

GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Mei 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Bertahan atau Menyerah: Gambaran *Mental Toughness* Siswa SMA dalam Menghadapi Tekanan

To Survive or to Give Up: A Look at High School Students' *Mental Toughness* in the Face of Pressure

Akbar Gibran Yusri¹, Henny Indreswari², Khairul Bariyyah³, Arbin Janu Setyowati⁴, Diniy Hidayatur Rahman⁵

Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang¹²³⁴⁵

Email: akbar.gibran.2501118@students.um.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *mental toughness* siswa SMA dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, serta dinamika perkembangan remaja, dengan meninjau perbedaan berdasarkan dimensi, tingkat kelas, dan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 242 siswa SMAN 3 Sidrap berusia 15-18 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Mental Toughness Questionnaire (MTQ-18)* yang mencakup empat dimensi, yaitu control, commitment, challenge, dan confidence. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,714, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan bantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat *mental toughness* siswa berada pada kategori sedang (47,1%), diikuti kategori rendah (37,6%) dan tinggi (15,3%). Pada masing-masing dimensi, kategori sedang juga mendominasi, yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa telah berkembang namun belum optimal. Berdasarkan tingkat kelas, siswa kelas XI dan XII cenderung memiliki *mental toughness* yang lebih baik dibandingkan kelas X. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan ketangguhan mental siswa secara optimal.

Kata Kunci: *Mental toughness*; Siswa SMA; Kuantitatif Deskriptif

Abstract: This study aims to describe the level of *mental toughness* of high school students in dealing with academic, social, and developmental pressures of adolescents, by reviewing differences based on dimensions, grade level, and gender. The study used a descriptive quantitative approach with 242

students of SMAN 3 Sidrap aged 15-18 years who were selected through purposive sampling techniques. Data collection was carried out using the Mental Toughness Questionnaire (MTQ-18) which includes four dimensions, namely control, commitment, challenge, and confidence. The results of the reliability test showed Cronbach's alpha value of 0.714, which indicated that the instrument had good reliability. Data analysis was carried out descriptively with the help of JASP. The results showed that in general, the level of mental toughness of students was in the medium category (47.1%), followed by the low (37.6%) and high (15.3%) categories. In each dimension, the medium category also dominates, which indicates that students' mental toughness has developed but is not yet optimal. Based on grade level, students in grades XI and XII tend to have better mental toughness than class X. Meanwhile, based on gender, male students show a higher level than female students. These findings confirm the importance of strengthening guidance and counseling services to develop students' mental resilience optimally.

Keywords: *Mental toughness; High School Students; Quantitative Descriptive*

PENDAHULUAN

Pendidikan di zaman ini berada pada konteks perubahan sosial dan psikologis yang semakin kompleks. Dinamika kehidupan remaja saat ini ditandai oleh meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, kompetisi, serta berbagai perubahan yang menuntut kemampuan adaptasi yang kuat. Dalam situasi seperti ini, kesehatan mental remaja menjadi isu strategis dalam kajian ilmiah maupun kebijakan institusional (Setiyowati et al., 2026). Analisis terhadap 500 artikel ilmiah periode 2019-2024 menunjukkan adanya peningkatan signifikan penelitian mengenai kesehatan mental remaja sejak tahun 2020 dan mencapai puncaknya pada tahun 2023, yang menandakan bahwa persoalan ini semakin mendapat perhatian serius dari kalangan akademisi dan praktisi, khususnya di Indonesia (Qurniyawati, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja, termasuk siswa SMA, sedang hidup dalam situasi yang menuntut bukan hanya kecerdasan akademik, tetapi juga kapasitas psikologis yang kokoh untuk menghadapi tekanan secara sehat dan adaptif.

Secara nasional, persoalan kesehatan mental remaja juga menunjukkan gambaran yang mengkhawatirkan. Survei I-NAMHS melaporkan bahwa 34,9% remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta individu mengalami setidaknya satu gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres pascatrauma, gangguan perilaku, serta gangguan pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas (I-NAMHS, 2025). Data tersebut juga menunjukkan bahwa kecemasan menjadi gangguan dengan prevalensi tertinggi, terutama pada remaja perempuan, sedangkan gangguan hiperaktivitas dan perilaku lebih dominan pada remaja laki-laki. Selain itu, depresi dan stres pascatrauma juga dilaporkan lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki (I-NAMHS, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa masalah

kesehatan mental remaja bukan sekadar persoalan individual, tetapi telah menjadi persoalan pendidikan dan pembangunan sumber daya manusia. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta literasi finansial turut memperkuat kerentanan psikologis remaja dalam menghadapi tuntutan kehidupannya (Deviany & Syakurah, 2025; Ji-hoon, 2024).

Tingginya tekanan psikologis tersebut menuntut adanya perhatian yang tidak hanya berfokus pada identifikasi gangguan, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal remaja agar mampu bertahan dan beradaptasi secara efektif (Pakpahan & Malinti, 2025). Salah satu kapasitas psikologis yang relevan dalam konteks ini adalah *mental toughness* atau ketangguhan mental, yaitu kemampuan individu untuk menghadapi tekanan secara rasional, adaptif, dan tetap mampu mempertahankan performa optimal (Kiarostami et al., 2022; Pavandi & Elmimanesh, 2022).

Dalam perspektif psikologi kontemporer, *mental toughness* dipahami sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup nilai-nilai pribadi, pola perilaku, sikap terhadap tantangan, serta kemampuan regulasi emosi (Noviansyah & Jannah, 2021). Individu yang memiliki *mental toughness* yang baik cenderung mampu mengelola tekanan secara lebih efektif, berpikir jernih dalam situasi sulit, serta memiliki daya bangkit yang tinggi setelah mengalami kegagalan (Arisman, 2024). Dengan demikian, *mental toughness* tidak hanya berperan sebagai faktor pelindung, tetapi juga sebagai determinan penting dalam ketahanan terhadap stres, kualitas pengambilan keputusan, dan keberhasilan jangka panjang individu.

Dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa SMA, rendahnya *mental toughness* masih menjadi isu yang cukup mengkhawatirkan. Hal ini terlihat dari kesulitan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan lingkungan belajar yang kompetitif, yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar, ketekunan, dan daya juang dalam menyelesaikan tugas akademik (Segara et al., 2025). Selain itu, siswa dengan *mental toughness* rendah cenderung memiliki kepercayaan diri dan komitmen yang lemah, serta kurang mampu mengelola emosi dan mengontrol diri (Fengjun et al., 2022). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa rendahnya *mental toughness* berkorelasi dengan tingginya stres akademik, kecemasan, serta rendahnya optimisme (Budiman et al., 2024; Hudaniah & Masturah, 2024). Oleh karena itu, sekolah diharapkan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan ketangguhan mental siswa agar mampu menjadi individu yang tangguh, adaptif dan sehat secara psikologis.

Kajian mengenai *mental toughness* selama ini lebih banyak berkembang dalam ranah psikologi olahraga. Kecenderungan tersebut tampak pada penelitian Gaol et al., (2023) yang memotret gambaran mental atlet taekwondo di Kabupaten Kampar dengan menggunakan *Sport mental toughness Questionnaire (SMTQ)* dalam konteks pembinaan atlet. Penelitian Pahabol et al., (2024) juga sama mengkaji *Mental toughness* 400 atlet muda di Papua. Di lingkungan sekolah, kajian tentang *mental toughness* sudah mulai muncul, tetapi subjek yang diteliti masih terbatas pada atlet pelajar. Hal ini terlihat pada penelitian Syah & Jannah, (2021) yang meneliti perbedaan *mental toughness* berdasarkan konstruk gucciardi antara atlet individu dan atlet beregu pada siswa SMA X. Sementara itu, Vauziah et al., (2026) mengkaji *mental toughness* dalam kaitannya dengan kecemasan bertanding pada atlet petanque remaja, dan menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara keduanya. Sejalan dengan itu, Nurcahyadi & Trihandayani, (2024) juga mengkaji hubungan *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet arung jeram Jakarta, serta

menemukan bahwa semakin tinggi *mental toughness*, semakin rendah kecemasan kompetitif atlet

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat dipahami bahwa *mental toughness* masih didominasi oleh tiga kecenderungan utama, yaitu berfokus pada populasi atlet, menempatkan *mental toughness* dalam konteks performa dan tekanan kompetitif, serta menggunakan instrumen yang umumnya bersifat spesifik pada dunia olahraga. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai *mental toughness* masih lebih banyak dibangun sebagai kekuatan psikologis untuk menghadapi latihan, pertandingan, dan tuntutan performa olahraga (Nurcahyadi & Trihandayani, 2024; Vauziah et al., 2026). Padahal, secara konseptual *mental toughness* juga penting bagi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, dinamika sosial, dan tugas-tugas perkembangan pada masa remaja. Namun demikian, penelitian yang secara khusus memotret gambaran *mental toughness* pada siswa SMA umum, terutama jika ditinjau berdasarkan tingkat kelas dan gender dalam satu setting sekolah, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut sekaligus memperluas kajian *mental toughness* dari wilayah psikologi olahraga ke ranah psikologi pendidikan dan bimbingan dan konseling di sekolah.

Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat mengenai gambaran *mental toughness* siswa SMA dalam konteks sekolah umum. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperluas kajian *mental toughness* dari ranah olahraga ke ranah psikologi pendidikan, tetapi juga menjadi dasar pemetaan kondisi psikologis siswa di sekolah. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai pijakan dalam merancang program intervensi yang lebih responsif, khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling, untuk meningkatkan *mental toughness* siswa secara optimal. Dengan demikian, penguatan *mental toughness* diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan mental remaja serta mendukung terwujudnya generasi yang tangguh, adaptif, dan berdaya saing di masa depan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat *mental toughness* siswa secara objektif. Hal ini sejalan dengan Creswell, (2023) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Dalam penelitian ini, kuantitatif deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran *mental toughness* siswa SMA dalam menghadapi tekanan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 09 April 2026 sampai dengan 15 April 2026 melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan *google form* di SMAN 3 Sidrap (Sidenreng Rappang), Provinsi Sulawesi Selatan.

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden sebagai sumber utama. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa SMAN 3 Sidrap dengan jumlah 973 orang. Dari populasi tersebut, ditetapkan sampel sebanyak 242 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan subjek berdasarkan

pertimbangan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell, 2023). Adapun kriteria yang ditetapkan meliputi: (1) siswa berusia 15-18 tahun, (2) terdaftar sebagai siswa aktif di SMAN 3 Sidrap, dan (3) bersedia menjadi responden dengan mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Penentuan sampel ini dilakukan agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan karakteristik yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih tepat mengenai kondisi mental toughness siswa. Adapun tabulasi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Penyebaran sampel penelitian berdasarkan kriteria penelitian

	Usia	Jumlah Siswa	Persentase(%)
	15 Tahun	22	9,1%
	16 Tahun	76	31,4%
	17 Tahun	90	37,2%
	18 Tahun	54	22,3%
	Total	242	100%

Intrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah skala *mental toughness* yang diadopsi dari *Mental Toughness Questionnaire (MTQ-18)* oleh Clough (Yudiarso et al., 2025). Skala ini terdiri dari 18 item pernyataan dengan item *favorable* dan *unfavorable* untuk mengukur empat dimensi utama mental toughness, yaitu control, commitment, challenge, dan confidence. Disusun menggunakan model skala Likert 5 poin, yaitu 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju), 5 (Sangat Setuju).

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 0.18.3 untuk Windows. Hasil uji validitas menggunakan rumus *product moment* menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan pada skala *mental toughness* dinyatakan valid dikarenakan nilai validitas nilai *P-Value* (Sig) < 0.05.

Gambar 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,714, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik karena melebihi batas minimum 0,60 (Anggraini et al., 2022). Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics*

Program (JASP) untuk menghasilkan gambaran deskriptif mengenai tingkat *mental toughness* siswa.

Tabel 2. Hasil uji reliabilitas instrumen

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.714
95% CI lower bound	0.657
95% CI upper bound	0.763

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu: (1) Menetapkan masalah dan tujuan penelitian. Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat *mental toughness* siswa SMA dengan tujuan untuk menggambarkan kondisi ketangguhan mental secara objektif; (2) Melakukan kajian kepustakaan. Peneliti menelaah berbagai teori dan hasil penelitian terdahulu terkait *mental toughness*, perkembangan remaja, serta pendekatan kuantitatif deskriptif; (3) Menentukan populasi dan sampel. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMAN 3 Sidrap yang berjumlah 973 siswa, dengan sampel sebanyak 242 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu; (4) Menyiapkan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala *mental toughness* yang diadopsi dari *Mental Toughness Questionnaire (MTQ-18)* yang mencakup empat dimensi, yaitu *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence* dengan model skala Likert; (5) Menguji kualitas instrumen. Uji validitas menunjukkan seluruh item dinyatakan valid, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,714 yang menunjukkan reliabilitas yang baik; (6) Mengumpulkan data penelitian. Data dikumpulkan secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *google form* kepada siswa yang memenuhi kriteria; (7) Mengolah data penelitian. Data yang terkumpul diperiksa, ditabulasi, dan dianalisis menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)* versi 0.18.3 *for Windows*; serta (8) Menganalisis dan menyusun laporan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menghasilkan gambaran tingkat *mental toughness* siswa, kemudian disusun dalam bentuk laporan ilmiah secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek yang mengikuti penelitian ini berjumlah 242 siswa yang merupakan siswa yang berusia 15-18 tahun dan terdaftar sebagai siswa aktif di SMAN 3 Sidrap dan bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *google form* yang telah disebarluaskan secara online.

Tabel 3. Penyebaran sampel penelitian berdasarkan tingkat kelas dan jenis kelamin

Tingkat Kelas	Jenis Kelamin	Jumlah siswa	Persentase
Kelas X	Laki-laki	17	19.10%
	Perempuan	72	80.90%
Total		89	100%
Kelas XI	Laki-laki	12	25%
	Perempuan	36	75%
Total		48	100%
Kelas XII	Laki-laki	31	29.52%

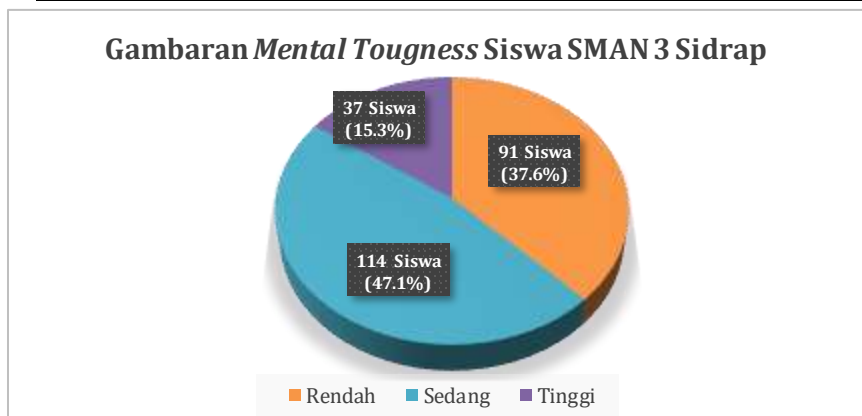
Perempuan	74	70.48%
Total	105	100%

Berdasarkan distribusi tingkat kelas dan jenis kelamin, pada kelas X jumlah siswa laki-laki sebanyak 17 orang dan perempuan sebanyak 72 orang, sehingga total siswa kelas X adalah 89 orang. Pada kelas XI, siswa laki-laki berjumlah 12 orang dan perempuan 36 orang, dengan total 48 siswa. Sementara itu, pada kelas XII terdapat 31 siswa laki-laki dan 74 siswa perempuan, sehingga totalnya mencapai 105 siswa. Secara keseluruhan, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 242 siswa, dengan jumlah siswa perempuan lebih dominan dibandingkan siswa laki-laki di setiap tingkat kelas.

Gambaran tingkat *mental toughness* siswa SMAN 3 Sidrap secara umum diperoleh melalui penyebaran skala *mental toughness* menurut clough. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran umum *mental toughness* siswa SMAN 3 Sidrap

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
$X < 51$	Rendah	91	37.6%
$51 \leq X < 58$	Sedang	114	47.1%
$58 \leq x$	Tinggi	37	15.3%
TOTAL		242	100%



Gambar 2. Gambaran *mental toughness* siswa SMAN 3 Sidrap

Dari total 242 siswa, terdapat 91 siswa yang berada pada kategori rendah (37,6%), 114 siswa pada kategori sedang (47,1%), dan 37 siswa pada kategori tinggi (15,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kemampuan yang diukur sudah cukup berkembang, namun belum optimal. Penelitian dari Adelina et al., (2024) mengatakan bahwa individu dengan mental yang tangguh dapat menghadapi tekanan dalam lingkungan dengan lebih baik. Di sisi lain, masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori rendah, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut, sementara jumlah siswa pada kategori tinggi relatif lebih sedikit. Dalam konteks ini, keberadaan siswa yang berada pada kategori rendah menjadi perhatian penting, karena kelompok ini berpotensi mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, maupun dinamika perkembangan remaja (Segara et al., 2025).

Secara spesifik, gambaran tingkat *mental toughness* siswa SMAN 3 Sidrap berdasarkan 4 dimensi dari *mental toughness* menurut clough diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5. Gambaran *mental toughness* siswa berdasarkan 4 dimensi *mental toughness*

Dimensi	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Control	$X < 11$	Rendah	37	15.29%
	$11 \leq X < 15$	Sedang	142	58.68%
	$15 \leq X$	Tinggi	63	26.03%
Commitment	$X < 5$	Rendah	24	9.92%
	$5 \leq X < 9$	Sedang	164	67.77%
	$9 \leq X$	Tinggi	54	22.31%
Challenge	$X < 8$	Rendah	20	8.26%
	$8 \leq X < 10$	Sedang	117	48.35%
	$10 \leq X$	Tinggi	105	43.39%
Confidence	$X < 18$	Rendah	28	11.57%
	$18 \leq X < 24$	Sedang	168	69.42%
	$24 \leq x$	Tinggi	46	19.01%

Berdasarkan data pada tabel, tingkat *mental toughness* siswa pada dimensi *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence* secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa sudah mulai terbentuk, tetapi belum berkembang secara optimal dan masih memerlukan penguatan pada tiap dimensinya.

Pada dimensi *control*, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (58,68%), disusul kategori tinggi (26,03%) dan rendah (15,29%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa cukup mampu mengelola emosi dan tekanan, meskipun kemampuan tersebut belum konsisten dalam berbagai situasi. Sebagian siswa masih rentan terhadap stres, sehingga dapat memengaruhi cara mereka merespons masalah dan mengambil keputusan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Iftirosy et al., (2025) yang menegaskan bahwa kemampuan mengontrol pikiran melalui berpikir kritis dapat mendukung pengambilan keputusan individu.

Pada dimensi *commitment*, mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang (67,77%), kemudian kategori tinggi (22,31%) dan rendah (9,92%). Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keterikatan yang cukup terhadap tugas dan tanggung jawabnya. Namun, komitmen tersebut belum sepenuhnya stabil, terutama saat mereka menghadapi hambatan. Sebagian siswa masih mudah menyerah, sehingga aspek ketekunan dan daya juang perlu terus diperkuat. Hal ini sesuai dengan penelitian Esisuarni et al., (2024) yang menyatakan bahwa komitmen yang kuat dapat meningkatkan motivasi individu dalam menjalankan tanggung jawab.

Pada dimensi *challenge*, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (48,35%), diikuti kategori tinggi (43,39%) dan rendah (8,26%). Hasil ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Dengan kata lain, pola pikir mereka terhadap tantangan masih cenderung netral, sehingga keberanian untuk mengambil risiko positif dan mengembangkan potensi diri belum maksimal. Temuan ini berkaitan dengan penelitian Kusumawati, (2024) bahwa kemampuan mengubah tekanan menjadi motivasi merupakan bagian penting dalam perkembangan diri.

Sementara itu, pada dimensi *confidence*, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (69,42%), diikuti kategori tinggi (19,01%) dan rendah (11,57%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri yang cukup, tetapi belum sepenuhnya kuat dan mantap. Sebagian siswa masih meragukan kemampuannya sendiri, yang dapat berdampak pada performa akademik maupun hubungan sosial. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Masyitoh & Safmi, (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat pengembangan potensi siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat *mental toughness* yang cukup baik pada setiap dimensi, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori rendah sehingga memerlukan perhatian dan pengembangan lebih

lanjut, khususnya dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri, komitmen, keberanian menghadapi tantangan, dan kepercayaan diri.

Tabel 6. Gambaran *mental toughness* siswa berdasarkan tingkatan kelas

Tingkat Kelas	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
Kelas X	Rendah	39	43.82%
	Sedang	40	44.94%
	Tinggi	10	11.24%
Total		89	100%
Kelas XI	Rendah	15	31.25%
	Sedang	24	50%
	Tinggi	9	18.75%
Total		48	100%
Kelas XII	Rendah	37	35.24%
	Sedang	50	47.62%
	Tinggi	18	17.14%
Total		105	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat *mental toughness* siswa pada setiap jenjang kelas secara umum didominasi oleh kategori sedang. Pada kelas X, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (44,94%), diikuti kategori rendah (43,82%), dan kategori tinggi (11,24%). Temuan ini menunjukkan bahwa *mental toughness* siswa kelas X masih cenderung belum stabil, yang terlihat dari proporsi kategori rendah yang hampir sebanding dengan kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pada fase awal pendidikan menengah, siswa masih berada dalam proses penyesuaian terhadap tuntutan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan sekolah, sehingga ketangguhan mental mereka belum berkembang secara optimal.

Pada kelas XI, mayoritas siswa juga berada pada kategori sedang (50%), diikuti kategori rendah (31,25%) dan kategori tinggi (18,75%). Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan dibandingkan kelas X, yang ditandai dengan menurunnya persentase kategori rendah dan meningkatnya kategori tinggi. Sementara itu, pada kelas XII, sebagian besar siswa tetap berada pada kategori sedang (47,62%), diikuti kategori rendah (35,24%) dan kategori tinggi (17,14%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kategori sedang masih mendominasi, siswa kelas XII memperlihatkan kecenderungan *mental toughness* yang lebih baik dibandingkan kelas X. Walaupun peningkatannya belum terlalu signifikan, pola ini mengisyaratkan bahwa pengalaman belajar, kematangan usia, serta paparan terhadap berbagai tantangan sekolah dapat berkontribusi terhadap perkembangan ketangguhan mental siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Turkington et al., (2023) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kelompok usia, semakin baik *mental toughness* dan strategi coping yang dimiliki individu.

Secara umum, *mental toughness* siswa pada semua jenjang kelas berada pada kategori sedang, dengan kecenderungan meningkat seiring naiknya tingkat kelas. Namun, masih terdapat siswa pada kategori rendah, khususnya di kelas X, sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut. Temuan ini menegaskan bahwa *mental toughness* bukan hanya berkaitan dengan aspek psikologis semata, tetapi juga berhubungan dengan kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan belajar yang semakin kompleks pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan Hasty et al., (2021) yang menegaskan bahwa *mental toughness* memiliki keterkaitan dengan kesiapan akademik siswa dalam menghadapi tugas dan tantangan yang lebih sulit.

Tabel 7. Gambaran *mental toughness* siswa berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
---------------	----------	--------------	------------

Laki-laki	Rendah	14	23.33%
	Sedang	31	51.67%
	Tinggi	15	25%
Total		60	100%
Perempuan	Rendah	77	42.31%
	Sedang	83	45.60%
	Tinggi	22	12.09%
Total		182	100%

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa tingkat *mental toughness* siswa berdasarkan jenis kelamin menunjukkan perbedaan distribusi pada setiap kategori. Pada siswa laki-laki, sebagian besar berada pada kategori sedang (51,67%), diikuti kategori tinggi (25%) dan rendah (23,33%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki memiliki *mental toughness* yang cukup baik, dengan proporsi kategori tinggi yang lebih besar daripada kategori rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rohmatillah & Kholifah, (2021) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung tidak mudah mengalami stres meskipun menghadapi banyak sumber tekanan (*stressor*).

Sementara itu, pada siswa perempuan, mayoritas juga berada pada kategori sedang (45,60%), tetapi diikuti oleh kategori rendah yang cukup besar (42,31%) dan kategori tinggi yang lebih kecil (12,09%). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa perempuan masih berada pada kategori sedang, proporsi mereka pada kategori rendah lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Subekti, (2024) yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan.

Dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* siswa laki-laki cenderung lebih tinggi daripada siswa perempuan. Hal ini terlihat dari persentase kategori tinggi yang lebih besar dan kategori rendah yang lebih kecil pada siswa laki-laki. Sebaliknya, siswa perempuan cenderung lebih banyak berada pada kategori rendah, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam upaya pengembangan *Mental toughness*. Namun, temuan ini berbeda dengan temuan penelitian Nurcahyadi & Trihandayani, (2024) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *mental toughness* antara atlet perempuan maupun laki-laki. Perbedaan hasil tersebut dimungkinkan disebabkan oleh karakteristik subjek penelitian yang berbeda, yaitu antara siswa pada populasi umum dan atlet yang terbiasa menghadapi tuntutan latihan serta kompetisi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *mental toughness* siswa masih perlu menjadi isu yang diperhatikan secara serius di sekolah, karena pada seluruh jenjang kelas kategori sedang masih mendominasi dan masih terdapat proporsi siswa pada kategori rendah, terutama pada kelas X. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ketangguhan mental siswa belum berkembang secara optimal, padahal *mental toughness* berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan setelah kegagalan, serta beradaptasi secara lebih sehat terhadap stres (Jiang et al., 2025). Dengan demikian, temuan ini tidak hanya menggambarkan kondisi psikologis siswa, tetapi juga menandakan adanya kebutuhan penguatan kapasitas adaptif agar siswa mampu berkembang secara akademik, sosial, dan emosional secara lebih optimal.

Apabila kondisi ini tidak segera direspons, siswa berisiko mengalami kesulitan penyesuaian diri, penurunan motivasi belajar, meningkatnya kerentanan terhadap stres dan burnout, serta hambatan dalam perkembangan pribadi, sosial, dan akademik (Fengjun et al., 2022). Oleh karena itu, permasalahan *mental toughness* siswa perlu segera ditindaklanjuti melalui intervensi yang terencana, sistematis, serta bersifat preventif dan developmental di lingkungan sekolah. Intervensi tersebut dapat dilaksanakan melalui layanan bimbingan dan konseling, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individu, dan layanan pengembangan diri. Adapun fokus utamanya perlu diarahkan pada

penguatan coping adaptif, karena kemampuan ini membantu siswa menghadapi tekanan secara lebih sehat, menafsirkan tantangan sebagai bagian dari proses perkembangan, dan merespons masalah secara lebih konstruktif (Ji-hoon, 2024; Siu et al., 2023). Melalui penguatan coping adaptif, siswa diharapkan mampu membangun daya tahan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun dinamika perkembangan remaja.

PENUTUP

Hasil Penelitian menunjukkan tingkat *Mental toughness* siswa SMAN 3 Sidrap secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini terlihat baik pada gambaran umum maupun pada keempat dimensi *mental toughness*, yaitu *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*, yang seluruhnya juga didominasi kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa sebenarnya telah mulai berkembang, tetapi belum mencapai tingkat yang optimal. Ditinjau dari jenjang kelas, siswa kelas XI dan XII memperlihatkan kecenderungan *mental toughness* yang lebih baik dibandingkan kelas X, meskipun peningkatannya belum terlalu kuat. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki cenderung memiliki *mental toughness* yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, yang ditandai oleh proporsi kategori tinggi yang lebih besar dan kategori rendah yang lebih kecil. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *mental toughness* siswa SMA merupakan aspek psikologis yang penting untuk dipetakan karena berkaitan erat dengan kesiapan siswa dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan tugas perkembangan remaja. Berdasarkan temuan tersebut, masih adanya proporsi siswa pada kategori rendah menunjukkan perlunya perhatian dan tindak lanjut yang lebih serius dari sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Permasalahan *mental toughness* tidak dapat dibiarkan, karena berpotensi berdampak pada kesulitan penyesuaian diri, menurunnya motivasi belajar, meningkatnya kerentanan terhadap stres dan burnout, serta terhambatnya perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi yang terencana, sistematis, serta bersifat preventif dan developmental melalui layanan BK, seperti bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling individu, dan layanan pengembangan diri. Fokus intervensi perlu diarahkan pada penguatan coping adaptif agar siswa mampu menghadapi tekanan secara lebih sehat, memaknai tantangan sebagai bagian dari proses perkembangan, serta membangun daya tahan psikologis yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan sekolah dan masa remajanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2024). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Arisman, A. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662. <https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4237>
- Budiman, S. P., Susanti, S., Musyayroh, N., & Chusni, M. M. (2024). Peran Komprehensif Bimbingan Konseling dalam Menangani Dampak Tekanan Akademik terhadap Kesehatan Mental. *AL-IRS*, 6(1), 105–118. <https://doi.org/10.24952/bki.v6i1.12544>
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran (Edisi Bahasa Indonesia Cetakan VI)*. Pustaka pelajar.
- Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis Persepsi dan Kebutuhan Pelayanan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Nutrix Journal*, 9(1), 22–37. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1266>

- Esisuarni, E., Alqadri, H., & Nellitawati, N. (2024). Pentingnya Motivasi Kerja dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan. *Jurnal Niara*, 17(2), 478–488. <https://doi.org/10.31849/niara.v17i2.23149>
- Fengjun, Q., Jing, Z., & Liguang, L. (2022). The Effect of Mental Toughness on Learning Burnout of Junior Middle School Students : Putting School Adaptation as a Mediator Variable. *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 2022(1), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2022/9706046>
- Gaol, M. L., Juita, A., & S, W. (2023). Gemabaran Mental Altlet Khenzua Taekwondo Tapung Fighter Kabupaten Kampar. *Innovative : Journal of Social Science Research*, 3(5), 6900–6909. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5522>
- Hasty, L. M., Malanchini, M., Shakeshaft, N., Schofield, K., Malanchini, M., & Wang, Z. (2021). When Anxiety Becomes My Propeller: Mental Toughness Moderates The Relation Between Academic Anxiety and Academic Avoidance. *British Journal of Educational Psychology*, 91(1), 368–390. <https://doi.org/10.1111/bjep.12366>
- Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(4), 157–165. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.23019>
- I-NAMHS. (2024). *Perilaku Bunuh Diri dan Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja Indonesia*. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/perilaku-bunuh-diri-dan-menyakiti-diri-sendiri-pada-remaja-indonesia-7g2HA>
- I-NAMHS, I.-N. A. M. H. S. (2025). 15,5 Juta Remaja Indonesia Disebut Alami Masalah Kesehatan Mental. *Republika*. <https://ameera.republika.co.id/berita/srpnis425/155-juta-remaja-indonesia-disebut-alami-masalah-kesehatan-mental>
- Iftirosy, V. A., Ningsih, R., & Sancaya, S. A. (2025). Pentingnya berpikir kritis dalam pengambilan keputusan pada siswa SMA. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 381–387. <https://doi.org/10.29407/ag5hvg81>
- Ji-hoon, K. (2024). Stress and Coping Mechanisms in South Korean High School Students: Academic Pressure , Social Expectations , and Mental Health Support. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(5). <https://doi.org/10.56397/JRSSH.2024.05.09>
- Jiang, Y., Fu, Y., & Dong, X. (2025). Effects of Physical Exercise on College Students' Academic Self-efficacy : The Chain Mediating Role of Future Orientation and Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*, 16(1604725), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1604725>
- Kiarostami, A., Jeddi, M., Roohinezhad, S., & Hakimi, R. (2022). The Effectiveness of Positive Thinking Training on Mental Toughness and Social Well-being in Derelict Adolescents. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 4(2), 398–409. <https://doi.org/10.52547/ieepj.4.2.398>
- Kusumawati, A. A. (2024). Self regulation dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Empati*, 13(3), 242–247. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Masyitoh, A., & Safmi, C. A. (2024). Peran guru dalam membangun kepercayaan diri siswa melalui pembelajaran aktif di kelas dasar. *Journal Educational Research and Development | E-ISSN: 3063-9158*, 1(2), 89–95. <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.58>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.42043>
- Nurchayadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta Exploring Mental Toughness and Competitive Anxiety Among Water Rafting Athletes in Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229–237. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4661>
- Pahabol, N., Guntoro, T. S., Sutoro, S., Fariz, M., & Putra, P. (2024). Bagaimana Gambaran Ketangguhan Mental Atlet? Sebuah Studi Deskriptif. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 141–148. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20963>
- Pakpahan, M. B. Y., & Malinti, E. (2025). Eksplorasi Korelasi Penggunaan Mekanisme Koping

- dengan Kesejahteraan Mental Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian*, 4(4), 1493–1507. <https://doi.org/10.58344/locus.v4i4.4021>
- Pavandi, M., & Elmimanesh, N. (2022). The Effectiveness of Solution-focused Strategies on Coronavirus Anxiety and Mental Toughness in Tehran Female Students during the COVID-19 Pandemic. *IJHS International Journal of Health Studies*, 8(4), 13–17. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v8i4.946>
- Qurniyawati, E. (2025). *Riset Kesehatan Mental Remaja Indonesia Terus Meningkatkan*. Unairnews. <https://unair.ac.id/riset-kesehatan-mental-remaja-indonesia-terus-meningkat/>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Segara, S. C., Salma, I., & Siregar, P. A. (2025). Menumbuhkan Semangat Belajar Remaja : Kajian Psikologi Pendidikan tentang Faktor Internal dan Eksternal Motivasi. *Journal of Sustainable Education (JOSE)*, 2(2), 280–288. <https://doi.org/10.63477/jose.v2i2.223>
- Setiyowati, A. J., Nasih, A. M., Puspitasari, P., Rahmawati, H., Pratiwi, A. S. P., & Hidayatullah, H. T. (2026). A Model of Academic Well-Being: An Integrative Review of Faculty and Staff Mental Health in Higher Education. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(02), 1520–1538. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i02.8789>
- Siu, O. L., Lo, B. C. Y., Ng, T. K., & Wang, H. (2023). Social Support and Student Outcomes : The Mediating Roles of Psychological Capital , Study Engagement , and Problem-focused Coping. *Current Psychology*, 42(4), 2670–2679. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01621-x>
- Subekti, M. R. (2024). Peran Mental Toughness Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 158–174. <https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4191>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental ditinjau dari Status Atlet Individu dan Beregu pada Siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41691>
- Turkington, G. D., Tinlin-Dixon, R., & Clair-Thompson, H. S. (2023). A Mixed-Method Exploration of Mental Toughness, Perceived Stress and Quality of Life in Mental Health Workers. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(6), 1152–1169. <https://doi.org/10.1111/jpm.12948>
- Vauziah, V., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2026). Studi Diagnostik Profil Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding Atlet Petanque Bk Porprov Garut 2025 Pendahuluan. *Jurnal Porkes*, 9(1), 530–543. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.33635>
- Yudiarso, A., Ardiani, I. W., Surya, R., Watimena, F. Y., & Kanzaki, M. (2025). Psychometric properties of the 18-item Indonesian Mental Toughness Questionnaire using the Rasch model and Machine Learning. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 1–20. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23214>