

## Gambaran Ketangguhan Mental pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Malikussaleh

*An Overview of Mental Toughness Members of the Student Activity Unit (UKM) in Malikussaleh University*

Wita Syafitri<sup>1</sup>, Widi Astuti<sup>2</sup>, Riza Musni<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [widi.astuti@unimal.ac.id](mailto:widi.astuti@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to examine the mental toughness of members of the Malikussaleh University student activity unit (UKM). This research method is quantitative descriptive, namely to describe what happens to the research subjects in real conditions. Data were obtained by distributing a questionnaire about the mental toughness questionnaire adopted from Rindi (2022) to 294 respondents who participated in UKM at Malikussaleh University who participated in UKM. The research sample was taken using the quota sampling method. The results showed that the majority of UKM member respondents were classified as low (44.6%), meaning that respondents who participated in the Malikussaleh University student activity unit tended to have difficulty adjusting to face pressure and challenges, tended to be easily influenced by other individuals, and avoided challenging situations for fear of failure or not meeting their expectations.*

**Keywords:** *UKM Students, Mental Toughness, Malikussaleh University*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran ketangguhan mental pada anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Malikussaleh. Metode penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yaitu untuk mendeskripsikan apa yang terjadi pada subjek penelitian dalam kondisi nyata. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner tentang *mental toughness Questionnaire* yang di adopsi dari Rindi (2022) pada 294 responden yang mengikuti UKM di Universitas Malikussaleh yang mengikuti UKM. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden anggota UKM tergolong dalam kategori rendah (44,6%), artinya responden yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh cenderung sulit menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan, tantangan, cenderung mudah dipengaruhi oleh individu lain serta menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.

**Kata kunci:** *Mahasiswa UKM, Ketangguhan Mental, Universitas Malikussaleh*

## Pendahuluan

Universitas Malikussaleh atau disingkat Unimal merupakan perguruan tinggi negeri (PTN) yang kampus utamanya terletak di Reuleut, Kabupaten Aceh Utara, Aceh, Indonesia (Wikipedia, 2023). Selain kegiatan belajar mengajar di kelas, Universitas Malikussaleh memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang menyediakan wadah bagi mahasiswa menyalurkan bakat dan minat mereka.

Dibentuknya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pada tingkat Universitas untuk menampung mahasiswa yang mempunyai minat dan prestasi di bidangnya masing-masing. Mahasiswa yang mengikuti UKM akan dibina sesuai dengan jenis UKM yang diikuti. Tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mempersiapkan mahasiswa agar lebih matang dalam mengikuti kegiatan ataupun kompetisi yang dilaksanakan. Banyak kompetisi UKM mahasiswa telah diselenggarakan, mulai dari tingkat Universitas hingga nasional. Selain keterampilan teknis dan fisik, aspek mental atau psikologis juga sangat penting saat mengikuti kompetisi. Selain itu, menurut beberapa ahli, kesuksesan juga dipengaruhi oleh variabel psikologis, dan hal itu ditentukan oleh ketangguhan mental (Retnoningsasy, 2020). Ketangguhan mental berkorelasi dengan ciri-ciri kepribadian yang merupakan prediktor kinerja yang

mapan dalam berbagai ranah, ketangguhan mental didefinisikan sebagai perbedaan individu yang memungkinkan individu mencapai tujuan yang dihadapkan pada sebuah tekanan, kesulitan, atau hambatan (Lindick, 2017).

Clough & Strycharczyk (2012) menyatakan mahasiswa memiliki *mental toughness* (ketangguhan mental) yang kuat lebih cenderung mampu menghadapi berbagai kesulitan dan lebih tangguh ketika menghadapi kesulitan tersebut. Kemampuan bertahan dalam situasi baru atau dalam proses adaptasi harus dimiliki oleh individu tangguh agar bisa sukses di bidangnya. Penelitian tentang ketangguhan mental sebagian besar terbatas pada bidang teoritis tertentu, namun mendapat perhatian di semua bidang lainnya (Albaar, 2023).

Terdapat studi yang memperlihatkan individu dengan mental yang lebih tangguh (*mentally tough*) lebih mampu menghadapi tekanan tinggi pada lingkungannya, hal ini biasanya bisa meraih kesuksesan pada berbagai bidang, misalnya sekolah atau pendidikan, keterampilan olahraga, pekerjaan dan lain-lain (Adelina dkk., 2022). Ketangguhan mental merupakan faktor yang membedakan individu dengan yang lain dalam menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan. Selain itu, ketangguhan mental tidak hanya mencerminkan mekanisme coping yang

efektif dalam menghadapi stres, tetapi juga memungkinkan individu untuk secara aktif mencari peluang untuk pertumbuhan pribadi karena memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan mereka (St Clair-Thompson dkk., 2014). Namun kenyataannya cukup berbeda, fenomena dimana mahasiswa mengikuti tanpa keyakinan, mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman-teman, mahasiswa juga menghadapi situasi yang menghambat mereka dalam menyelesaikan proyek-proyek mereka.

Berdasarkan hasil survey terindikasi adanya masalah pada komponen *control*, *challenge*, dan *confidence*, dalam komponen *control* sebanyak 73% tidak bercerita kepada teman mengenai permasalahan yang dialami khususnya dalam masalah UKM, sebanyak 53% merasa tertekan ketika berada dalam situasi yang tidak sesuai

dengan keinginan subjek. Kemudian pada komponen *challenge* menunjukkan 63% tidak menyelesaikan tugas hingga tuntas karena banyaknya kesibukan lain di luar UKM. Selanjutnya komponen *confidence* sebanyak 80% mudah terpengaruh oleh teman-teman ketika diajak untuk tidak ikut latihan.

### Metode

Penelitian ini menggunakan satu variable yaitu ketangguhan mental. Responden dalam penelitian ini sebanyak 294 mahasiswa yang mengikuti UKM. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *mental toughness Questionnaire 48* (MTQ48) yang diadopsi dari penelitian Rindi (2022). Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode pengambilan sampel menggunakan jenis *nonprobability sampling* dengan teknik *quota sampling*.

### Hasil

Tabel 1.  
Kategorisasi Ketangguhan Mental

Rumus Norma Kategori	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X > 111,06$	Tinggi	120	40,8%
$X > 108,36$	Rendah	131	44,6%
$108,36 > X < 111,06$	Fluktuasi Mean	43	14,6%
	Total	<b>294</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa ketangguhan mental pada responden kategori tinggi dengan presentasi 40,8% dan kategori rendah dengan presentase 44,6.

Gambaran Ketangguhan Mental pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas  
Malikussaleh

Tabel 2.  
Kategorisasi Berdasarkan Komponen

Komponen	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Control</i>	Tinggi	134	45,6%
	Rendah	128	43,5%
	Fluktuasi Mean	32	10,9%
<i>Commitment</i>	Tinggi	114	38,8%
	Rendah	138	46,9%
	Fluktuasi Mean	42	14,3%
<i>Challenge</i>	Tinggi	130	44,2%
	Rendah	100	34,0%
	Fluktuasi Mean	64	21,8%
<i>Confidence</i>	Tinggi	122	41,5%
	Rendah	139	47,3%
	Fluktuasi Mean	33	11,2%
Total		<b>294</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan komponen sebagian besar menunjukkan bahwa ketangguhan mental berada pada kategori tinggi yaitu pada komponen *control*, kemudian komponen *confidence* termasuk dalam kategori rendah. Artinya responden memiliki kontrol yang baik terhadap dirinya namun cenderung meragukan kemampuan yang dimilikinya.

Tabel 3.  
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Presentase
Laki-laki	Tinggi	47,45
	Rendah	42,2%
Perempuan	Tinggi	41,5%
	Rendah	44,5%

Berdasarkan tabel kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin di atas, dapat dilihat bahwa ketangguhan mental pada responden jenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi dan jenis kelamin perempuan berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan lebih besar dalam menghadapi tekanan atau tantangan dengan tetap fokus dan percaya diri sedangkan ketangguhan mental perempuan memiliki kecenderungan lebih besar terhadap kerentanan emosional atau lebih terbuka terhadap stres yang dialami.

Tabel 4.  
Kategorisasi Berdasarkan Jenis UKM yang Diikuti

Jenis UKM yang Diikuti	Kategori	Presentase
LDK	Tinggi	37,5%
Seni Budaya	Rendah	51,3%

Berdasarkan tabel kategorisasi jenis UKM di atas, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental pada responden berdasarkan jenis UKM dikategorikan tinggi yaitu mahasiswa yang mengikuti UKM Lembaga Dakwah Kampus (LDK), hal ini disebabkan oleh aktivitas dalam UKM LDK yang menuntut konsistensi, komitmen, serta keteguhan dalam menghadapi tantangan moral dan sosial sehingga membentuk karakter yang lebih tahan terhadap tekanan. Sedangkan kategori rendah di dominasi oleh mahasiswa yang mengikuti UKM Seni Budaya, hal ini disebabkan oleh kegiatan yang terdapat dalam seni budaya lebih menekankan pada ekspresi diri dan estetika.

Tabel 5.  
Kategorisasi Berdasarkan Lama Mengikuti UKM

Lama Mengikuti	Kategori	Frekuensi	Presentase
< 1 Tahun	Tinggi	19	38,0%
	Rendah	16	32,0%
	Fluktuasi Mean	15	30,0%
1-2 Tahun	Tinggi	90	42,7%
	Rendah	99	46,9%
	Fluktuasi Mean	22	10,4%
> 2 Tahun	Tinggi	8	34,3%
	Rendah	12	36,4%
	Fluktuasi Mean	13	39,4%
Total		<b>294</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan lama mengikuti UKM menunjukkan pada kategori tinggi yaitu mahasiswa yang mengikuti UKM 1-2 tahun dan kategori rendah juga di dominasi oleh mahasiswa yang mengikuti UKM 1-2 tahun. Hal ini diakibatkan mahasiswa yang mengikuti UKM 1-2 tahun berada pada masa transisi, mahasiswa yang berhasil melewati tantangan akan menjadi lebih tangguh sedangkan mahasiswa yang tidak tangguh akan mulai kehilangan motivasi.

Tabel 6.  
Kategorisasi Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Kategori	Presentase
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Tinggi	40%
Ekonomi dan Bisnis	Rendah	43,2%

Hasil Kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan fakultas menunjukkan kategorisasi ketangguhan mental fakultas yang di dominasi kategori tinggi adalah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan ketangguhan mental kategori rendah Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Hal ini menunjukkan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menghadapi tekanan, tantangan dan situasi sulit yang dialami, sedangkan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan, tantangan dan situasi sulit.

### Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran mengenai ketangguhan mental pada anggota unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh. Ketangguhan mental merupakan sifat kepribadian yang menentukan, sebagian besar, bagaimana individu menanggapi tantangan, stres dan tekanan, terlepas dari keadaan mereka (Clough & Strycharzyk, 2012). Penelitian ini mengkategorisasikan ketangguhan mental berdasarkan dua kategori yaitu rendah dan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 294 mahasiswa yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh menunjukkan bahwa ketangguhan mental yang dialami mahasiswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh cenderung sulit menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan, tantangan, cenderung mudah dipengaruhi oleh individu lain serta

menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Amna dkk. (2020), yaitu individu dengan tingkat ketangguhan mental rendah (*low scores*) didefinisikan sebagai individu yang kesulitan dalam menghadapi situasi stres, sulit menerima kritik, cemas tentang hal-hal yang belum terjadi dan mudah menyerah pada tantangan. Ketangguhan mental yang rendah pada UKM dapat mengakibatkan keberlangsungan dan efektivitas dalam UKM terancam, kurangnya daya tahan terhadap stres dan tekanan pada anggota dapat membuat organisasi kesulitan dalam menjalankan program kerja secara konsisten.

Hasil penelitian yang dilakukan Romadian & Junaidi (2023) adalah *mental toughness* atlet angkat besi termasuk dalam kategori sedang yang dimana seorang atlet perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Secara umum, ketangguhan mental dapat menjadi predictor kesuksesan

di sekolah, pekerjaan atau olahraga dan juga dapat menjadi tanda semangat dan kepercayaan diri seseorang (Romadian & Junaidi, 2023). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Nst & Ningsih (2023) menyatakan bahwa ketangguhan mental pendaki gunung dalam taraf sedang sudah memiliki kemampuan menghadapi tantangan akan tetapi masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar baik dari alam maupun sesama pendaki.

Clough & Strycharzyk (2012) menjelaskan bahwa ketangguhan mental dapat digambarkan berdasarkan 4 komponen yaitu, *control*, *commitment*, *challenge*, *confidence*. Oleh karena itu, penelitian ini juga melakukan analisis deskriptif berdasarkan keempat komponen tersebut. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa komponen ketangguhan mental paling tinggi adalah komponen *control* artinya individu memiliki *control* yang baik terhadap dirinya yaitu mampu mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan dengan bijaksana serta tetap tenang dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit (Adelina dkk., 2022). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rahayu & Saraswati (2020) mengatakan bahwa anggota lembaga mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik akan tetap mampu menjalankan tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa dan anggota

organisasi secara beriringan. Kemudian komponen yang termasuk dalam kategori rendah adalah komponen *confidence* artinya individu cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki dan mudah merasa takut pada hal-hal yang belum terjadi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nst & Ningsih (2023) mengatakan bahwa individu mempunyai kemampuan yang rendah sulit bisa bertahan dengan keyakinan dirinya saat mengalami kemunduran hingga merasa terintimidasi. Artinya mahasiswa yang tergabung dalam UKM mampu menjalankan tugas dan tanggung jawab secara teknis, namun tidak memiliki keyakinan penuh terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara kemampuan aktual dan persepsi diri, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas ketelibatannya dalam organisasi. Hasil penelitian menjelaskan ketika individu memiliki *confidence* yang rendah maka individu tersebut akan meragukan kemampuan dirinya, hal ini terjadi ketika menghadapi kompetisi yang ketat dapat berdampak kekalahan (Abdurrachman & Wahyudi, 2023). Sesuai dengan yang dikatakan Sari dkk. (2024), ketika kepercayaan diri rendah individu cenderung lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang menantang.

Hasil penelitian deskriptif yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa ketangguhan mental laki-laki berada pada kategori tinggi sedangkan perempuan berada pada kategori rendah. Hal ini disebabkan oleh faktor, baik psikologis, biologis, maupun sosial budaya. Secara biologis, hormon testosteron pada laki-laki dapat berperan dalam meningkatkan keberanian dan secara sosial laki-laki sejak kecil didorong untuk tampil kuat, mandiri dan penuh keberanian sehingga mereka lebih terdorong untuk mengembangkan daya tahan dalam menghadapi tekanan atau tantangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Murod & Jannah (2021), ketangguhan mental yang dimiliki atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan ketangguhan mental perempuan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan saat berlatih maupun bertanding. Sejalan dengan yang dipaparkan oleh Abdurachman & Wahyudi (2023) dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat perbedaan skor setiap atlet putra dan putri, meskipun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang mana hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *mental toughness* yang diperoleh atlet, maka konsistensi dalam mencapai prestasi juga akan semakin meningkat.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan lama mengikuti UKM kategori paling tinggi terdapat pada anggota yang mengikuti UKM 1-2 tahun. Hal ini diakibatkan mahasiswa yang mengikuti UKM dalam rentang waktu tersebut berada pada transisi dalam organisasi. Pada fase ini merupakan fase kritis yang membentuk dan menguji ketangguhan mental mereka, individu yang berhasil melewati tantangan akan menjadi lebih kuat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa *mental toughness* yang dimiliki individu dapat menentukan bagaimana individu menghadapi tantangan, tekanan, dan stres, serta menampilkan kemampuan yang terbaik dalam segala kondisi tanpa terpengaruh oleh lingkungan (Clough & Strycharzyk, 2012), serta dengan ketangguhan mental tersebut dapat mendorong individu melakukan yang terbaik untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Mahoney, 2015).

Hasil analisis berdasarkan jenis unit kegiatan mahasiswa yang diikuti menunjukkan bahwa ketangguhan mental mahasiswa kategori tinggi terdapat pada UKM Lembaga Dakwah Kampus (LDK) hal ini menunjukkan mahasiswa anggota UKM LDK memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, percaya akan kemampuan yang dimiliki serta tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar (Clough & Strycharzyk, 2012), sedangkan UKM

dengan kategori yang paling rendah adalah UKM Seni Budaya. Hal ini disebabkan oleh pada UKM LDK memiliki orientasi, tujuan dan pendekatan kegiatannya bersifat spiritual dan religious. UKM LDK berfokus pada pembinaan keislaman, peningkatan pemahaman agama serta pembentukan karakter mahasiswa berdasarkan nilai-nilai Islam. Sedangkan ketangguhan mental anggota UKM Seni Budaya berada pada kategori rendah diakibatkan dalam UKM tersebut memiliki tekanan emosional yang tinggi dalam proses kreatif. Dunia seni sangat erat kaitannya dengan ekspresi perasaan dan sensitivitas, sehingga anggota lebih rentan terhadap kritik, kegagalan tampil, dan penolakan karya.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa ketangguhan mental paling tinggi terdapat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan hal ini diakibatkan selama masa pendidikan mahasiswa FKIP dilatih untuk menjadi pendidik yang tangguh, sabar, dan bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai dinamika di dunia pendidikan. Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan Fadhillah dkk. (2025), mahasiswa yang mampu menyeimbangkan kehidupan dan tuntutan akademik serta dapat aktif berorganisasi akan menimbulkan keinginan untuk berprestasi dan menyelesaikan tugas dengan tuntas.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental pada anggota unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh berada pada kategori rendah. Individu yang memiliki ketangguhan cenderung sulit menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan, tantangan, mudah dipengaruhi oleh individu lain serta menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya sehingga individu tidak berusaha mengerahkan seluruh usaha yang dimilikinya. Berdasarkan hasil demografi, ketangguhan mental kategorisasi jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibandingkan ketangguhan mental jenis kelamin perempuan. Kemudian pada komponen ketangguhan mental dapat dilihat bahwa komponen *control* memiliki kategori paling tinggi sedangkan komponen dengan kategori paling rendah ada pada komponen *confidence*.

## Saran

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk memiliki ketangguhan mental yang baik dengan mempunyai *control* diri yang baik dengan cara melakukan perencanaan harian, meningkatkan kepercayaan diri dengan memahami kekuatan dan kelemahan diri dan menetapkan tujuan yang akan

dicapai, serta komitmen dalam menjalani tugas di UKM yang diikuti.

Bagi Universitas untuk lebih meningkatkan unit kegiatan mahasiswa serta menyediakan pelatihan atau seminar terkait dengan ketangguhan mental agar dapat mengembangkan karakter mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk tidak hanya berfokus pada satu variabel saja, melainkan dapat menghubungkan dua variabel berbeda seperti, konsep diri, penyesuaian diri, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan penelitian dengan pendekatan kualitatif, agar mendapatkan informasi yang lebih akurat serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu fenomena melalui analisis, interpretasi tentang apa yang menyebabkan ketangguhan mental mahasiswa anggota unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau landasan bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih konkrit dalam menggali informasi ketangguhan mental anggota UKM.

## Referensi

- Abdurrachman, H.A., Wahyudi, H. (2023). Studi deskriptif mengenai mental toughness pada atlet bola basket porda 2022. *Psychology science*, 3(1), 534-541. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5700>
- Adelina, I., Analya, P., Anggelia, Y. (2022). Peran mindset terhadap ketangguhan mental mahasiswa. *Syntax literate: Jurnal ilmiah Indonesia*, 7(09). <https://10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Amna, Z., Safira, S., Sari, K., Faradina, S. (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/10.18860/psi.v17i2.10105>
- Albaar, A.H. (2023). Goal orientation, ketangguhan mental dan prestasi akademik student athlete. *Psychological journal science and practice*, 3(1), 132-138. <https://10.22219/pjisp.v3i1.24187>
- Fadhillah, R., Riamanda, I., Mirza, Sulistyani, A. (2025). Hubungan ketangguhan mental dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. *Syiah kuala psychology journal*, 3(1), 44-55. <https://jim.usk.ac.id/Psikologi/article/view/31589/15355>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- 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: Asystematyc review. *Frontiers in psychology*, 8. <https://doi.org/10.1123/jsr.15.3.245>
- Mahoney, J.W. (2015). *The development of mental toughness in adolescents: utilizing established theories*. The university of queensland.
- Murod, A.M., Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X". *Character: jurnal penelitian psikologi*, 8(9), 74-84.
- Nst, F.M., Ningsih, Y.T. (2023). Hubungan antara mental toughness dan risk perception pada pendaki gunung pemula. *Edusociata jurnal pendidikan psikologi*, 6(1), 543-553.
- Rahayu, D.S., Saraswati, S. (2020). Hubungan antara kepribadian tangguh dengan tingkat stres akademik dan organisasi. *Jorunal of guidance and conseling*, 9(2), 91-97. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Retnoningsasy, E., Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(03), 8-15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34412>

Gambaran Ketangguhan Mental pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas  
Malikussaleh

---

- Romadian, I., Junaidi, S. (2023). Hubungan mental toughness dengan kemampuan snatch pada atlet angkat besi. *Jurnal penjakora*, 10(2), 118-125.
- Rindi, I.L. (2022). Coping strategies sebagai predictor terhadap mental toughness pada mahasiswa di kota Makassar. Universitas Bosowa Makassar.
- Sari, N.P., Safira, D., Wonda, Y., Arianti, A., Sari, S.P., Safarina, N.A., Amin, S. (2024). Psikoedukasi ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial pada remaja di SMA Negeri 2 Dewantara. *Jurnal pengabdian kolaborasi inovasi IPTEKS*, 2(6), 1791-1797. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i6.1378>
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeon, S.P., & Perry, J (2014). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behavior and peer relationships. *Educational psychology: an international journal of experimental educational psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>
- Wikipedia. (2023). Unit Kegiatan Mahasiswa. [https://id.m.wikipedia.org/wiki/unit\\_kegiatan\\_mahasiswa](https://id.m.wikipedia.org/wiki/unit_kegiatan_mahasiswa)