. Sebagaimana Penelitian yang dilakukan oleh Parjianto et al., (2021) menyatakan bahwa *mindset positif* dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, apabila selalu berfikiran baik maka akan

memicunya untuk terus yakin bahwa seseorang itu mampu untuk menjalani atau menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik dan tenang. Pendapat ini diperkuat dengan pernyataan dari Sukandi et al., (2022) menyatakan bahwa Seseorang yang memiliki pola pikir positif cenderung lebih mudah meraih keberhasilan dalam hidupnya. Hal ini karena mereka memiliki tujuan yang jelas, disertai dengan semangat yang kuat dan usaha yang konsisten. Dalam menghadapi tantangan, mereka tidak mudah menyerah, melainkan tetap optimis dan bertahan. Kebiasaan berpikir positif juga mendorong munculnya harapan dan sikap mental yang bersifat membangun, sehingga seseorang mampu menilai dengan bijak mana hal yang bermanfaat dan mana yang perlu dihindari dalam kehidupan sehari-hari (Hikmawati et al., 2025).

Berpikir positif memberikan dorongan batin yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan berbagai hal dengan lebih percaya diri dan semangat. Sikap ini juga memunculkan kesan pribadi yang termotivasi dan optimis, sehingga lingkungan sekitar merasa nyaman dan senang berinteraksi. Dengan pola pikir positif, seseorang cenderung melihat sisi baik dari setiap situasi yang dihadapi. Selain itu, berpikir positif membantu individu menyadari potensi besar yang dimilikinya, karena dalam setiap diri manusia terdapat kekuatan untuk mewujudkan cita-cita dan tujuan hidup (Siahaan, 2022). Mindset positif mempengaruhi rasa percaya diri seseorang, karena seseorang umumnya selalu menunjukkan sikap tenang dan positif dalam menghadapi berbagai tantangan (Anggraeni et al., 2020). Mereka tidak mudah menyerah, mampu bersosialisasi dengan baik, percaya pada kemampuan sendiri, berani mengemukakan pendapat, serta tidak bersikap egois. Selain itu, mereka juga dapat menjalankan tugas dengan baik, bertanggung jawab, dan memiliki perencanaan yang jelas untuk masa depannya. Dengan kualitas-kualitas ini, individu yang percaya diri cenderung memiliki peluang lebih besar untuk meraih kesuksesan dibandingkan dengan mereka yang kurang atau tidak memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri atau *self-confidence* akan menemukan konsep yang ada pada dirinya dengan baik dan Mencintai dan bersyukur terhadap kondisi apapun. Serta mampu menerima dengan baik apapun keadaan yang terjadi, sehingga merasa yakin bahwa semua dapat dijalani dengan baik Alkhofiyah, (2021).

Peningkatan Persepsi Diri

Mindset positif membuat seseorang memiliki cara pandang yang optimis, mindset positif berperan penting dalam diri seseorang, karena seseorang akan memandang segala sesuatu dari sudut pandang optimis dan penuh harapan. Mindset positif menjadi hal yang sangat penting untuk membentuk kepercayaan diri seseorang, karena lebih cenderung memiliki keberanian dalam mengungkapkan pendapat. Ketika memiliki pikiran positif terhadap diri sendiri, mereka cenderung merasa bahwa pendapat yang mereka miliki layak untuk disampaikan dan didengar. Hal ini menciptakan ruang dalam diri untuk berbicara tanpa rasa takut akan penolakan atau kritik yang merendahkan. Hal ini sejalan dengan pernyataan wawancara dari SH (wawancara 6 Mei, 2025):

“Menurut saya mindset positif adalah cara berpikir yang selalu melihat sisi baik dari setiap situasi, percaya diri bisa menghadapi tantangan, dan yakin bahwa usaha akan membuahkan hasil. Mindset positif membuat saya berani mengungkapkan pendapat sendiri kepada teman saat sedang berdiskusi. Karena saya berfikir dan yakin bahwa saya bisa, meskipun mungkin pendapat kita berbeda dari yang lain, kita tetap mau menyampaikannya dengan cara yang baik. Kadang memang agak takut, apalagi kalau teman-teman kita lebih dominan atau punya pendapat yang sudah dianggap benar oleh semua. Tapi menurut saya, berani itu justru saat kita tetap bicara walau tahu pendapat kita bisa saja ditolak”.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki pola pikir yang positif lebih akan mampu untuk mengontrol dirinya dan mampu melihat perbedaan pendapat sebagai hal yang wajar dalam proses komunikasi. Seseorang yang berfikir positif tidak merasa akan terintimidasi oleh pandangan orang lain, mereka justru termotivasi untuk menyampaikan gagasan yang mereka miliki. Pikiran yang terbuka dan penuh keyakinan ini mendorong mereka untuk berbicara dengan tenang, rasional, dan menghargai pendapat orang lain, tanpa merasa rendah diri atau minder (Lestari et al., 2023). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Novieyana et al., (2021) menyatakan bahwa Seseorang yang memiliki mindset positif berpengaruh besar dalam rasa kepercayaan diri yang dimiliki seseorang.

Ketika seseorang merasa yakin bahwa pendapatnya bernilai dan layak didengarkan, mereka akan lebih mudah untuk mengekspresikan pandangan mereka secara lebih terbuka dan lebih leluasa dalam berpendapat (Amri et al., 2023). Lingkungan sosial yang kondusif dan mendukung juga memiliki peran penting dalam mengembangkan pola pikir positif yang memicu keberanian untuk berbicara. Orang-orang yang tergabung dalam kelompok yang menghargai perbedaan pendapat cenderung merasa lebih nyaman saat menyampaikan ide-ide mereka. Faktor dari lingkungan sosial ini memperkuat keyakinan seseorang bahwa pendapatnya memiliki arti dan dihargai dalam interaksi kelompok (Ningsih & Awalya, 2020). Dengan demikian pandangan pola pikir yang positif tidak hanya memengaruhi rasa percaya diri dan reaksi terhadap kritik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keberanian untuk berkomunikasi dengan baik dalam lingkungan sosial dan mengurangi rasa takut gagal pada diri seseorang. Orang-orang yang memiliki cara berpikir positif cenderung lebih mampu mengekspresikan diri dengan tegas tanpa merendahkan atau menakuti orang lain. Keberanian untuk menyampaikan pendapat juga merupakan cerminan nyata bahwa seseorang memiliki jiwa yang sehat secara psikologis dan sosial (Nisa & Jannah, 2021).

Mengurangi Rasa Takut Gagal

Pola pikir yang positif, terutama pola pikir pertumbuhan, memiliki peranan penting dalam mendorong keberanian seseorang untuk membuat keputusan secara mandiri. Seseorang yang memiliki pola pikir yang positif cenderung lebih meyakini dan percaya bahwa kemampuan mereka bisa meningkat melalui kerja keras dan pembelajaran, sehingga mereka lebih yakin saat menghadapi rintangan dan mengambil keputusan secara mandiri (Ramdani et al., 2023). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara ZR (wawancara 6 Mei, 2025):

“Saya merasa bahwa dengan memiliki pola pikir positif, saya menjadi lebih percaya diri untuk mengambil keputusan, meskipun situasinya sulit atau penuh risiko. Saya percaya bahwa setiap keputusan yang saya ambil adalah bagian dari proses belajar, dan saya tidak takut gagal karena saya melihat kegagalan sebagai peluang untuk berkembang”

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa pentingnya pola pikir positif terhadap rasa percaya diri seseorang terutama dalam mengambil keputusan dalam situasi apapun, seseorang akan merasa lebih tenang mengambil keputusan ketika memiliki cara pandang yang baik dan positif (Simanjuntak & Sinaga, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwanto et al., (2021) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pola pikir positif dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan, mereka yang memiliki pola pikir yang tenang dan positif cenderung berfikir mampu akan berkembang dan yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka akan mencari jalan keluar akan tantangan situasi yang dihadapi tanpa menyudutkan pihak manapun, dukungan teman sebaya juga turut mempengaruhi hal ini dan mampu membuat mereka tetap optimis dan yakin akan kemampuannya. Seseorang yang memiliki pandangan positif tidak merasa khawatir saat membuat pilihan, karena mampu memahami bahwa kesalahan merupakan suatu hal yang biasa dalam sebuah proses pembelajaran. Dengan pola pikir seperti ini, seseorang akan lebih percaya diri untuk bertindak sendiri karena ia menyadari bahwa setiap pilihan, baik atau buruk, akan membawanya menjadi individu yang lebih tangguh dan bijak.

Mindset positif mampu membantu seseorang untuk tetap tenang ketika harus mengambil keputusan dalam situasi sulit. Seseorang tidak akan merasa panik atau ragu-ragu, dan akan mencoba melihat peluang dan solusi dari setiap masalah, dan membuatnya lebih berani bertindak dan tidak menunda-nunda keputusan penting. Seseorang yang memiliki pola pikir positif akan membangun keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menentukan jalan hidupnya sendiri (Rajab, 2022). Ketika seseorang memiliki keyakinan tersebut akan lebih mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan sekitar, karena tau hal terbaik untuk dirinya dan berani mengambil langkah sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya. Dengan demikian, mindset positif memainkan peran penting dalam membentuk keberanian untuk bertindak mandiri. Pola pikir ini tidak hanya membuat seseorang lebih percaya diri, tetapi juga membantu menghadapi risiko dan tantangan dengan lebih tenang. Semakin positif cara berpikir seseorang, semakin besar pula keberaniannya dalam mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya sendiri (Ramdani et al., 2023). Mindset positif dapat mengurangi rasa takut gagal dalam diri seseorang, karena lebih cenderung yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang terus berkembang, mencari strategi lain ketika dihadapkan dengan persoalan, dan tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan kesulitan, karena yakin bisa dan tidak takut kegagalan (Fitri et al., 2022; Levia & Surawan, 2025).

Motivasi yang Lebih Kuat

Pikiran yang positif memiliki pengaruh besar dalam mengembangkan motivasi yang kuat dalam diri seseorang. Saat seseorang memiliki pola pikir positif, lebih cenderung memandang permasalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai penghalang yang menurunkan semangat. Sikap positif ini membuat orang lebih siap menghadapi tantangan dengan harapan, sehingga pada akhirnya mendorong

untuk terus melangkah tanpa mudah menyerah. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara A (wawancara 6 Mei, 2025):

“Menurut saya, mindset positif itu penting banget karena bisa membangkitkan semangat walaupun kita lagi gagal atau capek. Dengan pikiran yang positif, saya jadi lebih mudah bangkit dan terus termotivasi untuk mencapai target saya”

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam, ditemukan bahwa mindset positif memiliki pengaruh dalam membangun motivasi diri dalam diri seseorang. Memiliki pikiran yang positif dapat membangkitkan semangat walaupun sedang berada dalam kondisi sulit, seperti mengalami kegagalan atau kelelahan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir yang optimis mampu menjadi energi tambahan untuk terus maju (Wardani et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Kusumawati, (2024) menyatakan bahwa mindset positif bukan hanya penting untuk meningkatkan keterampilan akademik tetapi juga sangat berpengaruh dalam membantu peserta didik berhasil mencapai kehidupan yang terarah dengan motivasi belajar.

Ketika seseorang memandang kegagalan sebagai pengalaman berharga dan bukan sebagai akhir dari perjuangan, mereka akan lebih tangguh dan tidak mudah menyerah. Mindset seperti ini tidak hanya membentuk ketahanan mental, tetapi juga memperkuat motivasi dari dalam diri (Purwati et al., 2024). Artinya, seseorang tidak perlu terlalu bergantung pada pujian atau tekanan dari luar, karena keyakinan dalam dirinya sudah cukup untuk mendorongnya tetap produktif. Kekuatan ini menjadi penting terutama saat menghadapi tekanan tugas, jadwal padat, atau hambatan lain yang sering muncul dalam dunia perkuliahan. Dengan mindset positif, mahasiswa mampu melihat setiap proses sebagai peluang untuk bertumbuh, bukan beban. Inilah yang menjadikan motivasi mereka tetap stabil, bahkan meningkat, dari waktu ke waktu (Munthe et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki pola pikir positif atau *mindset positif* cenderung akan lebih mudah menerima kondisi apapun dengan perasaan yang lebih tenang dan kemungkinan besar dapat menjalankannya dengan baik, karena pikiran positif mampu menumbuhkan semangat dan motivasi dalam diri seseorang, sehingga mampu menghadapi kondisi apapun dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mindset positif memiliki peran penting dalam membentuk dan menguatkan kepercayaan diri, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada tahap penting dalam pengembangan diri. Dengan pola pikir yang optimis, mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus dengan lebih tenang, terbuka terhadap proses belajar, serta mampu memanfaatkan setiap pengalaman sebagai peluang untuk bertumbuh. Oleh karena itu, menanamkan dan membiasakan diri dengan mindset positif merupakan langkah strategis untuk membangun kepercayaan diri yang kokoh demi mendukung kesuksesan di masa depan. Mindset positif

membuat dapat meningkatkan keyakinan diri, peningkatan persepsi diri, mengurangi rasa takut gagal, dan dapat memberikan motivasi yang lebih kuat terhadap diri.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Agustina, M. ., & Deastuti, P. W. . (2023). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Aleea Dian Putri Reskido. (2023). Resiliensi dan Growth Mindset sebagai Solusi Peningkatan Kematangan Karier Mahasiswa pada Era VUCA. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 22–31. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.37>
- Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence). *Al Ghazali*, 4(1), 30–45. https://doi.org/10.52484/al_ghazali.v4i1.197
- Amin, M. A., & Anshori, S. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Mengantisipasi Kecanduan Sosial Media Dan Menjaga Kesehatan Mental Siswa di Mts Negeri 15 Jombang. *Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(4), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.4910>
- Amri, S., Yeni, M., Wiluyo, A., & Alicia, C. (2023). Kegiatan English Club sebagai Sarana Peningkatan Kemampuan Berbicara (Speaking) Mahasiswa Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 1(2), 21–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/cemara.v1i2.2687>
- Anggraeni, A. S. D., Ismail, W., & Damayanti, E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Melalui Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Psibernetika*, 13(2), 105–112. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2316>
- Annur, Y. F., Yuriska, R., & Arditasari, S. T. (2021). Pendidikan Karakter dan Etika dalam pendidikan. In *Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang 15-16 Januari 2021*. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/5688>
- Azalia, N. A. A. (2024). *Pengaruh Berfikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 1(1), 66–75. <https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/download/154/140/544>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fatmah, N., Anward, H. H., & Mayangsari, M. D. (2021). Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Mahasiswa PGSD terkait Kecemasan Berbicara di Depan umum.

Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi, 1(1), 31–40.
<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.558>

- Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model Pelatihan Growth Mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan (Grit). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 8–17. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Hikmawati, K. A., Wibisono, Y., Winarno, A., & Rahayu, W. P. (2025). Peran Karakter dan Pola Pikir dalam Membentuk Niat Berwirausaha: Tinjauan Literatur Sistematis. *At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(5), 51–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.71282/at-taklim.v2i5.268>
- Indrawati, W., Suarni, W., & Herik, E. (2024). Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 5(2), 236. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2.42365>
- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 47–52. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Lestari, A., Ajahari, A., & Surawan, S. (2024). Indonesian Research Journal on Education. *Indonesian Research Journal on Education Web:*, 4(4), 3281 – 3288. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1385>
- Lestari, H., Asbari, M., Pratiwi, D. E., & Munawaroh, E. F. (2023). Generasi Muda Kok Takut Bersuara? *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 96–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.4444/jisma.v3i1.697>
- Levia, T., & Surawan, S. (2025). Self-Efficacy Sebagai Prediktor Kesiapan Mengajar. *Sains Student Research*, 3(3), 679–688. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v3i3.4898>
- Lombu, D., & Lase, F. (2023). Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 241–251. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>
- Munthe, M. R., Monia, F. A., & Yesni, M. (2023). Pentingnya Motivasi Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa Di Smp Negeri 02 IV Koto,Lambah,Kabupaten Agam. *KOLONI*, 2(4), 99–107. <https://doi.org/10.31004/koloni.v2i4.550>
- Mustofa, A., & Arisandi, Y. (2021). Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 22–43. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.470>
- Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 198. <https://doi.org/10.22373/je.v6i2.6915>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Nova, J. G., Kurnia, F., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). *Faktor Yang Mempengaruhi*

- Burnout Akademik Pada Mahasiswa*. 4(1), 40–53.
- Novieyana, S., Diaz, M., & Fiitri Larasati, A. (2021). Pengaruh Keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Public Speaking Pada Mahasiswa. *Jurnal Perspektif Administrasi Dan Bisnis*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.38062/jpab.v2i2.21>
- Novita, L., & Sumiarsih., S. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 92–96. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v4i2.3608>
- Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 118. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>
- Paturrochmah, H. (2020). Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Islam Dalam Menumbuhkan Sikap Mental Positif. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling,”* 4(2), 200–217. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.8472>
- Purwati, N. K. R., Giri, P. A. S. P., Sunita, N. W., Sukendra, I. K., Padmawati, N. N., Sudiarsa, I. W., Juwana, I. D. P., & Sumandya, I. W. (2024). Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Mengwi. *WIDYABHAKTI Jurnal Ilmiah Populer*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.30864/widyabhakti.v6i2.400>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rajab, S. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri Mahasiswa Terhadap Dorongan Berwirausaha. *Jurnal Bisnis Kompetitif*, 1(2), 213–218. <https://doi.org/10.35446/bisniskompetitif.v1i2.1109>
- Ramdani, G., Sadiyah, A., & Srigustini, A. (2023). Pengaruh Entrepreneurial Mindset Terhadap Minat Berwirausaha Dan Implikasinya Terhadap Keputusan Berwirausaha. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 497–513. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.476>
- Siahaan, M. (2022). Dampak Pelaksanaan Tanggung Jawab Sosial terhadap Masyarakat, Lingkungan dan Pemerintah. *Studi Akuntansi, Keuangan, Dan Manajemen*, 1(2), 113–125. <https://doi.org/10.35912/sakman.v1i2.949>
- Simanjuntak, S. C. N., & Sinaga, R. P. K. (2024). Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 4(1), 31–36. <https://doi.org/10.58466/literasi.v4i1.1344>
- Sukandi, P., Neuneung Ratna Hayati, & Rima Rahmayanti. (2022). Mengembangkan Pola Pikir Positif untuk Memulai Wirausaha bagi Klien Binaan BNN Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.35912/jamu.v1i1.1435>
- Sutikno, S. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Holistica.

Peran *Mindset Positif* Terhadap *Self Confidence* Mahasiswa PAI Angkatan 2022 di
IAIN Palangka Raya

- Suwanto, I., Mayasari, D., & Dhari, N. W. (2021). Analisis Peran Teman Sebaya dalam Pengambilan Keputusan Karier. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 168. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10101>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Wahyukencana, D. A., & Utami, N. I. (2024). Growth Mindset dan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 10(1), 18–28. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2759>
- Wardani, S., Asbari, M., & Jannah, M. (2023). Self Theorist: Pengaruh Teori Diri terhadap Motivasi, Kepribadian, dan Pengembangan Diri. *JISMA: Jurnal Of Information Systems and Management*, 2(5), 12–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.4444/jisma.v3i4.1054>