|  |
| --- |
| ***The Effectiveness of Siswa Tangguh Training to Improve Mental Toughness for Students at Al-Fakhri Islamic Junior High School***  Efektivitas Pelatihan Siswa Tangguh Terhadap Ketangguhan Mental pada Siswa SMPIT Al-Fakhri |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Siti Indah Julianty1 | Desvi Yanti Mukhtar2 | Sri Supriyanti3 |
| 1Magister Psikologi Profesi,Universitas Sumatera Utara, IndonesiaEmail: 1sitiindahjulianty@students.usu.ac.id | 2 Magister Psikologi Profesi,Universitas Sumatera Utara, IndonesiaEmail: 2desvi.yanti.mukhtar@usu.ac.id | 3 Magister Psikologi Profesi,Universitas Sumatera Utara, IndonesiaEmail: 3sri.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 | | | Abstrak | |
| This study is to examine the effectiveness of Siswa Tangguh Training to improve the mental toughness of SMPIT Al-Fakhri students moderated by social support. Siswa Tangguh Training is a psychoeducation developed by the researcher based on the Module entitled Siswa Tangguh Training. This study uses a mixed methods (Mixed Methods) with a quasi-experimental design. The participants in this study were 36 SMPIT Al-Fakhri students who were divided into two groups (experimental and control groups). The research results showed that the Siswa Tangguh training contributed 45% to mental toughness, while the remaining 55% was caused or explained by factors outside the model of this study. Meanwhile, social support contributed very little to mental toughness, only 0.1%. This means that in this study, the social support variable was not able to moderate the relationship between Siswa Tangguh training and mental toughness. | | | Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan Pelatihan Siswa Tangguh untuk meningkatkan ketangguhan mental pada siswa SMPIT Al-Fakhri yang dimoderasi oleh dukungan sosial. Pelatihan Siswa Tangguh adalah psikoedukasi yang dikembangkan peneliti berdasarkan Modul dengan judul Pelatihan Siswa Tangguh. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen. Partisipan dalam penelitian ini adalah 36 siswa SMPIT Al-Fakhri yang dibagi menjadi dua kelompok (kelompok eksperimen dan kontrol). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan siswa tangguh memberikan kontribusi terhadap ketangguhan mental sebesar 45%, sedangkan sisanya sebesar 55% disebabkan atau dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, sementara itu dukungan sosial memberikan kontribusi sangat kecil terhadap ketangguhan mental yakni sebesar 0.1%. artinya pada penelitian ini variabel dukungan sosial tidak mampu memoderasi hubungan antara pelatihan siswa tangguh dengan ketangguhan mental.  **Kata Kunci**: ketangguhan mental, pelatihan, dukungan sosial | |
| **Keyword** : *mental toughness, training, social support* | | |  | |
|  | Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Received 26/08/2021 | Revised 23/09/2021 | Accepted 27/02/2022 |

# Latar belakang

Masa remaja merupakan fase transisi penting dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan kognitif, emosional, dan sosial (Adams, 2015). Pada masa ini, individu mengalami konflik internal dan eksternal dalam mencari identitas pribadi yang jelas serta mengembangkan komitmen terhadap peran dewasa dan keterampilan sosial (Zagoto & Susetyo, 2022). Menurut Santrock (2019) dan Hurlock (2017), masa remaja juga menghadirkan perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Namun, meskipun masa remaja ini merupakan periode penting, banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam menavigasi perubahan tersebut, yang dapat mengarah pada masalah kesehatan mental (Santrock, 2019; Hurlock, 2017; Zagoto & Susetyo, 2022).

Ketangguhan mental, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan, telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam menghadapi masalah kesehatan mental pada remaja (Clough et al., 2021). Namun, hasil survei kesehatan mental remaja di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan mental masih tinggi, sementara akses mereka terhadap layanan kesehatan mental masih rendah (I-NAMHS, 2022). Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat pentingnya peran remaja dalam perkembangan negara.

Di SMPIT Al-Fakhri, sebuah sekolah yang menggabungkan pendidikan umum dengan pendidikan agama, siswa mengalami tantangan unik seiring dengan transisi remaja. Mereka dihadapkan pada harapan yang tinggi dalam prestasi akademik dan agama, yang kadang-kadang menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Selain itu, tantangan sosial dan emosional juga dihadapi, termasuk konflik identitas dan tekanan akademik. Data skrining menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan mental, menunjukkan perlunya intervensi yang sesuai (Aditriana, 2022; Mukthar et al., 2022; Rizky, 2023).

Pelatihan mental telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental pada remaja (Aditriana, 2022; Mukthar et al., 2022; Rizky, 2023). Namun, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pendekatan pelatihan yang lebih holistik yang mempertimbangkan faktor dukungan sosial sebagai moderator. Dukungan sosial diyakini memainkan peran penting dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa (Stamp et al., 2015; Clough et al., 2021), namun, penelitian yang menguji pengaruhnya pada siswa SMPIT Al-Fakhri masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini akan memperluas pengetahuan tentang efektivitas pelatihan mental dan peran dukungan sosial dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa SMPIT Al-Fakhri. Melalui pendekatan pelatihan yang holistik, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik remaja di sekolah ini.

# Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan identifikasi variabel, topik penelitian, alat penelitian dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian.

**VARIABEL PENELITIAN**

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : Ketangguhan Mental

2. Variabel Bebas : Pelatihan Siswa Tangguh

# SUBJEK PENELITIAN

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 eksperimen yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam suatu lingkungan yang terkontrol. Pendekatan ini melibatkan pengukuran hasil dalam bentuk angka untuk dianalisis menggunakan metode statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen, yang merupakan desain yang umum digunakan ketika sulit untuk mendapatkan kelompok kontrol. Desain quasi eksperimen yang diterapkan adalah non equivalent control group design, di mana kelompok eksperimen dan kontrol diberikan pretest untuk menilai keadaan awal siswa sebelum perlakuan diberikan. Setelah itu, kelompok eksperimen menerima pelatihan siswa tangguh sesuai rencana peneliti, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Setelah perlakuan diberikan, kedua kelompok akan diberi postest untuk mengukur dampak perlakuan. Analisis hipotesis kemudian dilakukan untuk menilai pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

# METODE PENGUMPULAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode yaitu dengan skala, tes pengetahuan, observasi dan wawancara pada siswa yang memiliki skor Skala Ketangguhan Mental (Post-test) yang paling rendah dan paling tinggi. Skala yang digunakan adalah Skala ketanggguhan Mental dan Skala Dukungan sosial. Data dari Skala tersebut dijadikan dasar untuk pengujian hipotesa. Data dari skala ketangguhan mental akan dianalisis untuk mengukur sejauh mana efektifivitas pelatihan ketangguhan mental yang diberikan kepada siswa. Skala Dukungan sosial akan dianalisis untuk memperkuat atau memperlemah pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental. Dari data hasil tes pengetahuan awal maupun akhir untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa SMPIT Al-Fakhri terkait pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental. Tes ini akan digunakan sebagai alat pemeriksaan manipulasi untuk mengevaluasi efektivitas dari perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini. Tes pengetahuan dilakukan agar peneliti dapat melihat perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Observasi dilakukan untuk mengamati proses penerimaan informasi dan keterampilan yang didapatkan selama pelatihan. Data dari observasi dijadikan gambaran perilaku peserta saat eksperimen berlangsung.

# TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang dipakai ialah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji autokorelasi, uji multikolinieritas, uji heterokedastisitas. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *anava mixed design* (Anava Desain Campuran)*.* Pengujian penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20.

# Hasil penelitian

Penelitian ini terdapat penjelasan mengenai gambaran umum subjek penelitian, analisa data, interpretasi data penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Berikut ini merupakan gambaran umum partisipan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan sosiodemografi. Data dapat dilihat berdasarkan tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Data Sosiodemografi Partisipan Penelitian

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deskripsi Sampel** | **Kategori** | **Kelompok** | | **Jumlah** | **Persentase** |
| **Eksperimen** | **Kontrol** |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 10 | 9 | 18 | 50% |
| Perempuan | 8 | 9 | 18 | 50% |
|  |  |  |  | 36 |  |
| Urutan Kelahiran | Anak Sulung  Anak Tengah  Anak Bungsu  Anak Tunggal | 5  7  6  0 | 5  5  7  1 | 10  12  13  1 | 28%  33%  36%  3% |
|  |  |  |  | 36 |  |
| Suku Daerah | Aceh  Banten  Cina  Jawa  Karo  Melayu  Padang  Batak | 0  1  1  11  1  2  1  1 | 1  0  0  14  0  0  2  1 | 1  1  1  25  1  2  3  2 | 3%  3%  3%  68%  3%  6%  8%  6% |
|  |  |  |  | 36 |  |

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat gambaran partisipan penelitian berdasarkan data sosiodemografi. Seluruh partisipan dalam penelitian ini berjumlah 36 orang. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu 18 orang kelompok kontrol dan 18 orang kelompok eksperimen. Pembagian subjek sama banyak yaitu masing-masing sebesar 50%. Ditinjau berdasarkan urutan kelahiran, sebanyak 10 subjek merupakan anak sulung (28%), 12 subjek merupakan anak tengah (33%), 13 merupakan anak bungsu (36%), dan 1 subjek adalah anak tunggal (3%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek merupakan anak bungsu, yaitu sebanyak 36%. Ditinjau berdasarkan suku daerah, sebanyak 1 subjek merupakan suku Aceh (3%), 1 subjek merupakan suku Banten (3%), 1 subjek merupakan suku Cina (3%) , sebanyak 25 subjek merupakan suku Jawa (68%), 1 merupakan suku Karo (3%), 2 subjek merupakan suku Melayu (6%), 3 subjek merupakan suku Padang (8%), dan 2 subjek adalah suku Batak (6%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek merupakan suku Jawa, yaitu sebanyak 68%.

Tabel 2 Gambaran Umum Hasil Skor Variabel Ketangguhan Mental

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Hipotetik** | | | | **Empirik** | | | |
| **Xmin** | **Xmaks** | ***Mean*** | **SD** | **Xmin** | **Xmaks** | ***Mean*** | **SD** |
| Ketangguhan Mental | 15 | 75 | 45 | 11.66 | 32 | 56 | 45.69 | 4.288 |

Keterangan:

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor maksimal (Xmax) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean hipotetik (μ) dengan rumus μ = (skor max + skor min)/2
4. Standar deviasi (σ) hipotetik adalah : σ = (skor max – skor min)/6

Data pada Tabel 2 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.

Tabel 3 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 ≤ 56 | Sedang |  | 16 |  |  |
| X ≤ 34 | Rendah | 18 |  | 18 | 18 |
| **Total** | | **18** | | **18** | |

Berdasarkan Tabel 3 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.

Tabel 4 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 4 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.

Tabel 5 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 5 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.

Tabel 6 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 mentaladalah 43.78 yang artinya rata-rata partisipan yang tidak mendapat intervensi pelatihan siswa tangguhmengalami penurunan sebesar 43.

Tabel 7 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 7 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.

Tabel 8 Rata-rata Skor ketangguhan mental dan Tes pengetahuan Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek Penelitian

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jenis Kelamin** | ***Mean* Skala Ketangguhan Mental** | | ***Mean* Tes Pengetahuan** | |
| **Eksperimen** | **Kontrol** | **Eksperimen** | **Kontrol** |
| ***Pretest*** |  |  |  |  |
| Laki-laki | 43.10 | 47.00 | 4.20 | 2.22 |
| Perempuan | 44.75 | 48.11 | 5.63 | 2.89 |
| ***Post-test*** |  |  |  |  |
| Laki-laki | 48.30 | 42.11 | 5.90 | 1.56 |
| Perempuan | 51.88 | 45.44 | 7.88 | 2.22 |

Dari Tabel 8 didapatkan gambaran rata-rata skor ketangguhan mental dan Tes pengetahuan subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin. Secara umum perolehan rerata skor Skala Ketangguhan Mental pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan baik pada subjek laki-laki maupun perempuan. Dapat dilihat pula pada kelompok kontrol terjadi sedikit penurunan perolehan rerata skor Skala Ketangguhan Mental. Pada tes pengetahuan kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan memperoleh nilai lebih tinggi dibandingkan dengan subjek dengan jenis kelamin laki-laki.

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi. Oleh karena itu perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu meliputi uji normalitas, multikolinearitas, heterokedastisitas, danm autokorelasi (Field, 2018).

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Sig. *Kolmogorov-Smirnov*** | **Status Sebaran Data** |
| ***Unstandardized Residual*** | .892 | Normal |

Tabel 9 menunujukkan bahwa nilai *Sig. Kolmogorov-Smirnov* yang diperoleh adalah .0892 (>0.05). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas terpenuhi yang berarti data terdisitribusi secara normal.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah sesama variabel bebas berhubungan satu sama lain yang mendekati sempurna atau tidak. Uji multikolinearitas yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melihat *tool* uji yang disebut *Variance Inflation Faktor* (VIF). Pengujian ini terpenuhi jika tidak adanya multikolinearitas yang dapat dilihat dari nilai *tolerance* dan nilai VIF (*variable inflation factor*). Hasil uji multikolinearitas yang diperoleh dapat dijelaskan pada Tabel 12 berikut:

**Residuals vs. Predicted**

A graph of a line with dots

Description automatically generated with medium confidence

Gambar 1 Scatterplot Ketangguhan mental

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa sebaran titik-titik pada grafik menyebar secara acak (*no systematic pattern*) di sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi uji asumsi homoskedasitas atau dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 12 Hasil Uji Autokorelasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **Nilai R** | **Durbin-Watson** | **Keterangan** |
| **1** | .705 | 1.807 | Tidak terjadi Autokorelasi |

Ket: R=koefisin korelasi

Tabel 12 menunujukkan bahwa hasil uji autokorelasi yang diperoleh melalui nilai Durbin-Watson (d) yaitu sebesar 1.807. Menurut Field (2009), suatu data dikatakan bebas dari autokorelasi jika memiliki nilai diantara 1 dan 3. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian bebas dari auotokorelasi.

Setelah terpenuhinya uji asumsi klasik selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan metode statistik yang telah dipaparkan sebelumnya, yaitu uji regresi sederhana untuk menguji hipotesis 1 dan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk menguji hipotesis 2. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24*. Berikut merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan.

* + - 1. Model 1

Model 1 bertujuan untuk menjawab hipotesis 1 dengan memaparkan peranan pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental pada siswa SMPIT Al-Fakhri. Berikut adalah regresi sederhana yang akan diuji:

Y = a + b1X ……………………… (1)

Untuk menentukan apakah hipotesis 1 diterima atau tidak maka dilakukan analisis regresi sederhana dengan hasil yang tertera pada Tabel 13 berikut ini:

Tabel 13 Uji Regresi Model 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Sum of Squares** | **df** | **Mean Square** | **F** | **Sig.** |
| 1 | Regression | 362.290 | 1 | 362.290 | 28.336 | .000b |
| Residual | 434.710 | 34 | 12.786 |  |  |
| Total | 797.000 | 35 |  |  |  |

Ket: df= *degree of freedom*; F= distribusi

Tabel 13 menunujukkan bahwa nilai F yang tertera adalah sebesar 28.336 dengan tingkat signifikansi (p) = .000. Jika nilai p < .05 maka dapat dikatakan bahwa persamaan regresi yang digunakan dinyatakan signifikan memenuhi syarat *goodness of fit* (Field, 2018).

Guna mengetahui lebih lanjut tentang besaran kontribusi pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental dapat dilihat pada Tabel 14 di bawah ini.

Tabel 14 Uji Determinasi R Model 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **R Square** | **Adjusted R Square** | **Std. Error of the Estimate** |
| 1 | .674 | .455 | .439 | 3.576 |

Ket: R=koefisin korelasi; R Square= koefisien determinan

Tabel 14 menunujukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar .674 dengan koefisien determinan adalah sebesar .455. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan siswa tangguh memberikan kontribusi terhadap ketangguhan mental sebesar 45%, sedangkan sisanya sebesar 55% disebabkan atau dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 15 Hasil Uji Koefisien Regresi Model 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Unstandardized Coefficients** | | **Standardized Coefficients** | **t** | **Sig.** |
| **B** | **Std. Error** | **Beta** |
| 1 | (Constant) | 42.202 | 1.055 |  | 40.015 | .000 |
| Pelatihan siswa tangguh | 1.011 | .190 | .674 | 5.323 | .000 |

Ket: B= Beta; t=distribusi

Pada Tabel 15 diketahui bahwa nilai beta sebesar .674 dengan nilai t sebesar 5.323 dan nilai signifikansi (p) = .000 (p < .05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel pelatihan siswa tangguh memiliki peranan positif yang signifikan terhadap ketangguhan mental. Ini diartikan bahwa semakin tinggi pelatihan siswa tangguh, semakin tinggi tingkat ketangguhan mental yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah pelatihan siswa tangguh semakin rendah pula tingkat ketangguhan mental yang dapat dicapai. Dengan demikian, pelatihan siswa tangguh memainkan peran yang signifikan dalam mempengaruhi ketangguhan mental siswa. Hal ini menunjukkan pentingnya pelatihan siswa tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental siswa. Dari tabel diatas juga diperoleh persamaan 1 sebagai berikut:

Y = 42.202 + (.674) X

Persamaan di atas menjelaskan bahwa jika variabel pelatihan siswa tangguh meningkat sebesar 1 satuan maka ketangguhan mental akan meningkat sebesar .674.

* + - 1. Model 2

Model 2 bertujuan untuk melakukan pengujian hipotesis 2 yakni menguji peranan hubungan variabel moderator terhadap variabel terikat dengan metode regresi sederhana.

Tabel 16 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial terhadap Ketangguhan mental

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Sum of Squares** | **df** | **Mean Square** | **F** | **Sig.** |
| 1 | Regression | .551 | 1 | .551 | .024 | .879b |
| Residual | 796.449 | 34 | 23.425 |  |  |
| Total | 797.000 | 35 |  |  |  |

Ket: df= *degree of freedom*; F= distribusi

Tabel 16 menunujukkan bahwa nilai F yang tertera adalah sebesar .024 dengan tingkat signifikansi (p) = .879. Jika nilai p > .05 maka dapat dikatakan bahwa persamaan regresi yang digunakan dinyatakan tidak signifikan tidak memenuhi syarat *goodness of fit* (Field, 2018). Guna mengetahui lebih lanjut tentang besaran peranan dukungan sosial terhadap ketangguhan mental dapat dilihat pada Tabel 18 berikut ini:

Tabel 17 Hasil Uji Determinasi R Dukungan Sosial terhadap Ketangguhan mental

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **R Square** | **Adjusted R Square** | **Std. Error of the Estimate** |
| 1 | .026a | .001 | -.029 | 4.840 |

Ket: R=koefisin korelasi; R Square=koefisien determinan

Tabel 17 menunujukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar .026 dengan nilai koefisien determinan adalah sebesar .001. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sangat kecil terhadap ketangguhan mental yakni sebesar 0.1%.

Tabel 18 Hasil Uji Koefisien Regresi Dukungan Sosial terhadap Ketangguhan mental

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Unstandardized Coefficients** | | **Standardized Coefficients** | **t** | **Sig.** |
| **B** | **Std. Error** | **Beta** |
| 1 | (Constant) | 45.658 | 7.701 |  | 5.929 | .000 |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya | .020 | .128 | .026 | .153 | .879 |

Ket: B= Beta; t=distribusi

Selanjutnya Tabel 18 menunjukkan nilai beta yang diperoleh adalah sebesar .020 dengan nilai t sebesar .153 dan nilai signifikansi (p) = .879 (p > .05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosialmemiliki peranan negatif yang signifikan terhadap ketangguhan mental.

Berdasarkan pengujian di atas diketahui bahwa variabel moderator yakni dukungan sosial tidak memiliki hubungan dengan variabel terikat sehingga peneliti melanjutkan pada uji regresi moderasi untuk menjawab hipotesis kedua pada model 3.

* + - 1. Model 3

Model 3 bertujuan untuk menguji hipotesis kedua (H2) yang diajukan peneliti yaitu pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental ditingkatkan oleh dukungan sosial pada siswa SMPIT Al-Fakhri. Peneliti menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan metode interaksi dalam menguji efek moderasi pada penelitian ini.

Berikut adalah model regresi yang diuji:

Y = a + b1X …………………… (1)

Y = a + b1X + b2Z …………..… (2)

Y = a + b1X + b2Z + b3XZ ……. (3)

Hasil pengujian dengan menggunakan analisis regresi moderasi (MRA) dapat dilihat pada Tabel 20 berikut ini:

Tabel 19 Hasil Uji Regresi Moderasi Model 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Sum of Squares** | **df** | **Mean Square** | **F** | **Sig.** |
| 1 | Regression | 401.624 | 3 | 133.875 | 10.835 | .000b |
| Residual | 395.376 | 32 | 12.356 |  |  |
| Total | 797.000 | 35 |  |  |  |

Ket: df= *degree of freedom*; F= distribusi

Tabel 19 menunujukkan bahwa nilai F yang tertera adalah sebesar 10.835 dengan tingkat signifikansi (p) = .000. Jika nilai p < .05 maka dapat dikatakan bahwa persamaan regresi yang digunakan dinyatakan signifikan memenuhi syarat *goodness of fit* (Field, 2018). Untuk mengetahui lebih lanjut tentang besaran kontribusi pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental dimoderasi dukungan sosial dapat dilihat pada Tabel 20 di bawah ini.

Tabel 20 Hasil Uji Determinasi R Model 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **R Square** | **Adjusted R Square** | **Std. Error of the Estimate** |
| 1 | .710a | .504 | .457 | 3.515 |

Ket: R=koefisin korelasi; R Square=koefisien determinan

Tabel 20 menunujukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar .710 dengan nilai koefisien determinan adalah sebesar .504. Hal tersebut menunjukkan bahwa peranan pelatihan siswa tangguh terhadap ketangguhan mental dimoderasi dukungan sosial pada siswa SMPIT Al-Fakhri adalah sebesar 50%, sedangkan sisanya sebesar 50% dipengaruhi atau dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 21 Hasil Uji Koefisien Regresi Model 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | | **Unstandardized Coefficients** | | **Standardized Coefficients** | **t** | **Sig.** |
| **B** | **Std. Error** | **Beta** |
| 1 | (Constant) | 37.844 | 10.406 |  | 3.637 | .001 |
| Pelatihan Siswa Tangguh | -.166 | 1.922 | -.111 | -.087 | .932 |
|  | Dukungan Sosial | .069 | .167 | .093 | .414 | .682 |
|  | Pelatihan Siswa Tangguh\*Dukungan Sosial | .021 | .032 | .821 | .658 | .515 |

Ket: B= Beta; t=distribusi

Berdasarkan hasil uji persamaan regresi moderasi pada Tabel 22 maka terbentuk persamaan sebagai berikut:

Y = α + b1X + b2Z + b3XZ

Y = 37.844+ (-.111)X + (.093)Z + (.821)XZ

Data di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan koefisien b1 adalah .932 , b2 adalah .682 dan b3 adalah .515 (> .05) sehingga dinyatakan tidak signfikan. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial tidak mampu memoderasi hubungan antara pelatihan siswa tangguh dengan ketangguhan mental.

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran perilaku peserta secara umum selama mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer, peneliti memperoleh gambaran mengenai perilaku peserta selama mengikuti Pelatihan Siswa Tangguh. Secara keseluruhan, peserta mampu mengikuti dan memahami seluruh materi yang diberikan. Hal ini ditunjukkan dengan bagaimana siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh pemateri, memberikan pertanyaan, menjawab pertanyaan, dan memberikan tanggapan mengenai Pelatihan Siswa Tangguh.

Selama proses penyampaian materi dan tanya jawab, peserta juga berpartisipasi secara aktif dalam menyampaikan beberapa tanggapan mengenai materi yang dibawakan oleh pemateri. Pada akhir sesi di setiap materi, peserta aktif memberikan refleksi tentang apa yang mereka rasakan dan dapatkan selama sesi tersebut. Pada pertemuan pertama, beberapa siswa mengeluhkan kondisi ruangan yang panas sehingga merasa kurang fokus. Selama pelatihan terdapat beberapa peserta yang mendapat teguran dari pemateri karena berdiskusi dengan peserta lain ketika pemateri sedang memberikan penjelasan. Hal ini membuat peserta lainnya terganggu selama beberapa saat.

Tabel 22 Hasil Evaluasi Proses Intervensi

| **No.** | **Aspek Penilaian** | **Sangat Baik** | **Baik** | **Cukup** | **Kurang** | **Sangat Kurang** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Materi pembahasan | 39.6% | 41.7% | 18.8% | 0% | 0% |
| 2. | Pengetahuan yang didapatkan | 25% | 54.2% | 18.8% | 0% | 0% |
| 3. | Kemungkinan penerapan materi | 20.8% | 58.3% | 18.8% | 2% | 0% |
| 4. | Situasi selama kegiatan | 43.8% | 39.8% | 14.6% | 2% | 0% |
| 5. | Penyajian materi oleh fasilitator | 47.9% | 39.6% | 12.5% | 0% | 0% |
| 6. | Manfaat yang dirasakan | 35.4% | 41.7% | 22.9% | 0% | 0% |
| 7. | Pelaksanaan kegiatan secara umum | 42% | 42% | 15% | 2% | 0% |

Hasil evaluasi pada Tabel 17 menunjukkan penilaian terhadap Pelatihan Siswa Tangguh dari beberapa aspek. Peserta menilai bahwa materi pembahasan merupakan sesuatu yang penting. Peserta merasa banyak mendapatkan manfaat dari Pelatihan Siswa Tangguh. Pengetahuan yang didapatkan peserta selama pelatihan juga dianggap sangat banyak. Peserta menilai bahwa manfaat yang dirasakan serta pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan dengan nilai baik. Peserta menilai baik terkait dengan kemampuan fasilitator dalam mengelola kelas dan kelompok. Peserta juga turut menilai runtut dengan proses pembahasan materi. Beberapa peserta menilai bahwa materi cukup mudah diterapkan dan situasi selama kegiatan juga cukup baik. Beberapa peserta juga menilai bahwa penguasaan fasilitator terhadap materi termasuk cukup baik. Artinya, terdapat tiga aspek dimana peserta menilai “cukup” yaitu pada aspek kemungkinkan peserta dalam menerapkan materi, penguasaan fasilitator terhadap materi dan situasi selama kegiatan.

# Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan siswa tangguh berhasil meningkatkan ketangguhan mental pada siswa SMPIT Al-Fakhri, sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pelatihan siswa tangguh dalam meningkatkan ketangguhan mental. Namun, dukungan sosial tidak memainkan peran sebagai moderasi antara pelatihan siswa tangguh dan ketangguhan mental di SMPIT Al-Fakhri. Faktor-faktor kontekstual di sekolah, seperti kebijakan anti-pembullyan yang lemah, dan karakteristik individu siswa seperti latar belakang sosio-ekonomi, juga mempengaruhi persepsi terhadap dukungan sosial. Meskipun begitu, pelatihan siswa tangguh tetap memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan ketangguhan mental, meskipun hanya sebesar 45%, dengan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Penelitian mendukung pandangan bahwa program pelatihan ketangguhan mental memiliki dampak positif, meskipun peran faktor lain seperti pengalaman hidup, regulasi emosi, dan kepribadian juga penting untuk dipertimbangkan. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap ketangguhan mental siswa.

Tabel 23 Hasil Evaluasi Proses Intervensi

| **No.** | **Aspek Penilaian** | **Sangat Baik** | **Baik** | **Cukup** | **Kurang** | **Sangat Kurang** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Materi pembahasan | 39.6% | 41.7% | 18.8% | 0% | 0% |
| 2. | Pengetahuan yang didapatkan | 25% | 54.2% | 18.8% | 0% | 0% |
| 3. | Kemungkinan penerapan materi | 20.8% | 58.3% | 18.8% | 2% | 0% |
| 4. | Situasi selama kegiatan | 43.8% | 39.8% | 14.6% | 2% | 0% |
| 5. | Penyajian materi oleh fasilitator | 47.9% | 39.6% | 12.5% | 0% | 0% |
| 6. | Manfaat yang dirasakan | 35.4% | 41.7% | 22.9% | 0% | 0% |
| 7. | Pelaksanaan kegiatan secara umum | 42% | 42% | 15% | 2% | 0% |

Hasil evaluasi tabel menunjukkan bahwa Pelatihan Siswa Tangguh dinilai positif dari beberapa sudut pandang. Peserta menganggap materi pembahasan penting dan merasa mendapat banyak manfaat. Pengetahuan yang diperoleh selama pelatihan dianggap berlimpah. Pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan dinilai baik, termasuk kemampuan fasilitator dalam mengelola kelas dan kelompok. Peserta juga menganggap pembahasan materi berjalan dengan baik. Namun, beberapa peserta menganggap ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam menerapkan materi, penguasaan fasilitator terhadap materi, dan situasi selama kegiatan.

# Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan siswa tangguh berhasil dalam meningkatkan ketangguhan mental di kalangan siswa SMPIT Al-Fakhri. Namun, kelompok kontrol mengalami penurunan yang signifikan dalam skor ketangguhan mental. Selain itu, didapati bahwa dukungan sosial tidak memainkan peran signifikan sebagai moderator dalam hubungan antara pelatihan siswa tangguh dan ketangguhan mental siswa.

# DAFTAR PUSTAKA

Adams, S. (2015). Pschiatric mental health nursing: A seat at the table. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 21(1),34-37. DOI: 10.1177/1078390314567945

Aditriana, Y. (2022). Konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademik santri. (Tesis). Tasikmalaya Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. https://repository.umtas.ac.id/879/

Adzkia Ra’ida Salma, D. R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan ketangguhan akademik pada mahasiswa tahun kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal Empati, 10(1),29-33. https://doi.org/10.14710/empati.2021.30418

Akasyah, W., Margono, H. M., & Effendi, F. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan psikologis remaja yang mengalami konflik. Nursing Sciences Journal, 4(2),107-117. https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.433

Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 395(5),307-309. DOI: 10.2991/assehr.k.200120.066

Azwar, S. (2013). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. https://pustakapelajar.co.id/buku/reliabilitas-dan-validitas/

Barrera, M. S. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. Preliminary Development of American Journal of Community Psychology, 9(4), 435–447. DOI: 10.1007/BF00918174

Barus, G. (2022). ugm.ac.id. Retrieved from Universitas Gadjah Mada: https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/

Breckler, S. O. (2006). Social psychology alive. United States: Thomson. DOI: 10.4236/psych.2012.38095

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature. Cambridge: Harvard University Press. ISBN 9780674224575

Cauce, A. M. (1982). Social support in high-risk adolescents: structural components and adaptive impact. American Journal of Community Psychology,10(4),417-428. https://link.springer.com/article/10.1007/BF00893980

Chaplin, J. P. (2006). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Grafindo. https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=3839

Clough, P. J., Lin, Y., Mutz, J., & Papageorgiuo, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A Systematic Review. Frontier in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345

Clough, P., Strychrczyk, D., & Perry, J. (2021). Developing mental toughness: Strategies to improve performance recilience and wellbeing in individual and organizations. London: Kogan Page Limited. ISBN: 1398601853, 9781398601857

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Crumm, D. (2022). Mental toughness and athletic performance: A meta-analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 45(2), 141-155. https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1149&context=educ\_hess\_etds

Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. Psychology, 7, 901-913. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.76092

Gucciardi, D. F., Sheldon, H., Gordon, S., Clifford J, M., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of Personality, 83(1),23-44 https://doi.org/10.1111/jopy.12079

Hurlock, E. (2017). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga. https://opaclib.inaba.ac.id/id=3391

King, L. A. (2010). Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif. Jakarta: Salemba Humanika. ISBN: 978-602-8555-07-4

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. Newyork: Springer Publishing Company.Inc. ISBN: 0826141927, 9780826141927

McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H., & Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework. Educational Review, 68(1), 96–113. https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1008408

Micoogullari, B. O., & Beyaz, U. O. (2017). Evaluation of sport mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate student athletes. Educational Research and Reviews, 12(8),483-487. DOI: 10.5897/ERR2017.3216

Muhab, S., & T, S. (2010). Standar mutu sekolah islam terpadu. Jaringan Sekolah Islam Terpadu (JSIT Indonesia). https://jsit.id/2016/10/miliki-buku-standar-mutu-sekolah-islam-terpadu/

Mukthar, Desvi. Tarmidi. Supriyantini, Sri. Pasaribu, Ulfa Dian. (2022) Pelatihan siswa tangguh untuk meningkatkan ketangguhan mental santri di pondok pesantren. Lembaga pengabdian kepada masyarakat. Universitas Sumatera Utara. DOI: 10.30871/lpkm.v13i1.3252

Papalia, D. O. (2008). Papalia, D., Olds, S.,Human Development: Psikologi perkembangan (ed.9.) (Alih bahasa: A. K. Anwar). Jakarta: Kencana Prenada Media Group. https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20294835

Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Character : Jurnal Penelitian Psikologi.7(3),8-15. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34412

Rizky, R. (2023). Efektivitas pelatihan siswa tangguh untuk meningkatkan ketangguhan mental pada smpn x medan. International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT), 41(2),650-654. https://ijpsat.org/index.php/ijpsat/article/view/5771

Roslan, N. S., Yusoff, M. S., Morgan, K., Razak, A. A., & Shauki, N. I. (2022). Evolution of resilience construct, its distinction with hardiness, mental toughness, work engagement and grit, and implications to future healthcare research. Education in Medicine Journal, 14(1),99-114. DOI:10.21315/eimj2022.14.1.9

Sakinah, K., Zulkarnaen, F., & Sadiah, D. (2016). Manajemen pendidikan dan pelatihan santri siap guna dalam membentuk karakter santri "Baku". Tadbir; Jurnal Manajemen Dakwah, 1(3),226-241. https://doi.org/10.29313/bcsied.v3i2.7959

Santrock, J. W. (2019). Life-span development. New York: McGraw-Hill Education. ISBN-13 ‏ : ‎ 978-1259922787

Sarafino, E. (1994). Health psychology biopsychosocial interaction. USA: John Wiley & Sons. ISBN: 978-1118991985

Sarafino, E. P. ((2002)). Health psychology biopsychological interaction, 2nd Edition. USA: John Wiley & Sons. ISBN: 9780471169178

Sarah, & Yuniasanti. (2018). ). Efektivitas pelatihan pemberian dukungan sosial pada walinapi dengan metode bermain dan permainan peran. Jurnal Psikologi, 45(2),151-163. DOI: 10.22146/jpsi.28038

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127–139. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127

Setiawan, Y., Kosasih, A., & Komariah, S. (2015). Pola adaptasi sosial budaya kehidupan santri. Jurnal Sosietas. 5(1),1-15. https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1519

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. New York: Houghton Mifflin Company. ISBN: 0395615569, 9780395615560

Shahraki-Sanavi F, Ansari-Moghaddam A, Mohammadi M, Bakhshani NM, Salehiniya H. Effectiveness of school-based mental health programs on mental health among adolescents. J Edu Health Promot 2020;9:142. http://doi.org/10.4103/jehp.jehp\_421\_19

Siswanto, A. N. (2019). Pengaruh self regulated learning dan dukungan sosial terhadap kematangan karir pada peserta didik madrasah aliyah di medan. Repositori Universitas Sumatera Utara, 1(1),235-240. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/15163

Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). The relationship between mental toughness and psychological well-being in undergraduate students. Personality and individual differences,45(1)170-174 https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038

St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. Educational Psychology, 35(7), 886–907. https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294

Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul psikoedukasi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. https://repository.usd.ac.id/12880/

Suyatno, S. (2013). Sekolah Islam Terpadu; Filsafat, Ideologi, dan Tren Baru Pendidikan Islam di Indonesia. Jurnal Pendidikan Islam, 2(2), 355–377. https://doi.org/10.14421/jpi.2013.22.355-377

Syarifah, F. (2020). Korelasi mental toughness dengan prestasi akademik pada pelajar pesantren modern di Aceh Indonesia. Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 17(2),101-112. https://doi.org/10.17977/um065v1i52021p346-355

Tardy, C. H. (1985 ). Social support measurement. American Journal of Community Psychology, 3(1),187-202. https://doi.org/10.1007/BF00905728

Tuhovsky, I. (2020). Self discipline 5 book in 1 boxset: Master your toughness, emotional control, self-talk and productivity. ISBN-13 ‏ : ‎979-8583647095

Walsh, J. (2010). Psycheducation in mental health. Chicago: Lyceum Books, Inc. ISBN: 9780190616250

Zagoto, D., & Susetyo, Y. F. (2022). Peran konsep diri dan dukungan sosial terhadap ketangguhan mental siswa sekolah menengah atas. Repostory UGM, 2(2), 123-145 https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/208809

Zimet, G. (1998). The multidimensional scale of perceived social support (MSPSS). Dalam C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Editor). Evaluating Stress: A Book of Resources, Vol. 2 (halaman 185-197). Lanham, MD., & London: The Scarecrow Press, https://www.researchgate.net/profile/Gregory-Zimet/publication/240290845\_The\_Multidimensional\_Scale\_of\_Perceived\_Social\_Support/links/54cf9e250cf298d65664ac8d/The-Multidimensional-Scale-of-Perceived-Social-Support.pdf