

Boosting Student Mental: The Impact of Siswa Tangguh Training on Student Mental Toughness

Menguatkan Mental Siswa: Dampak Pelatihan Siswa Tangguh pada Ketangguhan Mental Siswa

Siti Indah Julianty¹

¹Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: sitiindahjulianty@students.usu.ac.id

Desvi Yanti Mukhtar²

² Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: desvi.yanti.mukhtar@usu.ac.id

Sri Supriyanti³

³ Magister Psikologi Profesi,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Email: sri.supriyantini@usu.ac.id

Correspondence:

Siti Indah Julianty

Program Studi Magister Psikologi Profesi Kekhususan Psikologi Pendidikan, Universitas Sumatera Utara
Email: sitiindahjulianty@students.usu.ac.id

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of the Siswa Tangguh Training in improving students' mental toughness. The background of this research stems from the importance of mental toughness in supporting academic success and psychological well-being of students. This training uses the Siswa Tangguh Training Module (Mukhtar et al., 2022), developed based on the theory of Clough et al. (2002) on mental toughness. The module includes building aspirations, self-recognition, creating a positive learning atmosphere, coping with stress, and teamwork. The training was conducted in three sessions, each lasting 1.5-2 hours. Activities included material delivery, discussions, assignments, reviews, presentations, watching videos on bullying, and teamwork games. This study employed a quasi-experimental design with 36 students divided into two groups: experimental and control. Results showed that the Siswa Tangguh Training significantly improved students' mental toughness by 60.5%, with the remaining 39.5% influenced by other factors outside the research model. The implications of this study highlight the importance of programs like Siswa Tangguh in the school curriculum to support the development of students' mental toughness. The findings also suggest that schools and educational institutions consider implementing similar training modules to enhance students' mental capacity in facing academic and everyday challenges. Thus, this study contributes to the literature on psychological interventions in educational settings and provides practical guidance for curriculum developers and educational practitioners in enhancing students' mental toughness.

Keyword : Mental Toughness, Training

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan Pelatihan Siswa Tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa. Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya ketangguhan mental dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Pelatihan ini menggunakan Modul Pelatihan Siswa Tangguh (Mukhtar et al., 2022) yang dikembangkan berdasarkan teori Clough et al. (2002) tentang ketangguhan mental. Modul ini mencakup membangun cita-cita, mengenali diri, suasana belajar positif, coping stress, dan kerja sama. Pelatihan dilakukan dalam tiga sesi, masing-masing berlangsung 1,5-2 jam. Kegiatan meliputi penyampaian materi, diskusi, penugasan, review, presentasi, menonton video perundungan, dan permainan kerja sama. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan 36 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Hasil menunjukkan bahwa Pelatihan Siswa Tangguh meningkatkan ketangguhan mental siswa sebesar 60,5%, dengan 39,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya program seperti Siswa Tangguh dalam kurikulum sekolah untuk mendukung pengembangan ketangguhan mental siswa. Hasil ini juga menyarankan agar sekolah dan lembaga pendidikan menerapkan modul pelatihan serupa untuk meningkatkan kapasitas mental siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada literatur tentang intervensi psikologis di lingkungan pendidikan dan memberikan panduan praktis bagi pengembang kurikulum dan praktisi pendidikan dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa.

Kata Kunci: Ketangguhan mental, Pelatihan

Copyright (c) 2024 Siti Indah Julianty, Desvi Yanti Mukhtar, Sri Supriyanti

Received 2024-03-20

Revised 2024-05-27

Accepted 2024-06-28



LATAR BELAKANG

Periode remaja menandai peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan, ditandai dengan perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan (Adams, 2015). Pada fase transisi ini, terjadi konflik internal dan antarpribadi yang membantu individu dalam mencapai identitas pribadi yang jelas. Selain itu, remaja juga belajar komitmen terhadap peran dewasa dalam masyarakat dan meningkatkan keterampilan kompetensi sosial. Masa ini tidaklah mudah, karena individu akan menghadapi banyak perubahan yang memunculkan tantangan baru (Tresya et al., 2023).

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik dan emosional yang menandai transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. menyebutkan bahwa masa remaja merupakan fase kritis yang melibatkan lima periode perubahan universal, termasuk perubahan emosional, fisik, minat, pola perilaku, dan nilai (Santrock, 2019). Masa remaja merupakan tahap pembentukan identitas pribadi yang terjadi di tengah-tengah tuntutan pendidikan dan tantangan dalam mengoptimalkan potensi (Tresya et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memiliki ketangguhan mental agar remaja dapat mencapai hasil yang optimal.

Remaja sering menghadapi rintangan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka. Setiap remaja memiliki kapasitas yang berbeda dalam menanggapi masalah tersebut. Beberapa remaja mungkin dapat mengatasi hambatan dengan mudah, sementara yang lain mungkin merasa kewalahan dan bahkan menyerah, yang dapat menyebabkan timbulnya masalah baru atau masalah yang terus berlanjut hingga masa dewasa. Namun, remaja yang memiliki ketangguhan mental akan cenderung lebih mampu menghadapi dan menerima tantangan yang mereka hadapi. Menurut Clough et al., (2021), kemampuan untuk mengatasi rintangan ini dikenal sebagai ketangguhan mental.

Ketangguhan mental sering dihubungkan dengan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Clough et al., (2021) bahwa ketangguhan mental adalah suatu kondisi psikologis yang mencakup kemampuan untuk mengarahkan perilaku menuju tujuan, mengatasi berbagai kesulitan, tekanan, dan tantangan, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, serta keyakinan akan kemampuan untuk mengendalikan diri dan masa depan sendiri. Ini berarti bahwa individu yang memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan dalam hidup dan mencapai kesuksesan, terutama dalam situasi yang penuh dengan persaingan. Hasil dari penelitian literatur yang dilakukan oleh Lin et al., (2017) juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara ketangguhan mental dan kemampuan yang efektif dalam menghadapi tantangan, pencapaian akademis yang positif, dan kesehatan mental siswa.

Hasil dari Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 yaitu survei pertama yang dilakukan secara nasional menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia dalam rentang usia 10 hingga 17 tahun, mengalami masalah kesehatan mental. Sekitar 2.6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental telah mencari bantuan dari fasilitas kesehatan mental atau

konseling dalam 12 bulan terakhir untuk mengatasi masalah emosional dan perilaku mereka. Angka ini masih dianggap rendah bila dibandingkan dengan jumlah remaja yang sebenarnya membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah mental mereka. Fakta ini menjadi perhatian serius mengingat hampir 20% dari total populasi Indonesia berada dalam kelompok usia 10 hingga 19 tahun sehingga peran remaja dalam perkembangan negara menjadi sangat penting.

Konsep yang umum digunakan dalam bidang psikologi dan kesehatan mental untuk menggambarkan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi tekanan, tantangan, atau stres dalam kehidupan adalah ketangguhan mental, *hardiness*, dan *resilience* (Clough et al., 2021). Ketiga istilah ini sering digunakan dalam konteks yang serupa dalam studi tentang kesehatan mental. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun ketiga istilah ini sering digunakan secara bergantian, mereka memiliki definisi dan konsep yang sedikit berbeda (Department of Medical Education School of Medical Sciences Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia et al., 2022). Perbedaan dalam konsep dan definisi antara ketangguhan mental, *hardiness*, dan *resilience* dapat mencerminkan fokus yang berbeda dalam penelitian dan praktik di bidang kesehatan mental. Secara umum, *resilience* menyoroti proses pemulihan setelah mengalami kesulitan (Resma & Prastika, 2023). *Hardiness* menitikberatkan pada ketahanan dalam menghadapi stres, sementara ketangguhan mental lebih menekankan kemampuan untuk bertahan dan berkinerja di tengah tekanan dan kesulitan (Clough et al., 2021). Ketiga konsep ini dapat membantu individu mengatasi masalah, menghadapi stres dan tekanan dalam hidup, serta tumbuh menjadi individu yang lebih kuat secara psikologis (Department of Medical Education School of Medical Sciences Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia et al., 2022).

Ketangguhan mental seperti yang diusulkan oleh Clough et al., (2021), terdiri dari empat aspek utama: kontrol, komitmen, tantangan, dan kepercayaan diri. Kontrol melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dan merasa memiliki kendali atas kehidupan mereka. Komitmen mencakup kemauan untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan bertekad untuk mencapai tujuan. Tantangan adalah kemampuan untuk menghadapi hambatan dan menganggapnya sebagai ujian untuk berkembang. Kepercayaan diri melibatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri, baik secara pribadi maupun dalam interaksi sosial. Menurut Stamp et al., (2015) mengemukakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, latihan dan pembiasaan, pola pikir positif, dan regulasi emosi.

Sekolah Menengah Islam Terpadu Sunggal (SMPIT Sunggal) menerapkan pendekatan penyelenggaraan yang mengintegrasikan pendidikan umum dan agama ke dalam satu kurikulum di wilayah Sunggal. Seluruh siswa di SMPIT Sunggal berada dalam kategori remaja. Peran SMPIT Sunggal sangat signifikan dalam membentuk karakter dan mengarahkan perkembangan remaja. Remaja di SMPIT Sunggal menghadapi tantangan yang unik seiring dengan

peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja di SMPIT Sunggal menjadi fase penting di mana siswa harus menghadapi konflik internal dan eksternal untuk mencapai identitas pribadi sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah di SMPIT Sunggal mengungkapkan bahwa beberapa siswa mengalami masalah kesehatan mental, terutama karena harapan tinggi dalam akademis dan agama. Beban ini terkadang terlalu berat, menyebabkan kecemasan, stres berlebihan, dan perasaan tidak mampu. Selain itu, siswa merasa tertekan untuk memenuhi standar moral dan spiritual yang tinggi, menimbulkan ketakutan bahwa mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut. Proses pencarian identitas diri juga menyebabkan konflik internal bagi beberapa siswa.

Lebih lanjut, wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa bingung dan ragu tentang identitas mereka, seringkali meragukan diri sendiri. Faktor hormonal dan perubahan emosional yang umum pada masa remaja juga berdampak besar pada kesehatan mental siswa, menyebabkan kecemasan, depresi, dan perubahan suasana hati yang tiba-tiba. Tuntutan akademis, ekstrakurikuler, dan komitmen keagamaan menambah beban siswa, membuat mereka merasa lelah dan stres. Beberapa siswa juga menghadapi tantangan sosial berupa tindakan perundungan, yang meningkatkan ketidaknyamanan dan tekanan psikologis, berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Dari hasil skrining ketangguhan mental pada 88 siswa SMPIT Sunggal, ditemukan 42 siswa (47,7%) memiliki ketangguhan rendah dan 46 siswa (52,3%) memiliki ketangguhan tinggi. Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah mengungkap bahwa siswa menghadapi masalah seperti kesulitan mengikuti pelajaran, mengejar target hafalan Al-Quran, hasil belajar rendah, kurang disiplin, serta perundungan. SMPIT Sunggal, yang menggabungkan kurikulum nasional dan nilai-nilai Islam, menuntut siswa untuk beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis, lingkungan, dan tuntutan akademis. Menurut Lazarus & Folkman (2015) penyesuaian terhadap stres memerlukan penilaian situasi stres dan strategi penanganan yang efektif. Penelitian Setiawan et al., (2015) menunjukkan bahwa siswa yang sulit beradaptasi cenderung melanggar peraturan, merasa tidak nyaman, bolos, atau bertikai, sehingga adaptasi di SMPIT Sunggal tidaklah mudah.

Ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan diri dan lingkungannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku mereka. Ketidakmampuan individu beradaptasi dengan perubahan lingkungan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan perilaku mereka, karena lingkungan sosial dan fisik sangat mempengaruhi perkembangan individu (Bronfenbrenner, 1996). Menurut Arya & Rahmania, (2022) juga menyatakan bahwa ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan atau stres dalam hidup dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi siswa memiliki ketangguhan mental yang kuat untuk menghadapi tantangan ini.

Berdasarkan survei, ditemukan berbagai fenomena di kalangan siswa SMPIT Sunggal yang dapat dikategorikan berdasarkan aspek ketangguhan mental 4C (Clough et al., 2021). Dalam aspek kontrol, siswa kesulitan mengelola emosi dengan baik, sering merasa cemas, stres, atau putus asa, serta merasa tidak memiliki kendali atas situasi dan kehidupan mereka. Hal ini membuat mereka merasa terjebak dan tidak mampu mengubah situasi yang sulit. Pada aspek komitmen, siswa mengalami kesulitan dalam melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh. Mereka merasa terlalu tertekan oleh harapan dan kesulitan, mudah menyerah, dan merasa terlalu berat untuk terus berjuang menghadapi hambatan.

Selanjutnya, dalam aspek tantangan, siswa cenderung melihat tantangan sebagai ancaman daripada peluang. Mereka juga mengalami kesulitan dalam membuat dan mengembangkan strategi koping yang efektif ketika menghadapi kesulitan. Terakhir, dalam aspek kepercayaan diri, siswa sering meragukan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan. Mereka kurang memiliki keyakinan pada diri sendiri dan merasa tidak mampu, serta mengeluhkan tugas atau target hafalan yang dianggap terlalu sulit. Selain itu, siswa merasa tidak nyaman dalam situasi sosial seperti tindakan perundungan (Arya & Rahmania, 2022). Oleh karena itu, ketangguhan mental sangat dibutuhkan oleh siswa remaja untuk mengatasi berbagai kesulitan, situasi sosial yang tidak nyaman, tekanan, dan tantangan, sehingga mereka tidak mudah menyerah.

Siswa dengan ketangguhan mental menunjukkan komitmen dan kontrol atas peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, memungkinkan mereka menghadapi tantangan baru dengan percaya diri dan melihatnya sebagai peluang untuk berkembang (Stamp et al., 2015). Siswa dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan, seperti tantangan akademik (Arya & Rahmania, 2022). Sebaliknya, siswa dengan ketangguhan mental rendah akan kurang mampu bertahan dalam menghadapi tuntutan akademik (Bulent et al., 2017). Meskipun penelitian tentang ketangguhan mental di bidang pendidikan dan intervensinya masih dalam tahap awal, ada sejumlah strategi yang dapat digunakan untuk melatih ketangguhan mental (Clough et al., 2021).

Penelitian oleh Aditriana, (2022) dengan sampel siswa SMPIT Ciamis bertujuan untuk menguji efektivitas konseling penerimaan dan komunitas dalam meningkatkan ketangguhan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor ketangguhan akademik. Konseling penerimaan dan komitmen terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan akademik siswa. Penelitian oleh Mukhtar et al., (2022) menggunakan sampel santri dari sebuah Pesantren di Medan, menunjukkan bahwa pelatihan siswa tangguh efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental santri.

Hasil penelitian oleh Rizky et al., (2023) melibatkan 16 siswa dari SMP Negeri Medan untuk melihat efektivitas Pelatihan Siswa Tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa Pelatihan Siswa Tangguh signifikan efektif dalam meningkatkan ketangguhan

mental siswa SMP, ditunjukkan dengan hasil $H(2) = 17.307$, $p < .05$, $r = -.73$ (efek besar). Terdapat perbedaan signifikan dalam ketangguhan mental siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan signifikan baik sebelum maupun tanpa perlakuan.

Peneliti tertarik untuk mengembangkan program pelatihan yang bertujuan meningkatkan ketangguhan mental siswa SMPIT. Menurut Yovani et al., (2021) menyatakan bahwa pelatihan adalah pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu peserta menguasai kompetensi yang sebelumnya tidak dimiliki. Kompetensi mencakup perpaduan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang tercermin dalam kebiasaan berpikir dan bertindak, menggabungkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut mendefinisikan pelatihan sebagai pengalaman pembelajaran yang berfokus pada upaya individu untuk memperoleh keterampilan spesifik yang dapat segera digunakan.

Penelitian ini menggunakan metode pelatihan untuk membantu siswa memahami aspek dasar kesehatan mental. Melalui pelatihan, diharapkan siswa akan lebih mengenali pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. (Corey et al., 2018) menyatakan bahwa pelatihan bertujuan meningkatkan keterampilan kognitif, afektif, dan perilaku siswa melalui intervensi terstruktur yang ditujukan untuk mengatasi perilaku tertentu. Pelatihan adalah proses pembelajaran yang melibatkan perolehan keahlian, konsep, peraturan, atau sikap untuk meningkatkan kinerja individu (Yovani et al., 2021). Retrofita Sari & Hartini, (2022) menyebut pelatihan sebagai proses membantu individu mengembangkan efektivitas dalam kemampuan mereka melalui kebiasaan, pikiran, tindakan, kecakapan, pengetahuan, dan sikap.

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menilai pelatihan efektif untuk meningkatkan ketangguhan terhadap stres, optimisme, fokus, dan motivasi. Pelatihan membantu siswa mengembangkan keterampilan dan strategi untuk menghadapi tantangan secara efektif, sesuai dengan kebutuhan siswa SMPIT Sunggal. Masa remaja di tingkat SMP adalah periode transisi penuh tantangan dan perubahan (Santrock, 2019). Pelatihan membantu siswa mengembangkan mekanisme coping yang sehat untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional, dengan manfaat yang berdampak pada pembelajaran, prestasi akademik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial yang positif.

Peneliti memilih pelatihan daripada intervensi lain seperti konseling atau terapi karena beberapa alasan. Pertama, pelatihan menggunakan pendekatan aktif dan eksperiensial dengan fokus pada latihan dan simulasi situasi yang menantang, sementara metode intervensi lain lebih pasif (Golby & Wood, 2016). Kedua, pelatihan biasanya berlangsung dalam jangka pendek, beberapa sesi selama beberapa minggu atau bulan, sedangkan intervensi lain berlangsung jangka panjang dengan terapi atau konseling berkelanjutan (Golby & Wood, 2016).

Pada penelitian ini, pelatihan untuk meningkatkan ketangguhan mental siswa dilaksanakan melalui penerapan

modul Pelatihan Santri/Siswa Tangguh oleh Mukhtar, (2022) yang sebelumnya melibatkan santri pesantren di Medan. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena subjek penelitian lebih difokuskan pada siswa SMPIT Sunggal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas Pelatihan Siswa Tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa SMPIT Sunggal. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa Pelatihan Siswa Tangguh efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental pada siswa SMPIT Sunggal Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi dampak perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam lingkungan yang terkontrol. Lingkungan yang terkontrol ini mengacu pada representasi hasil penelitian dalam bentuk data yang dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2011).

Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : Ketangguhan Mental
2. Variabel Bebas : Pelatihan Siswa Tangguh

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan suatu teknik penentuan sampel di mana terdapat pertimbangan-pertimbangan tertentu dari peneliti atau ahli (Sugiyono, 2011). Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 36 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 18 orang kelompok eksperimen dan 18 orang kelompok kontrol. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dari SMPIT Al-Fakhri. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Siswa yang saat ini berada di kelas 7 SMPIT Al-Fakhri yang skor ketangguhan mental berada kategori rendah dan sedang. Skor ketangguhan mental tersebut diperoleh dari hasil melakukan skrining.
2. Belum pernah mengikuti pelatihan atau program terkait ketangguhan mental

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode quasi eksperimen. Desain quasi eksperimental yang merupakan solusi umum ketika sulit mendapatkan kelompok kontrol, diadopsi dalam penelitian ini. Spesifiknya, penelitian ini menggunakan desain non equivalent control group, dimana pretest dilakukan pada kedua kelompok untuk mengetahui keadaan awal siswa sebelum perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen menerima pelatihan siswa tangguh, sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah perlakuan, posttest dilakukan pada kedua kelompok untuk menguji dampak pelatihan (Creswell et al., 2018).

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dan tes pengetahuan. Skala yang

digunakan adalah Skala Ketangguhan Mental. Skala Ketangguhan Mental terdiri dari 47 item dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar .898. Skala Ketangguhan Mental diadaptasi dari teori Clough et al. (2002) dan terdiri dari enam indikator: terlibat secara mendalam pada tugas, mampu mengendalikan perasaan, yakin dalam mengendalikan hidupnya, melihat kesulitan sebagai peluang, percaya pada nilai dirinya, dan bersikap asertif. Skala ini menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban (Sangat Sesuai = 5, Sesuai = 4, Netral = 3, Tidak Sesuai = 2, Sangat Tidak Sesuai = 1). Tes pengetahuan digunakan sebagai alat cek manipulasi dan disusun berdasarkan empat aspek ketangguhan mental yang dijelaskan oleh Clough et al. (2002): Control, Commitment, Challenge, dan Confidence. Tes ini terdiri dari 15 pertanyaan dalam format *multiple choice*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipakai ialah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji homogenitas. Uji hipotesis untuk membuktikan efektifitas pelatihan Siswa Tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa SMPIT Sunggal menggunakan teknik ANOVA *Repeated Measure* (ANOVA pengukuran berulang) Pengujian penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20.

HASIL PENELITIAN

Analisis secara deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel ketangguhan mental. Deskripsi data hasil penelitian dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum Hasil Skor Variabel Ketangguhan Mental

Kelompok	Hipotetik		Empirik					
	X _{min}	X _{maks}	Mean	SD	X _{min}	X _{maks}	Mean	SD
Ketangguhan Mental	15	75	45	11.66	32	56	45.69	4.288

Data pada tabel menunjukkan bahwa secara hipotetik menunjukkan jawaban minimal adalah 15, maksimal 75, nilai rata-rata 45 dan nilai simpangan baku 11.66. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 32, maksimal 56, nilai rata-rata 45.69, dan nilai simpangan baku 4.288. Berdasarkan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai mean empirik lebih besar daripada nilai mean hipotetik ($46 > 45$). Hal ini

menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa lebih tinggi dibandingkan dengan populasi yang diasumsikan.

Kategorisasi ini membagi skor subjek kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan pada norma yang telah disusun tersebut, peneliti melakukan kategorisasi skor tiap-tiap responden penelitian pada variabel penelitian. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Ketangguhan Mental Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skor	Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
$X > 56$	Tinggi		2		
$34 < X \leq 56$	Sedang		16		
$X \leq 34$	Rendah	18		18	18
Total		18		18	

Berdasarkan tabel dapat dilihat kategorisasi ketangguhan mental subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada saat *pre-test*, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berjumlah 18 orang memiliki ketangguhan mental dengan tingkat yang sama yaitu kategori rendah. Pada saat *post-test*, dari total 18 subjek pada kelompok eksperimen sebanyak 2 orang subjek berada pada kategori tinggi dan 16 orang subjek berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak

ada perubahan kategori sebelum dan sesudah tanpa perlakuan.

Melalui hasil penelitian dapat diketahui terdapat perubahan skor ketangguhan mental sebelum dan sesudah pelatihan. Perubahan skor dapat dilihat melalui skor rata-rata pretest ketangguhan mental dan posttest ketangguhan mental. Hasil perubahan skor ketangguhan mental di kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Gambaran Ketangguhan Mental Kelompok Eksperimen

Kelompok	Nama	Jenis Kelamin	Skor KM	
			Pretest	Posttest
Eksperimen	AE	Perempuan	44	47
	BE	Laki-laki	49	50
	CE	Perempuan	56	58
	DE	Laki-laki	42	48
	EE	Perempuan	47	52
	FE	Laki-laki	46	49

GE	Laki-laki	41	46
HE	Perempuan	43	54
IE	Perempuan	32	47
JE	Laki-laki	40	53
KE	Perempuan	44	59
LE	Laki-laki	45	47
ME	Laki-laki	45	47
NE	Laki-laki	42	47
OE	Laki-laki	38	50
PE	Perempuan	45	48
QE	Perempuan	47	50
RE	Laki-laki	43	46
Rata-Rata		43.83	49.89

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat rata-rata perubahan skor ketangguhan mental pada kelompok eksperimen adalah 49.89 yang berarti setelah diberikan perlakuan pelatihan siswa tangguh, rata-rata partisipan mengalami peningkatan skor sebesar 49. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terdapat perubahan

ketangguhan mental sebelum dan sesudah perlakuan. Perubahan skor dapat dilihat melalui skor rata-rata pretest ketangguhan mental dan posttest ketangguhan mental. Hasil perubahan skor ketangguhan mental di kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Gambaran Ketangguhan Mental Kelompok Kontrol

Kelompok	Nama	Jenis Kelamin	Skor KM	
			Pretest	Posttest
Kontrol	AK	Perempuan	51	46
	BK	Laki-laki	47	46
	CK	Laki-laki	51	42
	DK	Perempuan	46	46
	EK	Laki-laki	49	45
	FK	Perempuan	48	47
	GK	Laki-laki	44	44
	HK	Perempuan	51	47
	IK	Perempuan	51	46
	JK	Perempuan	48	46
	KK	Laki-laki	45	35
	LK	Perempuan	47	45
	MK	Laki-laki	46	40
	NK	Laki-laki	47	46
	OK	Perempuan	49	46
	PK	Laki-laki	46	43
	QK	Perempuan	42	40
RK	Laki-laki	48	38	
Rata-rata			47.56	43.78

Pada kelompok kontrol, rata-rata perubahan skor ketangguhan mental adalah 43.78 yang artinya rata-rata partisipan yang tidak mendapat intervensi pelatihan siswa tangguh mengalami penurunan sebesar 43. Perbandingan

rata-rata (mean) skor tes pengetahuan subjek penelitian pada saat pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Skor Rerata Pengetahuan Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen Sebelum dan setelah intervensi

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Pre-test	4.83	2.56
Post-test	6.78	1.89

Tabel 5 menunjukkan hasil cek manipulasi tes pengetahuan tentang ketangguhan mental pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terlihat mean pada kelompok eksperimen meningkat dari 4.83 menjadi 6.78.

Kelompok kontrol mengalami penurunan dari 2.56 menjadi 1.89. Dapat dilihat bahwa setelah adanya perlakuan skor rata-rata hasil tes pengetahuan pada kelompok eksperimen

mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Rata-rata dari skor skala ketangguhan mental kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum

pelatihan siswa tangguh, setelah pelatihan, dan saat follow-up. Berikut merupakan nilai rata-rata kelompok ditunjukkan pada tabel.

Tabel 6. Gambaran Ketangguhan mental untuk siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Klasifikasi	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	32	56	43.83	4.902	42	51	47.56	2.549
Posttest	46	59	49.89	3.909	35	47	43.78	3.439
Followup	51	64	54.89	3.909	30	42	38.78	3.439

Tabel diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu dari 43.83 menjadi 49.89. Pada kelompok kontrol perolehan rata-rata skor menurun dari 47.56 menjadi 43.78. Dapat dilihat bahwa perolehan rata-rata skor kelompok eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol. Bila ditinjau dari skor follow-up, terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari

49.89 menjadi 54.89 sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu dari 43.78 menjadi 38.78.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian. Peneliti melakukan uji normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov, apabila Sig. Kolmogorov-Smirnov > .05 maka data diasumsikan terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas yang diperoleh dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas ketangguhan mental

	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Status Sebaran Data
<i>Unstandardized Residual</i>	.200	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov yang diperoleh adalah .200 (>0.05). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas terpenuhi yang berarti data terdistribusi secara normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu data dalam penelitian. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 8. Hasil Uji homogenitas kelompok terhadap ketangguhan mental

Levene Statistic	df1	df2	Sig
.165	1	34	.687

Tabel 8 menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini homogen. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0.687 yang berarti nilai signifikansi data tersebut jauh lebih besar

dari pada taraf signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian data penelitian diatas homogen.

Tabel 9. Mauchly's Test of Sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi Square	df	Sig
Waktu	0.148	65.045	2	.000

Pada tabel *Mauchly's Test of Sphericity* diatas dari hasil uji analisis ANOVA Repeated Measure diperoleh nilai Chi-square 65.045 dengan signifikasi 0.000 sehingga berada dibawah 0.05. Hal ini menunjukan bahwa ada perubahan

antara PreTest, PostTest, dan follow-up yaitu adanya peningkatan skor ketangguhan mental yang sangat signifikan.

Tabel 10. Tests of Within-Subjects Effects

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared	
Waktu*Kelompok	Sphericity Assumed	1770.167	2	885.083	158.925	.000	.824
	Greenhouse-Geisser	1770.167	1.000	1770.167	158.925	.000	.824

Pada tabel *Tests of Within-Subjects Effects* pada subbaris *Greenhouse-Geisser* menunjukkan bahwa hasilnya adalah $F=158.925$; Nilai signifikasn 0.000 ($p<0,05$). Artinya bahwa terdapat interaksi antara waktu (pretest-posttest, follow-up) dan kelompok (eksperimen-kontrol). Interaksi

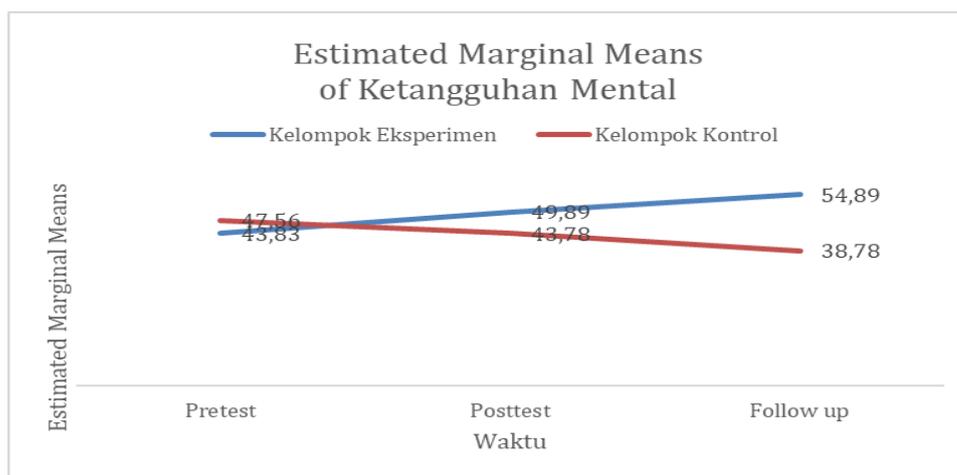
menunjukkan bahwa perubahan skor pretes ketangguhan mental menuju posttest ketangguhan mental pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan.

Tabel 11. Multivariate Tests

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Waktu*Kelompok	<i>Pillai's Trace</i>	.605	52.087	1000	34.000	.000	.605
	<i>Wilks' Lambda</i>	.395	52.087	1000	34.000	.000	.605
	<i>Hotelling's Trace</i>	1.532	52.087	1000	34.000	.000	.605
	<i>Roy's Largest Root</i>	1.532	52.087	1000	34.000	.000	.605

Pada tabel *Multivariate Tests* menunjukkan sumbangan efektif pelatihan Siswa Tangguh terhadap ketangguhan mental pada siswa SMPIT Sunggal dapat dilihat pada kolom *Wilks' Lambda* menunjukkan bahwa Pelatihan

Siswa Tangguh memperoleh nilai partial Eta Squared sebesar 0.605 . Artinya pelatihan Siswa Tangguh yang diberikan dapat meningkatkan ketangguhan mental pada siswa SMPIT Sunggal sebesar 60.5% .



Gambar 1 Estimated Marginal Means of Ketangguhan Mental

Pada grafik memperlihatkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen yang sangat signifikan ketika diberikan perlakuan pelatihan siswa tangguh dan ketika perlakuan dihentikan maka terjadi persamaan atau konsisten terhadap ketangguhan mental. hal ini menunjukkan jika memang ada pengaruh yang signifikan yang diberikan oleh pelatihan siswa tangguh. sementara itu, pada kelompok kontrol memperlihatkan adanya penurunan yang signifikan dikarenakan tidak diberikan pelatihan siswa tangguh.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa pelatihan siswa tangguh dapat meningkatkan ketangguhan mental pada siswa SMPIT Sunggal. Analisis repeated measure menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam ketangguhan mental siswa setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan sebelumnya, diperoleh nilai yang signifikan [$F= 0.398$; nilai $Sig=0.532$ ($p > 0.01$)]. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa meningkat setelah mengikuti Pelatihan Siswa Tangguh.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pelatihan memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan berbagai keterampilan coping, self-efficacy, dan ketangguhan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari (Smith & Jones, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Mukthar, 2022) menemukan bahwa pelatihan siswa tangguh efektif meningkatkan ketangguhan mental santri di Pondok Pesantren dengan hasil penelitiannya memberikan dampak positif yang signifikan dari pelatihan ini santri memiliki pengetahuan mengenai cara belajar yang lebih efektif. Penelitian yang dilakukan oleh (Rizky et al., 2023) juga membuktikan bahwa pelatihan siswa tangguh secara signifikan efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental siswa SMP Negeri Medan yang ditunjukkan dengan hasil terdapat perbedaan ketangguhan mental yang signifikan pada siswa SMP Negeri Medan yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan signifikan pada ketangguhan mental sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan signifikan.

Menurut Supratiknya, (2011) menyatakan bahwa pelatihan merupakan suatu bentuk komunikasi atau

penyampaian informasi terstruktur berupa pengetahuan atau pandangan baru yang penting kepada peserta. Pelatihan juga terbukti mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman bagi individu. Menurut (Walsh, 2016) menjelaskan bahwa fokus dari pelatihan dalam pendidikan adalah memberikan informasi terkait tantangan hidup, memastikan perkembangan individu sesuai dukungan yang dimiliki, meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah, menyediakan dukungan emosional, mengurangi stigma, serta mengubah nilai-nilai terhadap suatu gagasan atau ide.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa adanya kontribusi atau sumbangan efektif dari pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental sebesar 60,5% termasuk kategori baik (Yovani et al., 2021). Sesuai dengan meta-analisis penelitian yang dilakukan oleh Crum (2022) menunjukkan bahwa program-program intervensi ketangguhan mental dapat menghasilkan efek positif yang signifikan pada berbagai aspek kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Beberapa faktor yang diperkirakan mendukung efektivitas Pelatihan Siswa Tangguh pada siswa SMPIT Sunggal.

Pertama, pelatihan ini menggunakan berbagai metode penyampaian materi seperti latihan gugus tugas, diskusi kasus, simulasi dan games, diskusi kelompok, latihan individual, dan presentasi. Kombinasi metode ini memberikan pengalaman yang berbeda di setiap sesi yang menjaga perhatian peserta dan memungkinkan pembelajaran yang lebih interaktif. Metode yang bervariasi ini penting mengingat siswa SMPIT Sunggal berada pada tahap remaja, yang biasanya memiliki ketangguhan mental dalam kategori sedang. Menurut Walsh, (2016) variasi metode dalam pelatihan, seminar, dan psikoedukasi membantu peserta merefleksikan diri dan memahami informasi secara lebih komprehensif.

Kedua, pelatihan Siswa Tangguh dirancang untuk memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Modul pelatihan berlandaskan pada ketiga aspek ini, dan selama pelatihan fasilitator berupaya memberikan informasi tentang pentingnya ketangguhan mental. Proses ini diharapkan dapat mengubah perilaku siswa secara bertahap dan menambah keterampilan baru, meningkatkan aspek kognitif mereka (Rizky et al., 2023).

Aspek afektif diperhatikan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan perasaan mereka, baik kekhawatiran, rasa penasaran, maupun respons antusias setelah setiap sesi. Efektivitas ini terlihat dari respons siswa selama pelatihan yang ditunjukkan dengan berbagai pertanyaan dan kesan positif terhadap materi yang diberikan. Dari segi psikomotorik, siswa mengalami perubahan dengan menuliskan cita-cita mereka di pohon impian, membuat mind mapping, dan mencatat pemikiran mereka setelah menonton video. Kegiatan sederhana ini dirancang agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketiga, alasan mengapa Pelatihan Siswa Tangguh memberikan efek besar terhadap ketangguhan mental siswa adalah adanya hubungan yang baik dan kehangatan antara

peserta dan fasilitator serta kesadaran siswa akan pentingnya ketangguhan mental. Fasilitator membangun kedekatan melalui perkenalan, ice breaking, permainan, diskusi, dan refleksi setiap selesai materi (Rizky et al., 2023). Menurut Supratiknya, (2011), pemateri dan modul yang baik harus dapat menarik minat peserta pelatihan. Keberagaman kegiatan yang menarik di setiap sesi membuat peserta tetap berkomitmen dan terbuka selama pelatihan.

Penelitian sebelumnya oleh Shahraki-Sanavi et al., (2020) program ketangguhan mental dapat memberikan efek positif. Namun penting untuk dicatat bahwa faktor-faktor lain seperti genetika, lingkungan keluarga, dan pengalaman hidup, juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat ketangguhan mental seseorang. Faktor-faktor lain yang juga dapat berperan dalam menentukan ketangguhan mental individu yakni pengalaman yang dialami seiring meningkatnya usia, regulasi emosi, latihan dan pembiasaan, pola pikir positif serta kepribadian (Stamp et al., 2015).

Penelitian lain tentang Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students juga menunjukkan hasil signifikan. Penelitian ini menilai efektivitas program pengembangan ketangguhan mental selama 6 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program intervensi menunjukkan peningkatan signifikan dalam berbagai keterampilan ketangguhan mental, seperti kontrol emosi, komitmen, dan kepercayaan diri dibandingkan dengan kelompok kontrol (Pocius & Malinauskas, 2024).

Penelitian tentang Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners juga menunjukkan hasil positif. Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara ketangguhan mental dan self-efficacy dengan performa lari ultra-marathon. Mental toughness dan self-efficacy berkorelasi dengan peringkat Ultra-Trail World Tour dan menyumbang prediksi terhadap penyelesaian dan performa dalam HURT100. Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dan performa lebih baik (Zeiger & Zeiger, 2018).

Pada penelitian tentang Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis juga menunjukkan hasil positif. Penelitian ini menekankan bahwa intervensi tersebut secara umum efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental, dengan efek yang bervariasi tergantung pada jenis olahraga dan karakteristik intervensi (Gucciardi et al., 2015).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam memperhatikan variabel ketangguhan mental dan intervensi berupa pelatihan. Perbedaan terletak pada karakteristik subjek, jumlah subjek, lokasi penelitian, alat ukur, metode, modul, dan materi pelatihan. Pada penelitian ini siswa juga diberi kesempatan mencoba keterampilan baru seperti membuat mind mapping untuk memudahkan mengingat materi pelajaran.

Peningkatan skor dari pre-test ke post-test dan pada follow-up menunjukkan bahwa Pelatihan Siswa Tangguh memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi siswa. Pada hasil cek manipulasi tes pengetahuan tentang

ketanggungan mental pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terlihat mean tes pengetahuan pada kelompok eksperimen meningkat dari 4.83 menjadi 6.78. Dapat dilihat bahwa setelah adanya perlakuan skor rata-rata hasil tes pengetahuan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Meskipun pelatihan dilakukan dalam waktu relatif singkat, siswa merasakan manfaatnya. Mereka lebih memahami cara mencapai impian dan apa yang harus dilakukan untuk menjadi pribadi yang tangguh, yaitu dengan lebih banyak berlatih, konsisten, mengontrol perasaan, dan yakin pada kemampuan diri. Hal ini dikarenakan sesuai menurut Walsh, (2016) pelatihan merupakan suatu bentuk intervensi yang dapat memberikan informasi serta kesadaran mengenai suatu fenomena psikologis. Informasi tersebut memberikan kesadaran pada individu dan merubah pemikiran individu tersebut terhadap suatu fenomena. Kemudian atas kesadaran dan informasi tersebut, dibangun keterampilan-keterampilan sederhana untuk menyelesaikan masalah atau sekedar mengembangkan keadaan secara positif. Pelatihan bertujuan untuk menyampaikan informasi berupa pengetahuan atau pandangan baru yang penting kepada peserta. Pelatihan juga terbukti mampu mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman bagi individu (Supratiknya, 2011).

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pelatihan siswa tangguh efektif untuk meningkatkan ketanggungan mental pada siswa SMPIT Sungal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditriana, Y. (2022). Konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketanggungan akademik santri. *Repository.Umtas.Ac.Id*. <http://repository.umtas.ac.id/id/eprint/879>
- Arya, L., & Rahmania, A. M. (2022). Urutan Kelahiran dan Bullying. *Desember*, 11(4), 575–586. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Bronfenbrenner, U. (1996). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bulent, O. M., Ugur, O., & Ozkan, B. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. *Educ. Res.*, 12(8), 483–487. <https://doi.org/10.5897/ERR2017.3216>
- Clough, P., Strycharczyk, D., & Perry, J. L. (2021). *Developing mental toughness: strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations* (Third edition). Kogan Page.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups PROCESS AND PRACTICE*. www.cengage.com.
- Creswell, J. W., Creswell, J. D., Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Fifth edition). SAGE.
- Department of Medical Education School of Medical Sciences Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia, Roslan, N. S., Yusoff, M. S. B., Department of Medical Education School of Medical Sciences Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia, Morgan, K., Perdana University-Royal College of Surgeons in Ireland Kuala Lumpur Malaysia, Department of Health Psychology Royal College of Surgeons in Ireland Dublin 2 Ireland, Ab Razak, A., Department of Psychiatry School of Medical Sciences Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia, Hospital Universiti Sains Malaysia Kelantan Malaysia, Ahmad Shauki, N. I., & Institute for Health Systems Research National Institutes of Health Ministry of Health Selangor Malaysia. (2022). Evolution of Resilience Construct, Its Distinction with Hardiness, Mental Toughness, Work Engagement and Grit, and Implications to Future Healthcare Research. *EIMJ*, 14(1), 99–114. <https://doi.org/10.21315/eimj2022.14.1.9>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *PSYCH*, 07(06), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Lazarus & Folkman. (2015). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 8, Issue AUG). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Mukhtar, D. (2022). *Pelatihan siswa tangguh untuk meningkatkan ketanggungan mental santri di pondok pesantren*. Lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Mukhtar, D., Tarmidi, & Supriyanti, P. (2022). *Pelatihan siswa tangguh untuk meningkatkan ketanggungan mental santri di pondok pesantren*.
- Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students. *Behavioral Sciences*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/bs14040314>
- Resma, S., & Prastika, N. D. (2023). Resilience Is Key to Overcoming Work Burnout. *Psikostudia*, 12(1), 111. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.10045>
- Retrofita Sari, M., & Hartini, N. (2022). Implementasi Pelatihan Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Empati Remaja Calon Konselor Panti Asuhan Aisyiyah. *Desember*, 11(4), 715–726. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Rizky, R., Mukhtar, D. Y., & Rola, F. (2023). The Effectiveness of Siswa Tangguh Training to Improve Mental Toughness on Students of Junior High School in Medan. *IJPSAT*, 41(2), 650. <https://doi.org/10.52155/ijpsat.v41.2.5771>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, Y., Kosasih, A., & Komariah, S. (2015). POLA ADAPTASI SOSIAL BUDAYA KEHIDUPAN SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL BAROKAH. *SOSIETAS*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1519>
- Shahraki-Sanavi, F., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Bakhshani, N.-M., & Salehiniya, H. (2020). Effectiveness of school-based mental health programs on mental health among adolescents. *J Edu Health Promot*, 9(1), 142. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_421_19
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidik Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*.
- Tresya, R., Kaunang, S. E. J., & Mandang, J. H. (2023). Resiliensi Remaja Korban Bencana Alam Likuifaksi Di Desa Jono Oge Kecamatan Sigi Biromaru Provinsi Sulawesi Tengah. *Psikostudia*, 12(3), 332. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.10952>
- Walsh, J. (2016). *Psychoeducation in mental health*. Oxford University Press.
- Yovani, M. C., Nisa', U. R., & Tjahjoanggoro, A. J. (2021). Efektivitas Pelatihan 'ASIMERU' Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Burnout Guru SMPN Y Surabaya. *Psikostudia*, 10(3), 258. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5621>
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>