

***COPING STRATEGIES* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP  
*MENTAL TOUGHNESS* PADA MAHASISWA DI KOTA  
MAKASSAR**



**DIAJUKAN OLEH:**

**INRASOPA LONGE RINDI  
4518091166**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR  
2022**



***COPING STRATEGIES* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP  
*MENTAL TOUGHNESS* PADA MAHASISWA DI KOTA  
MAKASSAR**

**BOSOWA**  
SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

*Oleh:*

**INRASOPA LONGE RINDI  
4518091166**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR  
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

*COPING STRATEGIES SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP MENTAL  
TOUGHNESS PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR*

Disusun dan diajukan oleh:

**INRASOPA LONGE RINDI**  
NIM: 4518091166

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc.,  
Ph. D  
NIDN: 0921018302

Arie Gunawan H. Zubair, S.Psi.M.Psi.,  
Psikolog  
NIDN: 0931108003

Mengetahui:

Dekan  
Fakultas Psikologi,

Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi

Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302

Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.  
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**COPING STRATEGIES SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP MENTAL  
TOUGHNESS PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

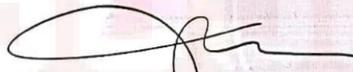
Disusun dan diajukan oleh:

**INRASOPA LONGE RINDI**  
NIM: 4518091166

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji  
Ujian Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada  
Agustus tahun 2022

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302.



Arie Gunawan H. Zubair, S.Psi.M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0931108003

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI  
HASIL PENELITIAN**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata I (S1) terhadap atas nama:

Nama : Inrasopa Longe Rindi  
NIM : 4518091166  
Program Studi : Psikologi  
Judul : *Coping Strategis* sebagai prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph, D    | (.....) |
| 2. Arie Gunawan H. Zubair. S.Psi.M.Psi., Psikolog | (.....) |
| 3. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog           | (.....) |
| 4. Nurhikmah, S.Psi, M.Si                         | (.....) |

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph, D.  
NIDN: 0921018302

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*coping strategies* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di kota Makassar" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya, klaim dari pihak terhadap keaslian peneliti ini.

Makassar, 21 September 2022



Inrasopa Longe Rindi

## PERSEMBAHAN

Puji syukur saya Panjatkan ke Hadir Tuhan Yang Maha Esa.

Karya ini saya persembahkan untuk peneliti sendiri, kedua orang tua, keluarga,  
dosen-dosen, dan teman-teman seperjuangan.



## **Motto**

Segala Perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.

**(Filipi 4:13)**

Serahkanlah kuatirmu kepada TUHAN, maka Ia akan memelihara engkau! Tidak untuk selama-lamanya dibiarkan-Nya orang benar itu goyah.

**(Mazmur 55:23)**

Kita sebagai manusia diwajibkan untuk berupaya, tapi tidak diwajibkan untuk

berhasil

**(Pak Arie)**

Bukan belajar tentang... tapi belajar menjadi apa...

**(Pak Arie)**

Inipun akan berlalu, tugasmu hanya perlu menjalani dan berupaya. Tetaplah percaya dan optimis. Teruslah melangkah dan serahkan pada Tuhan.

**(Inrasopa)**

Tidak semua hal yang kamu inginkan bisa terjadi. Dan hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang kamu pikirkan, TIDAK SELALU BURUK untukmu. Belajarlah melewati proses, dan bersahabatlah dengan proses.

**(No Name)**

## ABSTRAK

### ***COPING STRATEGIES* SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

**Inrasopa Longe rindi**

**4518091166**

**Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**

**[inrarindi@gmail.com](mailto:inrarindi@gmail.com)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *coping strategies* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 551 mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu, skala MTQ48 yang dimodifikasi oleh peneliti yang mengacu pada setiap komponen-komponen Clough & Strycharczyk (2015), sedangkan skala *Brief Cope* untuk mengukur *coping strategies* dari Carver & Connor-Smith (2010) menggunakan skala yang diadaptasi oleh Faisal (2019). Penelitian ini dianalisis dengan memakai metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di Kota Makassar, dengan nilai signifikan ( $p < 0.001$ ) dan kontribusi 16 %. Dimensi *emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di Kota Makassar, dengan nilai signifikan ( $p < 0.001$ ) dan kontribusi 13.2 %. Untuk *less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di Kota Makassar, memiliki nilai signifikan ( $p < 0.001$ ) dan kontribusi sebesar 3.4 %.

Kata kunci: *Coping strategies*, *Mental toughness*, Mahasiswa

## ABSTRACT

### ***COPING STRATEGIES AS PREDICTORS OF MENTAL TOUGHNESS AMONG STUDENTS IN MAKASSAR CITY***

**Inrasopa Longe Rindi**

**4518091166**

**Faculty of Psychology, University of Bosowa Makassar**

**[inrarindi@gmail.com](mailto:inrarindi@gmail.com)**

This study aimed to determine coping strategies to predict mental toughness among students in Makassar City. This research was conducted on 551 students in Makassar City. This study used two psychological measuring tools, namely, the MTQ48 scale modified by researcher referring to each component of Clough & Strycharczyk (2015), while the Brief Cope scale for measuring coping strategies from Carver & Connor-Smith (2010) used an adapted scale by Faisal (2019). This study was analyzed using a simple linear regression method. The results showed that the problem-focused coping dimension could become a predictor of mental toughness in Makassar, with a significant value ( $p < 0.001$ ) and a contribution of 16%. The emotion-focused coping dimension could become a predictor of mental toughness in Makassar, with a significant value ( $p < 0.001$ ) and a contribution of 13.2%. Less useful coping could become a predictor of mental toughness in Makassar, with a significant value ( $p < 0.001$ ) and a contribution of 3.4%.

**Keywords:** Coping strategies, Mental Toughness, Students

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya Panjatkan ke Hadirat Allah Yang Maha Esa karena dapat peneliti dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan tugas akhir. Puji Tuhan peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “*coping strategies* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di kota Makassar”.

Penulis skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan beberapa kata terima kasih sekaligus:

1. Orang tua peneliti yang senantiasa memberikan semangat dan doa untuk terus bersemangat menyelesaikan kuliah ini. Memberikan dukungan materi, juga kata-kata motivasi agar terus bertumbuh dan berbenah diri agar menjadi tangguh secara mental. Terima kasih ayah dan ibu.
2. Untuk keluargaku, Kakak, Adikku yang mendukungku untuk melewati fase ini. Terima kasih juga untuk nenek yang sudah kuanggap sebagai ibuku sendiri yang mau menerimaku di rumahnya dan tinggal bersama. Terima kasih juga untuk tante, om dan sepupu yang senantiasa memberikan semangat.
3. Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D selaku pembimbing I yang semenjak bertemu memberikan dukungan dan juga kadang dimarahi agar tidak terlalu terburu-buru.

4. Pak Arie Gunawan HZ, S.,Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini. Terima kasih telah menyediakan waktunya selama ini baik pagi, siang dan malam yang kadang memarahi dan menceramahi diri untuk tetap menerima setiap konsekuensi yang terjadi.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terima kasih atas ilmunya selama berkuliah juga saran yang memberikan semangat untuk melewati perkuliahan.
6. Terima kasih saya ucapkan untuk teman angkatan 2018 yang senantiasa untuk ditempati bertanya dan memberikan dukungan untuk tetap semangat.
7. Terima kasih kepada Ibu Niar, Bang Idham, Pak Bambang, Bang Edwin dan Bang Rahkman yang memberikan saran terhadap penelitian saya, serta membuat kembali memahami pentingnya cara berpikir statistik secara logis dan akhirnya memahami banyak teknik analisis dalam metode kuantitatif.
8. Terima kasih kepada tema-teman satu bimbingan Pak Arie dalam group Skripsi\_AHZ yaitu Mupik, Frida, Ragiel, Dinda, Jan, Laode, Indah, Dhanswara, Ainul, Ibing, Nadia, Priska, Rini, Risa, Widi, Otnel, Wiwi, dan Tasha.
9. Terima kasih kepada teman-teman diskusi Nurlaily, Frida, Rini, Mupik, Nyoman, Meili, Lauren, Acha, Dinda, Alwan, dan teman-teman yang tidak sempat saya sebutkan.
10. Terima kasih kasih saya ucapkan kepada orang-orang yang selalu bertanya kapan selesai yang membuat saya memicu semangat menyelesaikan skripsi

ini.

11. Terima kasih saya ucapkan kepada teman-teman yang saya mengganggu saya sepanjang pembuatan proposal dan skripsi untuk bertanya teknik analisis yang digunakan sampai tengah malam bahkan membuat saya emosi, namun hal ini juga sekaligus memberikan dampak bagi diri sendiri untuk belajar dan memahami berbagai teknik analisis yang digunakan.
12. Terima kasih kepada setiap orang yang saya tidak disebutkan namanya disini, maafkan karena berhubung saya sering lupa nama, namun tidak lupa wajah kalian.

Makassar, 21 September 2022

Penulis



Inrasopa Longe Rindi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	12
2.1 <i>Mental Toughness</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>mental toughness</i> .....	12
2.2.2 Komponen dari <i>mental toughness</i> .....	15
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>mental toughness</i> .....	22
2.2.4 Dampak dari <i>mental toughness</i> .....	25
2.2.5 Pengukuran dari <i>mental toughness</i> .....	30
2.2 <i>Coping Strategies</i> .....	34
2.1.1 Definisi <i>coping strategies</i> .....	34
2.2.2 Dimensi dari <i>coping strategies</i> .....	36
2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>coping strategies</i> .....	40
2.2.4 Dampak dari <i>coping strategies</i> .....	43
2.2.5 Pengukuran dari <i>coping strategies</i> .....	46
2.3 Mahasiswa .....	49
2.4 <i>Coping strategies</i> sebagai prediktor terhadap <i>mental toughness</i> pada mahasiswa di Kota Makassar .....	50
2.5 Hipotesis Penelitian .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	53
3.1 Pendekatan penelitian .....	53
3.2 Variabel Penelitian .....	54
3.3 Definisi Variabel .....	54
3.3.1 Defenisi Konseptual .....	54
3.3.2 Defenisi Operasional .....	55

3.4 Populasi dan Sampel.....	56
3.4.1 Populasi.....	56
3.4.2 Sampel.....	57
3.4.3 Teknik Pengumpulan Sampel .....	58
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	59
3.5.1 Skala <i>mental toughness</i> .....	59
3.5.2 Skala <i>coping strategies</i> .....	60
3.6 Uji instrumen .....	61
3.6.1 Alat ukur siap sebar .....	61
3.6.2 Alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti .....	62
3.6.3 Uji Validitas .....	63
3.6.4 Uji Reliabilitas .....	67
3.7 Teknik Analisis Data .....	67
3.7.1 Analisis Deskriptif .....	68
3.7.2 Uji Asumsi .....	68
3.7.3 Uji Hipotesis .....	71
3.8 Jadwal Pelatian .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	74
4.1 Hasil Analisis .....	74
4.1.1 Deskriptif Variabel Penelitian Berdasarkan Tingkat Skor.....	74
4.1.2 Deskriptif Variabel Penelitian Berdasarkan Demografi .....	79
4.1.3 Uji Hipotesis .....	85
4.2 Pembahasan .....	91
4.2.1 <i>Problem-focused coping</i> sebagai prediktor terhadap <i>mental toughness</i> pada mahasiswa di Kota Makassar .....	91
4.2.2 <i>Emotion-focused coping</i> sebagai prediktor terhadap <i>mental toughness</i> pada Mahasiswa di Kota Makassar .....	95
4.2.3 <i>Less useful coping</i> sebagai prediktor terhadap <i>mental toughness</i> pada Mahasiswa di Kota Makassar .....	99
4.3 Limitasi Penelitian .....	101
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	102
5.1 Kesimpulan.....	102
5.2 Saran .....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	104

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Deskriptif Demografi Responden .....	57
Tabel 3.2. Blue Print Skala <i>Mental Toughness Questionnaire</i> 48 .....	59
Tabel 3.3. Blue Print skala <i>Brief COPE</i> .....	61
Tabel 3.4 Hasil Validitas Konstruk Blue Print Skala <i>Mental Toughness Questionnaire</i> 48 .....	65
Tabel 3.5 Hasil Validasi Konstruk Skala <i>Brief COPE</i> .....	66
Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Skala <i>Mental Toughness Questionnaire</i> 48.....	67
Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala <i>Brief COPE</i> .....	67
Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas .....	70
Tabel 3.9 Jadwal Penelitian.....	73
Tabel 4.1 Kategori Skor .....	74
Tabel 4.2 Hasil Analisis Skor Tingkatan <i>Mental Toughness</i> .....	74
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Tingkatan <i>Mental Toughness</i> .....	75
Tabel 4.4 Hasil Analisis Skor <i>Problem-focused Coping</i> .....	76
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Tingkatan <i>Problem-focused Coping</i> .....	76
Tabel 4.6 Hasil Analisis Skor Tingkatan <i>Emotion-focused Coping</i> .....	77
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Tingkatan <i>Emotion-focused Coping</i> .....	77
Tabel 4.8 Hasil Analisis Skor Tingkatan <i>Less Useful Coping</i> .....	78
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Tingkatan <i>Less Useful Coping</i> .....	78
Tabel 4.10 Deskriptif <i>Mental Toughness</i> Berdasarkan Demografi.....	79
Tabel 4.11 Deskriptif <i>Problem-focused Coping</i> Berdasarkan Demografi .....	80
Tabel 4.12 Deskriptif <i>Emotion-focused Coping</i> Berdasarkan Demografi .....	82
Tabel 4.13 Deskriptif <i>Less Useful Coping</i> Berdasarkan Demografi.....	83
Tabel 4.14 <i>Problem focused Coping</i> Sebagai Prediktor Terhadap <i>Mental Toughness</i> .....	86
Tabel 4.15 <i>Emotion focused Coping</i> Sebagai Prediktor Terhadap <i>Mental Toughness</i> .....	87
Tabel 4.16 <i>Less Useful Coping</i> Sebagai Prediktor Terhadap <i>Mental Toughness</i> .....	88
Tabel 4.17 Koefisien Pengaruh <i>Problem-focused coping, Emotion focused Coping &amp; Less Useful Coping</i> Terhadap <i>Mental Toughness</i> .....	89

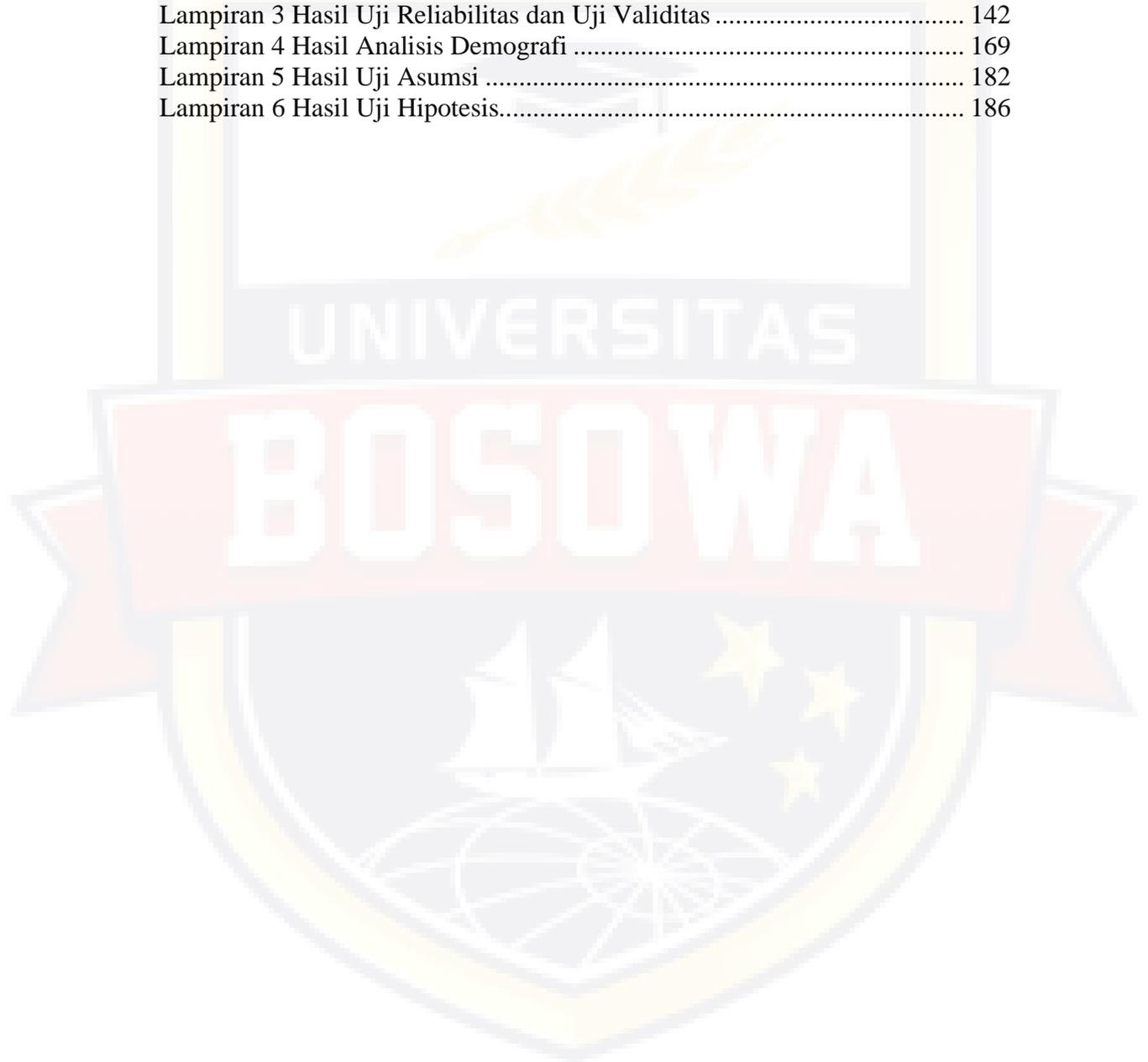
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir .....	51
Gambar 3.1 Model Penelitian .....	54
Gambar 3.2 Q-Q Plot Problem-focused <i>Coping</i> dan <i>Mental Toughness</i> .....	69
Gambar 3.3 Q-Q Plot <i>Emotion-focused Coping</i> dan <i>Mental Toughness</i> .....	59
Gambar 3.4 Q-Q plot <i>Less Useful Coping</i> dan <i>Mental Toughness</i> .....	69
Gambar 4.1 Hasil Model Penelitian .....	85



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Skala Penelitian.....	117
Lampiran 2 Contoh Input Data .....	124
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas dan Uji Validitas .....	142
Lampiran 4 Hasil Analisis Demografi .....	169
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi .....	182
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis.....	186



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Sebagai mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan yang seharusnya diselesaikan dengan baik. Peraturan Pemerintah Nomor 60 pasal 109 tahun 1999 berbunyi bahwa mahasiswa perlu menyiapkan diri untuk menghadapi tantangan, baik itu tugas kuliah, dan tekanan emosional, serta diharapkan bisa bertingkah laku yang sopan, disiplin dan bertanggung jawab.

Mahasiswa yang memiliki kesiapan mental maka bisa kuat melewati kesulitan dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya.

Permendikbud No. 3 tahun 2020 Pasal 18 menjelaskan bahwa mahasiswa wajib mengikuti setiap proses pembelajaran dalam program studi yang ditetapkan oleh perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki beragam aktivitas baik yang berhubungan dengan akademik seperti penyelesaian tugas kuliah, praktikum dan tugas akhir maupun non akademik. Permendikbud No. 3 tahun 2020 Pasal 13 mengungkapkan bahwa proses pembelajaran mahasiswa dalam melakukan penelitian perlu mematuhi standar yang ada; mahasiswa dalam proses belajar terkait erat dengan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa mampu mencapai prestasi akademik yang baik, namun juga mampu mengembangkan kompetensi lain di luar akademik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan di masa yang akan datang.

Berdasarkan berita Kumparan (2021) menuliskan pidato dari Presiden RI Pak Jokowi tentang pentingnya mahasiswa untuk mempunyai mental yang tangguh dalam menghadapi perubahan yang sangat cepat di masa yang akan datang. Mahasiswa perlu mempersiapkan diri untuk belajar tidak sekedar kemampuan akademik namun juga kepribadian yang tangguh dalam menghadapi tantangan dan kesulitan untuk terus bertumbuh.

Singh (2014) menjelaskan bahwa peserta didik diminta untuk mampu memenuhi sejumlah standar/kriteria tertentu yang sudah ditetapkan sebelumnya oleh perguruan tinggi maupun fakultas yang terkadang peserta didik akan merasa tertekan karena ketidakmampuan memenuhi standar tersebut. Saleh (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa dituntut untuk aktif dalam proses belajar melalui media yang ada, seperti perpustakaan, jurnal, maupun internet.

Izzaty dkk. (2008) mengungkapkan bahwa mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan tugas untuk dapat menyelesaikannya, bertanggung jawab, mampu bertahan dan optimis dalam menghadapi tekanan. Clough & Strycharczyk (2012) menjelaskan bahwa apabila seorang mahasiswa memiliki *mental toughness* (ketangguhan mental) yang baik, tentu individu akan mampu merespon berbagai tantangan dan tangguh dalam menghadapi masalah, serta dapat membuat individu tersebut dapat bertumbuh.

Clough & Strycharczyk (2015) mendefinisikan *mental toughness* merupakan bagian dari sifat kepribadian yang menentukan sebagian besar individu dalam merespon secara efektif saat menghadapi kondisi stres berupa

tekanan, perubahan, dan mampu melihat peluang, serta tantangan dalam berbagai situasi yang ada. *Confidence* (rasa percaya diri) yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan membuat seseorang dapat mengendalikan nasib dan individu relatif tidak terpengaruh oleh kesulitan. Gucciardi (2017) menyatakan bahwa *mental toughness* tidak hanya berhubungan dengan reaksi individu terhadap risiko dan stres tetapi juga mencakup kecenderungan proaktif untuk mencari tantangan serta pertumbuhan pribadi.

Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa *mental toughness* terdiri empat komponen yakni *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri). *Control* mengacu pada sejauh mana individu merasa mereka dapat membentuk dan mempengaruhi apa yang terjadi di sekitar serta konsep ini dibedakan menjadi *control life* dan *control emotion*. *Commitment* adalah sejauh mana individu menetapkan tujuan dan bekerja keras untuk menyelesaikan tujuan tersebut. *Challenge* yaitu sejauh mana individu melihat situasi atau aktivitas baru sebagai ancaman atau peluang. *Confidence* mengacu pada sejauh mana individu memiliki keyakinan diri dan selanjutnya dibedakan menjadi *confidence in abilities* dan *interpersonal confidence*. Clough dkk. (2021) menjelaskan bahwa *confidence* adalah inti dari sebagian besar definisi *mental toughness*.

*Mental toughness* merupakan faktor perbedaan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan. Selain itu, tidak hanya mencerminkan mekanisme koping yang efektif sebagai reaksi

terhadap stres (misalnya, menilai kembali situasi stres sebagai peluang untuk pengembangan diri), tetapi juga memungkinkan individu untuk secara proaktif mencari peluang untuk pertumbuhan pribadi karena tingkat kepercayaan yang tinggi dalam kemampuan seseorang (St Clair-Thompson, dkk., 2015). Namun kenyataannya sangat berbeda, fenomena dimana mahasiswa dalam menghadapi kondisi tertentu cepat menyerah, mengikuti harus tanpa pendirian, dan tidak percaya akan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang mahasiswa di kota Makassar. Pada komponen yang pertama yaitu *control* dimana responden pertama dan kedua mengatakan bahwa untuk mengatasi kelelahan dan stress dengan menonton televisi, *youtube* dan lebih kepada menenangkan diri. Selain itu juga responden kedua mengatakan bahwa butuh proses untuk dapat menenangkan dirinya ketika menghadapi tugas yang banyak dan asisten yang tegas, serta ditambah dengan jumlah SKS yang banyak tahun ini karena perubahan kurikulum yang membutuhkan *effort* lebih. Responden ke tiga mengatakan bahwa ketika dalam keadaan tidak berdaya karena banyaknya tugas dan tekanan baik itu dari dosen, teman-teman maupun keluarga sehingga memunculkan pikiran bunuh diri serta menjadi tidak produktif dengan tidak bisa mengatur waktunya, akibatnya tugas terbengkalai. Responden ke empat juga menjelaskan bahwa dalam mengerjakan tugas yang sulit terkadang sulit mengatur waktu dan muncul emosi marah serta jengkel terhadap tugas yang banyak, akibatnya muncul perasaan *hopeless* dan tidak mengerjakan tugasnya. Responden ke empat juga

mengatakan bahwa kondisi lingkungan kurang mendukung dalam proses belajar sehingga muncul rasa malas yang berlebihan.

Pada komponen yang kedua yaitu *commitment* ada 4 responden mengatakan bahwa sulit mengambil komitmen ketika bekerja kelompok dan lebih memilih menunggu daripada berinisiatif serta cepat menyerah jika diperhadapkan dengan tugas yang berat dan malas berupaya. Responden 5 dan 6 mengatakan bahwa mereka tidak suka menunggu dan memilih untuk mencari informasi dan tetap produktif dan berkomitmen menyelesaikan tugasnya. Responden 7 dan 8 juga menjelaskan bahwa memilih berupaya meski belum tahu hasilnya seperti apa yang penting ada usaha keras. Sedangkan 1 responden menjawab ikuti saja harus yang ada dan 1 berhenti kuliah karena tidak sanggup berkomitmen. Komponen ketiga yaitu *challenge* untuk 5 responden menjawab bahwa takut gagal dalam proses belajar, sehingga sulit melihat tantangan sebagai sebuah peluang dan akibatnya merasa cemas dan takut dikatakan bodoh ketika mengungkapkan pendapatnya. Sedangkan untuk 3 responden menyatakan bahwa lebih memilih mengungkapkan apa yang dipikirkan agar dapat mendapatkan *feedback* dari teman-teman atau dosen dan tidak takut salah. Pada 2 responden menjawab lebih memilih diam dan akhirnya tidak memahami tugas yang diberikan .

Komponen keempat yaitu *confidence* untuk 4 responden mengatakan bahwa mereka percaya akan kemampuan diri dan bisa mengerjakan setiap tugas yang diberikan. Sedangkan untuk 4 Responden menjelaskan bahwa

memiliki penilaian buruk akan pengalaman di masa lalu sehingga sering takut mengambil keputusan. Secara rinci responden ke tiga dan empat menjelaskan bahwa penilaian negatif terhadap kejadian buruk yang menimpanya membuat takut berlebihan ketika harus dihadapkan pada keputusan masa depan.

Dengan hasil wawancara, diketahui bahwa beberapa mahasiswa memiliki *mental toughness* yang bervariasi. Hasil penelitian tentang *mental toughness* juga diperkuat oleh beberapa penelitian deskriptif yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya yaitu adanya data yang bervariasi pada tingkat *mental toughness* pada mahasiswa di UK university in the north of England, dimana terdapat 33 orang rendah dan sedang sebanyak 102 orang dari 161 orang partisipan mahasiswa (Crust, dkk., 2014). Penelitian lain juga menunjukkan kebervarian *mental toughness* yaitu, di kota Aceh terdapat 60 Tinggi, 272 sedang dan 3 orang rendah pada pelajar (Amna, dkk., 2020) ; di kota Banjarmasin terdapat 54,7 % yang memiliki *mental toughness* yang sedang yang terdiri dari 88 mahasiswa dan 45,3 % tinggi yang terdiri dari 73 orang (Ekayuda, Mayangsari, & Akbar, 2020); dan di kota Makassar terdapat 100% *mental toughness* sedang yang terdiri dari 55 orang mahasiswa UNM (Ikhrum, Jufri, & Ridfah, 2020).

Berdasarkan penjelasan dari hasil wawancara dan penelitian deskriptif yang menunjukkan adanya hasil yang berbeda-beda terkait dengan *mental toughness*. Penelitian yang dilakukan terhadap *mental toughness* terdapat beberapa dampak, diantaranya semakin tinggi tingkat ketangguhan mental, semakin mampu individu menghadapi tekanan, stresor dan tantangan

kehidupan sehari-hari (Moxon, dkk., 2019); orang yang tangguh secara mental memiliki kepercayaan diri untuk membangun hubungan dengan teman sebaya dan *mental toughness* dalam hal ini kontrol diri berdampak pada pencapaian akademik (St Clair-Thompson, dkk., 2015); *mental toughness* menjadi prediktor kesejahteraan yang kuat bagi mahasiswa (Stamp, dkk., 2015); individu kurang terbuka dalam membangun hubungan pertemanan dengan orang lain, pencapaian akademik menurun, perilaku negatif di kelas, menurunnya kehadiran dalam kelas, tidak terlibat dalam kelas (St Clair-Thompson, dkk., 2017); rendahnya kemampuan interpersonal, komitmen diri, kontrol emosi, dan kontrol hidup (McGeown, dkk., 2016); dan menurunkan prestasi akademik jika *mental toughness* rendah (Crust, dkk., 2014).

Selain itu juga bahwa seseorang yang memiliki *mental toughness* yang rendah mengakibatkan stres serta bisa depresi (Haghighi & Gerber, 2019), individu dengan *mental toughness* yang rendah bisa mengakibatkan *burnout* (Gerber, dkk., 2015), menurunnya *academic performance* dan kehadiran di kelas pada peserta didik akibat *mental toughness* yang rendah (Lin, dkk., 2017), dan *mental toughness* yang rendah akibatnya menurunnya prestasi akademik (Bauer & Liang, 2003; O'Connor & Paunonen, 2007; Poropat, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, bahwa dapat dilihat banyaknya dampak yang ditimbulkan dari *mental toughness* bagi individu itu sendiri dan dunia pendidikan. Menurut Lin dkk. (2017) mahasiswa kini juga

menghadapi sejumlah tantangan yang menakutkan saat mereka tumbuh dan berkembang. Tantangan khas seperti tekanan tugas, tugas skripsi, tekanan dosen, tekanan teman sebaya dan intimidasi dari pihak lain, serta ketidakpastian. Dengan demikian *mental toughness* ini harus diupayakan penanganannya secara serius. Untuk menangani masalah tingkatan *mental toughness* bisa dimulai dengan terlebih dahulu mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya.

Penelitian-penelitian menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi *mental toughness* yaitu *coping strategies* (Jones, dkk., 2007; Nicholls, dkk., 2008; Nicholls, 2011; Beckford, dkk., 2016; El Moutaraji, Lotfi, & Talbi, 2021), teman sebaya (St Clair-Thompson, dkk., 2015), dukungan sosial (McGeown, St Clair-Thompson, & Clough, 2016), *dietary behavior* (Stamp, Crust, & Swann, 2019), narsistik dan rivalitas (Manley, Jarukasemthawee, & Pisitsungkagarn, 2019), kesejahteraan (Zoe & Jessie, 2017), dan konsep diri (Meggs, Ditzfeld, & Golby, 2014), kesadaran diri dan kepuasan kebutuhan merupakan faktor lain yang mempengaruhi *mental toughness* (Cowden & Richard, 2017; Li, Martindale, & Sun, 2019), *self-esteem* (Zeiger & Zeiger, 2018), dan *mindfulness* (Walker, 2016; Jones, & Parker, 2018).

Dari uraian literatur hasil penelitian yang telah dipaparkan, terdapat banyak faktor yang memengaruhi *mental toughness*, salah satunya adalah *coping strategies*. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu semua responden mengungkapkan bahwa mengalami kesulitan ketika menghadapi stres pada tugas yang berat, dosen yang

dianggap tegas, sehingga terkadang menjadi tekanan bagi individu. Sebanyak 8 orang responden secara spesifik mengatakan bahwa lebih memilih diam dan tidak bertanya ketika menghadapi dosen yang tegas, lebih memilih menghindar daripada dimarahi, merasa takut berlebihan dan cemas. Jawaban-jawaban tersebut mengindikasikan kurang tepatnya *coping strategies* (strategi koping) atau cara dalam merespon tekanan. *coping strategies* (strategi koping) merupakan suatu pilihan strategi atau metode berupa respon tingkah laku yang digunakan untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan. Carver & Connor-Smith (2010) mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan.

*Coping strategies* dapat memengaruhi berbagai perilaku berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Jones dkk. (2007); Nicholls dkk. (2008) *coping strategies* yang tepat memberikan kontribusi terhadap munculnya *mental toughness*; Beckford dkk. (2016) *coping strategies* dapat meningkatkan *mental toughness* individu; El Moutaraji, Lotfi, & Talbi (2021) *coping strategies* yang tepat dapat mengelola stres dan meningkatkan *mental toughness* atlet. *coping strategies* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik (El Hakim, 2021); peningkatan resiliensi (Rismelina, 2020); dapat mengatasi *burnout* (Rosidah, 2013); *coping strategies* dapat menurunkan prokrastinasi akademik (Rahmah, 2018); efikasi diri (Rizky, Zulharman, & Risma, 2012); optimisme (Ningrum, 2011), kematangan beragama (Indirawati, 2006);

*attachment, peer group* (Bayani & Sarwasih, 2013); dan dukungan sosial (Hasan & Rufaidah, 2013).

Dari beberapa penelitian yang telah dipaparkan dapat terlihat bahwa *coping strategies* dapat meningkatkan pengelolaan stres dalam diri seseorang dan juga mengurangi stres, prokrastinasi dan *burnout* (Rosidah, 2013; Rahmah, 2018; El Moutaraji, Lotfi, & Talbi, 2021). Maka dari itu, peneliti menduga bahwa *coping strategies* juga dapat menyelesaikan dan dapat meningkatkan *mental toughness* dalam diri seseorang.

Dari uraian beberapa penelitian yang dipaparkan bahwa pentingnya mahasiswa memiliki *mental toughness* sehingga dapat melewati berbagai tantangan yang ada. Menurut Clough dkk. (2021) menjelaskan bahwa penting *mental toughness* untuk melatih mahasiswa dalam berkompetitif dalam masa kuliah. Maka peneliti menduga bahwa *coping strategies* dan *mental toughness* menjadi sangat penting bagi kehidupan mahasiswa, karena itu peneliti menduga *coping strategies* yang efektif dapat meningkatkan *mental toughness* individu. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*coping strategies* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di kota Makassar”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah *coping strategies* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di kota Makassar?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui *coping strategies* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa di kota Makassar?

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat diharapkan memberikan sumbangsih pada perkembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama berkaitan dengan pembahasan variabel *mental toughness* dan *coping strategies*.

#### 1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi civitas akademik untuk dapat meningkatkan ketangguhan mental dan mengembangkan diri lebih baik lagi dalam menghadapi berbagai individu.

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 *Mental Toughness* (ketangguhan mental)

##### 2.1.1 Definisi *Mental Toughness* (ketangguhan mental)

Konsep *mental toughness* mulai muncul pada abad pertengahan 1980-an, dimana mulai muncul istilah “ketangguhan diri” menjadi identik dengan bidang olahraga. Menurut pandangan Loehr (1982) pentingnya membawa istilah “*mental toughness*” ke dalam beberapa konteks bidang. *Mental toughness* menurut Green Bay Packers (dalam Clough, dkk., 2021) mengatakan bahwa kualitas individu yang dikombinasikan dengan disiplin diri dan sikap yang tidak mudah menyerah. Menurut Williams & Krane (1993) menjelaskan bahwa *mental toughness* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang atlet dalam fokus pada tujuan, mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan percaya bahwa setiap rintangan dan kesulitan yang dihadapi pasti bisa dilewati.

Mengambil pendekatan alternatif, Jones dkk. (2002) mendefinisikan *mental toughness* sebagai keunggulan psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan individu untuk secara umum mengatasi lebih baik daripada lawan dengan banyak tuntutan yang diberikan olahraga pada pemain. Sejalan dengan itu *mental toughness*

menurut Thelwell, Weston, & Greenlees (2005) adalah atlet yang memiliki keunggulan dapat dikembangkan dalam mengatasi suatu masalah jauh lebih baik dari orang lain, seperti tuntutan (kompetisi, pelatihan, gaya hidup) dan terkendali di bawah tekanan. Secara khusus, jadilah lebih konsisten dan lebih baik dari lawan dalam tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan terkendali di bawah tekanan (Connaughton, Hanton, & Jones, 2010). Jones memandang *mental toughness* sebagai ciri yang menentukan di mana orang yang menjadi juara belum tentu lebih berbakat daripada yang lain; mereka hanya ahli dalam mengelola tekanan, mengatasi tujuan, dan mendorong diri mereka sendiri untuk tetap menjadi yang terdepan dalam persaingan (Hanton & Jones, 2008).

Datang dari perspektif yang berbeda, Clough dkk. (2002) mengusulkan bahwa *mental toughness* adalah "ketahanan" yang diubah menjadi pengaturan yang lebih spesifik untuk olahraga dengan tambahan kepercayaan diri. Keyakinan dibenarkan sebagai elemen *mental toughness* karena dimana faktor penting yang berkaitan dengan kinerja olahraga. Clough, Earle, & Sewell (2002) mendefinisikan *mental toughness* sebagai karakteristik yang dimiliki individu yang menunjukkan bahwa cenderung mudah bergaul dan terbuka, serta relatif lebih tenang, santai, lebih kompetitif dalam banyak situasi dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada yang lain. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan dapat mengendalikan nasibnya sendiri, secara

personal relatif tidak terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan.

*Confidence* yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan membuat seseorang dapat mengendalikan nasibnya sendiri dan individu relatif tidak terpengaruh oleh kesulitan. Menurut Clough & Strycharczyk (2012) *mental toughness* adalah ciri kepribadian yang menentukan sebagian besar orang dalam merespons sebuah tantangan, stres, dan tekanan, terlepas dari keadaan yang terjadi sebagai sebuah hal yang harus dihadapi.

Menurut Clough & Strycharczyk (2015) mendefinisikan tentang *mental toughness* merupakan bagian dari sifat kepribadian yang menentukan sebagian besar individu dalam merespon secara efektif saat menghadapi kondisi stres berupa tekanan, perubahan, dan mampu melihat peluang, serta tantangan dalam berbagai situasi yang ada.

Pandangan yang lain juga diungkapkan oleh peneliti Coulter, Mallett, & Gucciardi (2010) menjelaskan tentang *mental toughness* adalah keseluruhan kumpulan nilai, sikap, emosi, kognisi yang dikembangkan melalui berbagai pengalaman yang memengaruhi perilaku seorang atlet dalam memahami, menanggapi, menilai tekanan, tantangan, dan kesulitan yang dapat diartikan oleh individu secara negatif maupun positif dalam mencapai tujuannya. *Mental toughness* tidak hanya berhubungan dengan reaksi individu terhadap risiko dan stres tetapi juga mencakup kecenderungan proaktif untuk mencari tantangan serta pertumbuhan pribadi (Gucciardi, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Perry dkk. (2021) menunjukkan bahwa skala *mental toughness questionnaire 48* (MTQ48) yang dijelaskan oleh Clough, Earle, & Sewell tahun 2002 bisa menjelaskan secara multidimensi berbagai konteks bidang seperti olahraga, militer, pendidikan dan pekerjaan. Sejalan dengan itu Lin dkk. (2017) menjelaskan dalam sistematika review untuk *mental toughness* bahwa untuk teori dari Clough & Strycharczyk tahun 2015 dapat menjelaskan konteks pendidikan, pekerjaan, atlet, dan militer. Maka peneliti mengambil teori Clough & Strycharczyk tahun 2015 untuk dapat menjelaskan tentang *mental toughness* dalam konteks pendidikan khususnya bagi mahasiswa.

### **2.1.2 Komponen dari *mental toughness* (ketangguhan mental)**

Clough & Strycharczyk (2015) menyatakan bahwa *mental toughness* memiliki 4 komponen yang terdiri dari:

#### **1. *Control* (Kontrol)**

Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa *control* adalah sejauh mana individu merasa cukup dalam mengendalikan hidup dan keadaan diri untuk dapat melakukan berbagai hal. Individu yang tangguh secara mental percaya bahwa hidup dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap lingkungan dan bahwa dapat membuat perbedaan pada peristiwa, serta dapat mengubah banyak hal. Sebaliknya, orang yang tidak peka terhadap mental dalam hal ini individu merasa bahwa hasil dari suatu

peristiwa berada di luar kendali pribadi dan individu tidak mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap situasi. Menurut Clough dkk. (2021) menunjukkan bahwa secara teoritis, aspek *control* dalam ketangguhan mental ini penting dalam konteks dimana siswa maupun mahasiswa secara khusus perlu mengelola tingkat kecemasan (yaitu sebelum ujian yang akan datang) atau dalam kasus dimana individu perlu mengatasi masalah interpersonal dengan teman sebaya, guru, atau dosen.

Wall dkk. (2020) mengatakan bahwa dalam konteks pendidikan, keterampilan untuk dapat mengendalikan hidup ini akan memberikan keuntungan pada keberhasilan akademik, karena siswa maupun mahasiswa yang memiliki kontrol hidup yang tinggi akan mengelola beban kerja sekolah/kampus secara efektif. Selain itu, karena siswa/ mahasiswa yang memiliki kontrol hidup tinggi cenderung merasa lebih berdaya untuk membentuk kehidupannya sendiri, individu merasa menetapkan aspirasi yang lebih tinggi daripada yang merasa memiliki sedikit kekuatan untuk membentuk masa depannya.

Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa *control* memiliki dua indikator yaitu *control life* dan *control emotion*. *Control life* merupakan kualitas yang dimiliki individu dalam mengendalikan hidup dan percaya bahwa punya kendali atas diri. *Control emotion* menggambarkan sejauh mana individu mampu

secara mental mengelola respons emosional mereka terhadap peristiwa (Crust & Swann, 2013). Individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan kecemasan dan cenderung tidak mengungkapkan keadaan emosi negatif kepada orang lain. Individu mungkin merasa cemas tetapi akan dapat menutupinya saat dibutuhkan.

*Control emotion* perlu atau penting untuk mengenali bahwa sejumlah emosi yang berbeda dialami secara bersamaan dengan berbagai tingkat intensitas beberapa di antaranya adalah positif (kegembiraan, kegembiraan, kebanggaan) dan beberapa negatif (ketakutan, frustrasi, kemarahan) (Wall, dkk., 2017). Dalam konteks ini, individu dengan kontrol emosi yang baik mampu memahami emosi yang dirasakan dan meredam emosi negatif yang menghambat diri.

## **2 *Commitment* (Komitmen)**

Clough & Strycharczyk (2018) menjelaskan bahwa *commitment* mengacu pada sejauh mana individu menetapkan tujuan dan bekerja keras untuk menyelesaikan tujuan tersebut. Individu yang memiliki komitmen tinggi biasanya memiliki etos kerja yang kuat dan fokus serta rajin saat mereka berusaha untuk mencapai tujuan mereka. Clough dkk. (2021) menunjukkan bahwa dalam pendidikan, siswa/mahasiswa yang memiliki *commitment* tinggi akan termotivasi dan akan bekerja keras untuk menyelesaikan tujuan yang

telah ditetapkan untuk dirinya sendiri. Dari pengalaman masa lalu, individu lebih baik dalam menetapkan tujuan yang dapat dicapai tetapi menantang untuk memastikan tingkat *commitment* untuk dihargai. Sejauh mana seorang individu cenderung bertahan dengan tujuan atau tugas kerja, beberapa mudah teralihkan, bosan atau mengalihkan perhatian ke tujuan yang bersaing, sedangkan yang lain lebih cenderung bertahan.

Konstruksi ini menggambarkan sejauh mana seorang individu berpikir dalam hal tujuan dan sasaran, serta untuk bertahan dengan tujuan atau tugas kerja (Killy, dkk., 2017). Seorang individu yang tangguh secara mental dalam hal ini menetapkan tujuan untuk kegiatan-kegiatan utama yang darinya dapat memperoleh motivasi dan akan mampu menangani, serta mencapai hal-hal ketika dihadapkan dengan tenggat waktu yang sulit dan bisa pantang menyerah (Powell & Myers, 2017). Sedangkan individu yang sensitif secara mental tidak mungkin menetapkan tujuan dan bahkan menghindarinya untuk mengurangi tekanan pada diri (Clough, Earle, & Sewell, 2002).

Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa *commitment* memiliki dua indikator yaitu *goal orientation* dan *achievement orientation*. *Goal orientation* menggambarkan sejauh mana individu memvisualisasikan apa yang individu butuhkan untuk dapat dicapai. Individu yang berorientasi pada tujuan berfokus pada penetapan

target. Individu berpikiran untuk memvisualisasikan tujuan, seperti apa kesuksesan itu dan sering kali akan merasakan seperti apa rasanya mencapai tujuan itu (Powell & Myers, 2017). *Achievement orientation* adalah berorientasi pada pencapaian yang menggambarkan sejauh mana seorang individu siap untuk melakukan upaya mental untuk memberikan apa yang diharapkan (Crust & Clough 2011).

### 3. *Challenge* (Tantangan)

Clough & Strycharczyk (2012) menjelaskan tentang *challenge* yaitu mengacu pada sejauh mana individu melihat situasi atau aktivitas baru sebagai ancaman atau peluang. Individu memang berbeda dalam mengatasi berbagai *challenge* yang dihadapi. Beberapa orang menganggap *challenge* dan masalah sebagai peluang, sedangkan yang lain lebih cenderung menganggap situasi yang menantang sebagai ancaman.

Stokes dkk. (2018) menjelaskan bahwa konstruk ini mengukur sejauh mana seorang individu cenderung melihat *challenge* sebagai peluang. Individu yang memiliki kecenderungan untuk secara aktif mencari situasi yang penuh tantangan agar dapat mengembangkan diri, sedangkan individu yang menghindari situasi yang menantang, memiliki rasa takut gagal atau karena tidak mau untuk berusaha.

Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa *challenge* memiliki dua indikator yaitu *risk orientation* dan *learning*

*Orientation. Risk orientation* adalah sejauh mana individu akan terbuka untuk perubahan dan pengalaman baru serta sejauh mana mereka siap untuk meregangkan diri. Seseorang yang tangguh secara mental dalam hal ini siap untuk mengambil risiko dan mengelola risiko itu dan cenderung senang mencoba hal-hal baru, misalnya, merasa nyaman bekerja dengan orang baru dan di lingkungan baru (Montgomery, dkk., 2018).

*Learning Orientation* adalah menggambarkan sejauh mana individu berpikiran untuk merefleksikan pengalaman dan untuk mengekstrak pembelajaran yang akan diperoleh (Rossetti & Wall 2017). Dengan demikian, individu yang kuat secara mental dalam hal ini lebih cenderung berpandangan bahwa hidup ini penuh dengan “naik turun/bergejolak” dan ini normal, individu cenderung akan melihat kesempatan untuk belajar dan berkembang dari semua pengalaman baik atau buruk.

#### **4. Confidence (Kepercayaan diri)**

*Confidence* mengacu pada sejauh mana individu memiliki keyakinan diri untuk melihat tugas yang sulit dan memiliki kekuatan untuk berdiri tegak saat berada di kesulitan, serta terutama ketika ada kebutuhan untuk memahami orang lain (Clough & Strycharczyk 2015). Individu yang memiliki tingkat *confidence* yang tinggi akan mampu menghadapi kesulitan, kerumitan, dan ketidakpastian (dari luar atau yang dihasilkan sendiri). Individu dengan tingkat

*confidence* yang rendah lebih cenderung tidak tenang oleh kemunduran dan akan merasa diremehkan oleh orang lain, serta mempertanyakan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan.

Crust & Clough (2011) menjelaskan bahwa *confidence* memiliki dua indikator yaitu *confidence in abilities* dan *interpersonal confidence*. *Confidence in abilities* menggambarkan sejauh mana individu percaya benar-benar berharga, termasuk sejauh mana bergantung pada validasi eksternal dan mencerminkan tingkat optimisme tentang kehidupan secara umum. Menurut Clough & Strycharczyk (2015) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *confidence* (kepercayaan diri) mengadopsi pendekatan positif untuk bekerja, hidup, belajar dan perilaku yang mendorong percaya bahwa dapat mencapai tujuan hidup.

Menurut Clough & Strycharczyk (2018) menyatakan bahwa *Interpersonal confidence* menggambarkan sejauh mana individu percaya bahwa dapat memengaruhi orang lain dan berurusan dengan pengaruh orang lain pada diri dan dapat mencakup hal-hal seperti sejauh mana dapat diintimidasi dalam pengaturan sosial dan cenderung mempromosikan diri sendiri dalam kelompok. *Interpersonal confidence* menentukan sejauh mana individu mampu menanganai orang yang sulit dihadapi dan cenderung tegas.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental)

#### 1. *Coping Strategies* (Strategi Koping)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2008) menunjukkan bahwa *coping strategies* dapat berpengaruh dan meningkatkan *mental toughness*, tetapi tidak berkaitan dengan strategi mengatasi penghindaran terhadap gangguan mental.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones dkk. (2007) menunjukkan bahwa *coping strategies* dapat berkontribusi terhadap munculnya *mental toughness* pada kalangan atlet, mahasiswa, maupun seorang pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beckford dkk. (2016) juga menjelaskan bahwa *coping strategies* atau strategi koping dapat berpengaruh dan meningkatkan *mental toughness* (ketangguhan mental) pada individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh El Moutaraji, Lotfi, & Talbi (2021) menunjukkan bahwa *coping strategies* dapat berpengaruh dan mengelola stres agar dapat meningkatkan *mental toughness* pada seorang atlet maupun non atlet.

#### 2. Dukungan sosial

Hasil tinjauan yang dilakukan oleh McGeown, St Clair-Thompson & Clough (2016) menjelaskan bahwa pentingnya pengaruh kontekstual (misalnya sekolah (kurikulum/etos), guru,

keluarga, teman sebaya, dll) yang menciptakan variasi dalam tingkat *mental toughness* dalam diri anak-anak, remaja, untuk menargetkan dukungan secara efisien serta mengidentifikasi pengaruh positif yang mengarah ke tingkat *mental toughness* yang tinggi. Sementara *mental toughness* adalah seperangkat karakteristik psikologis positif yang dipelajari dalam diri seorang individu, hal ini tidak boleh diremehkan apalagi pengaruh faktor kontekstual/lingkungan pada pembentukan atribut-atribut ini secara positif atau negatif. Dalam banyak hal, *mental toughness* dapat dilihat sebagai faktor fasilitatif, memungkinkan intervensi positif dan faktor lingkungan menjadi sepenuhnya efektif, sambil memberikan tingkat perlindungan terhadap kejadian negatif.

### 3. *Mindfulness*

Penelitian yang dilakukan pada atlet yang dilakukan oleh Walker (2016) menunjukkan bahwa dengan perhatian yang fokus dan tingkat kesadaran yang tinggi maka, individu akan dapat mengontrol perilaku dan emosi di lingkungan yang kompetitif. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jones & Parker (2018) bahwa *Mindfulness* berkontribusi secara positif dalam meningkatkan *mental toughness* individu dan dapat mengontrol emosi. Kesadaran diri dan kepuasan kebutuhan merupakan faktor lain yang mempengaruhi *mental toughness* (Cowden & Richard, 2017; Li,

Martindale, & Sun, 2019).

#### 4. Konsep Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Meggs, Ditzfeld, & Golby (2014) menemukan bahwa konsep diri memiliki hubungan positif dengan *mental toughness*, sementara beberapa penelitian lainnya menemukan hubungan antara konsep diri dengan pengendalian diri dan emosi (komponen dari *mental toughness*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsep diri yang positif pada individu yang *mental toughness* dengan pengorganisasian diri positif-integratif (individu yang mendistribusikan atribut diri positif dan negatif secara merata di beberapa diri) dapat secara stabilitas emosional integratif positif dan dorongan untuk menyelesaikan *confidence* yang negatif.

#### 5. *Environmental* (Lingkungan)

Penelitian yang dilakukan oleh Crust & Clough (2011) menunjukkan bahwa faktor lingkungan sehat dapat mempengaruhi perilaku individu untuk lebih bersemangat dan mempermudah transfer pengetahuan yang ada. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa lingkungan membentuk individu untuk bisa melatih kemampuan berpikir kritis dan dapat mempertanggung jawabkan perilaku. Individu yang dilatih dan diberikan kemandirian untuk dapat mengatasi masalah sendiri

ketika dihadapkan pada lingkungan akan membentuk *mental toughness* (ketangguhan mental).

Horsburgh, Schermer, Veselka, & Vernon (2009) menyatakan bahwa terdapat berbagai faktor lingkungan seperti pengasuhan orang tua, interaksi dengan orang lain, penyediaan dukungan, dll mempengaruhi *mental toughness* individu. Connaughton, Wadey dkk. (2008); Thewell dkk. (2010) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa pengasuhan orang tua seperti mengajarkan nilai-nilai moral, norma, dukungan dan adanya etos kerja yang diajarkan serta latar belakang masa kanak-kanak dimana secara tidak langsung diajarkan persaingan saudara kandung dapat berkorelasi dengan *mental toughness*. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa orang tua yang membuat situasi yang menantang bagi anak-anaknya, mengajarkan konsekuensi dari tindakan, disiplin, bertanggung jawab dan tidak lupa menumbuhkan harapan yang tinggi akan membuat individu tersebut tumbuh menjadi lebih tangguh secara mental.

#### **2.1.4 Dampak dari *mental toughness* (ketangguhan mental)**

##### **1. Kesejahteraan**

*Mental toughness* menjadi prediktor bagi kesejahteraan seorang mahasiswa, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stamp dkk. (2015) menunjukkan bahwa *mental toughness* menjadi dampak bagi kesejahteraan mahasiswa khususnya pada

beberapa komponen yaitu, *commitment* sebagai prediktor kuat bagi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Demikian juga, menjalani kehidupan yang bermakna dan mempertahankan rasa tujuan dan arah mencerminkan keterlibatan secara mendalam dan berkomitmen pada apa yang dilakukan. Keyakinan pada kemampuan adalah prediktor terkuat dari hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Clough & Strycharczyk (2012) menunjukkan bahwa *confidence* yang tinggi dalam kemampuan mencerminkan optimisme dan persepsi pribadi tentang kelayakan. *interpersonal confidence* akan menjadi prediktor terkuat dari hubungan positif dengan orang lain karena mencerminkan *confidence* untuk berinteraksi dengan dan tidak terintimidasi oleh orang lain. Namun demikian, *interpersonal confidence* yang tinggi ditemukan untuk memprediksi otonomi serta kesejahteraan dan bukan hubungan positif dengan orang lain (mungkin karena *interpersonal confidence* yang tinggi dapat menyebabkan *over assertiveness*).

## 2. Resiliensi

*Mental toughness* sangat selaras dengan konsep resiliensi, sebuah konsep yang sering diteliti dalam pendidikan (Putwain, dkk., 2013; Yaeger & Dweck 2012). Resiliensi mengacu pada kemampuan untuk beradaptasi secara efektif dalam situasi

kesulitan atau stres. Dalam lingkungan pendidikan, ini mungkin termasuk menanggapi kesulitan akibat latar belakang yang kurang beruntung, atau tekanan akademis sehari-hari seperti kinerja yang buruk atau kecemasan ujian (Putwain, dkk., 2013). Beberapa pendekatan melihat ketahanan sebagai proses di mana pengaruh lingkungan berfungsi sebagai faktor risiko atau faktor pelindung (Egeland, Carlson, & Sroufe 1993). Variabel-variabel ini termasuk pengasuhan responsif, dukungan guru, dan sumber daya pendidikan (Mullis, Rathge, & Mullis 2003). Semakin tinggi tingkat *mental toughness*, semakin mampu individu menghadapi tekanan, stresor dan tantangan kehidupan sehari-hari, sehingga lebih resiliensi (Moxon, dkk., 2019).

### 3. Kehadiran, perilaku, dan hubungan teman sebaya

Penelitian dipimpin St Clair-Thompson dkk. (2015) telah melihat secara mendalam kemungkinan dampak dari *mental toughness* dalam sistem sekolah menengah di Inggris. Dalam serangkaian penelitian, mereka meneliti hubungan antara *mental toughness* dan berbagai aspek kinerja pendidikan di remaja berusia 11-16, dengan fokus pada pencapaian akademik, kehadiran di sekolah, perilaku kelas dan hubungan teman sebaya. Mereka menunjukkan beberapa aspek *mental toughness* (tetapi terutama pengendalian hidup) dan pencapaian akademik dan kehadiran. Sebuah proyek besar di Inggris (diberikan oleh Career

Connect) yang bekerja dengan sekitar 4.000 anak muda dengan catatan kehadiran yang buruk dan yang difokuskan pada peningkatan kehadiran dapat menunjukkan bahwa memperkenalkan aktivitas pengembangan *mental toughness* menyebabkan peningkatan kehadiran dari yang sebelumnya rendah. 68 persen dari target 95 persen. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa secara signifikan berpengaruh pada aspek *mental toughness* (keyakinan dalam kemampuan dan kepercayaan interpersonal) dan hubungan dengan teman sebaya. Penelitian ini memberikan bukti nyata pertama bahwa orang yang tangguh secara mental mungkin lebih terbuka untuk mengembangkan hubungan dengan orang lain.

#### 4. Kinerja Akademik

Sebuah studi baru-baru ini mengeksplorasi dampak *mental toughness* dan pencapaian pada anak-anak sekolah Italia yaitu penelitian yang dilakukan oleh Papageorgiou dkk. (2018) untuk mengeksplorasi secara longitudinal perkembangan hubungan antara *mental toughness*, narsisme dan prestasi dalam sampel remaja. *Mental toughness* berkorelasi positif dengan narsisme dan memprediksi sebagian kecil variasi dalam prestasi sekolah. Narsisme tidak berkorelasi signifikan dengan prestasi sekolah. Namun, narsisme subklinis memberikan efek tidak langsung positif yang signifikan terhadap prestasi sekolah melalui *mental*

*toughness*. Temuan menunjukkan bahwa hubungan antara narsisme dan *mental toughness* bisa menjadi salah satu mekanisme non-kognitif yang mendasari variasi individu dalam prestasi sekolah. Salah satu pola yang diamati adalah bahwa siswa yang memiliki skor *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung mencapai skor yang lebih baik dari yang diperkirakan, sedangkan mereka yang memiliki skor *mental toughness* yang rendah cenderung mencapai nilai yang lebih rendah dari yang diperkirakan.

#### 5. Optimis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gould dkk. (2002) menunjukkan bahwa juara Olimpiade memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi, efektivitas koping, dan optimisme. Menurut Kelly (1991); Scheier & Carver (1985) Optimisme merupakan penentu seseorang untuk terus berjuang atau menyerah pada keadaan. Penelitian yang dilakukan oleh Carver, Blaney, & Scheier (1979); Gaudreau & Blondin (2004); Nes, Segerstrom, & Sephton (2005) menemukan bahwa individu yang lebih optimis menunjukkan peningkatan upaya untuk mencapai tujuan. Sedangkan, individu yang kurang optimis lebih mungkin untuk menarik atau melepaskan upaya untuk mencapai tujuan. Selain itu, optimisme tampaknya menjadi faktor penentu kinerja olahraga. Dalam sebuah studi oleh Norlander & Archer (2002),

ditemukan bahwa optimisme adalah prediktor terbaik dari kinerja pada pemain ski lintas alam elit pria dan wanita (16-20 tahun) dan perenang (16-19 tahun). Akhirnya, optimisme tampaknya terkait dengan perbedaan dalam perilaku *coping*. Dalam meta-analisis baru-baru ini, ditemukan bahwa individu yang lebih optimis menggunakan lebih banyak pendekatan *coping strategies* dan lebih sedikit strategi.

### **2.1.5 Pengukuran dari *mental toughness* (ketangguhan mental)**

#### **1. *Mental Toughness Questionnaire* 48 (MTQ48)**

Clough dkk. (2002) menjelaskan tentang *mental toughness questionnaire* 48 (MTQ48) digunakan untuk mengukur *mental toughness*. Hal ukur ini kemudian dikembangkan dari sampel non-olahraga 544 peserta, dengan alfa koefisien keseluruhan 0,89 (Marchant, dkk., 2007). Dalam studi berikutnya, sekali lagi menggunakan sampel non-olahraga, tanggapan dari 522 karyawan menghasilkan alfa koefisien keseluruhan 0,89, dengan masing-masing subskala di atas 0,70 (Marchant, dkk., 2009). Menggunakan sampel dari 677 atlet, melaporkan alpha koefisien keseluruhan 0,87 untuk skala, dengan subskala individu berkisar 0,58-0,71, hanya menunjukkan keandalan yang memuaskan (Kline, 2005). Menggunakan sampel dari 110 atlet pria, Crust & Swann (2011) melaporkan koefisien alfa keseluruhan 0,90, dengan empat subskala berkisar antara 0,70 dan 0,77, tetapi dua, kontrol emosi dan kontrol

kehidupan, menunjukkan keandalan hanya pada 0,45 dan 0,50 masing-masing.

Berdasarkan penjelasan dari Perry dkk. (2021) bahwa alat ukur ini berisi 48 item, yang memerlukan respons yaitu lima poin dimana dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Oleh karena itu kuesioner *mental toughness* (ketangguhan mental) terdiri dari 48 item, *challenge* (tantangan) (8 item), *commitment* (komitmen) (11 item), *control emotion* (pengendalian emosi) (7 item), *life control* (7 item), *confidence in abilities* (kepercayaan diri akan kemampuan) (9 item) dan *interpersonal confidence* (6 item). MTQ48 memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan 0,90, dengan konsistensi internal. Sampel keseluruhan dikenai CFA sebagai faktor tunggal, model 4-faktor dan 6-faktor Pemeriksaan AIC menyarankan bahwa model 6 faktor yang menggunakan semua subskala mewakili model fit terbaik ( $\chi^2$  (1065)= 19791.9, CFI= 0.854, TLI= 0.845, SRMR =0.045, RMSEA=.048, kepercayaan 90% interval (CI).

## 2. *Mental toughness index* (MTI)

Gucciardi & Gordon (2012) menjelaskan bahwa *mental toughness index* (MTI) terdiri dari 8 pertanyaan yang mencakup 7 aspek *mental toughness* (ketangguhan mental) (kepercayaan diri, regulasi perhatian, regulasi emosi, pola pikir sukses, pengetahuan konteks, daya apung dan optimisme), serta kapasitas untuk menghadapi kesulitan. Tanggapan diukur pada skala Likert 7 poin

dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Model unidimensional delapan item membuktikan kecocokan yang sangat baik dan pemuatan faktor baik hingga sangat baik. Keandalan komposit untuk ukuran unidimensional *mental toughness index* (MTI) sangat baik ( $\rho=0.86$  hingga  $0.89$ ).

Hal ukur ini kemudian dikembangkan oleh Gucciardi dkk. (2015) *mental toughness index* (MTI) sebanyak 8 item diukur menggunakan skala tujuh poin yang dikerjakan pada 1 (Salah, 100% dari waktu) dan 7 (Benar, 100% dari waktu). Konsistensi internal omega adalah 0.87. Cowden (2020) melakukan validasi menggunakan berbagai sub-kelompok Australia, penelitian ini mengeksplorasi penerapan budaya dan olahraga khusus dari instrumen untuk pria kompetitif ( $n = 249$ ) Afrika Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks kecocokan dari analisis faktor konfirmatori sebagian besar mendukung struktur faktor *mental toughness index* (MTI) di antara sampel total dan masing-masing etnis kulit putih ( $n = 120$ ) dan bukan kulit putih ( $n = 129$ ) pengelompokan.

### 3. *The Mental Toughness Inventory*

*The Mental Toughness Inventory* dikembangkan oleh Cory Middleton dan rekan kerja mengembangkan instrumen 67 item yang mengukur 12 komponen ketangguhan mental di samping ketangguhan mental global. Para penulis menguji coba kuesioner yang mengoperasionalkan definisi mereka tentang ketangguhan

mental (Middleton, dkk., 2004a). S.C. Middleton dkk. (2004b) merekrut 479 elit mahasiswa atlet untuk melengkapi pilot *mental toughness inventory* (117 item). Serangkaian analisis faktor konfirmasi menghasilkan skala 12-faktor 67-item. Solusi 5 item per faktor menghasilkan kecocokan terbaik [RMSEA = 0,065, TLI = 0,973, RNI = 0,975]. Koefisien reliabilitas untuk masing-masing faktor berkisar antara 0,87 hingga 0,95. Masing-masing dari 12 faktor berkorelasi kuat dengan ketangguhan mental global, dengan koefisien korelasi mulai dari  $r = 0,45$  hingga  $r = 0,87$ .

*Mental toughness inventory* tampaknya telah dikembangkan dari dasar teoritis yang kuat dan telah dievaluasi melalui kerangka validasi konstruk. Para peneliti telah menggunakan skala untuk menguji hubungan antara atribut *mental toughness* (ketangguhan mental) dan perubahan ketidakseimbangan stres-pemulihan yang terkait dengan istirahat kompetisi (Tibbert, Morris, & Andersen, 2009). Namun, beberapa rincian lain dari skala yang tersedia. Selain itu, skala yang telah divalidasi hanya menggunakan atlet sekolah menengah olahraga elit dengan usia rata-rata hanya 14 tahun (kisaran 12 hingga 19 tahun) tampaknya menjadi batasan. Pengujian *mental toughness inventory* lebih lanjut diperlukan untuk menentukan validitas prediktifnya (misalnya, atlet elit maupun non-elite).

## 2.2 *Coping Strategies* (Strategi Koping)

### 2.2.1 Definisi *Coping Strategies* (Strategi Koping)

Konsep dari *coping* didefinisikan sebagai adaptasi khusus yang dilakukan oleh individu pada keadaan yang membebani (Costa, Somerfield, & McCrae, 1996). *Coping* muncul dari adaptasi seseorang dalam mengatasi keadaan yang membebani dirinya. Hal ini memunculkan bagaimana seseorang melakukan *coping strategies* terhadap keadaan yang tidak sesuai.

Model yang paling berpengaruh dari respon stres psikologis adalah yang diusulkan oleh Lazarus & Folkman (1984) yaitu proses *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah yang dilakukan oleh seorang individu untuk menghadapi tuntutan yang sangat menantang dan mungkin melebihi kapasitas dan / atau sumber daya individu. Proses *coping* melibatkan tiga elemen utama: sumber stres (peristiwa atau stresor); penilaian kognitif (yang mencakup evaluasi peristiwa yang tidak relevan, mengancam atau maupun positif, dan penilaian simultan dari sumber daya *coping* yang tersedia dalam individu dan lingkungan mereka); dan mekanisme *coping*. Perilaku dan *coping strategies* dibagi menjadi beberapa kategori, seperti berfokus pada masalah versus emosi, fungsional versus disfungsional, pendekatan versus penghindaran, keterlibatan versus pelepasan, dan pengendalian primer versus pengendalian sekunder.

Lazarus (2006) menjelaskan bahwa *coping strategies* merupakan

strategi yang digunakan untuk mengatasi stres yang sangat mempengaruhi kemampuan beradaptasi individu. Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, seseorang akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. *Coping strategies* didefinisikan sebagai usaha mengubah kognitif dan perilaku secara terus-menerus untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu tersebut .

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan *coping strategies* sebagai proses dimana individu mencoba mengelola perbedaan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai sebagai situasi yang *stressful*. Kata mengelola dalam definisi ini menunjukkan bahwa usaha strategi *coping* yang dilakukan bervariasi, tidak harus langsung menuju kepada pemecahan masalah. Carver & Connor-Smith (2010) mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa peneliti tentang *coping strategies*, maka peneliti memilih penjelasan yang dikemukakan oleh Carver & Connor-Smith (2010) yang mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan

kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan. Hal ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan Kato (2015) menunjukkan bahwa analisis meta terhadap *coping strategies* dimana skala *Cope Brief* yang dibuat oleh Carver & Connor-Smith (2010) dapat menjelaskan dalam konteks pendidikan dan dapat memprediksi kesejahteraan.

### 2.2.2 Dimensi dari *Coping Strategies* (Strategi koping)

Carver & Connor-Smith (2010) menjelaskan bahwa terdapat 3 Dimensi dari *coping strategies* yaitu:

1. *Problem-focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi berbagai sumber stres yang datang. Hal ini dapat dilakukan apabila individu merasa memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalah dalam artian bahwa percaya akan kapasitas yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang sulit (Carver & Connor-Smith, 2010). *Coping* ini terdiri atas tiga sub dimensi, yaitu:
  - 1) *Active coping*, pengambilan langkah aktif yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan *stressor* ataupun memperbaiki dampak stres. Aktivitas ini melibatkan tindakan langsung, meningkatkan usaha dalam menghadapi masalah, serta berusaha mengatasi masalah secara bertahap.
  - 2) *Planning*, yakni memikirkan bagaimana cara menghadapi *stressor* yang ada. Aktivitas ini meliputi pencetusan strategi tindakan yang akan digunakan, memikirkan tentang tahap-tahap

yang harus dilewati dan bagaimana cara yang terbaik dalam menghadapi masalah.

3) *Seeking of instrumental social support* merupakan bagian dari penyelesaian masalah yang bersifat instrumental seperti mencari saran, bantuan serta informasi yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah.

2. *Emotion-focused coping* (Berkokus pada pengurangan tekanan emosi)

*Emotion-focused coping*, merupakan usaha untuk mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang diasosiasikan dengan situasi bertujuan untuk mengurangi atau mengatur emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi yang menekan. Hal ini cenderung dilakukan ketika individu tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimilikinya tidak sekuat untuk menghadapi tuntutan situasi Carver & Connor-Smith (2010). *Coping* ini terdiri atas lima sub dimensi, yaitu:

- 1) *Seeking social support for emotional reasons*, merupakan *coping* dengan mencari dukungan sosial seperti dukungan moral, simpati atau dimengerti.
- 2) *Positive reframing*, merupakan *coping* menilai kembali situasi secara lebih positif, sehingga secara intrinsik mengarahkan individu untuk melakukan *problem-focused coping*.

- 3) *Acceptance* merupakan kebalikan dari *denial*, dimana individu dapat menerima kenyataan dari situasi yang penuh stres.
- 4) *Turning to religion* merupakan *coping* merupakan pengembalian masalah pada agama guna meminta pertolongan pada Tuhan. Carver, Weintraub & Scheier, (1989) menjelaskan bahwa *coping* ini cukup penting untuk banyak individu. Ini dikarenakan agama dianggap mampu menyediakan dukungan sosial.
- 5) *Venting* merupakan *coping strategies* (strategi coping) yang cenderung untuk fokus pada kondisi stres yang terjadi dan meluapkan emosi yang dirasakan karena kondisi stres tersebut. *Venting* merupakan kecenderungan melepaskan emosi negatif yang dirasakan.
- 6) *Humor* merupakan merupakan strategi coping yang membuat masalah atau kondisi stres menjadi bahan candaan yang dapat ditertawakan namun bukan dengan tujuan untuk meremehkan masalah, melainkan hal ini menjadi salah satu bentuk penurunan ketegangan yang biasanya dialami individu ketika menghadapi stres. Pada dasarnya humor sangat erat kaitannya dengan budaya dari suatu tempat dan sebagai salah satu alat untuk diterima oleh lingkungan sosial dan memunculkan persepsi “normal” karena dapat menertawakan suatu candaan yang dilontarkan oleh lingkungan sosial.

### 3. *Less useful coping* (Pengurangan usaha untuk mengatasi masalah)

*Less useful coping* merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan. *Coping* ini berpotensi menghambat penggunaan *active coping* (Carver & Connor-Smith, 2010). *Coping* ini terdiri atas 6 sub dimensi, yaitu:

1. *Denial* yakni menolak untuk percaya bahwa *stressor* yang dihadapi benar-benar ada atau bertindak seolah-olah *stressor* tidak nyata. Tindakan ini kadang memicu munculnya masalah baru karena dapat membuat masalah menjadi lebih serius dan pada akhirnya lebih sulit untuk melakukan *coping*.
2. *Behavioral disengagement* yaitu pengurangan usaha dari individu untuk mengatasi sumber stres, bahkan sampai menyerah dalam mencapai tujuan karena dihambat oleh sumber stres. *Coping* ini direfleksikan pada perilaku *helplessness* (ketidak berdayaan).
3. *Self distraction* merupakan variasi dari *behavioural disengagement*. *Coping* ini menggunakan aktifitas alternatif untuk mengatasi stres. Contohnya, seperti melamun, tidur dan menonton televisi.
4. *Substance use* merupakan bentuk *coping* dengan menggunakan zat-zat yang bersifat adiktif bagi individu agar merasa nyaman.
5. *Self-blame* merupakan bentuk *coping* dengan melakukan tindakan menyalahkan diri sendiri atas berbagai permasalahan

yang timbul.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *Coping Strategies* (Strategi koping)

#### 1. Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik menjadi modal utama untuk individu dalam mengatasi setiap masalahnya. Mempunyai banyak teman juga dapat meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Wade & Tavriss (2007) menjelaskan bahwa orang yang memiliki teman dan berinteraksi secara sosial terbanyak adalah yang paling kecil kemungkinannya menjadi sakit. Selain itu, orang yang mengalami stres hidup rendah, mempunyai masalah kesehatan yang sedikit, sementara orang yang mengalami stres hidup tinggi, mempunyai masalah kesehatan yang tinggi. Seperti yang diketahui bahwa kesehatan fisik berpengaruh terhadap pengambilan *coping*, menurut Prawitasari (2003) orang yang disebut sehat jika mampu belajar, berpikir, bekerja, bermain, dan menyelesaikan masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2012) menjelaskan bahwa kaitannya kebugaran fisik dengan pengelolaan stres individu yang menyatakan bahwa individu yang rajin berolahraga akan mampu merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial yang terkait dengan struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologis, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya,

sehingga memunculkan perasaan senang yang meningkatkan aspek sehat secara psikologis sehingga dapat menurunkan stres dibandingkan individu yang jarang berolahraga. Sejalan dengan itu menurut Smith & Pergola (2006) menunjukkan bahwa setiap individu semasa hidupnya akan mengalami dan mendapatkan stres, ditambahkan lagi stres berlebih akan muncul ketika individu sedang mengalami kondisi tubuh, mental dan fisik yang lemah.

## 2. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh subjek dalam pengambilan *coping*. Wade & Tavis (2007) menjelaskan jika ada orang yang dapat menghadapi masalah, menyelesaikannya, dan melaluinya, namun sesungguhnya masalah tersebut tetap penting ketika orang tersebut ingin menguasai keterampilan *coping* yang akan menetap dalam diri individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifah dkk. (2020) menunjukkan bahwa terdapat 48,8 % mahasiswa yang telah menggunakan *coping strategies* dengan baik, 51,2% mahasiswa telah melakukan *coping strategies* stress dengan cukup baik, dan tidak satupun dari mahasiswa melakukan *coping strategies* dengan kurang baik (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa *coping strategies* yang tinggi pada mahasiswa dikarenakan mengarahkan kemampuan dan usahanya untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Ningrum,

2011). Mahasiswa yang menggunakan *coping strategies* dengan baik adalah mahasiswa yang mampu menguasai, mengurangi ataupun meminimalisir masalah yang sedang dialaminya. Sedangkan menurut Safaria & Saputra (2009) mahasiswa yang mengalami *coping strategies* cukup baik disebabkan karena kemampuan mereka dalam mengelola tingkah laku untuk mengatasi masalah yang paling sederhana yang bertujuan untuk membebaskan dirinya dari masalah yang nyata dan tidak nyata.

### 3. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial sangat mempengaruhi dalam keberhasilan *coping* yang akan digunakan untuk penyelesaian sebuah masalah. Michelson (Umbara, dkk., 2012) mengemukakan keterampilan sosial sebagai keterampilan yang didapatkan individu melalui proses belajar, tentang cara melakukan hubungan sosial dengan tepat dan benar. Meliputi kemampuan berkomunikasi dan bertingkah laku yang baik terutama terhadap keluarga, teman, dan masyarakat. Berdasarkan teori diatas, dapat dijelaskan kedua subjek memiliki keterampilan sosial yang digunakan untuk melakukan *coping*. Menurut Wade & Tavis (2007) teman dapat dijadikan sumber dukungan dan kesenangan untuk mengatasi stres.

### 4. Spiritual

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sani (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas responden, semakin besar

kemungkinan bagi responden untuk menggunakan *coping strategies* positif dari keterlibatan berdasarkan stres. Penelitiannya juga menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap spiritualitas dan resiliensi terhadap *coping strategies* wanita dewasa awal di Penang. Hasil penelitian ini didukung oleh Kim & Seidlitz (2002) dalam penelitian mereka yang mengatakan bahwa spiritualitas dapat memperkuat kemampuan individu untuk menjadi tangguh. Penelitian selanjutnya juga menemukan bahwa spiritualitas berpengaruh sebagai *coping strategies* untuk mengurangi efek negatif dari stres.

#### 5. Optimisme

Menurut Snyder & Lopez (2002) tentang kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi dan kondisi yang baik atau positif dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan disebut juga dengan optimisme. Menurut Seligman (2006) kebiasaan berpikir yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi kejadian yang dialami dirinya. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Karisha & Sarintohe (2019) menunjukkan bahwa terdapat kontribusi optimisme terhadap *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengontrak kuliah penulisan proposal skripsi fakultas psikologi universitas “X” Bandung.

### 2.2.4 Dampak dari *Coping Strategies* (Strategi koping)

#### 1. *Mental toughness* (Ketangguhan Mental)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones dkk. (2007); Nicholls dkk. (2008) menunjukkan bahwa adanya *coping strategies* yang

tepat memberikan kontribusi terhadap munculnya ketangguhan mental pada diri seseorang. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Beckford dkk. (2016) menunjukkan bahwa *coping strategies* atau kemampuan keterampilan *coping* dapat meningkatkan ketangguhan mental individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh El Moutaraji, Lotfi, & Talbi (2021) juga menemukan bahwa adanya pengaruh *coping strategies* yang tepat dapat mengelola stres dan meningkatkan *mental toughness* atlet.

## 2. Stres Akademik

Hasil penelitian yang dilakukan oleh El Hakim (2021) menunjukkan bahwa *coping strategies* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMA berusia 15-18 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Angelica & Tambunan (2021) menemukan bahwa dalam menangani stress akademik dapat menggunakan kedua *coping strategies*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Coping strategies* tersebut digunakan untuk mengatasi stres akademik akibat pembelajaran daring yang terjadi karena pandemi.

Penelitian yang dilakukan Syofian (2021) mengungkapkan bahwa pandemi Covid-19 saat ini menyebabkan stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh adanya pembelajaran daring, beban tugas yang berlebih dan waktu yang singkat pada pengumpulan tugas sehingga membuat siswa kewalahan. Dengan banyaknya tugas yang diterima, membuat siswa menghabiskan

waktunya dari pagi hingga malam hanya untuk mengerjakan tugasnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut siswa menggunakan *coping strategies* jenis *problem focused coping* dimana siswa merencanakan semua kegiatan agar lebih terorganisir. Ada pula *coping strategies* berupa penerimaan dimana siswa mengambil hikmah dari keadaan yang ada. *Coping* tersebut merupakan *coping* yang berfokus pada emosi atau dikenal dengan *emotion focused coping*.

### 3. *Burnout*

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosidah (2013) menunjukkan bahwa *coping strategies* berpengaruh signifikan terhadap *burnout*. Hasil penelitiannya juga menjelaskan bahwa adanya *coping* yang berorientasi pada emosi berkorelasi positif dengan *burnout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Razanny, Widawati, & Utami (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *coping strategies* terhadap *burnout*. Hasil penelitiannya juga menemukan bahwa *problem focused coping* dapat meningkatkan *burnout*, sedangkan *emotional focused coping* dapat menurunkan *burnout*.

### 4. Prokrastinasi

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) *coping strategies* dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim. Hasil penelitian

yang dilakukan oleh Rusmaniar dkk. (2020) menunjukkan bahwa *problem focused coping* berpengaruh negatif artinya semakin efektif penggunaan *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Sebaliknya apabila semakin tidak efektifnya penggunaan strategi *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

### 2.2.5 Pengukuran dari *coping strategies* (Strategi koping)

#### 1. *Ways of coping questionnaire* (WoCQ)

Pengukuran *coping strategies* dapat menggunakan alat ukur yang bernama *Ways of coping questionnaire* (WoCQ) skala ini dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman pada tahun 1980. Pada tahun 1985 WoCQ mengalami pembaruan. WoCQ terdiri atas 66 item yang mengukur 8 sub dimensi, yaitu *confrontive coping*, *distancing*, *self-controlling*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, *planful problem-solving* dan *positive reappraisal* dengan bentuk respon menggunakan skala likert.

#### 2. *Brief COPE*

Selain WoCQ yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman, Carver, Weintraub dan Scheier juga menyusun alat ukur *coping strategies* yang disebut dengan *COPE inventory*. *COPE inventory* pertama kali dipakai oleh Carver, Weintraub dan Scheier pada tahun 1989. Alat ukur ini terdiri atas 52 item yang mengukur 3 dimensi, yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *less useful*

*coping* dengan 13 sub dimensi *active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping, positive reinterpretation and growth, seeking of emotional social support, positive reinterpretation, acceptance, denial, turning to religion, focus on and venting of emotions, behavioral disengagement* dan *mental disengagement* dengan bentuk respon menggunakan skala likert. Seiring dengan waktu COPE *inventory* mengalami perkembangan. Litman (2006) menjelaskan bahwa ada dua subdimensi yang telah ditambahkan pada COPE *inventory*, yaitu *humor* dan *substance use*. Sehingga pada saat ini alat ukur COPE *inventory* berjumlah 60 item.

Dikarenakan COPE *inventory* berjumlah 60 item, tentu dalam pengerjaannya membutuhkan waktu yang lama. Berangkat dari persoalan ini Carver (1997) membuat alat ukur COPE yang lebih ringkas atau disebut dengan Brief COPE. Brief Cope sedikit berbeda dengan COPE *inventory*, karena pada BriefCOPE satu subdimensi diukur dengan dua item dimana pada COPE *inventory* satu subdimensi diukur menggunakan empat item. Selain itu ada tiga sub dimensi yang diubah namanya yaitu *positive reinterpretation and growth* menjadi *positive reframing*, *focus on and venting of emotions* menjadi *venting* dan *mental disengagement* menjadi *self distraction*. *Restraint* dan *suppression of competing activities* dihilangkan karena pada penelitian sebelumnya tidak berpengaruh signifikan (Carver, 1997). Sehingga pada saat ini *Brief COPE* mengukur tiga dimensi,

yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *less useful coping*. Dengan 14 sub dimensi *self-distraction*, *active coping*, *denial*, *substance use*, *use of emotional support*, *use of instrumental support*, *behavioral disengagement*, *venting*, *positive reframing*, *planning*, *humor*, *acceptance*, *religion* dan *self-blame* yang terdiri atas 28 item.

Pada penelitian ini penulis menggunakan alat ukur *Brief COPE* yang diadaptasi dari instrumen bakunya yang berbahasa Inggris kemudiand diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Selain itu alat ukur ini lebih baru dibandingkan *COPE inventory* dan jumlah item yang lebih ringkas sehingga tidak menghabiskan banyak waktu dalam pengerjaannya.

### 3. *Coping strategies Questionnaire (CSQ)*

Kuesioner *coping strategies (CSQ)* dikembangkan pada tahun 1983 oleh Rosenstiel dan Keefe menggunakan kumpulan item yang mencerminkan *coping strategies* yang sering dilaporkan oleh pasien dan dianggap penting oleh peneliti dan dokter yang terlibat dalam pengelolaan nyeri. Skala coping lain yang sering digunakan adalah *coping strategies Questionnaire*. CSQ awalnya dirancang untuk mengukur sejauh mana pasien menggunakan *coping strategies* ketika mereka mengalami rasa sakit. CSQ adalah skala coping yang paling sering digunakan untuk mengukur stres yang disebabkan oleh masalah yang berhubungan dengan kesehatan. Monticone dkk. (2014) mengembangkan skala original dari dari 50 item yang dibuat

oleh Rosenstiel dan Keefe pada tahun 1983 dengan menggunakan analisis CFA diperoleh 27 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,961.

### **2.3 Mahasiswa**

Mahasiswa dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 pasal 13 dan pasal 14 tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa merupakan anggota komunitas akademik yang terdaftar di suatu perguruan tinggi yang memiliki hak dalam proses menuntut ilmu dan secara sadar melalui tahap yang sistematis untuk dapat merealisasikan diri. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengelola pola pikir seperti, berpikir kritis, bisa berpikir jernih, cerdas, kreatif, dengan begitu dapat menjadi ahli, menjadi praktisi dan profesional di bidangnya.

Undang-undang dan Kamus Besar Bahasa Indonesia, besar harapan bagi generasi muda untuk terus meningkatkan kualitas diri dalam bidang keahliannya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu wadah untuk merealisasikan diri mereka secara tepat. Mahasiswa perlu mengaktualisasikan diri secara tepat berdasarkan jati dirinya, Menurut Maslow (1954) aktualisasi diri adalah tentang individu yang memiliki persepsi dan perspektif tentang diri yang jelas tanpa adanya sebuah penyimpangan. Individu yang bisa konsisten pada diri dan percaya akan kemampuan yang dimiliki, ketika mengambil sebuah keputusan, dihadapkan pada tekanan emosional, harapan teman-teman sebaya dan juga tentang hal-hal yang bertentangan dengan prinsip hidupnya.

#### **2.4 *Coping strategies* sebagai predictor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.**

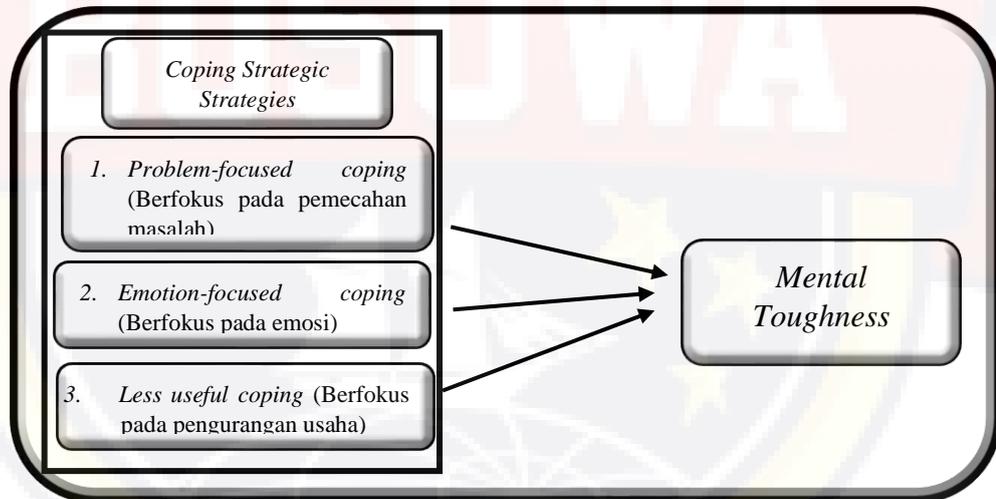
Undang-Undang Dasar RI dan Peraturan pemerintah nomor 60 pasal 109 menjelaskan bahwa mahasiswa dihadapi dengan berbagai tantangan hidup. Mahasiswa perlu menyiapkan kesiapan mental agar bisa menghadapi tantangan dalam dunia kampus maupun diluar kampus. Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1 dan 2 yang menjelaskan bahwa mahasiswa seharusnya sebagai anggota sivitas akademika secara aktif melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penugasan dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi dan profesional. Clough & Strycharczyk (2012) menjelaskan bahwa apabila seorang mahasiswa memiliki *mental toughness* yang baik, tentu akan mampu merespon berbagai tantangan dan tangguh dalam menghadapi masalah, serta dapat membuat individu tersebut dapat bertumbuh.

Seharusnya mahasiswa bisa berjuang dan proaktif dalam merespon setiap tantangan yang ada. Mahasiswa percaya punya kendali atas dirinya, serta mampu mengelola respon emosi. Mahasiswa mampu berkomitmen terhadap pilihan yang telah dipilih. Serta mahasiswa mampu melihat situasi atau aktivitas baru sebagai ancaman atau peluang. Mahasiswa seharusnya mengacu pada sejauh mana individu memiliki keyakinan diri untuk melihat tugas yang sulit. Namun pada kenyataannya, mahasiswa muncul keinginan untuk menyerah dan tidak bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Mahasiswa kurang proaktif dan tidak percaya diri akan kemampuan dirinya. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan diri bisa melewati tantangan.

*Coping Strategies* dapat merupakan hal yang diduga dapat menjadi

prediktor bagi *mental toughness*. Salah satu hasil penelitian Jones dkk. (2007); Nicholls dkk. (2008) menunjukkan *coping strategies* yang tepat memberikan kontribusi terhadap munculnya ketangguhan mental; Beckford dkk. (2016) menjelaskan bahwa *coping strategies* memiliki hubungan positif dengan ketangguhan mental individu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gerber dkk. (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mental toughness* dan *coping strategies* dalam mengatasi kelelahan emosional. Dengan demikian bervariasinya *coping strategies* akan memengaruhi bervariasinya *mental toughness*.

Adapun keterkaitan antara variabel sebagaimana yang dideskripsikan diatas dapat dilihat melalui bagan berikut:



Gambar 2.1 Bagan kerangka pikir

**Keterangan:**

→ Prediksi      □ Batas Penelitian

## 2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis diatas, maka hipotesis penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. *Problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.
2. *Emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.
3. *Less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Azwar (2017) adalah sebuah pendekatan penelitian yang data analisisnya menekankan pada angka, dimana prosedur pengumpulan datanya diolah dengan metode analisis statistika. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana untuk menguji hipotesis.

#### 3.2 Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.2.1 Variabel *Independent* (X) dalam penelitian ini adalah *coping strategies* (X).

3.2.2 Variabel *Dependent* (Y) dalam penelitian ini adalah *mental toughness* (Y).

Variabel Independen (X) = *Coping strategies*

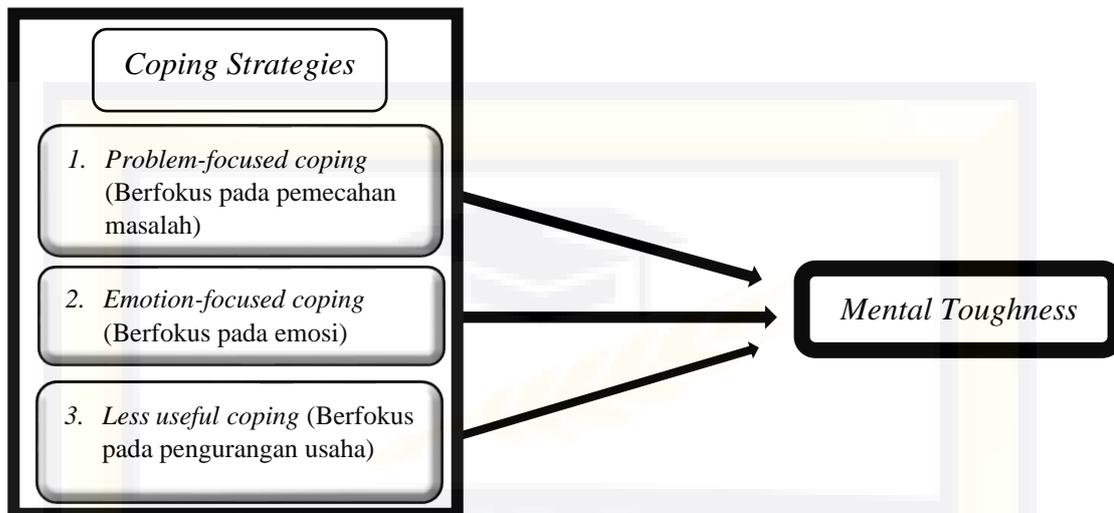
(X<sub>1</sub>)= *Problem-focused coping* (Berfokus pada pemecahan masalah)

(X<sub>2</sub>)= *Emotion-focused coping* (Berfokus pada emosi)

(X<sub>3</sub>)= *Less useful coping* (Berfokus pada pengurangan usaha)

Variabel Dependen (Y) = *Mental toughness*

### Model Penelitiannya



Gambar 3.1 Model Penelitian

### 3.3 Definisi Variabel

#### 3.3.1. Definisi Konseptual

##### 1 *Mental toughness* (Ketangguhan Mental)

Clough & Strycharczyk (2015) mendefinisikan tentang *mental toughness* merupakan bagian dari sifat kepribadian yang menentukan sebagian besar individu dalam merespon secara efektif saat menghadapi kondisi stres berupa tekanan dan perubahan, serta individu mampu melihat peluang dan tantangan dalam berbagai situasi yang ada.

##### 2. *Coping Strategies* (Strategi Koping)

Carver & Connor-Smith (2010) mendefinisikan *coping strategies* sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan, serta yang berkaitan dengan kesulitan.

### 3.3.2. Definisi Operasional

#### 1 *Mental Toughness* (Ketangguhan Mental)

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *mental toughness* yaitu kualitas personal yang dimiliki individu dalam melihat kondisi dan merespons berbagai tekanan cenderung relatif lebih tenang dalam melihat situasi, serta menganggap kesulitan yang ada sebagai peluang. *Mental toughness* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana mahasiswa memiliki sikap positif, keyakinan dan rasa percaya diri untuk dapat mengatasi berbagai masalah yang datang secara tenang.

#### 2. *Coping Strategies* (Strategi Koping)

*Coping strategies* merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa mengelola perbedaan antara yang dirasakan dengan tuntutan lingkungan atau situasi yang mengancam. *Coping strategies* merupakan bentuk perilaku yang menjadi ciri dari mahasiswa dalam mengelola berbagai tuntutan tugas maupun lingkungan yang dihadapinya dan ada 3 dimensi yaitu:

##### a) *Problem-focused coping*

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *problem-focused coping* merupakan suatu kondisi di mana individu berfokus pada sumber stres yang ada dengan berusaha mengatasinya berdasarkan kemampuan yang dimiliki individu saat itu.

b) *Emotion-focused coping*

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *emotion-focused coping* sebagai suatu keadaan di mana individu berusaha mengatasi situasi yang dihadapi dengan mengurangi atau mengatasi emosi negatif yang ditimbulkan dari situasi yang menekan.

c) *Less useful coping*

Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *less useful coping* sebagai suatu keadaan di mana individu berusaha untuk mengurangi usaha dalam mengatasi situasi yang dihadapi dengan mengalihkan pada suatu kegiatan lain.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Azwar (2017) populasi adalah kelompok subjek yang memiliki ciri atau karakteristik-karakteristik tertentu. Berdasarkan populasi mahasiswa di kota Makassar berjumlah 369.455 orang aktif pada tahun 2021 semester 1 (PDDikti, 2021), sedangkan untuk tahun 2022 peneliti belum mengetahuinya.

### 3.4.2. Sampel

Azwar (2019) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Kota Makassar. Penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan *software G\*Power* 3.1.9.4 pada umumnya penelitian psikologi menurut Cohen (1992) menggunakan *effect size  $f^2$  small* 0.02 apabila belum diketahui *square multiple correlation*, *alpha err prob* 0.05, dan *power (1 - beta err prob)* sebesar 0.80 dengan uji statistik analisis regresi linear sederhana dengan tiga variabel independen, maka hasilnya adalah 550.

Adapun jumlah sampel yang berhasil ditemukan oleh Peneliti sebesar 551 responden mahasiswa di Kota Makassar. Berikut pemaparan gambaran umum subjek dalam penelitian ini:

#### 3.1 Tabel Deskriptif Demografi Responden

Demografi Responden	Karakteristik	SD	Jumlah	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	0.490	220	39.9
	Perempuan		331	60.1
Usia	18 tahun	1.087	27	4.9
	19 tahun		47	8.5
	20 tahun		263	47.6
	21 tahun		105	19.0
	22 tahun		100	18.1
	23 tahun		8	1.4
	24 tahun		1	0.2
Asal Universitas	Perguruan Negeri		231	41.8
	Perguruan Swasta		320	58.0
Fakultas	Psikologi		114	20.7

Demografi Responden	Karakteristik	SD	Jumlah	Persen (%)
	Teknik		165	29.9
	Hukum	0.494	1	0.2
	Ekonomi		109	19.7
	Informatika		19	3.4
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam		87	15.8
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik		29	5.3
	Syariah		1	0.2
	Teknologi Industri	2.492	10	1.8
	<i>Management Business</i>		1	0.2
	Agama Islam		5	.9
	Pertanian		10	1.8
	Semester 2		66	12.0
	Semester 4		282	51.1
Semester	Semester 6	0.790	164	29.7
	Semester 8		36	6.5
	Semester 10		3	0.5

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan deskripsi demografi responden pada jenis kelamin laki-laki 220 (39.9 %) dan perempuan sebesar 331 (60.1%) untuk ( $M=1.60$ ,  $SD=0.490$ ). Untuk penjelasan deskripsi responden dapat dilihat pada tabel 3.1.

### 3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Pendekatan dari penelitian ini menggunakan *non-probability*, yaitu pendekatan yang cara pengambilan sampelnya dimana besarnya peluang anggota populasi untuk dipilih tidak diketahui sama sekali (Azwar, 2019). Menurut Yusuf (2012) bahwa mahasiswa pada umumnya berusia 18-25 tahun dan pada usia ini individu mengalami banyak hal dalam menghadapi tantangan hidup, mencari jati diri, dan berusaha bertahan dan tangguh dalam melewati

masalah yang ada. Hasil data statistik dari BPS (2021) menemukan bahwa rata-rata mahasiswa strata satu berusia 18-25 tahun di Indonesia. Adapun kriteria yang ditentukan dalam pengambilan sampel:

1. Mahasiswa aktif, tidak mengambill cuti dan sedang mengambil kuliah S1 di Kota Makassar.
2. Mahasiswa berusia 18-25 tahun.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dua skala psikologi *mental toughness questionnaire* 48 dan *brief cope*.

#### 3.5.1 Skala *Mental Toughness (Ketangguhan Mental) Questionnaire* 48

Dalam penelitian ini untuk mengukur *mental toughness* menggunakan skala MTQ48 dari Clough & Strycharczyk tahun 2015. Skala *mental toughness* terdiri dari 4 komponen dan pernyataannya bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Skala *mental toughness* ini menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Mental Toughness Questionnaire* 48 (MTQ48).

Komponen	Indikator perilaku	Item		Jumlah Soal
		<i>favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<b>Control (kontrol)</b>	Mengelola respons emosional terhadap peristiwa	26, 31, & 45	21, 27, 34, & 37	7
	Percaya bisa mengatur hidupnya	2, 5, & 12	9, 15, 33, & 41	7

Komponen	Indikator perilaku	Item		Jumlah Soal
		<i>favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<b>Commitment (komitmen)</b>	Kemampuan untuk tetap fokus mencapai tujuan dalam menghadapi kesulitan	7	22, 29, & 47	4
	Melakukan upaya untuk mencapai presentasi	1, 19, 25, & 39	11, 35, & 42	7
<b>Challenge (tantangan)</b>	Tangguh secara mental dalam hal ini siap untuk mengambil risiko dan mengelola risiko	4, 23, 30, & 48	6	5
	Merefleksikan pengalaman dan untuk menerapkan pembelajaran yang akan diperoleh	40, & 44	14	3
<b>Confidence (kepercayaan diri)</b>	Kemampuan untuk percaya pada diri sendiri dan terlepas dari hambatan.	3, 8, 13, 16, 24, & 32	10, 18, & 36	9
	Kemampuan untuk bersikap tegas dan tidak terintimidasi saat berinteraksi dengan orang lain.	17, 20, 38, & 43	28, & 46	6
<b>Jumlah</b>		27	21	48

### 3.5.2 Skala *Coping Strategies* (Strategi Koping)

Untuk mengukur *coping strategies*, penulis menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh Faisal (2019) dari alat ukur *Brief COPE* yang disusun oleh Carver (1997). Terdapat tiga dimensi yang diukur yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *less useful coping* dan memiliki 28 item. Pengukuran dengan skala *Likert* dengan lima rentangan pilihan jawaban yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (netral), 4 (sesuai), dan 5 (sangat sesuai).

Tabel 3.3 Blue Print skala *Brief COPE*.

Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
<i>Problem-focused coping</i>	• <i>Active coping</i>	2, 7	2
	• <i>Planning</i>	14, 25	2
	• <i>Use of instrumental support</i>	10, 23	2
<i>Emotion-focused coping</i>	• <i>Acceptance</i>	20, 24	2
	• <i>Religion</i>	22, 27	2
	• <i>Use of emotional support</i>	5, 15	2
	• <i>Positive reframing</i>	12, 17	2
	• <i>Humor</i>	18, 28	2
<i>Less useful coping</i>	• <i>Venting</i>	9, 21	2
	• <i>Self-distraction</i>	1, 19	2
	• <i>Behavioral disengagement</i>	6, 16	2
	• <i>Denial</i>	3, 8	2
	• <i>Self blame</i>	13, 26	2
	• <i>Substance use</i>	4, 11	2
Total Item		28	28

### 3.6 Uji instrumen

Menurut Periantalo (2015) menjelaskan bahwa teknik uji instrumen perlu memperhatikan alat ukur yang dibuat sendiri, alat ukur yang diadaptasi, serta penggunaan uji validitas dan uji reliabilitas.

#### 3.6.1 Alat ukur siap sebar

Peneliti akan menggunakan alat ukur siap sebar yang telah diadaptasi dari skala aslinya *Brief Cope* untuk mengukur *coping strategies* dari Carver & Connor-Smith pada tahun 2010 oleh Faisal (2019) dan telah diuji validitas. Hasil aitem terdapat 28 dengan 3

dimensi yang sesuai dengan alat ukur aslinya. Penelitian yang dilakukan oleh Faisal pada tahun 2019 menggunakan uji validitas konstruk dengan bantuan *software Lisrel*.

### **3.6.2 Alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti**

#### **a. Peneliti akan menerjemahkan ke Bahasa Indonesia**

Peneliti akan meminta 1 ahli dalam bahasa Inggris untuk menerjemahkan ke Bahasa Indonesia. Hasil dari terjemahan tersebut kemudian di telah oleh peneliti. Alat ukur yang diterjemahkan *mental toughness questionnaire 48* (MTQ48). Peneliti meminta Eko Tjahyadi seorang penerjemah tersumpah untuk menerjemahkan skala MTQ48 dalam bahasa Inggris ke bahasa Indonesia (lihat lampiran hal 153).

#### **b. Peneliti akan menerjemahkan ke Bahasa Inggris**

Peneliti akan meminta 1 ahli dalam bahasa Inggris untuk menerjemahkan skala hasil telaah dalam bahasa Indonesia ke bahasa aslinya yaitu Bahasa Inggris. Hasil dari terjemahan tersebut kemudian peneliti membandingkan keduanya dengan skala asli. Alat ukur yang diterjemahkan *mental toughness questionnaire 48* (MTQ48). Peneliti meminta Fadhillah Amalia dengan skor Toefl 550 untuk menerjemahkan skala MTQ48 dalam bahasa Indonesia ke bahasa Inggris (lihat lampiran hal 153).

### **3.6.3 Uji Validitas**

Menurut Azwar (2012) mengatakan bahwa validitas skala psikologi harus membuktikan dari struktur dimensi maupun aspek berperilaku,

indikator berperilaku dan item-itemnya memang benar membentuk konstruk yang sesuai dengan atribut yang ingin diukur. Validitas merupakan syarat utama alat ukur yang baik dan secara umum uji validitas terdiri dari validitas isi dan konstruk.

### 1. Validitas Isi

Menurut Azwar (2012) validitas isi adalah sejauh mana alat ukur mengukur tingkat dari penguasaan isi atau konten. Setidaknya ada dua cara mencapai validitas isi, yaitu tampak dan logis.

#### a. Validitas Logis

Azwar (2019) menjelaskan bahwa validitas logis harus bisa menjelaskan bahwa item yang digunakan sudah baik dan benar. Validitas logis melihat sejauh mana isi dari alat ukur merupakan wakil dari ciri-ciri atribut yang hendak diungkap. Secara teknis, kelayakan item disimpulkan dari hasil penilaian yang dilakukan oleh sekelompok individu secara subjektif, jadi validitas logis dilakukan oleh *professional judgement* atau *subject matter expert (SME)*. Format yang biasa digunakan adalah CVR maupun Aiken.

Peneliti dalam hal ini dalam melakukan uji validitas logis akan meminta kesediaan minimal 3 dosen psikologi untuk menjadi *subject matter expert (SME)* yang akan menelaah masing-masing kualitas item. Alat ukur di validitas logis *mental toughness* (ketangguhan mental) *questionnaire* 48 (MTQ48). Peneliti

meminta kesediaan dosen Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog sebagai SME 1, Ibu Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai SME 2 dan Pak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A sebagai SME 3 (lihat lampiran hal 144).

b. Validitas Tampang

Menurut Azwar (2019) bahwa validitas tampang digunakan untuk melihat keterbacaan dari item-item dan mudah dipahami oleh subjek. Peneliti meminta lima *reviewer* untuk meriview skala MTQ48 dan skala *Brief Cope* yaitu: Andi Fathul Permana (mahasiswa fakultas psikologi 2019), Merys trivina sawe (mahasiswa fakultas psikologi 2019), Christiane Sefanya Mala (mahasiswa fakultas psikologi 2019), Christin Lorenza Lanula (mahasiswa fakultas psikologi 2019), dan Ajeng Arifah (mahasiswa fakultas psikologi 2019) (lihat lampiran hal 154).

## 2. Validitas Konstrak

Untuk melakukan uji validitas konstruk alat ukur, peneliti menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan bantuan *software Lisrel v.8.70*. Alat ukur yang di validitas konstruk *mental toughness questionnaire 48* (MTQ48) dan *Brief Cope*.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menentukan model fit yaitu dengan melihat hasil *p-value* ( $>0.05$ ) dan *RMSEA* ( $<0.05$ ). Selain itu, perlu diperhatikan pada lamda-x yaitu nilai *factor loading* (muatan faktor) setiap item harus bernilai positif; dan

melihat nilai *t-value* ( $> 1.96$ ). Apabila kedua kriteria tersebut terpenuhi, maka item dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk analisis penelitian.

a. Validasi Konstrak Skala *Mental Toughness*:

Setelah peneliti melakukan analisis *CFA* dengan menggunakan bantuan program *Lisrel*, maka hasil dari skala MTQ48 yang terdiri dari 48 item, terdapat 8 item yang tidak valid. Hasil validasi ini menunjukkan 40 item yang valid dimana memiliki *factor loading* positif dan nilai *t-value* diatas 1.96 (lihat lampiran hal 159).

Tabel 3.4 Hasil Validitas Konstrak Blue Print Skala *Mental Toughness Questionnaire* 48 (MTQ48).

Komponen	Indikator perilaku	Item		Jumlah Soal
		<i>favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<b>Control (kontrol)</b>	Mengelola respons emosional terhadap peristiwa	1, 16, & 29	9, 23, 34, & 39	7
	Percaya bisa mengatur hidupnya	2 & 17	10, 24, & 35	5
<b>Commitment (komitmen)</b>	Kemampuan untuk tetap fokus mencapai tujuan dalam menghadapi kesulitan	3	11, 25, & 36	4
	Melakukan upaya untuk mencapai presentasi	4, 18, & 30	12, 26, & 37	6
<b>Challenge (tantangan)</b>	Tangguh secara mental dalam hal ini siap untuk mengambil risiko dan mengelola risiko	5, 19, 31, & 38	13	5
	Merefleksikan pengalaman dan untuk menerapkan pembelajaran yang akan diperoleh	6, & 20	-	2

Komponen	Indikator perilaku	Item		Jumlah Soal
		<i>favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<b>Confidence (kepercayaan diri)</b>	Kemampuan untuk percaya pada diri sendiri dan terlepas dari hambatan.	7, 21, 32, & 40	14, & 27	6
	Kemampuan untuk bersikap tegas dan tidak terintimidasi saat berinteraksi dengan orang lain.	8, 22, & 33	15, & 28	5
<b>Jumlah</b>		22	18	40

#### b. Validasi Konstrak Skala *Brief Cope*

Setelah peneliti melakukan analisis *CFA* dengan menggunakan bantuan *software Lisrel*, maka hasil dari skala *Brief Cope* yang terdiri dari 28 item, terdapat 12 item yang tidak valid. Hasil validasi ini menunjukkan 16 item yang valid dimana memiliki *factor loading* positif dan nilai *t-value* ( $>1.96$ ) (lihat lampiran hal 162). Adapun hasil validasi blue print dapat dilihat dalam tabel:

Tabel 3.5 Hasil Validitas Konstrak Blue Print Skala *Brief Cope*

Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
<i>Problem-focused coping</i>	• <i>Active coping</i>	1, 10	2
	• <i>Planning</i>	2, 11	2
	• <i>Use of instrumental support</i>	3, 12	2
<i>Emotion-focused coping</i>	• <i>Acceptance</i>	4, 13	2
	• <i>Religion</i>	5, 14	2
	• <i>Use of emotional support</i>	6, 15	2
	• <i>Positive reframing</i>	7, 16	2
<i>Less useful coping</i>	• <i>Venting</i>	8	1
	• <i>Self-distraction</i>	9	1
<b>Total Item</b>		16	16

### 3.6.4 Uji Reliabilitas

Peneliti dalam hal ini akan menggunakan formula Alpha *Cronbach's c* atau koefisien  $\alpha$  dengan bantuan *software SPSS* untuk menguji alat ukur *mental toughness questionnaire 48 (MTQ48)* dan *Brief Cope*. Menurut Periantalo (2015) menjelaskan bahwa untuk *Cronbach's Alpha* sebagai sebuah ukuran keandalan atau reliabilitas yang memiliki nilai yang berkisaran dari nol sampai dengan satu (0-1).

#### 1. Reliabilitas Skala *Mental Toughness Questionnaire 48*

Tabel 3.6 Hasil Reliabilitas Skala *Mental Toughness Questionnaire 48*

Total Respoden	N of Item	<i>Cronbach' Alpha</i>
531	40	0.907

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.5 hasil reliabilitas pada skala *mental toughness* sebesar 0.907 (lihat lampiran hal 143).

#### 2. Reliabilitas Skala *Brief COPE*

Tabel 3.7 Hasil Reliabilitas Skala *Brief COPE*

Dimensi	N of Item	<i>Cronbach' Alpha</i>
<i>Problem-focused coping</i>	6	0.689
<i>Emotion-focused coping</i>	12	0.620
<i>Less Useful coping</i>	10	0.643

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.6 hasil reliabilitas pada skala *coping strategies* pada dimensi *problem-focused coping* 0.689, *emotion-focused coping* 0.620, dan *less useful coping* 0.643 (lihat lampiran hal 143).

### 3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan bantuan pendekatan statistik yaitu: Analisis

deskriptif, Uji asumsi, dan uji hipotesis penelitian.

### 3.7.1 Analisis Deskriptif

Azwar (2017) menjelaskan tentang analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran/ deskripsi terhadap suatu objek. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai frekuensi dan *crosstab* pada variabel yang diteliti. Penelitian ini akan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dan *Excel*.

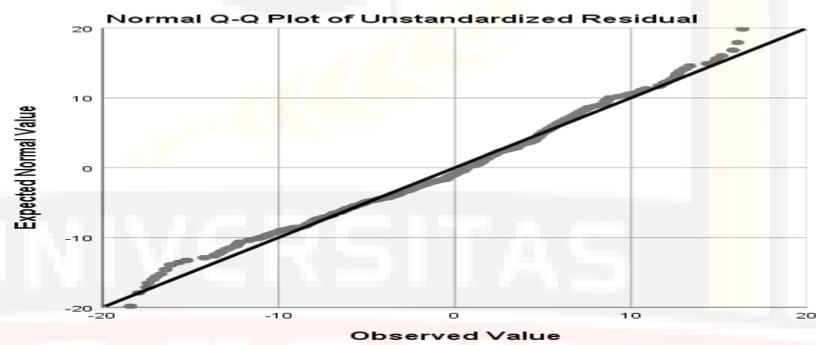
### 3.7.2 Uji Asumsi

Sugiyono & Susanto (2016) menjelaskan bahwa uji asumsi klasik pada analisis model regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui normalitas, dan linearitas. Model regresi linier sederhana dapat diketahui dengan melihat data residual terdistribusi normal, dan linearitas. Asumsi klasik ini harus terpenuhi agar diperoleh model regresi dengan estimasi yang tidak bias dan pengujian dapat dipercaya. Apabila ada satu syarat saja yang tidak terpenuhi, maka hasil analisis regresi tidak dapat dikatakan bersifat *BLUE (Best Linear Unbiased Estimator)*.

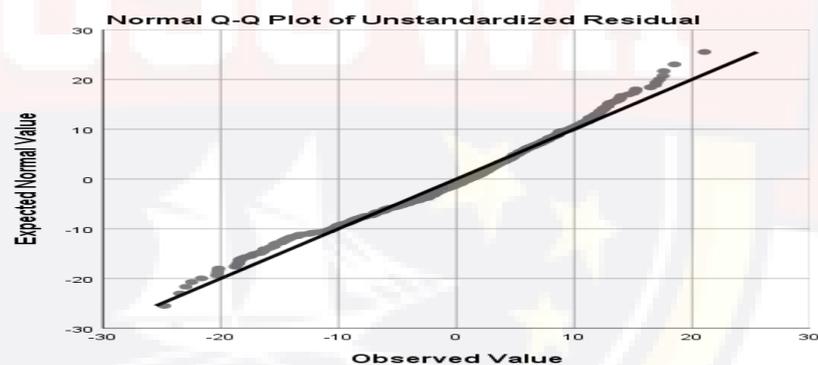
#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah nilai skor variabel dalam penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak dengan menggunakan bantuan *software* SPSS. Dalam melakukan uji normalitas, peneliti menggunakan teknik analisis dengan melihat Q-Q plot (quantile-quantile plot) dapat digunakan

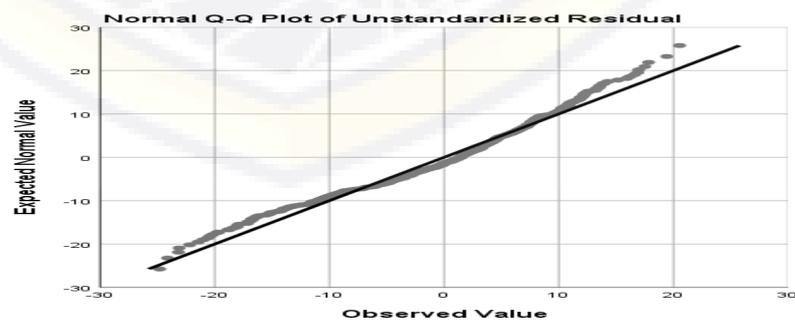
untuk menilai secara visual apakah satu set data terdistribusi normal. Jika data terdistribusi secara normal, titik akan jatuh atau mendekati garis referensi 45 derajat. Jika data tidak terdistribusi secara normal, poin akan menyimpang dari garis referensi (Goss-Sampson, 2019). Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3.2 Q-Q plot *problem-focused coping* dan *mental toughness*



Gambar 3.3 Q-Q plot *emotion-focused coping* dan *mental toughness*



Gambar 3.4 Q-Q plot *less useful coping* dan *mental toughness*

Berdasarkan gambar 3.2, 3.3, dan 3.4 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ini terlihat dari suatu garis lurus diagonal. Jika distribusi data residual normal, maka garis yang menggambarkan data residual akan mengikuti garis diagonalnya, data yang normal akan memberikan nilai ekstrim rendah dan ekstrim tinggi yang sedikit dan kebanyakan mengumpul di tengah

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dapat digunakan untuk mengetahui apakah variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) memiliki hubungan yang linear atau tidak. Apabila nilai *Linearity*  $>0,05$  maka hubungan antara kedua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat tidak *linier*. Akan tetapi apabila signifikan (p) dari *linearity*  $<0,05$  maka hubungan antara keduanya variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat *linier* (Widhiarso, 2010). Uji linearitas dapat dilakukan dengan bantuan *software* SPSS pada *test for linearity* untuk menghasilkan tabel ANOVA. Adapun hasil Uji linear dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>		Keterangan
	F*	Sig.F (P)**	
<i>Mental toughness &amp; Problem-Focus Coping</i>	107.614	.000	Linear
<i>Mental toughness &amp; Emotion-</i>	89.509	.000	Linear

Variabel	Linearity		Keterangan
	F*	Sig.F (P)**	
<i>Focused Coping</i>			
<i>Mental toughness &amp; Less-Useful Coping</i>	21.096	.000	Linear

Ket: \*F: nilai *F linearity*

\*\*Sig. F (P): nilai signifikansi *linearity*,  $p < 0.05$

Berdasarkan hasil pengujian dapat diketahui bahwa nilai signifikansi linearitas seluruh pengujian antar variabel adalah sebesar ( $<0.05$ ). Karena sig *Linearity*  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen adalah Linear.

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Peneliti ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis. Pada analisis ini akan diketahui mengenai *coping strategies* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar. Perhitungan uji hipotesis dibantu dengan bantuan *Statistical product and Solution for windows*. Penyelesaian analisis diselesaikan dengan cara memakai hasil dari uji hipotesis pada penelitian menunjukkan bahwa diterima atau tidak.

Analisis data peneliti menggunakan regresi sederhana dengan penilaian signifikannya ( $>0,05$ ) dan sebaliknya  $H_0$  ditolak jika nilai signifikannya ( $<0,05$ ). Dalam melakukan analisis, peneliti menggunakan *software* SPSS.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a.  $H_0 =$  *Problem-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor

terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

H1 = *Problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

b. Ho = *Emotion-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

H1 = *Emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

c. Ho = *Less useful coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

H1 = *Less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

Adapun hal yang perlu diperoleh dari hasil analisis regresi linear sederhana adalah:

1. Nilai koefisien determinan atau *R square* ( $R^2$ )  *coping strategies* terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.
2. Kontribusi dimensi dari  *coping strategies* terhadap *mental toughness* ( $R^2 \times 100\%$ ).
3. Nilai F dan signifikan nilai F. Apabila signifikansi nilai F pada penelitian ini lebih kecil dari 0,05 ( $\text{sig.f} < 0,05$ ), maka hasil penelitian dianggap signifikan, begitupun sebaliknya.
4. Nilai konstanta (a)

5. Persamaan regresi sederhana  $Y = a + bX_1 + e$ ,  $Y = a + b_2X_2 + e$ , &

$$Y = a + b_3X_3 + e$$

### 3.8 Jadwal Penelitian

Tabel 3.9 Jadwal Penelitian

Uraian kegiatan	Maret- April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Penyusunan Proposal	■				
Penyusunan Instrumen Penelitian		■			
Pengambilan Data			■		
Penginputan Data			■		
Pembuatan Laporan Penelitian				■	
Penyusunan Skripsi					■

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

**4.1 Hasil Analisis**

**4.1.1 Deskriptif Variabel Penelitian Berdasarkan Tingkat Skor**

Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS. Tujuan dilakukan analisis deskriptif adalah untuk melihat gambaran variabel dalam penelitian. Terdapat lima kategorisasi yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 4.1 Kategori Skor

Kategori Tingkat Skor	Kriteria Statistik
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Sedang	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$
Sangat Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$

Ket: SD=Standar Deviasi,  $\bar{x}$ =nilai rata-rata, X=skor total responden

a. Deskriptif *Mental Toughness* Pada Mahasiswa S1 di Kota Makassar  
Hasil analisis deskriptif skor *mental toughness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Analisis Skor Tingkatan *Mental Toughness*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Maksimum	Minimum	
551	135.95	181	69	14.672

Berdasarkan hasil tabel diatas menggunakan statistik empirik menunjukkan bahwa skor *mental toughness* dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk mean sebesar 135.95, skor maksimum yaitu 181, skor minimum yaitu 69, dan standar deviasi yaitu 14.672.

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skor Tingkatan *Mental Toughness*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Persen (%)
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 157.95$	Sangat Tinggi	15	2.7 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$143.28 < X \leq 157.95$	Tinggi	156	28.3 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$128.61 < X \leq 143.28$	Sedang	244	44.3 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$113.94 < X \leq 128.61$	Rendah	89	16.2 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$113.94 \leq X$	Sangat Rendah	47	8.5 %

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menggunakan statistik empirik, maka diketahui bahwa kategori dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk SR sebanyak 47 (8.5%) orang, R sebesar 89 (16.2 %) orang, S sebanyak 244 (44.3%) orang, T sebanyak 156 (28.3%) orang, dan ST sebanyak 15 (2.7%) orang.

b Deskriptif *Problem-focused Coping* Pada Mahasiswa S1 Kota Makassar.

Hasil analisis deskriptif skor *problem-focused coping* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Analisis Skor *Problem-focused Coping*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Maksimum	Minimum	
551	23.26	30	13	2.163

Berdasarkan hasil tabel diatas menggunakan statistik empirik menunjukkan bahwa skor *problem-focused coping* dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk mean sebesar 23.26, skor maksimum yaitu 30, skor minimum yaitu 13, dan standar deviasi yaitu 2.163.

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Tingkatan *Problem-focused Coping*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Persen (%)
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 26.49$	Sangat Tinggi	26	4.7 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$24.33 < X \leq 26.49$	Tinggi	98	17.8 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$22.16 < X \leq 24.33$	Sedang	257	46.6 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$20.00 < X \leq 22.16$	Rendah	145	26.3 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$20.00 \leq X$	Sangat Rendah	25	4.5 %

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menggunakan statistik empirik, maka diketahui bahwa kategori dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk SR sebanyak 25 (4.5%) orang, R sebesar 145 (26.3%) orang, S sebanyak 257 (46.6%) orang, T sebanyak 98 (17.8%) orang, dan ST sebanyak 26 (4.7 %) orang.

c. Deskriptif *Emotion-focused Coping* Pada Mahasiswa S1 Kota Makassar.

Tabel 4.6 Hasil Analisis Skor Tingkatan *Emotion-focused Coping*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Maksimum	Minimum	
551	34.87	45	18	2.859

Berdasarkan hasil tabel diatas menggunakan statistik empirik menunjukkan bahwa skor *emotion-focused coping* dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk mean sebesar 34.87, skor maksimum yaitu 45, skor minimum yaitu 18, dan standar deviasi yaitu 2.859.

Hasil analisis deskriptif skor Tingkatan *Emotion-focused coping* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Tingkatan *Emotion-focused Coping*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Persen (%)
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 39.15$	Sangat Tinggi	26	4.7 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$36.29 < X \leq 39.15$	Tinggi	79	14.3 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$33.43 < X \leq 36.29$	Sedang	303	55.0 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$30.58 < X \leq 33.43$	Rendah	109	19.8 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$30.58 \leq X$	Sangat Rendah	34	6.2 %

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menggunakan statistik empirik, maka diketahui bahwa kategori dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk SR sebanyak 34 (6.2 %) orang, R sebesar 109 (19.8 %) orang, S sebanyak 303 (55 %) orang, T sebanyak 79 (14.3 %) orang, dan ST sebanyak 26 (4.7%) orang.

d. Deskriptif *Less useful Coping* Pada Mahasiswa S1 Kota Makassar.

Tabel 4.8 Hasil Analisis Skor Tingkatan *Less useful Coping*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Maksimum	Minimum	
551	29.24	43	13	3.473

Berdasarkan hasil tabel menggunakan statistik empirik diatas menunjukkan bahwa skor *less useful coping* dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk mean sebesar 29.24, skor maksimum yaitu 43, skor minimum yaitu 13, dan standar deviasi yaitu 3.473.

Hasil analisis deskriptif skor tingkatan *Less useful coping* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Tingkatan *Less Useful Coping*

Kriteria Statistik	Rentang Skor	Keterangan	N	Perse n (%)
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 34.45$	Sangat Tinggi	26	4.7 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$30.97 < X \leq 34.45$	Tinggi	170	30.9 %
$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$27.50 < X \leq 30.97$	Sedang	204	37.0 %
$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$24.03 < X \leq 27.50$	Rendah	107	19.4 %

$(\bar{X} - 1,5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0,5 SD)$	$24.03 \leq X$	Sangat Rendah	44	8.0 %
--	----------------	---------------	----	-------

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menggunakan statistik empirik, maka diketahui bahwa kategori dengan jumlah subjek sebanyak 551 orang untuk SR sebanyak 44 (8 %) orang, R sebesar 107 (19.4 %) orang, S sebanyak 204 (37 %) orang, T sebanyak 170 (30.9% ) orang, dan ST sebanyak 26 (4.7 %) orang.

#### 4.1.2 Deskriptif Variabel Penelitian Berdasarkan Demografi

##### a. Deskriptif *Mental Toughness* Berdasarkan Demografi

Tabel 4.10 Deskriptif *Mental Toughness* Berdasarkan Demografi

Deskriptif <i>Mental Toughness</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>Mental Toughness</i>				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	laki-laki	17	30	92	77	4
	Perempuan	30	59	152	79	11
Usia	18 Tahun	5	7	10	3	2
	19 Tahun	10	14	17	4	2
	20 Tahun	13	33	125	88	4
	21 Tahun	3	17	46	38	1
	22 Tahun	14	17	43	22	4
	23 Tahun	2	1	2	1	2
Asal Universitas	24 Tahun	0	0	1	0	0
	Perguruan Negeri	12	30	102	80	7
	Perguruan Swasta	35	59	142	76	8
	Psikologi	15	39	40	12	8
	Teknik	5	16	81	61	2
	Hukum	1	0	0	0	0
Fakultas	Ekonomi	13	12	48	34	2
	Informatika	7	3	8	1	0
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	2	10	41	31	3

Deskriptif <i>Mental Toughness</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>Mental Toughness</i>				
		SR	R	S	T	ST
Semester	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	3	5	13	8	0
	Syariah	0	0	1	0	0
	Teknologi Industri	0	0	5	5	0
	<i>Management Business</i>	1	0	0	0	0
	Agama Islam	0	0	2	3	0
	Pertanian	0	4	5	1	0
	Pertanian	15	21	22	6	2
	Semester 2	14	33	137	92	6
	Semester 4	13	25	71	51	4
	Semester 6	4	9	13	7	3
	Semester 8	1	1	1	0	0

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan deskripsi *mental toughness* berdasarkan demografi diperoleh bahwa jenis kelamin laki-laki dengan skor paling tinggi berada di kategori sedang sebanyak 92 orang dan dengan skor paling rendah berada di kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang. Untuk penjelasan deskripsi *mental toughness* berdasarkan demografi selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.10.

b. Deskriptif *Problem-focused Coping* Berdasarkan Demografi

Tabel 4.11 Deskriptif *Problem-focused Coping* Berdasarkan Demografi

Deskriptif <i>Problem-focused Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>Problem-focused Coping</i>				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	laki-laki	9	67	114	25	5

Deskriptif <i>Problem- focused Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristi k	Kategorisasi <i>Problem-focused Coping</i>					
		SR	R	S	T	ST	
Usia	Perempuan	16	78	14 3	73	21	
	18 Tahun	6	9	6	3	3	
	19 Tahun	6	10	15	9	7	
	20 Tahun	4	60	13 8	55	6	
	21 Tahun	1	30	50	19	5	
	22 Tahun	7	35	45	11	2	
	23 Tahun	1	0	3	1	3	
	24 Tahun	0	1	0	0	0	
Asal Universita s	Perguruan Negeri	3	69	11 3	42	4	
	Perguruan Swasta	22	76	14 4	56	22	
Fakultas	Psikologi	14	31	29	18	22	
	Teknik	2	35	89	36	3	
	Hukum	0	0	1	0	0	
	Ekonomi	5	25	57	22	0	
	Informatika	1	10	6	2	0	
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	2	26	43	16	0	
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	0	11	14	3	1	
	Syariah	0	1	0	0	0	
	Teknologi Industri	0	2	8	0	0	
	<i>Management Business</i>	0	0	1	0	0	
	Agama Islam	1	0	3	1	0	
	Pertanian	0	4	6	0	0	
	Pertanian	13	17	16	12	8	
	Semester	Semester 2	4	68	14 8	56	6
		Semester 4	7	49	79	25	4
Semester 6		1	11	13	4	7	
Semester 8		0	0	1	1	1	

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan deskripsi *problem-focused coping* berdasarkan demografi diperoleh bahwa jenis

kelamin laki-laki dengan skor paling tinggi berada di kategori sedang 114 dan dengan skor paling rendah berada di kategori sangat tinggi 5. Untuk penjelasan deskripsi *problem-focused coping* berdasarkan demografi selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.11.

c. Deskriptif *Emotion-focused Coping* Berdasarkan Demografi

Tabel 4.12 Deskriptif *Emotion-focused Coping* Berdasarkan Demografi

Deskriptif <i>Emotion-focused Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>Emotion-focused Coping</i>				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	laki-laki	11	48	13 7	21	3
	Perempuan	23	61	16 6	58	23
Usia	18 Tahun	7	6	7	4	3
	19 Tahun	7	10	13	7	10
	20 Tahun	6	43	16 6	44	4
	21 Tahun	6	27	58	11	3
	22 Tahun	5	23	58	11	3
	23 Tahun	2	0	1	2	3
Asal Universitas	24 Tahun	1	0	0	0	0
	Perguruan Negeri	4	49	14 6	29	3
	Perguruan Swasta	30	60	15 7	50	23
	Psikologi	21	21	25	24	23
Fakultas	Teknik	6	19	11 6	22	2
	Hukum	0	0	1	0	0
	Ekonomi	4	23	66	16	0
	Informatika	1	8	9	1	0
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	0	22	53	12	0

Deskriptif <i>Emotion-focused Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>Emotion-focused Coping</i>				
		SR	R	S	T	ST
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	0	7	19	2	1
	Syariah	0	1	0	0	0
	Teknologi Industri	1	4	4	1	0
	<i>Management Business</i>	0	0	0	1	0
	Agama Islam	1	0	4	0	0
	Pertanian	0	4	6	0	0
	Pertanian	14	16	15	11	10
Semester	Semester 2	11	48	176	43	4
	Semester 4	2	38	106	14	4
	Semester 6	7	7	6	10	6
	Semester 8	0	0	0	1	2

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan deskripsi *emotion-focused coping* berdasarkan demografi diperoleh bahwa jenis kelamin laki-laki skor paling tinggi berada di kategori sedang 137 dan dengan skor paling rendah berada di kategori sangat tinggi 3. Untuk penjelasan deskripsi *emotion-focused coping* berdasarkan demografi selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.12.

d. Deskriptif *Less Useful Coping* Berdasarkan Demografi

Tabel 4.13 Deskriptif *Less Useful Coping* Berdasarkan Demografi

Deskriptif <i>Less Useful Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>LessUseful Coping</i>				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	laki-laki	10	26	70	98	16
	Perempuan	34	81	134	72	10
Usia	18 Tahun	5	12	7	2	1
	19 Tahun	7	10	22	6	2
	20 Tahun	11	35	114	91	12
	21 Tahun	5	23	34	36	7
	22 Tahun	12	26	25	34	3
	23 Tahun	4	1	1	1	1
	24 Tahun	0	0	1	0	0

Deskriptif <i>Less Useful Coping</i> Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi <i>LessUseful Coping</i>				
		SR	R	S	T	ST
Asal Universitas	Perguruan Negeri	13	32	84	87	15
	Perguruan Swasta	31	75	120	83	11
Fakultas	Psikologi	26	33	35	13	7
	Teknik	6	13	64	70	12
	Hukum	1	0	0	0	0
	Ekonomi	4	28	38	36	3
	Informatika	0	6	12	1	0
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	3	12	38	30	4
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	2	9	5	13	0
	Syariah	1	0	0	0	0
	Teknologi Industri	1	3	4	2	0
	<i>Management Business</i>	0	0	0	1	0
	Agama Islam	0	1	4	0	0
	Pertanian	0	2	4	4	0
	Pertanian	11	20	24	7	4
	Semester	Semester 2	11	39	121	98
Semester 4		9	41	49	58	7
Semester 6		11	7	10	6	2
Semester 8		2	0	0	1	0

Berdasarkan hasil tabel diatas menunjukkan deskripsi *less useful coping* berdasarkan demografi diperoleh bahwa jenis kelamin laki-laki skor paling tinggi berada di kategori tinggi 98 dan dengan skor paling rendah berada di kategori sangat rendah 10. Untuk penjelasan deskripsi *less useful coping* berdasarkan demografi selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.13.

#### 4.1.3 Uji Hipotesis

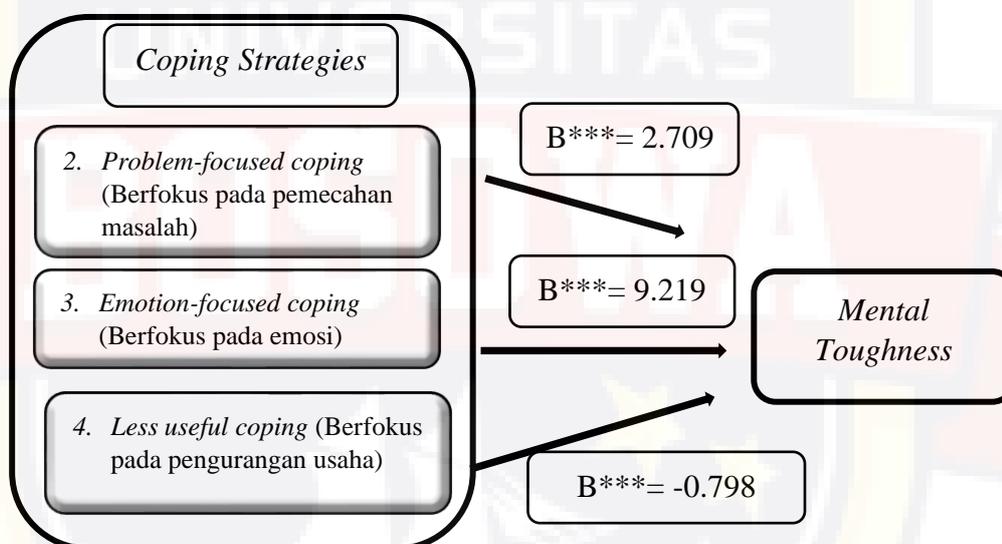
Uji hipotesis merupakan proses yang dilakukan untuk melihat apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Dimana, dengan

melakukan uji prasyarat dan didapatkan hasil bahwa terbukti data penelitian dapat memenuhi syarat uji normalitas dan uji linearitas,.

Setelah melakukan semua uji tersebut, maka selanjutnya dilakukan uji analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, & *less useful coping* terhadap *mental toughness*.

Adapun hasil model penelitian regresi linear sederhana yaitu:

### Hasil Model Penelitian



#### 4.1 Gambar Hasil Model Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ho= *Problem-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.
- H1 = *Problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.
- b. Ho = *Emotion-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor

terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

H1 = *Emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Ho = *Less useful coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

H1 = *Less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *Mental Toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Berikut adalah hasil uji hipotesis variabel *coping strategies* dan *mental toughness* dan akan terlampir hasil analisis uji hipotesis, sebagai berikut:

1. Kontribusi *Problem-focused Coping* terhadap *Mental Toughness*.

Berikut tabel hasil uji hipotesis aspek *problem-focused coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar:

Tabel 4.14 *Problem-focused coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness*

Dimensi Coping Strategies	R Square Change *	Kontribu si*	F**	Sig.* **	Keteranga n
<i>Problem focused coping terhadap mental toughness</i>	0.160	16 %	104.24 1	0.00 0	Signifikan

Ket: \*R Square change= koefisien determinan

\*\*F= nilai ujian koefisien regresi secara simultan

\*\*\*Sig= nilai signifikan,  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis menunjukkan bahwa dari

tabel diperoleh hasil *R Square change* dengan nilai 0.160. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi *problem-focused coping* terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar (100 % X 0.160=16 %). Kemudian, nilai kontribusi yang diperoleh dari nilai  $F_{(1,549)}$  sebesar 104.241 dan nilai signifikan F sebesar 0.000, sehingga dapat dilihat bahwa nilai signifikan F tersebut lebih kecil dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p < 0.05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa dimensi *problem-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar di tolak.

## 2. Kontribusi *Emotion-focused Coping* terhadap *Mental Toughness*.

Berikut tabel hasil uji hipotesis aspek *emotion focused coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar:

Tabel 4.15 *Emotion focused coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness*

<b>Dimensi Coping Strategies</b>	<b>R Square Change *</b>	<b>Kontribusi*</b>	<b>F**</b>	<b>Sig.***</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Emotion focused coping terhadap mental toughness</i>	0.132	13.2 %	84.991	0.000	Signifikan

Ket: \**R Square change*= koefisien determinan

\*\*F= nilai ujian koefisien regresi secara simultan

\*\*\*Sig= nilai signifikan,  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis menunjukkan bahwa dari

tabel diperoleh hasil *R Square change* dengan nilai 0.132. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi *emotion-focused coping* terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar (100 % X 0.132=13.2 %). Kemudian, nilai kontribusi yang diperoleh dari nilai  $F_{(1,549)}$  sebesar 84.991 dan nilai signifikan F sebesar 0.001, sehingga dapat dilihat bahwa nilai signifikan F tersebut lebih kecil dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p < 0.05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa dimensi *emotion-focused coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar di tolak.

### 3. Kontribusi *Less Useful Coping* terhadap *Mental Toughness*.

Berikut tabel hasil uji hipotesis dimensi *less useful coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar:

Tabel 4.16 *Less useful coping* sebagai prediktor terhadap *mental toughness*

Dimesi Coping Strategies	R Square Change *	Kontribusi*	F**	Sig.***	Keterangan
<i>Less useful coping</i> terhadap <i>mental toughness</i>	0.036	3.6 %	20.318	0.000	Signifikan

Ket: \**R Square change*= koefisien determinan

\*\*F= nilai ujian koefisien regresi secara simultan

\*\*\*Sig= nilai signifikan,  $p < 0.05$

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis menunjukkan bahwa dari

tabel diperoleh hasil *R Square change* dengan nilai 0.036. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi *less useful coping* terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 3.6 %. Kemudian, nilai kontribusi yang diperoleh dari nilai  $F_{(1,549)}$  sebesar 20.318 dan nilai signifikan F 0.000 sebesar, sehingga dapat dilihat bahwa nilai signifikan F tersebut lebih besar dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p> 0.05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa dimensi *less useful coping* tidak dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar di terima.

4. Koefisien pengaruh untuk masing-masing dimensi tipe *Problem-focused Coping*, *Emotion-focused Coping* & *Less Useful Coping* terhadap *Mental Toughness*.

Selanjutnya peneliti akan membahas mengenai koefisien pengaruh dari dimensi *coping strategies* terhadap *mental toughness*. Berikut koefisien dimensi *coping strategies* terhadap *mental toughness*:

Tabel 4.17 Koefisien masing-masing dimensi pengaruh *Problem-focused Coping*, *Emotion-focused Coping* & *Less Useful Coping* terhadap *Mental Toughness*.

<b>Dimensi coping strategies</b>	<b>Constant* (Y)</b>	<b>B**</b>	<b>Nilai t***</b>	<b>Sig.***</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Problem-focused</i>	72.931	2.709	10.210	0.000	Signifikan

Dimensi coping strategies	Constant* (Y)	B**	Nilai t***	Sig.***	Keterangan
coping (X1)					
Emotion-focused coping (X2)	70.436	1.879	9.219	0.000	Signifikan
Less useful coping (X3)	159.289	-0.798	-4.508	0.000	Signifikan

Tabel menunjukkan bahwa nilai konstanta dan koefisien pengaruh dari masing-masing dimensi *coping strategies*. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 70.931.

Koefisien regresi dimensi *problem-focused coping* sebesar 2.709, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p < 0.05$ ), sehingga diperoleh hasil yang signifikan. Nilai koefisien regresi *problem-focused coping* berpengaruh positif terhadap *mental toughness*. Apabila koefisien regresi sebesar 2.709 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor *problem-focused coping* akan meningkatkan *mental toughness* sebesar 2.709 .

Koefisien regresi dimensi *emotion-focused coping* sebesar 1.879, dengan nilai nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p < 0.05$ ), sehingga diperoleh hasil yang signifikan. Nilai koefisien regresi *emotion-focused coping* berpengaruh positif terhadap *mental toughness*. Apabila koefisien regresi sebesar 1.879 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor *emotion-focused coping* akan meningkatkan *mental toughness* sebesar 1.879.

Koefisien regresi dimensi *less useful coping* sebesar -0.798, dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikan 5 % ( $p=0.000$ ;  $p> 0.05$ ), sehingga diperoleh hasil yang signifikan. Nilai koefisien regresi *less useful coping* berpengaruh negatif terhadap *mental toughness*.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, telah diketahui nilai konstanta dan koefisien regresi pada setiap dimensi *coping strategies* terhadap *mental toughness*. Dari nilai-nilai tersebut, dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana yaitu:

$$Y_{(mental\ toughness)} = 72.931 + 2.709_{(problem-focused\ coping)} + e$$

$$Y_{(mental\ toughness)} = 70.436 + 1.879_{(emotion-focused\ coping)} + e$$

$$Y_{(mental\ toughness)} = 159.289 + (-0.798)_{(less\ useful\ coping)} + e$$

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 *Problem-Focused Coping* Sebagai Prediktor Terhadap *Mental Toughness* pada Mahasiswa di Kota Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dengan arah pengaruh positif (lihat halaman 86 tabel 4.14). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi skor *problem focused coping* maka akan semakin tinggi pula skor *mental toughness*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan strategi *problem-focused coping* yang aktif akan secara proaktif menyelesaikan masalahnya dengan kecenderungan yang sehat dan

tangguh secara mental dalam menghadapi tantangan yang ada. Hasil wawancara awal ternyata menunjukkan bahwa mahasiswa terindikasi menerapkan *problem-focused coping* akan lebih proaktif mencari solusi dalam menyelesaikan masalah dan lebih percaya diri untuk menghadapi masalahnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Clough & Strycharczyk (2015) bahwa individu yang memiliki *confidence* akan memiliki keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas yang sulit cenderung lebih tangguh menghadapi masalah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang ditunjukkan oleh Poulus dkk. (2020) bahwa *problem-focused coping* berpengaruh secara positif dengan *mental toughness* dimana individu dengan penggunaan strategi *problem-focused coping* yang efektif akan memiliki *mental toughness* yang baik yaitu bisa percaya diri serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah.

Pentingnya mempunyai *proble-focused coping* sebab akan mengarahkan mahasiswa untuk mengatasi berbagai sumber stres yang ada agar dapat tangguh menghadapi tantangan perkuliahan. Hal ini dapat terlihat dalam hasil wawancara yang dilakukan pada 10 mahasiswa diketahui bahwa individu yang memilih untuk menyelesaikan masalah agar dapat mengurangi stres yang ada. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Carver & Connor-Smith (2010) bahwa *problem-focused coping* adalah usaha yang dilakukan individu dalam mengatasi berbagai sumber stres yang

datang. Hal ini dapat dilakukan apabila individu merasa memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalah dalam artian bahwa percaya akan kapasitas yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang sulit.

Berdasarkan indikasi dan penjelasan teori bahwa *problem-focused coping* krusial untuk dimiliki mahasiswa karena akan memengaruhi pada menurunnya stres dan dapat meningkatkan ketangguhan diri (*mental toughness*), jika menyelesaikan masalah secara proaktif dan adanya dukungan sosial. Pada hal ini mahasiswa yang mempunyai *problem focused coping* akan mencari cara untuk menghadapi persoalan yang ada dengan meminta bantuan ke orang lain agar bisa menyelesaikan persoalannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk. (2017) menunjukkan bahwa individu yang berfokus pada pemecahan masalah yang dengan perencanaan yang tepat, dapat mengurangi dampak negatif dari stresor. Hal ini juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kaiseler, Polman, & Nicholls (2009) bahwa terdapat pengaruh *problem focused coping* terhadap *mental toughness* individu atlet maupun non atlet.

Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Agolla dan Ongori (2009) bahwa dalam pengelolaan kondisi stres dengan menggunakan strategi *problem-focused coping* secara aktif dan memikirkan cara menghadapi ancaman akan membantu individu untuk menurunkan stresnya. Dari penjelasan tersebut, maka dapat mengindikasikan bahwa strategi

*problem-focused coping* membentuk karakter yang konsisten pada individu, sehingga meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*) mahasiswa dalam menyelesaikan masalah akademiknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika individu menggunakan strategi *problem-focused coping* secara aktif untuk menghadapi persoalannya, maka akan meningkatkan *mental toughness* individu semakin lebih berkomitmen dan percaya diri (Cowden, dkk., 2014). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa strategi *problem-focused coping* telah terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif dari stres di berbagai kondisi, termasuk tempat kerja, lingkungan akademik dan lain-lain (Parkes, 1990; Stoneman & Gavidia-Payne, 2006).

Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berkomitmen menyelesaikan masalah secara proaktif dengan mencari dukungan sosial dapat berdampak pada ketangguhan diri individu untuk menghadapi persoalan. Hal ini dapat terlihat dalam penjelasan Carver & Connor-Smith (2010) bahwa individu yang berkomitmen untuk secara langsung mencari solusi, mencari bantuan dari orang lain, dan berusaha mengatasi masalah secara bertahap akan dapat mengurangi stres. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Poulus dkk. (2020) menunjukkan bahwa secara signifikan *problem-focused coping* berpengaruh pada salah satu komponen *mental toughness* yaitu komitmen (*commitment*), dimana individu yang memiliki kemauan

untuk berkomitmen akan dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2008) bahwa atlet yang berkomitmen akan tangguh secara mental dan cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Kaiseler, Polman, & Nicholls (2009) bahwa adanya arah pengaruh positif pada *problem focused coping* terhadap *mental toughness*, hal ini berarti bahwa ketika individu berfokus pada pemecahan masalah untuk menghadapi tantangan akan membuat lebih tangguh.

#### **4.2.2 *Emotion-Focused Coping* Sebagai Prediktor Terhadap *Mental Toughness* pada Mahasiswa di Kota Makassar.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dengan arah pengaruh positif (lihat halaman 87 tabel 4.15). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *emotion-focused coping* maka semakin tinggi juga *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan strategi *emotion-focused coping* dengan berusaha mengelola emosi negatif akan memiliki kecenderungan untuk sehat dan tangguh dalam menghadapi tekanan. Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan indikasi penerapan strategi *emotion-focused coping* akan berusaha berpikir tenang dan menyerahkan pada Tuhan, hal ini berarti bahwa *emotion-focused*

*coping* dapat meningkatkan *mental toughness* pada mahasiswa.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk. (2017) bahwa terdapat pengaruh positif *emotion-focused coping* terhadap *mental toughness* pada atlet maupun non-atlet. Hal ini terlihat dengan adanya pengaruh *emotion-focused coping* akan membentuk individu dalam mengelola emosi untuk menghadapi tekanan dari lingkungannya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2015) bahwa seorang atlet maupun non-atlet yang bisa mengontrol emosinya terhadap tekanan, maka akan mengurangi kecemasan.

Hal ini menunjukkan bahwa bahwa *emotion-focused coping* dapat memengaruhi *mental toughness* mahasiswa, ini berarti bahwa perilaku yang ditimbulkan dengan fokus pada respon emosi yang efektif bisa meningkatkan ketangguhan diri. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Carver, Scheier, & Weintraub (1989) bahwa menggunakan *emotion-focused coping* secara efektif akan mencegah individu untuk tenggelam dalam emosi negatif dan membantu individu untuk dapat mengambil tindakan yang proaktif untuk mengatasi emosi negatif yang muncul. Hal ini berarti bahwa ketika seorang mahasiswa bisa mencegah dirinya larut dalam emosi negatif akan cenderung bisa mengontrol dirinya mengendalikan tindakan, contohnya saat bertengkar dengan teman sebaya maupun ketika munculnya keinginan untuk menyerah terhadap tugas yang ada. Penjelasan ini mengindikasikan bahwa kondisi ini akan

mampu membuat individu lebih tangguh secara mental ketika bisa mengontrol respon emosinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardy dkk. (2014) bahwa seseorang dengan kepekaan kecerdasan emosional dan pengontrolan emosi pada situasi yang tertekan cenderung tangguh secara mental.

Pendapat yang dikemukakan oleh Crust (2009) bahwa *mental toughness* memiliki hubungan dengan tingkat kontrol emosional yang tinggi, khususnya pada indikator penghindaran yang memiliki konsekuensi emosi negatif pada kinerja akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Clough dkk. (2002) menunjukkan bahwa individu yang berfokus pada emosi positif cenderung memiliki *mental toughness* tinggi dan emosi yang relatif stabil. Sebaliknya, individu yang pengendalian emosi negatif yang tidak efektif maka akan mengakibatkan rendahnya *mental toughness*. Namun demikian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Crust (2009) bahwa tidak ada pengaruh antara *mental toughness* dan intensitas emosi. Ini menunjukkan bahwa individu dengan skor *mental toughness* yang tinggi merasakan emosi sama kuatnya dengan individu yang lebih rendah *mental toughness*. Hal ini mengindikasikan bahwa ada kemungkinan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif (yang dapat menyebabkan depresi dan kecemasan) sama-sama penting dalam mengendalikan emosi positif. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* dapat berpengaruh terhadap *mental toughness*.

Hal ini juga mengindikasikan bahwa ketika individu dapat menempatkan emosi positif dan negatif pada kondisi atau situasi dengan tepat, maka akan cenderung tidak akan menyalahkan keadaan yang terjadi. Hal ini menjelaskan bahwa individu akan lebih tangguh menghadapi situasi dan lebih ikhlas ketika situasi yang terjadi tidak sesuai dengan keadaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotional-focused coping* secara positif akan menyelesaikan masalah dengan relatif lebih tenang (Lazarus & Folkman, 1984). Hal ini berarti bahwa *emotional-focused coping* membantu mahasiswa merasa lebih rileks, tenang, dan tetap *enjoy* dalam menghadapi permasalahan. Hal ini dapat mengindikasikan proses pengendalian emosi pada diri mahasiswa ketika menghadapi persoalan dengan lebih tenang akan cenderung meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Poulus dkk. (2020) bahwa penggunaan strategi *emotion-focused coping* dapat meningkatkan kemampuan penerimaan diri pada situasi yang cenderung tidak bisa dikontrol dan dapat memprediksi komponen tantangan dan kontrol emosional pada *mental toughness*. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri bisa menjadi penting bagi mahasiswa maupun atlet *esports* dalam menumbuhkan kompetitif yang sehat. Hasil didukung oleh Kaiseler Polman & Nicholls (2009)

menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* secara signifikan berpengaruh pada *mental toughness*. Hal ini menunjukkan bahwa jika emosi negatif bisa dikontrol pada situasi stres yang dihadapi dan memfokuskan untuk lebih tenang, maka masalah tersebut akan membantu individu untuk dapat mencari solusi dan cenderung meningkatkan ketangguhan diri (*mental toughness*).

#### **4.2.3 *Less Useful Coping* Sebagai Prediktor Terhadap *Mental Toughness* pada Mahasiswa di Kota Makassar.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dengan arah pengaruh negatif (lihat halaman 88 tabel 4.16). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *less useful coping* maka semakin rendah *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan strategi *less useful coping* pada situasi sulit akan membuat individu sulit keluar dari masalah dan memiliki keyakinan diri yang kurang. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa mahasiswa lebih memilih menghindar karena takut dimarahi, memilih menyerah pada keadaan sehingga tidak berusaha keluar dari situasi sulit tersebut yang akhirnya mengakibatkan stres. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Montgomery dkk. (2018) bahwa individu yang cenderung tidak tangguh secara mental dalam hal ini tidak siap untuk mengambil risiko dan mengelola risiko, sehingga lebih memilih menyerah pada keadaan.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk. (2017) bahwa *less useful coping* kurang efektif pada peningkatan *mental toughness* pada atlet maupun non-atlet. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2008) ;Kaiseler, Polman, & Nicholls (2009) menunjukkan bahwa *less useful coping* dapat memengaruhi *mental toughness* pada diri seseorang. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan strategi *less useful coping* lebih banyak menghindar dan tidak berusaha menyelesaikan masalah, sehingga mengakibatkan penurunan ketangguhan diri.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Carver & Connor-Smith (2010) bahwa *less useful coping* merupakan pengurangan usaha untuk mengatasi masalah dan pengalihan pada suatu kegiatan. *Coping* ini berpotensi menghambat penggunaan *active coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan penggunaan strategi *less useful coping* cenderung sulit menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jones, Ganton, & Connaughton, (2007) bahwa *less useful coping* dapat berpengaruh secara negatif pada *mental toughness* pada individu atlet. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa hal ini bisa juga terjadi pada beragam situasi, seperti yang dijelaskan oleh Clough & Strycharczyk (2015) bahwa individu dengan penyelesaian masalah dengan tidak efektif cenderung mengakibatkan perilaku menghindar dari situasi akan mengakibatkan tidak sehat secara mental.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Powell & Myers (2017) bahwa individu yang cenderung tidak tangguh secara mental sulit termotivasi menyelesaikan masalahnya dimana tidak mampu menangani persoalan yang dihadapinya, akhirnya persoalan tersebut tidak terselesaikan dengan tepat waktu dan berakibat menyerah pada keadaan. Pendapat serupa juga dijelaskan oleh Clough, Earle, & Sewell (2002) bahwa individu yang cenderung tidak tangguh secara mental akan menghindari situasi tertekan. Hal ini menunjukkan bahwa *less useful coping* berpengaruh pada strategi mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, ketika individu lebih cenderung menghindar akan berakibat pada pemecahan masalah dan menumbuhkan kurangnya keyakinan diri.

Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Rossetti & Wall (2017) bahwa individu yang cenderung menyerah pada keadaan dan menghindar akan berakibat pada cara merefleksikan pengalaman yang dipelajari, sehingga ketika menghadapi persoalan dengan situasi yang serupa cenderung menghindar. Hal ini mengindikasikan bahwa proses belajar dari pengalaman penggunaan *coping strategies* akan membentuk dirinya memilih strategi yang sesuai dengan dirinya.

#### **4.3 Limitasi Penelitian**

Keterbatasan penelitian adalah terdapat pada subjek. Hasil penelitian peneliti hanya bisa menjelaskan pada subjek penelitian yang telah dilakukan yaitu mahasiswa di kota Makassar.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *coping strategies* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar, sehingga diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) *Problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat pengaruh positif terhadap *mental toughness*. Dengan kata lain, bahwa semakin tinggi *problem-focused coping*, maka semakin tinggi pula *mental toughness*.
- 2) *Emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat pengaruh positif terhadap *mental toughness*. Dengan kata lain, bahwa semakin tinggi *emotion-focused coping*, maka semakin tinggi pula *mental toughness*.
- 3) *Less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat pengaruh negatif terhadap *mental toughness*. Dengan kata lain, bahwa semakin rendah *less useful coping*, maka semakin tinggi pula *mental toughness*.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran kepada mahasiswa dan bagi peneliti selanjutnya yaitu:

1) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari dimensi *problem-focused coping* merupakan strategi yang paling efektif digunakan oleh mahasiswa ketika menghadapi sebuah masalah. Sehingga, mahasiswa dalam menyelesaikan masalah perlu fokus secara proaktif dan merencanakan agar dapat terselesaikan untuk dapat menjadi tangguh dalam lingkup akademik maupun non akademik.

2) Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa memperhatikan faktor-faktor yaitu lingkungan dan faktor dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar.

3). Bagi Instansi

Diharapkan institusi yaitu Universitas yang ada di Makassar melihat dan memperhatikan *mental toughness* setiap mahasiswanya agar dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi permasalahan dalam lingkup akademik.

4). Bagi Orang tua

Bagi orang tua perlu melatih anaknya untuk dapat menyelesaikan masalah dengan mencari solusi yang tepat agar dapat menumbuhkan *mental toughness* dan bisa tangguh menghadapi tantangan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. Akbar, M. S. (2012). Profil gaya hidup sehat mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan (FPOK). skripsi S1 (pp. 1- 66). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Amna, Z., Safira, S., Sari, K., & Faradina, S. (2020). Correlation of Mental Toughness with Academic Achievement in Modern Pesantren Students in Aceh Indonesia Korelasi Mental Toughness dengan Prestasi Akademik pada Pelajar Pesantren Modern di Aceh Indonesia. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(2), 100-111. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10105>
- Angelica, H., & Tambunan, E. H. (2021). Stres Dan Koping Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 28-34. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.508>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical psychology: Science and practice*, 15(4), 263. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan Validitas. Edisi: IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. (Ed.). (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bauer, K. W., & Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Student Development, 44*, 277-290. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0023>
- Bayani, I., & Sarwasih, S. (2013). Attachment dan Peer Group dengan Kemampuan Coping stress pada Mahasiswa Kelas VII di SMP RSBI Al Azhar 8 Kemang Pratama. *Jurnal Soul, 6*(1), 78-96.
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise, 11*(3), 338-347. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.113.01>
- BPS. (2021). *Statistik Pendidikan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1979). Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of personality and social psychology, 37*(10), 1859. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1859>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology, 56*(2), 267. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Ciarrochi, J., Bilich L., & Godsell C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R Baer. (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 51-75). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology, 32-43*.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.

- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Second Edition. Kogan Page Publishers.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2018). *Developing Mental Toughness in Young People: Approaches to achievement, well-being, employability, and positive behaviour*, Routledge, Oxford. <https://doi.org/10.4324/9780429473630>
- Clough, P., Strycharczyk, D., & Perry, J. L. (2021). *Developing mental toughness: Strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations*. London: Kogan Page.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 24(2), 168-193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Corey, G. (1977). 1996. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, 5.
- Costa, P. T., Jr., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 44–61). John Wiley & Sons.
- Coulter, T, Mallett, C and Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches, *Journal of Sports Sciences*, 28, pp 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Cowden, R. G. (2020). Mental Toughness Inventory: Factorial validity and ethnic group measurement equivalence in competitive tennis. *Current Psychology*, 39(2), 736-741. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9798-6>
- Cowden., & Richard, G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1–2), 50–56. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221.

- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.023>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Crust, L., & Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217 - 221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.032>
- Crust, L., & Swann, C. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *Eur J Sport Sci* 13:215–220. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635698>.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and individual differences*, 69, 87-91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>
- Dias, C., Cruz, J. F., and Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 10, 52–65. doi: 10.1080/1612197X.2012.645131
- Ekayuda, M. L., Mayangsari, M. D., & Akbar, S. N. (2020). PERANAN CONSCIENTIOUSNESS TERHADAP KETANGGUHAN PENGURUS ORGANISASI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT. *Jurnal Kognisia: Jurnal Psikologi Kognitif*, 1(2), 149-157.
- El Hakim, R. (2021). *Pengaruh Strategi Koping terhadap Stres Akademik Siswa SMA pada Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27670>
- El Moutaraji, I., Lotfi, S., & Talbi, M. (2021). Mental Strength and Coping Strategy of Confined Athletes Dealing with COVID-19. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090319>
- Eshun, S. (2000). Role of gender and rumination in suicide ideation: A comparison of college samples from Ghana and the United States. *Cross-cultural research*, 34(3), 250-263. <https://doi.org/10.1177/106939710003400303>
- Faisal, A. (2019). *Pengaruh strategi coping, social support dan faktor demografis terhadap psychological well-being mahasiswa perantau Universitas Islam*

*Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Forman, E. M., & Herbert, J. D. (2009). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, *11*(3), 245. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.3.245>
- Gerber, M, Feldmeth, K, Lang, C, Brand, S, Elliot, C, Holsboer-Trachsler, E and Puhse, U. (2015). The relationship between mental toughness, stress and burnout among adolescents: A longitudinal study with Swiss vocational students, *Psychological Reports: Employment Psychology and Marketing*, *117* (3), pp 703–23. <https://doi.org/10.2466/14.02.PR0.117c29z6>
- Goss-Sampson, M. (2019). Statistical analysis in JASP: A guide for students.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, *14*(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2012). *Mental Toughness in Sport*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203855775>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, *83*(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep?, *International Journal of Stress Management*, *26* (3). <https://doi.org/10.1037/str0000106>
- Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, *26*(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *J Pers*, *82*, 69-81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>

- Hasan, N., & Rufaidah, E. R. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan strategi coping pada penderita stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *TALENTA*, 2(1), 41-62.
- Hegarty, D., Buchanan, B. (2021, June 25). *The Value of NovoPsych Data New Norms for the Brief COPE*. NovoPsych. <https://novopsych.com.au/news/the-value-of-novopsych-data-new-norms-for-the-brief-cope/>
- Horsburgh, V., Schermer, J., Veselka, L., & Vernon, P. (2009). A behavioral genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.009>
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Indirawati, E. (2006). Hubungan antara kematangan beragama dengan kecenderungan strategi coping. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 69-92.
- Indonesia, P. R., & UMUM, K. (1999). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi. *Sekretariat Negara Republik Indonesia. Jakarta*.
- Izzaty, R. E., Suardiman, S. P., Ayriza, Y., Purwandari, H., & Kusmaryani, R. E. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta.
- Jones, G, Hanton, S & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, pp 205–18. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European journal of sport science*, 18(6), 872-881. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1478450>
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>

- Kelly, G., Kelly, G. A., & Kelly, G. A. (1963). *A theory of personality: The psychology of personal constructs* (No. 152). WW Norton & Company.
- Killy, A. K., van Nieuwerburgh, C., & Clough, P. J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd edn). New York : Guilford .
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kumparan. (2021, Juni). Jokowi Taruh Harapan Penuh kepada Lulusan Perguruan Tinggi. Diakses pada tanggal 4 desember 2021 dari <https://www.kompas.com/edu/read/2021/06/16/093140371/jokowi-taruh-harapan-penuh-kepada-lulusan-perguruan-tinggi?page=all>
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Li, C., Martindale, R., & Sun, Y. (2019). Relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2057–2065. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1620979>
- Lin, Y, Clough, PJ, Welch, J and Papageorgiou, KA (2017) Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income, *Personality and Individual Differences*, 113, pp 178–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Loehr, JE (1982) *Athletic Excellence: Mental toughness training for sport*, pp 58–70, Forum Publishing Company
- Makarim, N. A. (2020). PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN TINGGI.

- Manley, H., Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2019). The effect of narcissistic admiration and rivalry on mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 148(May), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.009>
- Marchant, D., Clough, P., Polman, R., Levy, A., & Strycharczyk, D. (2007, March). Employees' mental toughness is associated with their managerial position and age. Poster session presented at the annual meeting of the British Psychological Society, York, England.
- Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 428–437. <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>
- McGeown, S., St Clair-Thompson, H & Clough, PJ. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework, *Educational Review*, 68, pp 96–118. <https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1008408>
- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of Sports Sciences*, 32(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.812230>
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004 a). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. In G. E. Richards (Chair), High performing athletes: Self-concept and achievement goals. Symposium conducted at the meeting of the International Conference on Self-concept, Motivation and Identity: Where to go from here? Berlin, Germany.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004 b). Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). Poster session presented at the meeting of the International Conference on Self-concept, Motivation and Identity: Where to go from here? Berlin, Germany
- Montgomery, T., Ross, M., Perry, J., & Hansen, A. (2018). The mental workout: implementing phase 1 of the tenminute toughness mental training program. *J Sport Psychol Action* 9(2):73. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1343213>
- Monticone, M., Ferrante, S., Giorgi, I., Galandra, C., Rocca, B., & Foti, C. (2014). The 27-item coping strategies questionnaire—revised: confirmatory factor analysis, reliability and validity in Italian-speaking subjects with chronic pain. *Pain Research and Management*, 19(3), 153–158. <https://doi.org/10.1155/2014/956828>

- Moxon, P., Clough, P., Dagnall, N., Clough, E., & Elstone, D. (2019). The potential benefits and costs of participation in school sport. *Physical Education Matters*, (Autumn 2019), 26-28.
- Nes, L. S., Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2005). Engagement and arousal: Optimism's effects during a brief stressor. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(1), 111-120. <https://doi.org/10.1177/0146167204271319>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.004>
- Nicholls, A. R. (2011). Mental toughness and coping in sport. *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 30-46.
- Nicholls, Adam R, Polman, Remco C.J Levy, Andrew. R, Backhaus, Susan. H. (2008). —Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes, *Personality and Individual Differences*, (44),1182–1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan optimisme dan coping stress pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*. 9(1), 41-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Norlander, T., & Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: Effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94(1), 153-164. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.94.1.153>
- O'Connor, M., and S. Paunonen. (2007). "Big Five Personality Predictors of Post-secondary Academic Performance." *Personality and Individual Differences* 43: 971–990. [doi:10.1016/j.paid.2007.03.017](https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>
- Papageorgiou, K. A., Malanchini, M., Denovan, A., Clough, P. J., Shakeshaft, N., Schofield, K., & Kovas, Y. (2018). Longitudinal associations between narcissism, mental toughness and school achievement. *Personality and Individual Differences*, 131, 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.024>

- Parkes, K. R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied psychology*, 75(4), 399. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.75.4.399>.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in psychology*, 11, 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- PDDikti (2021). Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi. . Diakses pada tanggal 6 januari 2022 dari <https://forlap.kemdikbud.go.id/mahasiswa/homerekap/RkVBNTY3MzUtNEIwRi00NkE4LTg4QjktMjVBMEQwOEM3MEUz/1>.
- PDDikti. (2021). PDDikti Kemendikbud Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2021 Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. Makassar (Tidak Dipublikasi).
- Periantalo, J. (2015). Penyusunan skala psikologi: asyik, mudah & bermanfaat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perry, J. L., Strycharczyk, D., Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., & Clough, P. J. (2021). Dimensionality of the mental toughness questionnaire (MTQ48). *Frontiers in Psychology*, 3014. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654836>
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135, 322–338. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0014996>. <https://doi.org/10.1037/a0014996>
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in psychology*, 11, 628. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Powell, A., & Myers, T. (2017). Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Front Psychol* 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01270>
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>
- Razanny, Z. A. Z., Widawati, L., & Utami, A. T. (2021). Pengaruh Coping Stress terhadap Burnout pada Anggota Satpas Kota X.
- REPUBLIK INDONESIA, P. R. E. S. I. D. E. N. (2012). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 12 TAHUN 2012 TENTANG PENDIDIKAN TINGGI.

- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., & Latorre, J. M. (2016). Age differences in rumination and autobiographical retrieval. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1063-1069. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1060944>
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195-201. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>
- Rizky, E., Zulharman., & Risma, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*. 1(2), 1-8.
- Rosidah, A. (2013). Pengaruh Keadilan Organisasi Dengan Mediasi Strategi Koping Terhadap Burnout Pada Pekerja Sosial Dinas Sosial. *Prosiding PESAT*, 5.
- Rossetti, L., & Wall, T. (2017). The impact of story: measuring the impact of story for organisational change. *J WorkAppl Manag* 9(2):170–184. <https://doi.org/10.1108/JWAM-07-2017-0020>
- Rusmaniar, R., Indra, S., Mahdi, N. K., & Sujadi, E. (2020). The Effect of Coping Strategy on Academic Procrastination in Completing Student Assignments. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 19-24. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.869>
- Rustandi, H., Tranado, H., & Darnalia, H. X. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Mekanisme Koping Pasien Hemodialisa RSUD DR. M. Yunus Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*. Volume 6, No. 1, (2018). <https://doi.org/10.37676/jnph.v6i1.490>
- Saleh, M. (2014). Pengaruh motivasi, faktor keluarga, Lingkungan kampus dan Aktif Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik. *PHENOMENON*, 4(2), 109-141. <https://doi.org/10.21580/phen.2014.4.2.122>
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley. & Sons, Inc.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Singh, B.P. (2014). *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*. II (XIII), 1751-1755.

- 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>
- Stamp, E, Crust, L, Swann, C and Perry, J (2017) Relationships between mental toughness, barriers to exercise, and exercise behaviour in undergraduate students, *International Journal of Sport Psychology, 48* (3), pp 262–77,
- Stamp, E., Crust, L., & Swann, C. (2019). Mental toughness and dietary behaviours in undergraduate university students. *Appetite, 142*, 104389. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104389>
- Stokes, P., Smith, S., Wall, T., Moore, N., Rowland, C., Ward, T., & Cronshaw, S. (2018). Resilience and the (micro-) dynamics of organizational ambidexterity: implications for strategic HRM. *Int J Hum Resour Manag.* <https://doi.org/10.1080/09585192.2018.1474939>.
- Stoneman, Z., & Gavidia-Payne, S. (2006). Marital adjustment in families of young children with disabilities: Associations with daily hassles and problem-focused coping. *American journal on mental retardation, 111*(1), 1-14. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2006\)111\[1:MAIFOY\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2006)111[1:MAIFOY]2.0.CO;2)
- Sugiyono, S., & Susanto, A. (2015). Cara Mudah Belajar SPSS dan Lisrel Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian. *Alfabeta, Bandung*.
- Sujarweni, V. W. (2008). Belajar Mudah SPSS untuk Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Umum. Yogyakarta: Global Media Informasi. Sujarweni, V. W. (2020). Metodologi penelitian : lengkap, praktis, dan mudah dipahami. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Suryabrata, S. (2005). Pengembangan alat ukur psikologi. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Syofian, E. F. (2021). Strategi Koping Dalam Menangani Stres Dari Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2xkb6>
- Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J., & Greenlees, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 170–188. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2xkb6>
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology, 17*(4), 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>

- Tibbert, S., Morris, T., & Andersen, M. (2009). Mental toughness and recovery in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12S, S33. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.12.078>
- Walker, S. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28(2), 46. <https://doi.org/10.17159/2078-516x/2016/v28i2a1576>.
- Wall, T., Russell, J., & Moore, N. (2017). Positive emotion in workplace impact: the case of a work-based learning project utilising appreciative inquiry. *Journal of Work-Applied Management*. <https://doi.org/10.1108/JWAM-07-2017-0017>
- Widanti, M. C. (2013). Hubungan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Widhiarso, W. (2010). Prosedur Uji Linieritas pada Hubungan antar Variabel. Retrieved from <http://wahyupsy.blog.ugm.ac.id/2010/08/30/prosedurujilinieritas-pada-hubungan-antar-variabel/>
- Williams, J. M., & Krane, V. (1993) Psychological characteristics of peak performance, in *Applied Sport Psychology*, ed JM Williams, 2nd edn, pp 137–47, Mayfield, Palo Alto, CA
- Yusuf, S. (2012). Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Bandung: Rizqi Press.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>
- Zoe, P., & Jessie, J. H. R. (2017). Mental health staff views on improving burnout and mental toughness. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2017-00>



**LAMPIRAN 1**

**ITEM PADA SKALA PENELITIAN**

**BOSOWA**

### **Skala *Mental Toughness* :**

#### **Skala Penelitian Psikologi**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Shalom dan salam sejahtera bagi kita.

Selamat pagi/siang/sore/malam.

Responden yang terhormat.

Perkenalkan saya Inrasopa Longe Rindi merupakan peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian terkait dengan **ketangguhan mental** pada mahasiswa. Untuk maksud tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi skala berikut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Seluruh informasi atau data yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kriteria Responden:

- 1. Mahasiswa (i) Aktif S1 di Kota Makassar.**
- 2. Tidak Mengambil Cuti.**
- 3. Usia 18-25 tahun.**

Atas kesediaan dan partisipasi Anda saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

**Peneliti**

**Inrasopa Longe Rindi**

#### **Identitas responden:**

Sebelum Anda mengisi skala psikologi ini, silakan melengkapi identitas diri Anda pada bagian di bawah ini. Data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Nama (Inisial) :  
 Jenis Kelamin : **L/P** (Lingkari)  
 Usia :  
 Asal Universitas, (contoh: Universitas Bosowa) :  
 Fakultas, (contoh Teknik) :  
 Semester :

### Petunjuk Pengerjaan:

Berikut terdapat 48 pernyataan terkait **ketangguhan mental** pada mahasiswa. Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini. Semua Jawaban yang Anda berikan adalah "**BENAR**" selama Anda mengisi sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya. Pada setiap pernyataan, terdapat 5 pilihan jawaban. Anda dimohon untuk memilih 1 jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dari setiap pernyataan, dengan cara (✓):

Pilihlah " **SANGAT SESUAI (SS)**" jika pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah "**SESUAI (S)**" jika pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah " **NETRAL (N)** " jika **TIDAK DAPAT MENENTUKAN** apakah pernyataan tersebut **SESUAI** atau **TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah " **TIDAK SESUAI (TS)**" jika pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah "**SANGAT TIDAK SESUAI (STS)**" jika pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

**\*Peneliti yang ingin menggunakan skala ini, tidak perlu menghubungi pemilik skala.\***

Item	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Item 1	Selalu merasa termotivasi.					
Item 2	Mampu mengendalikan diri.					
Item 3	Merasa sebagai orang yang berguna.					
Item 4	Suka hal-hal yang menantang.					
Item 5	Mampu mempengaruhi orang lain.					
Item 6	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.					
Item 7	Tidak pernah menyerah.					
Item 8	Percaya dengan kemampuan sendiri.					
Item 9	Tidak serius.					
Item 10	Menyangka masalah akan terjadi.					
Item 11	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.					
Item 12	Mampu mengontrol hal-hal di hidup saya.					

Item 13	Semua kesulitan dapat diselesaikan dengan baik.					
Item 14	Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.					
Item 15	Rencana saya seringkali gagal.					
Item 16	Cenderung berpikir positif.					
Item 17	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.					
Item 18	Merasa tidak berguna.					
Item 19	Dapat diandalkan.					
Item 20	Bertanggung jawab atas keadaan.					
Item 21	Sulit untuk bersantai.					
Item 22	Sulit berkonsentrasi.					
Item 23	Mampu menghadapi masalah.					
Item 24	Tidak menyalahkan diri sendiri.					
Item 25	Berusaha sekuat tenaga.					
Item 26	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.					
Item 27	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.					
Item 28	Merasa tidak nyaman dalam kelompok.					
Item 29	Mudah menyerah.					
Item 30	Bertindak cepat jika terjadi masalah.					
Item 31	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.					
Item 32	Kesalahan itu wajar dalam hidup.					
Item 33	Seringkali mendapat/mengalami masalah.					
Item 34	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.					
Item 35	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.					
Item 36	Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.					
Item 37	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.					
Item 38	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.					
Item 39	Sulit mempertahankan semangat.					
Item 40	Suka dengan perubahan-perubahan.					
Item 41	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.					

Item 42	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.					
Item 43	Menentang orang lain jika ia salah.					
Item 44	Menikmati tantangan.					
Item 45	Mampu mengendalikan diri.					
Item 46	Cenderung diam saat diskusi.					
Item 47	Sulit mengatasi masalah.					
Item 48	Dapat menghadapi tantangan.					

**\*Peneliti yang ingin menggunakan skala ini, tidak perlu menghubungi pemilik skala.\***

### **Skala *Brief Cope***

#### **Skala Penelitian Psikologi**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Shalom dan salam sejahtera bagi kita.

Selamat pagi/siang/sore/malam.

Responden yang terhormat.

Perkenalkan saya Inrasopa Longe Rindi merupakan peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian terkait dengan **strategi coping** pada mahasiswa. Untuk maksud tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi skala berikut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Seluruh informasi atau data yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kriteria Responden:

- 1. Mahasiswa (i) Aktif S1 di Kota Makassar.**
- 2. Tidak Mengambil Cuti.**
- 3. Usia 18-25 tahun.**

Atas kesediaan dan partisipasi Anda saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

**Peneliti**

**Inrasopa Longe Rindi**

**Identitas responden:**

Sebelum Anda mengisi skala psikologi ini, silakan melengkapi identitas diri Anda pada bagian di bawah ini. Data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Nama (Inisial) :  
 Jenis Kelamin : **L/P** (Lingkari)  
 Usia :  
 Asal Universitas, (contoh: Universitas Bosowa) :  
 Fakultas, (contoh Teknik) :  
 Semester :

**Petunjuk Pengerjaan:**

Berikut terdapat 28 pernyataan terkait **strategi coping** pada mahasiswa. Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini. Semua Jawaban yang Anda berikan adalah "**BENAR**" selama Anda mengisi sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya. Pada setiap pernyataan, terdapat 5 pilihan jawaban. Anda dimohon untuk memilih 1 jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dari setiap pernyataan, dengan cara (✓):

Pilihlah " **SANGAT SESUAI (SS)**" jika pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah "**SESUAI (S)**" jika pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah " **NETRAL (N)** " jika **TIDAK DAPAT MENENTUKAN** apakah pernyataan tersebut **SESUAI** atau **TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah " **TIDAK SESUAI (TS)**" jika pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

Pilihlah "**SANGAT TIDAK SESUAI (STS)**" jika pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri **Anda**.

Item	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Item 1	Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang dihadapi.					
Item 2	Tetap fokus untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					

Item 3	Saat sedang mendapatkan masalah, saya mengatakan pada diri saya bahwa “ini tidak nyata”					
Item 4	Ketika sedang memiliki masalah, saya meminum alkohol atau menggunakan obat-obatan untuk membuat diri saya merasa lebih baik.					
Item 5	Mendapat dukungan emosional dari orang lain, saat sedang memiliki masalah.					
Item 6	Menyerah untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					
Item 7	Ketika memiliki masalah, saya mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik.					
Item 8	Menolak untuk percaya bahwa saya sedang menghadapi masalah.					
Item 9	Ketika memiliki masalah, saya menceritakannya agar perasaan saya menjadi lebih baik.					
Item 10	Saat sedang memiliki masalah, saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.					
Item 11	Menggunakan obat-obatan atau meminum alkohol untuk membantu saya melalui masalah yang tengah dihadapi.					
Item 12	Ketika memiliki masalah, Mencoba untuk melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif.					
Item 13	Mengecam diri atas masalah yang tengah hadapi.					
Item 14	Mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					
Item 15	Ketika memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang.					
Item 16	Menyerah dalam menyelesaikan masalah yang saya miliki.					
Item 17	Mencari hal baik atas permasalahan yang tengah dihadapi.					
Item 18	Menjadikan masalah saya sebagai bahan tertawaan.					
Item 19	Melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi, seperti menonton film, membaca, tidur ataupun berbelanja.					
Item 20	Menerima kenyataan bahwa sedang memiliki masalah.					
Item 21	Saat memiliki masalah, saya mengungkapkan perasaan negatif.					
Item 22	Ketika memiliki masalah, berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual.					
Item 23	Saat menghadapi masalah, berusaha mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain untuk mengatasinya.					
Item 24	Belajar untuk menerima masalah yang dimiliki.					
Item 25	Berpikir keras terkait langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi.					
Item 26	Menyalahkan diri atas masalah yang tengah dihadapi.					
Item 27	Saat memiliki masalah, saya berdoa dan beribadah.					
Item 28	Membuat lelucon tentang masalah yang sedang dihadapi.					



**LAMPIRAN 2**  
**CONTOH INPUT DATA**

## 1. Contoh Demografi Responden

Nama (Inisial)	Jenis Kelamin:	Usia:	Asal Universitas:	Fakultas:	Semester:
Lican imut	Perempuan	22 Tahun	Universitas Bosowa	Psikologi	8
Letisa	Perempuan	23 Tahun	Universitas Negeri Makassar	Psikologu	10
AB	Perempuan	23 Tahun	UNM	Psikologi	10
In	Perempuan	22 Tahun	Universitas Bosowa	Psikologi	8
Mufik	Laki-laki	21 Tahun	Universitas Bosowa	Psikologi	8
R	Perempuan	20 Tahun	Universitas Bosowa	Psikologi	6
Merys	Perempuan	21 Tahun	Bosowa	Psikologi	6
Rini	Perempuan	22 Tahun	Unibos	Psikologi	8
Feb	Perempuan	22 Tahun	Universitas Bosowa	Psikologi	6

## 2. Contoh Responden Skala *Mental toughness*

Respon den	1	2	3	4	6	7	8	16	17	20	26	27	28	29	30	36	37	38	39	40	46	47	48	49	50	55	57	58	59	64	65	66	68	69	70	72	73	74			
1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	5
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	3		
3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4		
4	4	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
5	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	4	2	
6	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	5	5	3	3	2	2	5	5	3	2	3	4	3	4	3	3	3		
7	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3			
8	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4			
9	3	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	4	5	1	3	1	1	1	2	5	3	4	5	5	5	5			
10	5	4	3	2	1	5	4	1	5	2	2	2	5	1	1	2	2	4	4	3	2	4	5	5	1	5	2	2	2	3	3	2	2	4	4	1	1	5			
11	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3		
12	3	3	3	5	4	3	4	2	4	3	5	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
13	4	3	4	5	4	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	3	2	5	5	5	3	2	4	2	4	5	4	1	1	1	1	4	2	4	4	1	1	3			
14	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	5	4	5			
15	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3			
16	4	3	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5			
17	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4			
18	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	4	4	5			
19	4	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	3	4	4	4	3	2	1	4	2	4	3	4	3	3	4	3			
20	3	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	1	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2			

Respon den	1	2	3	4	6	7	8	16	17	20	26	27	28	29	30	36	37	38	39	40	46	47	48	49	50	55	57	58	59	64	65	66	68	69	70	72	73	74		
21	4	5	4	4	4	2	2	5	5	2	4	5	5	4	5	4	2	4	5	5	5	2	2	5	5	5	1	5	2	1	2	5	4	2	4	4	4	2		
22	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	1	5	5	3	5	5	5	2	2	3	3	5	5	5	4	4	4		
23	3	4	3	4	3	3	4	3	5	4	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	3	5	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	5	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	5	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	
25	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	
26	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	5	
27	4	4	3	5	4	3	3	4	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	5	
28	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4
29	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	3	3	5	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
544	4	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	5	5	5	
545	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	4	5	3	
546	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	5	3	4	4	
547	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	1	3	4	3	3	4	4	4	4	
548	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	5	4	4	
549	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	3	3	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	
550	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	1	2	3	4	4	4	4	3	4	5	5	
551	4	4	4	2	4	3	4	5	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	5	4	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	

### 3. Contoh Responden Skala *Coping Strategis*

Responden	12	22	25	34	53	60	13	15	23	32	35	42	45	52	54	62	14	24	41	43	44	51	63
1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	1	1	1	4	3	3	3
2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	1	5	3	2
3	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	1	2	3	1	3	4	1
4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	2	1	3	3	2	3	3	3
5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	5	4	3	5	2	3
6	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	5	3	3	2	3	3
7	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	1	5	1	2	4	2	2

Responden	12	22	25	34	53	60	13	15	23	32	35	42	45	52	54	62	14	24	41	43	44	51	63
8	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	3	2	4	3	2
9	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	2	2	3	2
10	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	1	1	3	2	5	2	2
12	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	1	3	3	1	4	3	1
13	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4
14	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	1	3	2	2	3	4	3
545	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
546	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3
547	4	4	5	5	5	5	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4
548	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	2	4	4	5	5
549	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3
550	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	1	4	3	3	5	3	3
551	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3

### Skor Skala *Mental Toughness*

<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>
1	129	44	150	87	146	130	147
2	128	45	136	88	144	131	132
3	140	46	139	89	149	132	108
4	121	47	144	90	134	133	140
5	150	48	136	91	141	134	141
6	127	49	143	92	134	135	141
7	122	50	135	93	146	136	157
8	139	51	141	94	149	137	121
9	115	52	127	95	140	138	140
10	122	53	134	96	147	139	138
11	136	54	139	97	96	140	122
12	114	55	142	98	143	141	146
13	143	56	103	99	145	142	113
14	124	57	128	100	145	143	160
15	148	58	138	101	146	144	149
16	144	59	146	102	144	145	148
17	142	60	140	103	143	146	147
18	135	61	143	104	145	147	118
19	118	62	147	105	141	148	148
20	123	63	142	106	134	149	170
21	181	64	139	107	134	150	153
22	125	65	133	108	145	151	149
23	122	66	141	109	140	152	135
24	132	67	141	110	136	153	147
25	141	68	148	111	133	154	148
26	121	69	137	112	135	155	145
27	104	70	141	113	142	156	143
28	139	71	145	114	150	157	142
29	142	72	152	115	138	158	137
30	104	73	148	116	139	159	136
31	134	74	138	117	135	160	137
32	146	75	134	118	142	161	145
33	152	76	136	119	154	162	135
34	138	77	135	120	149	163	140
35	145	78	142	121	131	164	171
36	150	79	149	122	152	165	140
37	141	80	142	123	134	166	137
38	125	81	141	124	151	167	143
39	139	82	143	125	142	168	144
40	138	83	142	126	128	169	150
41	143	84	141	127	138	170	140
42	119	85	141	128	148	171	144
43	142	86	145	129	146	172	141
<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>	<b>Responden</b>	<b>Skor</b>
173	143	216	143	259	137	302	131
174	156	217	134	260	147	303	167
175	154	218	128	261	141	304	125
176	143	219	147	262	123	305	125
177	142	220	140	263	115	306	133
178	143	221	120	264	129	307	132
179	131	222	139	265	143	308	160
180	151	223	148	266	149	309	125

181	145	224	146	267	153	310	142
182	140	225	149	268	140	311	149
183	122	226	143	269	144	312	125
184	138	227	145	270	144	313	124
185	142	228	129	271	133	314	142
186	153	229	146	272	150	315	128
187	136	230	136	273	150	316	145
188	142	231	145	274	159	317	148
189	142	232	145	275	138	318	127
190	147	233	137	276	129	319	136
191	143	234	149	277	144	320	130
192	156	235	129	278	137	321	136
193	144	236	142	279	143	322	150
194	143	237	150	280	153	323	127
195	149	238	140	281	142	324	164
196	150	239	148	282	147	325	136
197	143	240	145	283	142	326	133
198	149	241	128	284	147	327	110
199	141	242	123	285	133	328	163
200	141	243	139	286	150	329	137
201	141	244	140	287	153	330	111
202	137	245	141	288	131	331	147
203	142	246	146	289	143	332	140
204	152	247	124	290	155	333	146
205	150	248	145	291	147	334	134
206	147	249	144	292	148	335	152
207	147	250	150	293	126	336	148
208	162	251	144	294	135	337	151
209	143	252	156	295	150	338	132
210	149	253	146	296	144	339	153
211	146	254	135	297	128	340	139
212	139	255	146	298	154	341	151
213	140	256	144	299	138	342	133
214	147	257	144	300	119	343	141
215	141	258	123	301	139	344	144

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
345	132	388	125	431	98	474	136
346	147	389	136	432	140	475	124
347	139	390	127	433	143	476	138
348	128	391	113	434	130	477	130
349	145	392	92	435	141	478	114
350	152	393	120	436	128	479	92
351	140	394	127	437	128	480	122
352	146	395	98	438	143	481	127
353	139	396	140	439	120	482	129
354	136	397	143	440	146	483	90
355	151	398	130	441	131	484	135
356	135	399	141	442	155	485	111
357	144	400	128	443	140	486	136

358	130	401	128	444	126	487	124
359	141	402	143	445	123	488	138
360	145	403	120	446	139	489	130
361	148	404	146	447	123	490	114
362	155	405	131	448	148	491	92
363	134	406	155	449	125	492	122
364	146	407	140	450	130	493	127
365	132	408	126	451	131	494	100
366	123	409	123	452	129	495	139
367	128	410	139	453	135	496	129
368	124	411	123	454	115	497	90
369	120	412	148	455	119	498	135
370	149	413	125	456	125	499	111
371	107	414	130	457	129	500	135
372	149	415	131	458	122	501	125
373	108	416	129	459	119	502	129
374	164	417	135	460	150	503	122
375	134	418	115	461	109	504	119
376	87	419	119	462	149	505	150
377	109	420	137	463	109	506	109
378	141	421	109	464	164	507	149
379	125	422	119	465	133	508	109
380	133	423	133	466	87	509	164
381	122	424	167	467	112	510	133
382	69	425	156	468	143	511	87
383	128	426	131	469	128	512	112
384	89	427	133	470	129	513	143
385	135	428	141	471	90	514	128
386	110	429	129	472	135	515	135
387	136	430	106	473	111	516	123

Responden	Skor
517	72
518	129
519	90
520	135
521	111
522	136
523	124
524	138
525	130
526	114
527	92
528	122
529	127
530	100
531	139
532	143
533	138
534	149

535	144
536	137
537	153
538	151
539	139
540	146
541	134
542	145
543	148
544	140
545	136
546	152
547	149
548	160
549	140
550	144
551	133

**Skor Skala *Problem-Focused Coping***

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	24	44	21	87	25	130	24
2	24	45	22	88	24	131	18
3	28	46	21	89	23	132	22
4	23	47	23	90	23	133	21
5	28	48	22	91	24	134	25
6	28	49	22	92	22	135	25
7	20	50	23	93	24	136	29
8	26	51	22	94	25	137	21
9	22	52	21	95	23	138	24
10	25	53	24	96	23	139	24
11	24	54	25	97	21	140	28
12	26	55	23	98	24	141	25
13	29	56	24	99	24	142	20
14	25	57	22	100	26	143	24
15	22	58	22	101	24	144	25
16	24	59	23	102	24	145	24
17	21	60	23	103	25	146	26
18	25	61	23	104	24	147	21
19	24	62	24	105	24	148	27
20	24	63	23	106	22	149	29
21	29	64	24	107	24	150	24
22	19	65	23	108	24	151	23
23	25	66	23	109	25	152	20
24	24	67	24	110	23	153	24
25	20	68	23	111	24	154	25
26	21	69	23	112	24	155	24
27	21	70	22	113	24	156	24
28	20	71	24	114	24	157	24
29	22	72	22	115	24	158	25
30	24	73	24	116	24	159	22
31	22	74	22	117	21	160	24
32	23	75	23	118	24	161	23
33	24	76	23	119	24	162	23

34	21	77	20	120	24	163	23
35	23	78	25	121	24	164	27
36	22	79	22	122	24	165	23
37	22	80	24	123	24	166	23
38	22	81	24	124	25	167	24
39	25	82	24	125	24	168	25
40	21	83	24	126	23	169	25
41	24	84	23	127	21	170	22
42	21	85	23	128	24	171	23
43	22	86	25	129	24	172	24
Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
173	21	216	26	259	24	302	23
174	25	217	24	260	24	303	28
175	24	218	24	261	25	304	24
176	23	219	26	262	21	305	21
177	24	220	23	263	24	306	18
178	25	221	21	264	21	307	19
179	22	222	23	265	25	308	30
180	23	223	24	266	24	309	23
181	24	224	24	267	26	310	24
182	23	225	25	268	23	311	21
183	24	226	24	269	25	312	26
184	22	227	25	270	24	313	20
185	24	228	22	271	22	314	24
186	24	229	24	272	25	315	21
187	25	230	25	273	24	316	24
188	25	231	25	274	25	317	25
189	24	232	23	275	25	318	23
190	26	233	23	276	22	319	24
191	25	234	25	277	23	320	20
192	26	235	23	278	24	321	24
193	25	236	26	279	24	322	25
194	24	237	28	280	24	323	23
195	24	238	23	281	24	324	25
196	24	239	26	282	24	325	24
197	24	240	24	283	23	326	24
198	25	241	22	284	24	327	23
199	24	242	24	285	23	328	24
200	25	243	25	286	24	329	23
201	24	244	24	287	26	330	24
202	26	245	24	288	21	331	23
203	24	246	25	289	21	332	26
204	27	247	21	290	25	333	23
205	25	248	25	291	23	334	19
206	25	249	26	292	25	335	23
207	25	250	24	293	22	336	22
208	26	251	24	294	23	337	24
209	23	252	25	295	26	338	20
210	25	253	24	296	23	339	23
211	24	254	24	297	20	340	24
212	25	255	25	298	26	341	23
213	24	256	25	299	25	342	23
214	25	257	25	300	23	343	23
215	25	258	22	301	22	344	23

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
345	23	388	24	431	23	474	25
346	24	389	27	432	22	475	22
347	22	390	25	433	20	476	23
348	19	391	21	434	22	477	22
349	23	392	14	435	25	478	24
350	26	393	20	436	25	479	21
351	24	394	19	437	23	480	19
352	24	395	17	438	23	481	23
353	23	396	26	439	21	482	21
354	20	397	27	440	23	483	22
355	23	398	28	441	23	484	22
356	24	399	25	442	23	485	23
357	23	400	21	443	22	486	24
358	21	401	20	444	22	487	24
359	23	402	24	445	23	488	22
360	24	403	21	446	24	489	18
361	24	404	24	447	24	490	24
362	25	405	29	448	21	491	19
363	20	406	23	449	24	492	23
364	21	407	26	450	21	493	21
365	18	408	27	451	24	494	22
366	22	409	24	452	24	495	21
367	22	410	20	453	23	496	24
368	20	411	21	454	22	497	25
369	18	412	29	455	21	498	24
370	24	413	22	456	24	499	23
371	30	414	13	457	24	500	20
372	24	415	22	458	21	501	23
373	22	416	21	459	23	502	23
374	30	417	24	460	19	503	23
375	25	418	18	461	24	504	24
376	16	419	19	462	21	505	20
377	27	420	24	463	25	506	24
378	22	421	17	464	23	507	22
379	29	422	22	465	24	508	22
380	23	423	22	466	23	509	21
381	26	424	25	467	22	510	24
382	16	425	28	468	22	511	20
383	25	426	29	469	21	512	20
384	18	427	23	470	24	513	23
385	25	428	25	471	22	514	22
386	26	429	22	472	21	515	21
387	22	430	24	473	23	516	22

Responden	Skor
517	19
518	24
519	21

520	20
521	24
522	23
523	23
524	23
525	19
526	24
527	23
528	22
529	21
530	24
531	21
532	24
533	22
534	22
535	23
536	22
537	21
538	24
539	25
540	22
541	23
542	19
543	23
544	22
545	22
546	20
547	24
548	22
549	23
550	22
551	22

---

**Skor Skala *Emotion-Focused Coping***

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	37	44	33	87	37	130	36
2	39	45	33	88	34	131	29
3	42	46	31	89	35	132	27
4	39	47	33	90	35	133	28
5	36	48	35	91	37	134	36
6	45	49	31	92	35	135	36
7	31	50	36	93	36	136	42
8	37	51	33	94	34	137	32
9	36	52	36	95	37	138	34
10	32	53	35	96	35	139	37
11	39	54	37	97	31	140	31
12	40	55	36	98	36	141	35
13	43	56	35	99	36	142	33
14	38	57	36	100	38	143	36
15	34	58	36	101	37	144	36
16	36	59	35	102	37	145	37
17	36	60	35	103	40	146	39
18	40	61	36	104	36	147	31
19	35	62	36	105	36	148	40
20	36	63	35	106	35	149	41
21	45	64	36	107	37	150	35
22	27	65	36	108	36	151	36
23	37	66	37	109	38	152	27
24	34	67	36	110	35	153	36
25	34	68	36	111	35	154	38
26	30	69	32	112	37	155	34
27	35	70	33	113	34	156	36
28	32	71	35	114	34	157	35
29	32	72	38	115	34	158	36
30	35	73	35	116	34	159	35
31	34	74	33	117	34	160	36
32	35	75	32	118	33	161	35
33	34	76	37	119	36	162	36
34	35	77	32	120	35	163	36
35	33	78	33	121	34	164	38
36	32	79	37	122	36	165	35
37	36	80	36	123	36	166	36
38	33	81	33	124	35	167	35
39	35	82	37	125	36	168	36
40	34	83	35	126	34	169	37
41	33	84	36	127	33	170	34
42	33	85	38	128	34	171	36
43	36	86	35	129	37	172	35
Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
173	36	216	35	259	35	302	33
174	37	217	36	260	35	303	40
175	36	218	35	261	38	304	35
176	35	219	35	262	34	305	28
177	35	220	36	263	37	306	34
178	36	221	33	264	28	307	27
179	33	222	37	265	36	308	41
180	36	223	36	266	37	309	36

181	33	224	36	267	37	310	35
182	34	225	36	268	36	311	33
183	40	226	36	269	36	312	30
184	33	227	39	270	35	313	34
185	34	228	33	271	32	314	37
186	34	229	36	272	36	315	27
187	35	230	36	273	36	316	37
188	35	231	35	274	35	317	35
189	36	232	33	275	38	318	33
190	37	233	36	276	31	319	36
191	35	234	37	277	36	320	31
192	37	235	34	278	34	321	35
193	37	236	37	279	36	322	36
194	34	237	38	280	35	323	34
195	36	238	34	281	32	324	35
196	36	239	35	282	37	325	36
197	37	240	34	283	33	326	38
198	35	241	34	284	36	327	36
199	36	242	38	285	33	328	35
200	36	243	35	286	36	329	33
201	36	244	35	287	36	330	38
202	35	245	36	288	32	331	35
203	37	246	35	289	35	332	36
204	36	247	33	290	37	333	35
205	36	248	36	291	36	334	29
206	36	249	36	292	35	335	34
207	37	250	35	293	32	336	36
208	39	251	36	294	36	337	35
209	36	252	36	295	36	338	29
210	36	253	36	296	37	339	39
211	36	254	34	297	31	340	33
212	36	255	37	298	37	341	36
213	35	256	35	299	36	342	33
214	38	257	35	300	38	343	33
215	35	258	32	301	32	344	34

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
345	33	388	38	431	35	474	33
346	37	389	41	432	35	475	33
347	33	390	41	433	33	476	36
348	32	391	35	434	33	477	32
349	34	392	18	435	32	478	36
350	39	393	29	436	35	479	34
351	34	394	30	437	35	480	35
352	36	395	29	438	35	481	35
353	33	396	40	439	31	482	33
354	30	397	39	440	35	483	32
355	35	398	37	441	36	484	34
356	34	399	37	442	36	485	34
357	35	400	38	443	35	486	35
358	35	401	32	444	31	487	35
359	32	402	36	445	35	488	31
360	34	403	33	446	34	489	34
361	33	404	38	447	35	490	31

362	36	405	34	448	32	491	33
363	31	406	34	449	34	492	33
364	35	407	38	450	33	493	35
365	30	408	40	451	35	494	30
366	27	409	36	452	36	495	33
367	30	410	30	453	34	496	35
368	28	411	32	454	33	497	35
369	27	412	43	455	33	498	32
370	36	413	33	456	35	499	34
371	41	414	33	457	36	500	33
372	41	415	34	458	32	501	36
373	32	416	31	459	32	502	36
374	45	417	32	460	32	503	36
375	34	418	33	461	32	504	34
376	26	419	29	462	31	505	36
377	41	420	37	463	36	506	34
378	35	421	29	464	36	507	33
379	44	422	32	465	35	508	33
380	30	423	34	466	36	509	36
381	41	424	35	467	35	510	36
382	25	425	42	468	34	511	33
383	37	426	45	469	33	512	35
384	29	427	34	470	35	513	36
385	37	428	39	471	33	514	36
386	38	429	33	472	29	515	36
387	30	430	29	473	34	516	34

Responden	Skor
517	36
518	34
519	35
520	36
521	36
522	35
523	36
524	33
525	33
526	35
527	36
528	35
529	35
530	33
531	34
532	35
533	34
534	36
535	36
536	36
537	36
538	38
539	34
540	37

541	34
542	33
543	35
544	35
545	31
546	37
547	35
548	35
549	36
550	37
551	31

**Skor Skala *Less Useful Coping***

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
1	22	44	33	87	32	130	29
2	22	45	33	88	30	131	25
3	18	46	37	89	26	132	29
4	32	47	34	90	34	133	25
5	18	48	31	91	35	134	30
6	28	49	32	92	32	135	29
7	35	50	27	93	34	136	29
8	26	51	31	94	30	137	27
9	30	52	32	95	28	138	33
10	27	53	33	96	36	139	32
11	28	54	29	97	29	140	32
12	34	55	31	98	30	141	31
13	23	56	37	99	33	142	33
14	27	57	34	100	29	143	29
15	20	58	34	101	30	144	29
16	31	59	31	102	31	145	28
17	27	60	30	103	32	146	25
18	24	61	32	104	28	147	33
19	25	62	33	105	31	148	20
20	40	63	30	106	30	149	13
21	20	64	32	107	33	150	31
22	32	65	32	108	32	151	28
23	39	66	33	109	35	152	32
24	32	67	33	110	33	153	27
25	31	68	32	111	29	154	31
26	36	69	30	112	30	155	30
27	32	70	38	113	28	156	32
28	34	71	30	114	28	157	30
29	32	72	31	115	30	158	29
30	24	73	30	116	30	159	24
31	26	74	29	117	33	160	32
32	28	75	34	118	27	161	34
33	27	76	30	119	28	162	35
34	29	77	36	120	24	163	32
35	32	78	30	121	31	164	14
36	33	79	33	122	33	165	29
37	29	80	28	123	31	166	32

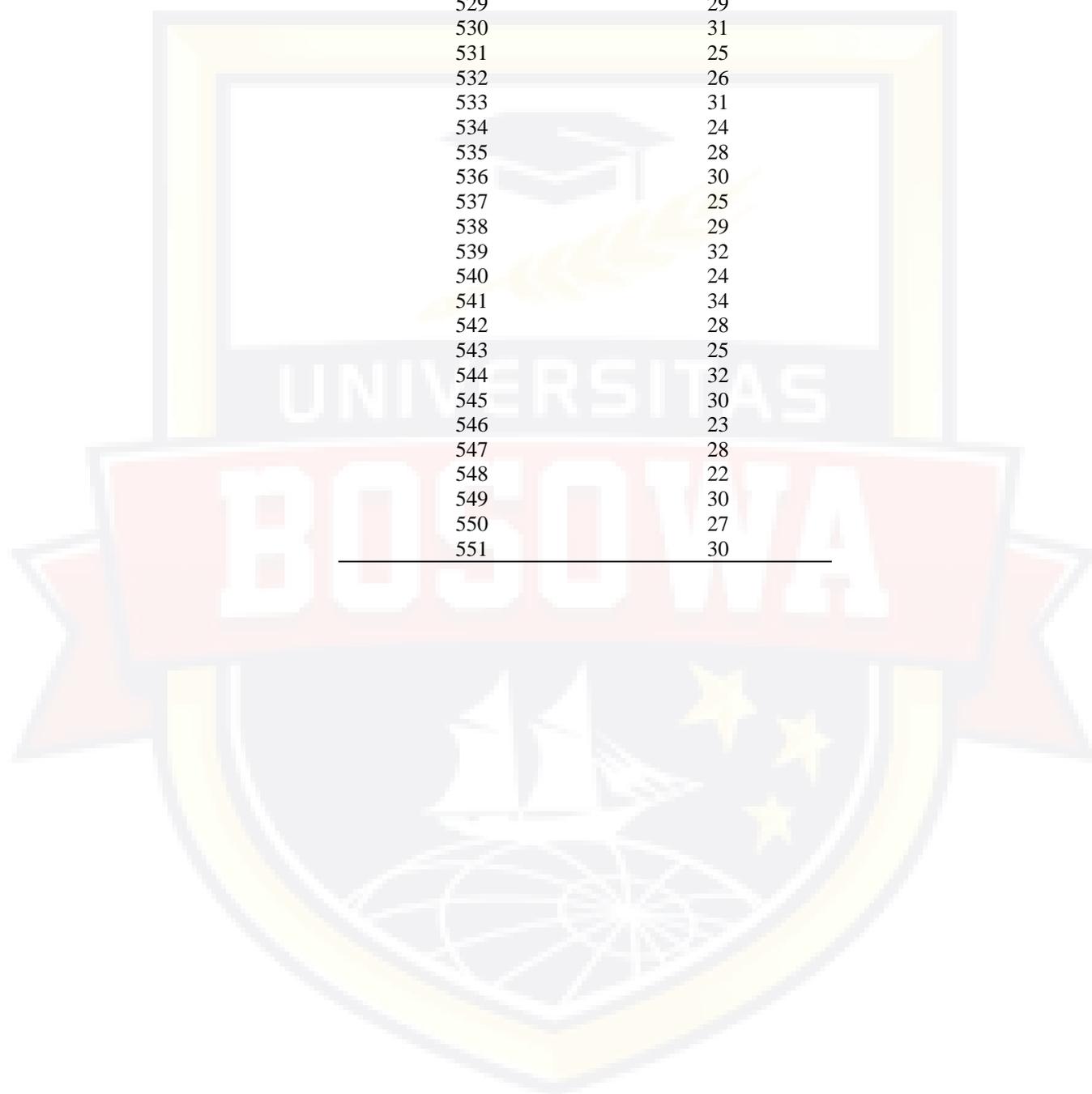
38	33	81	29	124	30	167	28
39	30	82	31	125	30	168	28
40	36	83	31	126	32	169	28
41	36	84	29	127	29	170	30
42	37	85	29	128	29	171	31
43	29	86	33	129	29	172	29
Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
173	29	216	30	259	29	302	27
174	26	217	31	260	31	303	21
175	28	218	34	261	28	304	30
176	28	219	32	262	32	305	27
177	31	220	32	263	29	306	20
178	27	221	36	264	29	307	30
179	33	222	29	265	28	308	22
180	31	223	30	266	27	309	27
181	26	224	33	267	31	310	25
182	31	225	32	268	27	311	27
183	28	226	31	269	30	312	28
184	24	227	27	270	32	313	28
185	31	228	29	271	30	314	28
186	30	229	31	272	28	315	31
187	30	230	29	273	31	316	27
188	27	231	25	274	24	317	28
189	28	232	32	275	26	318	30
190	27	233	31	276	31	319	29
191	29	234	28	277	28	320	35
192	28	235	29	278	36	321	29
193	33	236	30	279	28	322	25
194	35	237	29	280	28	323	27
195	33	238	34	281	30	324	28
196	29	239	27	282	32	325	33
197	31	240	24	283	30	326	26
198	31	241	34	284	28	327	32
199	33	242	24	285	35	328	22
200	31	243	27	286	31	329	30
201	28	244	32	287	31	330	32
202	28	245	30	288	33	331	28
203	32	246	24	289	32	332	29
204	33	247	32	290	27	333	30
205	29	248	29	291	31	334	30
206	28	249	27	292	27	335	27
207	28	250	28	293	26	336	28
208	22	251	28	294	29	337	25
209	31	252	25	295	25	338	28
210	29	253	28	296	27	339	24
211	25	254	31	297	34	340	28
212	29	255	28	298	26	341	27
213	28	256	30	299	30	342	31
214	30	257	32	300	28	343	27
215	32	258	34	301	31	344	29

Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor	Responden	Skor
345	31	388	25	431	29	474	27
346	26	389	28	432	29	475	28
347	30	390	30	433	32	476	28
348	28	391	28	434	34	477	30
349	33	392	36	435	31	478	28
350	26	393	23	436	31	479	28
351	33	394	27	437	29	480	29
352	30	395	26	438	33	481	30
353	34	396	27	439	34	482	27
354	35	397	30	440	29	483	30
355	32	398	33	441	33	484	26
356	31	399	22	442	24	485	27
357	32	400	26	443	27	486	32
358	34	401	27	444	33	487	27
359	34	402	25	445	26	488	27
360	28	403	27	446	31	489	31
361	28	404	24	447	27	490	31
362	26	405	34	448	28	491	31
363	31	406	28	449	28	492	29
364	31	407	24	450	32	493	28
365	33	408	30	451	28	494	29
366	29	409	29	452	28	495	28
367	29	410	27	453	33	496	30
368	28	411	27	454	31	497	33
369	29	412	32	455	27	498	27
370	24	413	27	456	26	499	32
371	29	414	27	457	31	500	33
372	26	415	24	458	29	501	27
373	25	416	26	459	29	502	30
374	28	417	29	460	30	503	30
375	35	418	28	461	29	504	31
376	29	419	30	462	30	505	26
377	30	420	25	463	25	506	26
378	22	421	28	464	34	507	31
379	32	422	28	465	30	508	31
380	25	423	22	466	29	509	24
381	26	424	23	467	28	510	23
382	36	425	22	468	31	511	31
383	26	426	43	469	27	512	26
384	29	427	30	470	28	513	27
385	29	428	23	471	29	514	27
386	39	429	27	472	31	515	29
387	27	430	29	473	27	516	34

Responden	Skor
517	26
518	26
519	31
520	27
521	29
522	27
523	27
524	32

525	25
526	27
527	25
528	23
529	29
530	31
531	25
532	26
533	31
534	24
535	28
536	30
537	25
538	29
539	32
540	24
541	34
542	28
543	25
544	32
545	30
546	23
547	28
548	22
549	30
550	27
551	30

---





**LAMPIRAN 3**  
**HASIL UJI RELIABILITAS DAN UJI VALIDITAS**

## Reliabilitas

### Reliabilitas *Mental Toughness*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha		
Based on		
Cronbach's Alpha	Standardized Items	N of Items
,907	,909	40

### Reliabilitas *coping strategies*

#### *Problem-focused coping*

##### Scale Reliability Statistics

Cronbach's $\alpha$	
scale	0.689

#### *Emotion-focused coping*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.620	.627	9

#### *Less useful coping*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.643	.623	10

## UJI VALIDITAS

### REKAPITULASI SUBJECT MATTER EXPERT

SME 1: Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog

SME 2: Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

SME 3: Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A

#### 1. Rekapitulasi Keterangan

No Item	Favo/ unfavo	Subject Matter Expert			Keterangan
		SME 1	SME 2	SME 3	
1	Favo	Selalu merasa termotivasi.	Sesuai	Esensial	Revisi
2.	Favo	Mampu mengendalikan diri.	Sesuai	Esensial	Revisi
3.	Favo	Merasa sebagai orang yang berguna.	Sesuai	Esensial	Revisi
4.	Favo	-Suka tantangan -Suka hal-hal yang menantang.	Sesuai	Esensial	Revisi
5.	Favo	Mampu mempengaruhi orang lain.	Sesuai	Esensial	Revisi
6.	Unfavo	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.	Sesuai	Esensial	Revisi
7.	Favo	Tidak pernah menyerah.	Sesuai	Esensial	Revisi
8	Favo	Percaya dengan kemampuan sendiri.	Sesuai	Esensial	Revisi
9	Unfavo	-Bekerja secara asal-asalan. - Tidak serius.	Sesuai	Esensial	Revisi
10	Unfavo	Menyangka masalah akan terjadi.	Pada saat tertentu, saya siap ketika ada kesalahan.	Berguna tapi tidak Esensial	Revisi
11	Unfavo	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.	Sesuai	Esensial	Revisi
12	Favo	Mampu mengontrol hidup saya.	Sesuai	Esensial	Revisi
13	Favo	Semua kesulitan dapat diselesaikan dengan baik.	Sesuai	Esensial	Revisi
14	Unfavo	Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.	Sesuai	Esensial	Revisi
15	Unfavo	Rencana saya seringkali gagal.	Sesuai	Esensial	Revisi
16	Favo	Cenderung berpikir positif.	Saya biasanya	Esensial	Revisi

			melihat hidup secara positif.		
17	<i>Favo</i>	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.	Sesuai	Esensial	Revisi
18	<i>Unfavo</i>	Merasa tidak berguna.	Sesuai	Esensial	Revisi
19	<i>Favo</i>	Dapat diandalkan.	Sesuai	Berguna tapi tidak Esensial	Revisi
20	<i>Favo</i>	Bertanggung jawab atas keadaan.	Sesuai	Esensial	Revisi
21	<i>Unfavo</i>	Sulit untuk bersantai.	Sesuai	Esensial	Revisi
22	<i>Unfavo</i>	-Mudah terahlikan saat bekerja. -Sulit berkonsentrasi.	Sesuai	Esensial	Revisi
23	<i>Favo</i>	Mampu menghadapi masalah.	Sesuai	Berguna Tapi Tidak Esensial	Revisi
24	<i>Favo</i>	Tidak menyalahkan diri sendiri.	Sesuai	Berguna tapi tidak Esensial	Revisi
25	<i>Favo</i>	Berusaha sekuat tenaga.	Sesuai	Esensial	Revisi
26	<i>Favo</i>	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.	Sesuai	Esensial	Revisi
27	<i>Unfavo</i>	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.	Sesuai	Esensial	Revisi
28	<i>Unfavo</i>	-Merasa tidak nyaman dalam kelompok.	Sesuai	Esensial	Revisi
29	<i>Unfavo</i>	Mudah menyerah.	Sesuai	Esensial	Revisi
30	<i>Favo</i>	Bertindak cepat jika terjadi masalah.	Sesuai	Esensial	Revisi
31	<i>Favo</i>	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.	Sesuai	Esensial	Revisi
32	<i>Favo</i>	Kesalahan bisa saja terjadi.	Sesuai	Tidak Esensial	Revisi
33	<i>Unfavo</i>	Seringkali mendapat/mengalami masalah.	Sesuai	Esensial	Revisi
34	<i>Unfavo</i>	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.	Sesuai	Berguna Tapi Tidak Esensial	Revisi
35	<i>Unfavo</i>	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.	Sesuai	Esensial	Revisi
36	<i>Unfavo</i>	-Jika ada kesalahan saya tidak berhenti memikirkannya. -Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.	Sesuai	Esensial	Revisi
37	<i>Unfavo</i>	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.	Sesuai	Esensial	Revisi

38	<i>Favo</i>	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.	Sesuai	Esensial	Revisi
39	<i>Favo</i>	Sulit mempertahankan semangat.	Sesuai	Esensial	Revisi
40	<i>Favo</i>	Suka dengan perubahan-perubahan.	Sesuai	Esensial	Revisi
41	<i>Unfavo</i>	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.	Sesuai	Esensial	Revisi
42	<i>Unfavo</i>	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.	Sesuai	Esensial	Revisi
43	<i>Favo</i>	Menentang orang lain jika ia salah.	Sesuai	Esensial	Revisi
44	<i>Favo</i>	Menikmati tantangan.	Sesuai	Esensial	Revisi
45	<i>Favo</i>	Mampu mengendalikan diri.	Sesuai	Esensial	Revisi
46	<i>Unfavo</i>	Cenderung diam saat diskusi.	Sesuai	Esensial	Revisi
47	<i>Unfavo</i>	Sulit mengatasi masalah.	Sesuai	Esensial	Revisi
48	<i>Favo</i>	Dapat menghadapi tantangan.	Sesuai	Esensial	Revisi

Uraian Review:

No Item	Hasil Telaah SME	Revisi Item Menurut saran SME	Keterangan
1	Saya biasanya memiliki sesuatu yang memotivasi saya.	Selalu merasa termotivasi.	Selalu merasa termotivasi.
2.	Saya biasanya merasa memiliki kontrol.	Mampu mengendalikan diri.	Mampu mengendalikan diri.
3.	Saya biasanya merasa bahwa saya adalah orang yang berguna.	Merasa sebagai orang yang berguna.	Merasa sebagai orang yang berguna.
4.	Tantangan biasanya membuat saya mengerahkan yang terbaik.	-Suka tantangan -Suka hal-hal yang menantang.	-Suka hal-hal yang menantang.
5.	Ketika bekerja dengan orang lain, saya biasanya cukup berpengaruh	Mampu mempengaruhi orang lain.	Mampu mempengaruhi orang lain.
6.	Perubahan yang tidak terduga pada jadwal biasanya membuat saya terkejut	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.
7.	Saya biasanya tidak menyerah karena tekanan.	Tidak pernah menyerah.	Tidak pernah menyerah.
8	Saya biasanya percaya dengan kemampuan saya.	Percaya dengan kemampuan sendiri.	Percaya dengan kemampuan sendiri.
9	Saya biasanya melakukan sesuatu tanpa bersungguh-sungguh.	-Bekerja secara asal-asalan. - Tidak serius.	Tidak serius.
10	Pada saat tertentu, saya bersiap untuk kemunculan kesalahan.	Menyangka masalah akan terjadi.	Menyangka masalah akan terjadi.
11	Saya tidak tahu harus memulai dari mana' adalah perasaan yang biasanya saya rasakan ketika	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.

	dihadapkan dengan beberapa tugas sekaligus.		
12	Saya biasanya merasa bahwa saya memiliki kontrol dalam hal-hal yang terjadi di hidup saya.	Mampu mengontrol hidup saya.	Mampu mengontrol hidup saya
13	Seberapa buruk suatu hal, saya biasanya merasa bahwa pada akhirnya saya akan berhasil.	Berusaha sekuat tenaga.	Berusaha sekuat tenaga.
14	Saya sering berharap agar hidup saya lebih bisa diprediksi .	Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.	Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.
15	Kapanpun saya mencoba untuk merencanakan sesuatu, faktor yang tidak diprediksi biasanya akan menggagalkannya.	Rencana saya seringkali gagal.	Rencana saya seringkali gagal.
16	Saya biasanya melihat kearah positif dalam hidup.	Cenderung berpikir positif.	Cenderung berpikir positif.
17	Saya biasanya mengutarakan pendapat saya.	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.
18	Pada saat tertentu, saya merasa sangat tidak berguna.	Merasa tidak berguna.	Merasa tidak berguna.
19	Saya biasanya bisa diandalkan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.	Dapat diandalkan.	Dapat diandalkan.
20	Saya biasanya bertanggungjawab atas keadaan jika saya rasa itu pantas.	Bertanggung jawab atas keadaan.	Bertanggung jawab atas keadaan.
21	Saya biasanya sulit untuk bersantai.	Sulit untuk bersantai.	Sulit untuk bersantai.
22	Saya bisa dengan mudah teralihkan dari tugas yang sedang saya kerjakan.	-Mudah teralihkan saat bekerja. -Sulit berkonsentrasi.	-Sulit berkonsentrasi.
23	Saya biasanya mampu menghadapi masalah yang terjadi.	Mampu menghadapi masalah.	Mampu menghadapi masalah.
24	Saya biasanya tidak mengkritik diri saya sendiri ketika kesalahan terjadi.	Tidak menyalahkan diri sendiri.	Tidak menyalahkan diri sendiri.
25	Saya biasanya memberikan 100% kemampuan saya.	Berusaha sekuat tenaga.	Berusaha sekuat tenaga.
26	Ketika saya merasa sedih atau marah, biasanya saya memberitahu rekan saya.	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.
27	Saya biasanya tidak khawatir tentang sesuatu sebelum hal itu benar-benar terjadi.	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.
28	Saya sering merasa terintimidasi di perkumpulan sosial.	-Merasa tidak nyaman dalam kelompok.	Merasa tidak nyaman dalam kelompok.
29	Ketika dihadapkan dengan kesulitan, saya biasanya meyerah.	Mudah menyerah.	Mudah menyerah.
30	Saya biasanya dapat bereaksi dengan cepat ketika sesuatu yang tidak terduga terjadi.	Bertindak cepat jika terjadi masalah.	Bertindak cepat jika terjadi masalah.

31	Saya biasanya tetap tenang bahkan dalam tekanan yang cukup besar.	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.
32	Jika sesuatu bisa salah, biasanya kesalahan memang akan terjadi.	Kesalahan bisa saja terjadi.	Kesalahan bisa saja terjadi.
33	Sesuatu biasanya terjadi begitu saja kepada saya.	Seringkali mendapat/mengalami masalah.	Seringkali mendapat/mengalami masalah.
34	Saya biasanya menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.
35	Saya biasanya kesulitan untuk melakukan usaha secara psikis ketika saya sedang kelelahan.	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.
36	Ketika saya membuat kesalahan, biasanya saya merasa khawatir hingga beberapa hari setelahnya.	-Jika ada kesalahan saya tidak berhenti memikirkannya. -Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.	Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.
37	Ketika saya sedang merasa kelelahan, biasanya saya kesulitan untuk melanjutkan kegiatan.	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.
38	Saya merasa nyaman untuk memberitahu orang lain mengenai apa yang harus mereka lakukan.	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.
39	Saya bisa mempertahankan tingkat usaha psikis yang tinggi untuk waktu yang lama.	Sulit mempertahankan semangat.	Sulit mempertahankan semangat.
40	Saya biasanya menantikan perubahan dalam rutinitas saya.	Suka dengan perubahan-perubahan.	Suka dengan perubahan-perubahan.
41	Saya merasa apa yang saya lakukan tidak membawa perubahan.	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.
42	Saya biasanya kesulitan untuk mengumpulkan antusiasme untuk tugas yang harus saya kerjakan.	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.
43	Jika saya merasa seseorang salah, saya tidak takut untuk menentang orang itu.	Menentang orang lain jika ia salah.	Menentang orang lain jika ia salah.
44	Saya biasanya menikmati tantangan.	Menikmati tantangan.	Menikmati tantangan.
45	Saya biasanya dapat mengontrol rasa gugup yang saya rasakan.	Mampu mengendalikan diri.	Mampu mengendalikan diri.
46	Dalam diskusi, saya biasanya menahan diri meski saya merasa yakin terhadap sesuatu.	Cenderung diam saat diskusi.	Cenderung diam saat diskusi.
47	Ketika saya dihadapkan dengan rintangan, saya seringkali tidak dapat bertahan dengan tujuan saya.	Sulit mengatasi masalah.	Sulit mengatasi masalah.
48	Saya biasanya dapat beradaptasi dengan tantangan yang ada di hadapan saya.	Dapat menghadapi tantangan.	Dapat menghadapi tantangan.

## 2. Hasil validasi Logis

### Skala Penelitian Psikologi

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.  
Shaloom dan salam sejahtera bagi kita.  
Selamat pagi/siang/sore/malam.

Responden yang terhormat.

Perkenalkan saya Inrasopa Longe rindi, mahasiswa psikologi dari Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian. Untuk maksud tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi skala berikut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Seluruh informasi atau data yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

\*Kriteria Responden\*:

1. \*Mahasiswa (i) aktif S1 di Kota Makassar\*.
2. \*Usia 18-25 tahun\*.

Atas kesediaan dan partisipasi Anda saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,  
Peneliti

Inrasopa Longe Rindi  
NIM: 4517091166

### Identitas responden:

Nama (Inisial) :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
18 Tahun  
19 Tahun  
20 Tahun  
21 Tahun  
23 Tahun  
24 Tahun  
25 Tahun

Asal Universitas, (contoh : Universitas Bosowa):

Fakultas, (contoh Teknik):

Jurusan / program studi (contoh : Arsitektur):

Semester:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

11  
12  
13  
14

### Petunjuk Pengerjaan:

Berikut terdapat 76 pernyataan yang mungkin Anda alami. Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda saat ini. Semua Jawaban yang Anda berikan adalah BENAR selama Anda mengisi sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya.

Pada setiap pernyataan, terdapat 5 pilihan jawaban. Anda dimohon untuk memilih 1 jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dari setiap pernyataan, dengan cara:

Pilihlah "SANGAT SESUAI" jika pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "SESUAI" jika pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "NETRAL" jika TIDAK DAPAT MENENTUKAN apakah pernyataan tersebut SESUAI atau TIDAK SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "TIDAK SESUAI" jika pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "SANGAT TIDAK SESUAI" jika pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda.

### Skala:

Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti dan seksama.

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Selalu merasa termotivasi.					
2.	Mampu mengendalikan diri.					
3.	Merasa sebagai orang yang berguna.					
4.	Suka hal-hal yang menantang.					
5.	Mampu mempengaruhi orang lain.					
6.	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.					
7.	Tidak pernah menyerah.					
8.	Percaya dengan kemampuan sendiri.					
9.	Tidak serius.					
10.	Menyangka masalah akan terjadi.					
11.	Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang dihadapi.					
12.	Tetap fokus untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					
13.	Saat sedang mendapatkan masalah, saya mengatakan pada diri saya bahwa "ini tidak nyata"					
14.	Ketika sedang memiliki masalah, saya minum alkohol atau menggunakan obat-obatan untuk membuat diri saya merasa lebih baik.					
15.	Mendapat dukungan emosional dari orang lain, saat sedang memiliki masalah.					
16.	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.					
17.	Mampu mengontrol hal-hal di hidup saya.					
18.	Semua kesulitan dapat diselesaikan dengan baik.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
19.	Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.					
20.	Rencana saya seringkali gagal.					
21.	Menyerah untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					
22.	Ketika memiliki masalah, saya mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik.					
23.	Menolak untuk percaya bahwa saya sedang menghadapi masalah.					
24.	Ketika memiliki masalah, saya menceritakannya agar perasaan saya menjadi lebih baik.					
25.	Saat sedang memiliki masalah, saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.					
26.	Cenderung berpikir positif.					
27.	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.					
28.	Merasa tidak berguna.					
29.	Dapat diandalkan.					
30.	Bertanggung jawab atas keadaan.					
31.	Menggunakan obat-obatan atau meminum alkohol untuk membantu saya melalui masalah yang tengah dihadapi.					
32.	Ketika memiliki masalah, mencoba untuk melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif.					
33.	Mengecam diri atas masalah yang tengah hadapi.					
34.	Mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.					
35.	Ketika memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang.					
36.	Sulit untuk bersantai.					
37.	Sulit berkonsentrasi.					
38.	Mampu menghadapi masalah.					
39.	Tidak menyalahkan diri sendiri.					
40.	Berusaha sekuat tenaga.					
41.	Menyerah dalam menyelesaikan masalah yang saya miliki.					
42.	Mencari hal baik atas permasalahan yang tengah dihadapi.					
43.	Menjadikan masalah saya sebagai bahan tertawaan.					
44.	Melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi, seperti menonton film, membaca, tidur ataupun berbelanja.					
45.	Menerima kenyataan bahwa sedang memiliki masalah.					
46.	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.					
47.	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.					
48.	Merasa tidak nyaman dalam kelompok.					
49.	Mudah menyerah.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
50	Bertindak cepat jika terjadi masalah.					
51	Saat memiliki masalah, saya mengekspresikan perasaan negatif.					
52	Ketika memiliki masalah, berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual.					
53	Saat menghadapi masalah, berusaha mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain untuk mengatasinya.					
54	Belajar untuk menerima masalah yang dimiliki.					
55	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.					
56	Kesalahan itu wajar dalam hidup.					
57	Seringkali mendapat/mengalami masalah.					
58	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.					
59	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.					
60	Berpikir keras terkait langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi.					
61	Menyalahkan diri atas masalah yang tengah dihadapi.					
62	Saat memiliki masalah, saya berdoa dan beribadah.					
63	Membuat lelucon tentang masalah yang sedang dihadapi.					
64	Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.					
65	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.					
66	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus dilakukan.					
67	Sulit mempertahankan semangat.					
68	Suka dengan perubahan-perubahan.					
69	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.					
70	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.					
71	Menentang orang lain jika ia salah.					
72	Menikmati tantangan.					
73	Mampu mengendalikan diri.					
74	Cenderung diam saat diskusi.					
75	Sulit mengatasi masalah.					
76	Dapat menghadapi tantangan.					

## Bukti Translator

Translator 1



Translator 2



## Rekapitulasi Reviewer

### A. Tabel Rekapitulasi

Reviewer 1  
 Nama Reviewer : Andi Fathul Permana  
 NIM : 4521091110  
 Reviewer 2  
 Nama Reviewer : Merys trivina sawe  
 NIM : 4519091107  
 Reviewer 3  
 Nama Reviewer : Christiane Sefanya Mala  
 NIM : 4519091104  
 Reviewer 4  
 Nama Reviewer : Christin Lorenza Lanula  
 NIM : 4519091082  
 Reviewer 5  
 Nama Reviewer : Ajeng Arifah  
 NIM : 4519091102

### 1. Hasil Review Umum Validasi Tampang

	REVIEWER 1	REVIEWER 2	REVIEWER 3	REVIEWER 4	REVIEWER 5
Lay Out/tata letak skala (Bagus/menarik)	Bagus	Good	Baik dan menarik	Tata letak skala terlihat bagus	Bagus
Jenis dan ukuran huruf (Jelas atau tidak jelas)	Jelas	Good	Baik	Jenis dan ukuran huruf formal dan terlihat baik	Jelas
Bentuk Skala (Sesuai atau tidak)	Sesuai	Good	Baik	Bentuk skala terlihat sesuai	Sesuai

### 2. Review Khusus

	REVIEWE R 1	REVIEWE R 2	REVIEWER 3	REVIEWER 4	REVIEWER 5
Lay Out/tata letak skala (Bagus/menarik )	Jelas	Jelas	Baik. Namun dapat ditambahkan persetujuan kesediaan responden dengan mencantumkan kalimat "Dengan mengisi skala ini, Saudara(i) dianggap bersedia menjadi responden dalam skala ini. Atas partisipasi	Bahasa yang digunakan sudah formal dan tidak bertele-tele sehingga mudah dipahami	Ada typo dipenulisan nama "Perkenalkan saya Inrasopa Longe rindi" huruf r nya tidak kapital

			Saudara(i), saya haturkan terima kasih.”		
Jenis dan ukuran huruf (Jelas atau tidak jelas)	Jelas	Jelas	Baik	Bahasa yang digunakan sudah jelas, saran “ sebaiknya semesternya diminimalisir menjadi beberapa opsi saja”	Jelas
Bentuk Skala (Sesuai atau tidak)	Jelas	Jelas	Baik dan mudah dipahami	Jelas tidak ada typo	Ada typo pada kalimat “Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri anda saat ini” huruf a pada kata “Anda” tidak kapital.
Item 1	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan .	Jelas tidak ada typo	Jelas
Item 2	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan .	Jelas tidak ada typo	Jelas
Item 3	Jelas	Jelas	Baik	Saran”.... Mengatakan pada diri sendiri bahwa “ semua akan baik- baik saja” dan ada typo di opsi	Jelas
Item 4	Jelas	Jelas	Baik	Jelas tidak ada typo	Jelas
Item 5	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan .	Jelas tidak ada typo	Jelas
Item 6	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan	jelas tidak ada typo	Jelas

Item 7	Jelas	Jelas	Baik	Jelas tidak ada typo	Jelas
Item 8	Jelas	Jelas	Mungkin dapat diperbaiki dengan “ketika menghadapi masalah saya kerap menolak untuk percaya bahwa saya sedang ada dalam masalah tsb ”	Jelas	Jelas
Item 9	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan	Jelas	Jelas
Item 10	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan	Jelas	Jelas
Item 11	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan	Jelas	Jelas
Item 12	Jelas	Jelas	Mungkin kalimatnya bisa ditambahkan subjek agar tidak membingungkan . Seperti “saya mampu membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi”	Jelas, Saran “ ketika memiliki masalah, saya mencoba melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif.	Jelas
Item 13	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 14	Jelas	Jelas	Kalimatnya bisa di ubah mungkin kak dengan “saya kerap memilih menyerah dalam menyelesaikan	Jelas	Jelas

			masalah yang dimiliki.”		
Item 15	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 16	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 17	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 18	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 19	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 20	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 21	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 22	Jelas	Jelas	Baik	jelas	Jelas
Item 23	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 24	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 25	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 26	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 27	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Tidak jelas, sebaiknya menambahkan kata “saya” sebelum kata “berdoa”
Item 28	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 29	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 30	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 31	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 32	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 33	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 34	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 35	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 36	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 37	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 38	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 39	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 40	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 41	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 42	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 43	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 44	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 45	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 46	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 47	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 48	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 49	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas

Item 50	Jelas	Jelas	Baik	jelas, ada typo bagian opsi	Jelas
Item 51	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 52	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 53	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 54	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 55	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 56	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 57	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 58	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 59	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 60	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 61	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 62	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 63	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 64	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 65	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 67	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 68	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 69	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 70	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 71	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 72	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 73	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 74	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 75	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas
Item 76	Jelas	Jelas	Baik	Jelas	Jelas

## Lampiran Uji Validasi Konstruk

### Skala *Mental toughness*

#### 1. Komponen 1 (*control*)

##### a. Sintak Komponen 1(*control*)

UJI VALIDITAS KOMPONEN1

DA NI=14 NO=531 MA=KM

LA

X2 X5 X9 X17 X20 X36 X46 X47 X55 X57 X58 X65 X69 X73

PM SY FI= KOMPONEN1.COR

MO NX=14 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

KOMPONEN1

FR TD 4 1 TD 14 6 TD 8 1 TD 7 4 TD 4 2 TD 2 1 TD 14 9 TD 12 6 TD 10 3 TD 11 7 TD 7 1 TD 8 7

FR TD 14 7 TD 12 3 TD 12 4 TD 14 1 TD 9 1 TD 3 1 TD 4 3 TD 3 2 TD 9 6 TD 10 7 TD 12 5 TD 13 3

FR TD 11 8 TD 11 9 TD 14 5 TD 12 2 TD 10 2 TD 9 4 TD 14 4 TD 12 9 TD 5 2 TD 14 3 TD 14 13 TD 10 8

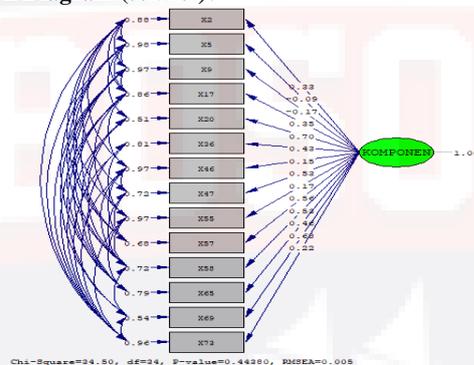
FR TD 14 2 TD 11 2 TD 11 3 TD 11 5 TD 13 11 TD 10 1 TD 13 4

FR TD

PD

OU TV MI SS

##### a. Parh Diagram (*control*):



##### b. LAMBDA-X Komponen 1 (*control*)

No.	Faktor Loading	Error	T-value	Komponen	Keterangan
2	0.33	0.05	7.05	<i>control</i>	Valid
5	-0.09	0.05	-1.57	<i>control</i>	<b>Tidak Valid</b>
9	-0.17	0.05	-3.12	<i>control</i>	<b>Tidak Valid</b>
12	0.35	0.05	7.39	<i>control</i>	Valid
15	0.70	0.04	15.77	<i>control</i>	Valid
21	0.43	0.04	9.49	<i>control</i>	Valid
26	0.15	0.05	3.14	<i>control</i>	Valid
27	0.53	0.04	12.10	<i>control</i>	Valid
31	0.17	0.05	3.34	<i>control</i>	Valid
33	0.56	0.04	13.02	<i>control</i>	Valid
34	0.53	0.05	10.34	<i>control</i>	Valid
37	0.46	0.05	9.60	<i>control</i>	Valid
41	0.68	0.04	15.62	<i>control</i>	Valid
45	0.22	0.05	4.17	<i>control</i>	Valid

## 2. Komponen 2 (Commitment)

### a. Sintak Komponen 2 (Commitment)

UJI VALIDITAS KOMPONEN2

DA NI=11 NO=531 MA=KM

LA

X1 X7 X16 X29 X37 X40 X49 X59 X67 X70 X75

PM SY FI= KOMPONEN2.COR

MO NX=11 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

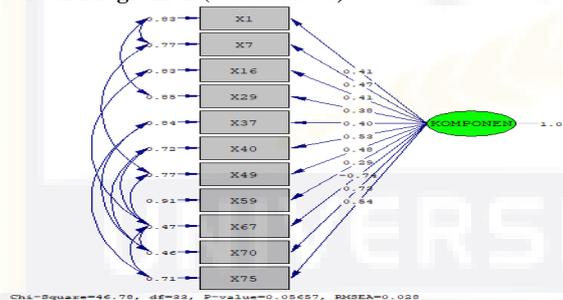
KOMPONEN2

FR TD 2 1 TD 11 9 TD 7 2 TD 11 5 TD 9 6 TD 9 7 TD 10 6 TD 4 1 TD 10 9 TD 9 3 TD 10 5

PD

OU TV MI SS

### b. Path Diagram 2 (Commitment):



### c. LAMBDA-X 2 (Commitment)

No.	Faktor Loading	Error	T-value	Komponen	Keterangan
1	0.41	0.04	9.20	Commitment	Valid
7	0.47	0.04	10.63	Commitment	Valid
11	0.41	0.05	8.72	Commitment	Valid
19	0.38	0.04	8.60	Commitment	Valid
22	0.40	0.05	8.45	Commitment	Valid
25	0.53	0.05	10.30	Commitment	Valid
29	0.48	0.05	10.29	Commitment	Valid
35	0.29	0.04	6.57	Commitment	Valid
39	-0.74	0.06	-13.02	Commitment	Tidak Valid
42	0.73	0.05	15.16	Commitment	Valid
47	0.54	0.05	11.75	Commitment	Valid

## 3. Komponen 3 (Challenge)

### a. Sintak Komponen 3 (Challenge):

UJI VALIDITAS KOMPONEN3

DA NI=8 NO=531 MA=KM

LA

X4 X6 X19 X38 X50 X68 X72 X76

PM SY FI= KOMPONEN3.COR

MO NX=8 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

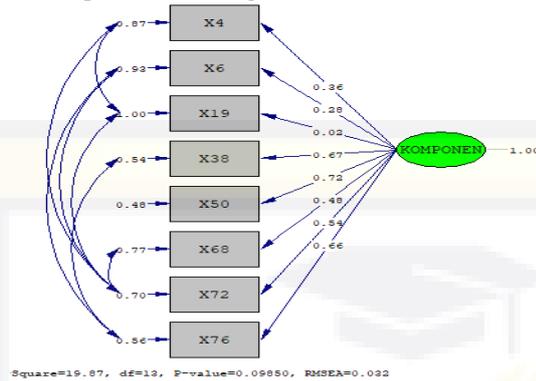
KOMPONEN3

FR TD 7 1 TD 8 4 TD 7 2 TD 7 6 TD 8 2 TD 7 3 TD 3 1

PD

OU TV MI SS

b. Path Diagram 3 (Challenge):



c. LAMBDA-X 3 (Challenge)

No.	Faktor Loading	Error	T-value	Komponen	Keterangan
4	0.36	0.05	7.43	Challenge	Valid
6	0.28	0.05	5.42	Challenge	Valid
14	0.02	0.05	0.45	Challenge	<b>Tidak Valid</b>
23	0.67	0.05	13.94	Challenge	Valid
30	0.72	0.05	15.41	Challenge	Valid
40	15.41	0.05	10.07	Challenge	Valid
44	0.54	0.05	11.54	Challenge	Valid
48	0.66	0.05	13.48	Challenge	Valid

4. Komponen 4 (Confidence)

a. Sintak Komponen 4 (Confidence)

UJI VALIDITAS KOMPONEN4

DA NI=15 NO=531 MA=KM

LA

X3 X8 X10 X18 X26 X27 X28 X30 X39 X48 X56 X64 X66 X71 X74

PM SY FI= KOMPONEN4.COR

MO NX=15 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

KOMPONEN4

FR TD 11 10 TD 15 10 TD 12 11 TD 10 5 TD 11 4 TD 12 4 TD 7 1 TD 14 9 TD 14 7 TD 7 3

FR TD 11 2 TD 8 2 TD 6 3 TD 4 3 TD 8 6 TD 13 2 TD 12 10 TD 15 12 TD 15 11 TD 10 4 TD 15 4

FR TD 14 11 TD 9 8 TD 11 8 TD 14 10 TD 15 14 TD 14 12 TD 10 7 TD 15 7 TD 13 7 TD 10 1

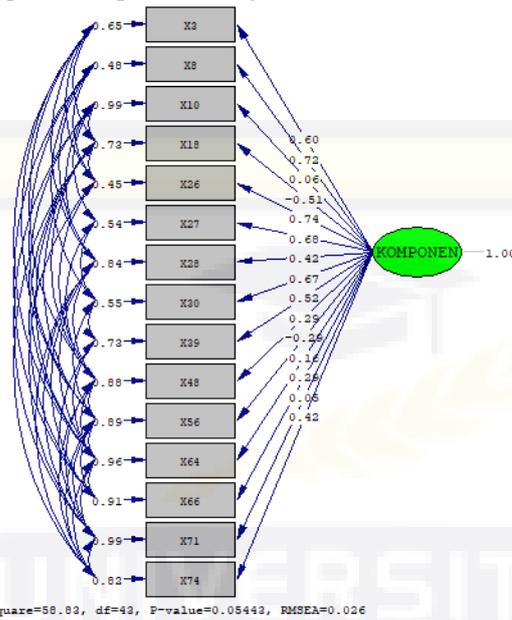
FR TD 7 2 TD 12 9 TD 14 3 TD 5 2 TD 5 4 TD 5 1 TD 11 1 TD 12 1 TD 4 1 TD 13 12 TD 13 11

FR TD 13 4 TD 14 5 TD 12 7 TD 12 3 TD 10 6

PD

OU TV MI SS

**b. Path Diagram Komponen 4 (Confidence)**



**c. LAMBDA-X Komponen 4 (Confidence)**

No.	Faktor Loading	Error	T-value	Komponen	Keterangan
3	0.60	0.04	13.97	Confidence	Valid
8	0.72	0.04	16.79	Confidence	Valid
10	0.06	0.04	1.43	Confidence	<b>Tidak Valid</b>
13	-0.51	0.04	-11.60	Confidence	<b>Tidak Valid</b>
16	0.74	0.04	17.43	Confidence	Valid
17	0.68	0.04	16.71	Confidence	Valid
18	0.42	0.04	9.27	Confidence	Valid
20	0.67	0.04	15.11	Confidence	Valid
24	0.52	0.04	12.34	Confidence	Valid
28	0.29	0.05	6.34	Confidence	Valid
32	-0.29	0.05	-6.01	Confidence	<b>Tidak Valid</b>
36	0.16	0.05	3.46	Confidence	Valid
38	0.29	0.05	6.23	Confidence	Valid
43	0.05	0.05	1.04	Confidence	<b>Tidak Valid</b>
48	0.42	0.04	9.57	Confidence	Valid

**Skala Brief Cope**

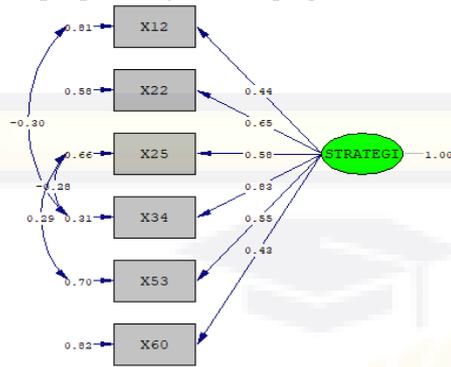
**1. Problem focused coping**

**a. Sintak problem focused coping**

UJI VALIDITAS STRATEGIPFC01  
 DA NI=6 NO=232 MA=KM  
 LA  
 X12 X22 X25 X34 X53 X60  
 PM SY FI= STRATEGIPFC01.COR  
 MO NX=6 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY  
 LK  
 STRATEGIPFC01  
 FR TD 4 3 TD 4 1 TD 5 3  
 PD

OU TV MI SS

b. Path Diagram Aspek *problem focused coping*



Chi-Square=4.43, df=6, P-value=0.61904, RMSEA=0.000

c. LAMBDA-X Aspek *problem focused coping*

No.	Faktor Loading	Error	T-value	ASPEK	Keterangan
12(2)	0.44	0.09	4.83	<i>Problem-focused coping</i>	Valid
22(7)	0.65	0.07	8.77	<i>Problem-focused coping</i>	Valid
25 (10)	0.58	0.09	6.48	<i>Problem-focused coping</i>	Valid
34 (14)	0.83	0.08	10.30	<i>Problem-focused coping</i>	Valid
53 (23)	0.55	0.08	7.20	<i>Problem-focused coping</i>	Valid
60 (25)	0.43	0.07	5.70	<i>Problem-focused coping</i>	Valid

2. *Emotion focused coping*

a. Sintak *Emotion focused coping*

UJI VALIDITAS EFC.COR

DA NI=12 NO=250 MA=KM

LA

X15 X24 X32 X35 X42 X45 X52 X54 X62 X43 X51 X63

PM SY FI= EFC.COR

MO NX=12 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

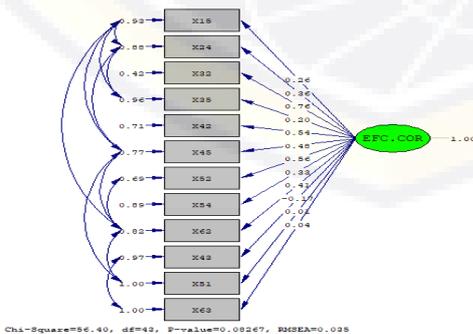
EFC.COR

FR TD 12 10 TD 4 2 TD 2 1 TD 6 2 TD 11 6 TD 9 6 TD 4 1 TD 9 1 TD 6 1 TD 11 9 TD 9 7

PD

OU TV MI SS

b. Path Diagram Aspek *Emotion focused coping*



Chi-Square=56.40, df=42, P-value=0.00267, RMSEA=0.039

c. **LAMBDA-X** *Emotion focused coping*

No.	Faktor Loading	Error	T-value	ASPEK	Keterangan
15(5)	0.26	0.07	3.51	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
24(9)	0.36	0.07	4.98	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
32 (12)	0.76	0.07	11.16	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
35 (15)	0.20	0.07	2.81	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
42 (17)	0.54	0.07	7.83	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
43 (18)	-0.17	0.07	-2.27	<i>Emotion focused coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
45 (20)	0.48	0.07	6.88	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
51 (21)	0.01	0.07	0.19	<i>Emotion focused coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
52 (22)	0.56	0.07	8.09	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
54 (24)	0.33	0.07	4.57	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
62 (27)	0.41	0.07	5.71	<i>Emotion focused coping</i>	Valid
63 (28)	0.04	0.07	0.54	<i>Emotion focused coping</i>	<b>Tidak Valid</b>

3. *Less useful coping*

a. **Sintak Aspek Less useful coping**

UJI VALIDITAS LFC.COR

DA NI=10 NO=250 MA=KM

LA

X11 X14 X21 X13 X31 X33 X41 X23 X44 X61

PM SY FI= LFC.COR

MO NX=10 NK=1 PH=ST LX=FR TD=SY

LK

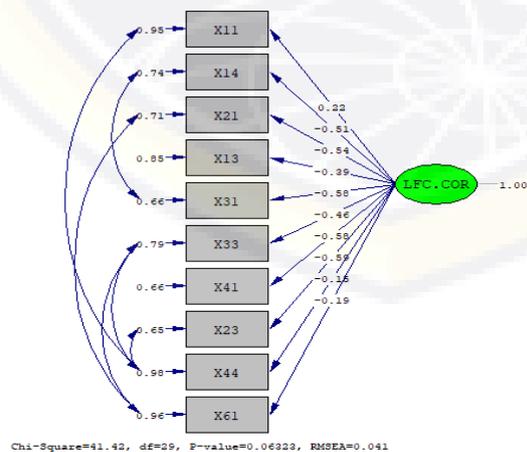
LFC.COR

FR TD 5 2 TD 9 1 TD 10 3 TD 9 6 TD 9 8 TD 10 6

PD

OU TV MI SS

b. **Path Diagram Aspek Less useful coping**



c. **LAMBDA-X Aspek *Less useful coping***

No.	Faktor Loading	Error	T-value	ASPEK	Keterangan
11(1)	0.22	0.07	2.94	<i>less useful coping</i>	Valid
13 (3)	-0.39	0.07	-5.47	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
14(4)	-0.51	0.07	-7.28	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
21 (6)	-0.54	0.07	-7.78	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
23 (8)	-0.59	0.07	-8.43	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
31 (11)	-0.58	0.07	-8.49	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
33 (13)	-0.46	0.07	-6.45	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
41 (16)	-0.58	0.07	-8.45	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
44 (19)	-0.15	0.08	-1.87	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>
61 (26)	-0.19	0.08	-2.42	<i>less useful coping</i>	<b>Tidak Valid</b>

### Skala *Mental Toughness*

**\*Peneliti yang ingin menggunakan skala ini, tidak perlu menghubungi pemilik skala.\***

Item	Pernyataan	Keterangan
Item 1	Selalu merasa termotivasi.	
Item 2	Mampu mengendalikan diri.	
Item 3	Merasa sebagai orang yang berguna.	
Item 4	Suka hal-hal yang menantang.	
<b>Item 5</b>	<b>Mampu mempengaruhi orang lain.</b>	<b>Gugur</b>
Item 6	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.	
Item 7	Tidak pernah menyerah.	
Item 8	Percaya dengan kemampuan sendiri.	
<b>Item 9</b>	<b>Tidak serius.</b>	<b>Gugur</b>
<b>Item 10</b>	<b>Menyangka masalah akan terjadi.</b>	<b>Gugur</b>
Item 11	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.	
Item 12	Mampu mengontrol hal-hal di hidup saya.	
<b>Item 13</b>	<b>Semua kesulitan dapat diselesaikan dengan baik.</b>	<b>Gugur</b>
<b>Item 14</b>	<b>Ingin hidup saya selalu baik-baik saja.</b>	<b>Gugur</b>
Item 15	Rencana saya seringkali gagal.	
Item 16	Cenderung berpikir positif.	
Item 17	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.	
Item 18	Merasa tidak berguna.	
Item 19	Dapat diandalkan.	
Item 20	Bertanggung jawab atas keadaan.	
Item 21	Sulit untuk bersantai.	
Item 22	-Sulit berkonsentrasi.	
Item 23	Mampu menghadapi masalah.	
Item 24	Tidak menyalahkan diri sendiri.	
Item 25	Berusaha sekuat tenaga.	

Item 26	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.	
Item 27	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.	
Item 28	Merasa tidak nyaman dalam kelompok.	
Item 29	Mudah menyerah.	
Item 30	Bertindak cepat jika terjadi masalah.	
Item 31	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.	
<b>Item 32</b>	<b>Kesalahan itu wajar dalam hidup.</b>	<b>Gugur</b>
Item 33	Seringkali mendapat/mengalami masalah.	
Item 34	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.	
Item 35	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.	
Item 36	Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.	
Item 37	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.	
Item 38	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.	
<b>Item 39</b>	<b>Sulit mempertahankan semangat.</b>	<b>Gugur</b>
Item 40	Suka dengan perubahan-perubahan.	
Item 41	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.	
Item 42	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.	
<b>Item 43</b>	<b>Menentang orang lain jika ia salah.</b>	<b>Gugur</b>
Item 44	Menikmati tantangan.	
Item 45	Mampu mengendalikan diri.	
Item 46	Cenderung diam saat diskusi.	
Item 47	Sulit mengatasi masalah.	
Item 48	Dapat menghadapi tantangan.	

### HASIL UJI VALIDASI ALAT UKUR *MENTAL TOUGHNESS* SETELAH UJI COBA

**\*Peneliti yang ingin menggunakan skala ini, tidak perlu menghubungi pemilik skala.\***

Item	Pernyataan
Item 1	Ketika merasa sedih atau marah, maka saya akan menceritakan kepada orang lain.
Item 2	Mampu mengendalikan diri.
Item 3	Tidak pernah menyerah.
Item 4	Selalu merasa termotivasi.
Item 5	Suka hal-hal yang menantang.
Item 6	Suka dengan perubahan-perubahan.
Item 7	Merasa sebagai orang yang berguna.
Item 8	Mampu mengutarakan apa yang saya pikirkan.
Item 9	Sulit untuk bersantai.
Item 10	Rencana saya seringkali gagal.
Item 11	-Sulit berkonsentrasi.
Item 12	Tidak tahu bagaimana cara memulai suatu tugas/pekerjaan.
Item 13	Sulit menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan jadwal.
Item 14	Merasa tidak berguna.
Item 15	Merasa tidak nyaman dalam kelompok.
Item 16	Tetap bersikap tenang dalam situasi apapun.
Item 17	Mampu mengontrol hal-hal di hidup saya.
Item 18	Dapat diandalkan.
Item 19	Mampu menghadapi masalah.
Item 20	Menikmati tantangan.
Item 21	Percaya dengan kemampuan sendiri.
Item 22	Bertanggung jawab atas keadaan.
Item 23	Cenderung mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.
Item 24	Seringkali mendapat/mengalami masalah.
Item 25	Mudah menyerah.

Item 26	Cenderung kurang bersemangat saat merasa capek.
Item 27	Jika saya berbuat salah, saya akan memikirkannya terus.
Item 28	Cenderung diam saat diskusi.
Item 29	Mampu mengendalikan diri.
Item 30	Berusaha sekuat tenaga.
Item 31	Bertindak cepat jika terjadi masalah.
Item 32	Cenderung berpikir positif.
Item 33	Suka memberitahu kepada orang lain apa yang harus ia lakukan.
Item 34	Menyembunyikan perasaan saya dari orang lain.
Item 35	Usaha yang saya lakukan seringkali gagal.
Item 36	Sulit mengatasi masalah.
Item 37	Kurang semangat dalam menyelesaikan tugas.
Item 38	Dapat menghadapi tantangan.
Item 39	Sulit melanjutkan aktifitas ketika merasa lelah.
Item 40	Tidak menyalahkan diri sendiri.

### Skala *Brief Cope*

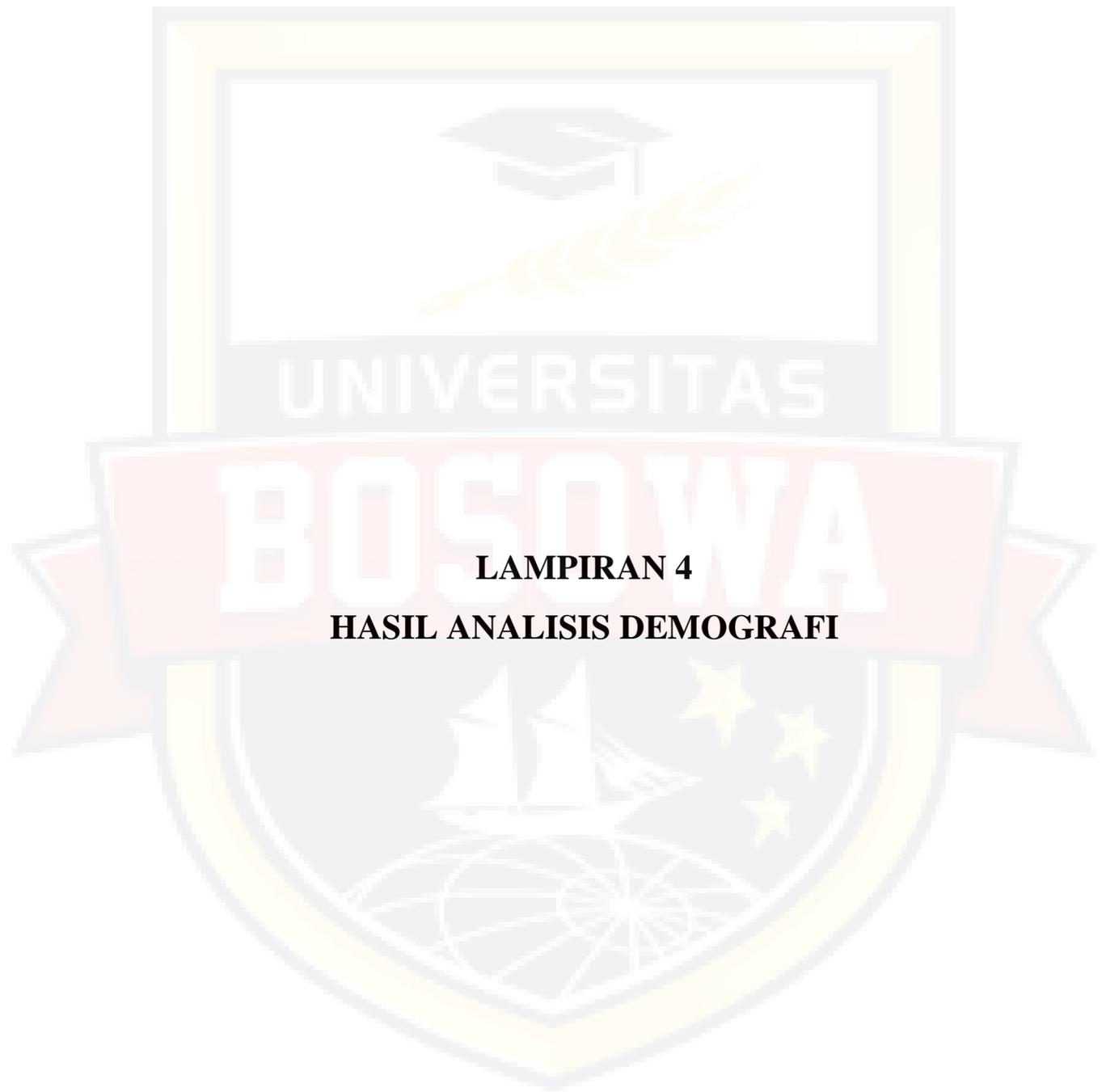
**\*Peneliti yang ingin menggunakan skala ini, tidak perlu menghubungi pemilik skala.\***

Item	Pernyataan	Keterangan
Item 1	<b>Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang dihadapi.</b>	
Item 2	Tetap fokus untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.	
Item 3	<b>Saat sedang mendapatkan masalah, saya mengatakan pada diri saya bahwa “ini tidak nyata”</b>	<b>Gugur</b>
Item 4	Ketika sedang memiliki masalah, saya meminum alkohol atau menggunakan obat-obatan untuk membuat diri saya merasa lebih baik.	<b>Gugur</b>
Item 5	Mendapat dukungan emosional dari orang lain, saat sedang memiliki masalah.	
Item 6	<b>Menyerah untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.</b>	<b>Gugur</b>
Item 7	Ketika memiliki masalah, saya mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik.	
Item 8	<b>Menolak untuk percaya bahwa saya sedang menghadapi masalah.</b>	<b>Gugur</b>
Item 9	Ketika memiliki masalah, saya menceritakannya agar perasaan saya menjadi lebih baik.	
Item 10	Saat sedang memiliki masalah, saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.	
Item 11	<b>Menggunakan obat-obatan atau meminum alkohol untuk membantu saya melalui masalah yang tengah dihadapi.</b>	<b>Gugur</b>
Item 12	Ketika memiliki masalah, Mencoba untuk melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif.	
Item 13	<b>Mengecam diri atas masalah yang tengah hadapi.</b>	<b>Gugur</b>
Item 14	Mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.	
Item 15	Ketika memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang.	

Item 16	Menyerah dalam menyelesaikan masalah yang saya miliki.	<b>Gugur</b>
Item 17	Mencari hal baik atas permasalahan yang tengah dihadapi.	
Item 18	Menjadikan masalah saya sebagai bahan tertawaan.	
Item 19	Melakukan sesuatu agar tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi, seperti menonton film, membaca, tidur ataupun berbelanja.	<b>Gugur</b>
Item 20	Menerima kenyataan bahwa sedang memiliki masalah.	
Item 21	Saat memiliki masalah, saya mengungkapkan perasaan negatif.	<b>Gugur</b>
Item 22	Ketika memiliki masalah, berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual.	
Item 23	Saat menghadapi masalah, berusaha mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain untuk mengatasinya.	
Item 24	Belajar untuk menerima masalah yang dimiliki.	
Item 25	Berpikir keras terkait langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi.	
<b>Item 26</b>	<b>Menyalahkan diri atas masalah yang tengah dihadapi.</b>	<b>Gugur</b>
Item 27	Saat memiliki masalah, saya berdoa dan beribadah.	
Item 28	Membuat lelucon tentang masalah yang sedang dihadapi.	

### HASIL UJI VALIDASI ALAT UKUR *BRIEF COPE* SETELAH UJI COBA

Item 1	Tetap fokus untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.
Item 2	Mencoba membuat strategi untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.
Item 3	Saat sedang memiliki masalah, saya mendapatkan bantuan dan nasihat dari orang lain.
Item 4	Menerima kenyataan bahwa sedang memiliki masalah.
Item 5	Ketika memiliki masalah, berusaha untuk menemukan kenyamanan dalam agama atau keyakinan spiritual.
Item 6	Mendapat dukungan emosional dari orang lain, saat sedang memiliki masalah.
Item 7	Ketika memiliki masalah, Mencoba untuk melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang berbeda untuk membuatnya tampak lebih positif.
Item 8	Ketika memiliki masalah, saya menceritakannya agar perasaan saya menjadi lebih baik.
Item 9	Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan pikiran dari masalah yang dihadapi.
Item 10	Ketika memiliki masalah, saya mengambil tindakan untuk membuat situasi menjadi lebih baik.
Item 11	Berpikir keras terkait langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi masalah yang tengah dihadapi.
Item 12	Saat menghadapi masalah, berusaha mendapatkan saran atau bantuan dari orang lain untuk mengatasinya.
Item 13	Belajar untuk menerima masalah yang dimiliki.
Item 14	Saat memiliki masalah, saya berdoa dan beribadah.
Item 15	Ketika memiliki masalah, saya mendapatkan kenyamanan dan pengertian dari seseorang.
Item 16	Mencari hal baik atas permasalahan yang tengah dihadapi.



**LAMPIRAN 4**  
**HASIL ANALISIS DEMOGRAFI**

## Demografi:

### Hasil frekuensi demografi responden sebanyak 551

		Statistics				
		Jenis Kelamin:	Usia:	Asal Universitas:	Fakultas:	Semester:
N	Valid	551	551	551	551	551
	Missing	1	1	1	1	1
Mean		1.60	3.42	1.58	3.60	2.32
Median		2.00	3.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		.490	1.087	.494	2.492	.790
Minimum		1	1	1	1	1
Maximum		2	7	2	12	5

		Jenis Kelamin:			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	220	39.9	39.9	39.9
	Perempuan	331	60.0	60.1	100.0
	Total	551	99.8	100.0	
Missing	System	1	.2		
Total		552	100.0		

		Usia:			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	27	4.9	4.9	4.9
	19 Tahun	47	8.5	8.5	13.4
	20 Tahun	263	47.6	47.7	61.2
	21 Tahun	105	19.0	19.1	80.2
	22 Tahun	100	18.1	18.1	98.4
	23 Tahun	8	1.4	1.5	99.8
	24 Tahun	1	.2	.2	100.0
	Total	551	99.8	100.0	
Missing	System	1	.2		
Total		552	100.0		

**Asal Universitas:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PTN	231	41.8	41.9	41.9
	PTS	320	58.0	58.1	100.0
	Total	551	99.8	100.0	
Missing	System	1	.2		
Total		552	100.0		

**Fakultas:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Psikologi	114	20.7	20.7	20.7	
	Teknik	165	29.9	29.9	50.6	
	Hukum	1	.2	.2	50.8	
	Ekonomi	109	19.7	19.8	70.6	
	Informatika	19	3.4	3.4	74.0	
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	87	15.8	15.8	89.8	
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	29	5.3	5.3	95.1	
	Fakultas Syariah	1	.2	.2	95.3	
	Teknologi Industri	10	1.8	1.8	97.1	
	Manajemen Business	1	.2	.2	97.3	
	Fakultas Agama Islam	5	.9	.9	98.2	
	Pertanian	10	1.8	1.8	100.0	
	Total		551	99.8	100.0	
	Missing	System	1	.2		
	Total		552	100.0		

**Semester:**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	2	66	12.0	12.0	12.0
	4	282	51.1	51.2	63.2

	6	164	29.7	29.8	92.9
	8	36	6.5	6.5	99.5
	10	3	.5	.5	100.0
	Total	551	99.8	100.0	
Missing	System	1	.2		
Total		552	100.0		

## Deskriptif hasil skor masing-masing variabel

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hasil skor MTQ48	551	69	181	135.95	14.672
HASIL PFC	551	13	30	23.26	2.163
HASIL EFC	551	18	45	34.87	2.859
HASIL LUC	551	13	43	29.24	3.473
Valid N (listwise)	551				

## Kategorisasi hasil skor masing-masing variabel

### *Mental toughness*

#### Semester: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count	Semester:	KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
	2	21	22	15	2	6	66
	4	33	137	14	6	92	282
	6	25	71	13	4	51	164
	8	9	13	4	3	7	36
	10	1	1	1	0	0	3
	Total	89	244	47	15	156	551

*Problem focus coping***Semester: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Semester:	2	13	17	16	12	8	66
	4	4	68	148	56	6	282
	6	7	49	79	25	4	164
	8	1	11	13	4	7	36
	10	0	0	1	1	1	3
Total		25	145	257	98	26	551

*Emotion focus coping***Semester: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Semester:	2	16	15	14	10	11	66
	4	48	176	11	4	43	282
	6	38	106	2	4	14	164
	8	7	6	7	6	10	36
	10	0	0	0	2	1	3
Total		109	303	34	26	79	551

*Less useful coping***Semester: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Semester:	2	20	24	11	4	7	66
	4	39	121	11	13	98	282
	6	41	49	9	7	58	164

	8	7	10	11	2	6	36
	10	0	0	2	0	1	3
Total		107	204	44	26	170	551

## Crostab variabel berdasarkan demografi

### *Mental toughness*

#### Jenis Kelamin: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count		KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
Jenis Kelamin:	Laki-Laki	30	92	17	4	77	220
	Perempuan	59	152	30	11	79	331
Total		89	244	47	15	156	551

#### Usia: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count		KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
Usia:	18 Tahun	7	10	5	2	3	27
	19 Tahun	14	17	10	2	4	47
	20 Tahun	33	125	13	4	88	263
	21 Tahun	17	46	3	1	38	105
	22 Tahun	17	43	14	4	22	100
	23 Tahun	1	2	2	2	1	8
	24 Tahun	0	1	0	0	0	1
Total		89	244	47	15	156	551

#### Asal Universitas: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count		KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
Asal Universitas:	PTN	30	102	12	7	80	231
	PTS	59	142	35	8	76	320
Total		89	244	47	15	156	551

### Fakultas: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count

		KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
Fakultas:	Psikologi	39	40	15	8	12	114
	Teknik	16	81	5	2	61	165
	Hukum	0	0	1	0	0	1
	Ekonomi	12	48	13	2	34	109
	Informatika	3	8	7	0	1	19
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	10	41	2	3	31	87
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	5	13	3	0	8	29
	Fakultas Syariah	0	1	0	0	0	1
	Teknologi Industri	0	5	0	0	5	10
	Manajemen Business	0	0	1	0	0	1
	Fakultas Agama Islam	0	2	0	0	3	5
	Pertanian	4	5	0	0	1	10
Total		89	244	47	15	156	551

### Semester: \* KATEGORISASI\_MTQ48 Crosstabulation

Count

		KATEGORISASI_MTQ48					Total
		R	S	SR	ST	T	
Semester:	2	21	22	15	2	6	66
	4	33	137	14	6	92	282
	6	25	71	13	4	51	164
	8	9	13	4	3	7	36
	10	1	1	1	0	0	3
Total		89	244	47	15	156	551

*Problem focus coping***Jenis Kelamin: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Jenis Kelamin:	Laki-Laki	9	67	114	25	5	220
	Perempuan	16	78	143	73	21	331
Total		25	145	257	98	26	551

**Usia: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Usia:	18 Tahun	6	9	6	3	3	27
	19 Tahun	6	10	15	9	7	47
	20 Tahun	4	60	138	55	6	263
	21 Tahun	1	30	50	19	5	105
	22 Tahun	7	35	45	11	2	100
	23 Tahun	1	0	3	1	3	8
	24 Tahun	0	1	0	0	0	1
Total		25	145	257	98	26	551

**Asal Universitas: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Asal Universitas:	PTN	3	69	113	42	4	231
	PTS	22	76	144	56	22	320
Total		25	145	257	98	26	551

**Fakultas: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Fakultas:	Psikologi	14	31	29	18	22	114
	Teknik	2	35	89	36	3	165
	Hukum	0	0	1	0	0	1

Ekonomi	5	25	57	22	0	109
Informatika	1	10	6	2	0	19
Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	2	26	43	16	0	87
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	0	11	14	3	1	29
Fakultas Syariah	0	1	0	0	0	1
Teknologi Industri	0	2	8	0	0	10
Manajemen Business	0	0	1	0	0	1
Fakultas Agama Islam	1	0	3	1	0	5
Pertanian	0	4	6	0	0	10
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>145</b>	<b>257</b>	<b>98</b>	<b>26</b>	<b>551</b>

### Semester: \* KATEGORISASI\_PFC Crosstabulation

Count

		KATEGORISASI_PFC					Total
		1	2	3	4	5	
Semester:	2	13	17	16	12	8	66
	4	4	68	148	56	6	282
	6	7	49	79	25	4	164
	8	1	11	13	4	7	36
	10	0	0	1	1	1	3
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>145</b>	<b>257</b>	<b>98</b>	<b>26</b>	<b>551</b>

### *Emotion focus coping*

### Jenis Kelamin: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation

Count

		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Jenis Kelamin:	Laki-Laki	48	137	11	3	21	220
	Perempuan	61	166	23	23	58	331
<b>Total</b>		<b>109</b>	<b>303</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>79</b>	<b>551</b>

**Usia: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Usia:	18 Tahun	6	7	7	3	4	27
	19 Tahun	10	13	7	10	7	47
	20 Tahun	43	166	6	4	44	263
	21 Tahun	27	58	6	3	11	105
	22 Tahun	23	58	5	3	11	100
	23 Tahun	0	1	2	3	2	8
	24 Tahun	0	0	1	0	0	1
<b>Total</b>		109	303	34	26	79	551

**Asal Universitas: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Asal Universitas:	PTN	49	146	4	3	29	231
	PTS	60	157	30	23	50	320
<b>Total</b>		109	303	34	26	79	551

**Fakultas: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation**

Count		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Fakultas:	Psikologi	21	25	21	23	24	114
	Teknik	19	116	6	2	22	165
	Hukum	0	1	0	0	0	1
	Ekonomi	23	66	4	0	16	109
	Informatika	8	9	1	0	1	19
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	22	53	0	0	12	87
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	7	19	0	1	2	29
	Fakultas Syariah	1	0	0	0	0	1
	Teknologi Industri	4	4	1	0	1	10

Manajement Business	0	0	0	0	1	1
Fakultas Agama Islam	0	4	1	0	0	5
Pertanian	4	6	0	0	0	10
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>303</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>79</b>	<b>551</b>

### Semester: \* KATEGORISASI EFC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI EFC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Semester:	2	16	15	14	10	11	66
	4	48	176	11	4	43	282
	6	38	106	2	4	14	164
	8	7	6	7	6	10	36
	10	0	0	0	2	1	3
<b>Total</b>		<b>109</b>	<b>303</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>79</b>	<b>551</b>

### *Less useful coping*

### Jenis Kelamin: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Jenis Kelamin:	Laki-Laki	26	70	10	16	98	220
	Perempuan	81	134	34	10	72	331
<b>Total</b>		<b>107</b>	<b>204</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>170</b>	<b>551</b>

### Usia: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Usia:	18 Tahun	12	7	5	1	2	27
	19 Tahun	10	22	7	2	6	47
	20 Tahun	35	114	11	12	91	263
	21 Tahun	23	34	5	7	36	105
	22 Tahun	26	25	12	3	34	100

23 Tahun	1	1	4	1	1	8
24 Tahun	0	1	0	0	0	1
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>204</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>170</b>	<b>551</b>

### Asal Universitas: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Asal Universitas:	PTN	32	84	13	15	87	231
	PTS	75	120	31	11	83	320
<b>Total</b>		<b>107</b>	<b>204</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>170</b>	<b>551</b>

### Fakultas: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Fakultas:	Psikologi	33	35	26	7	13	114
	Teknik	13	64	6	12	70	165
	Hukum	0	0	1	0	0	1
	Ekonomi	28	38	4	3	36	109
	Informatika	6	12	0	0	1	19
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	12	38	3	4	30	87
	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	9	5	2	0	13	29
	Fakultas Syariah	0	0	1	0	0	1
	Teknologi Industri	3	4	1	0	2	10
	Manajemen Business	0	0	0	0	1	1
	Fakultas Agama Islam	1	4	0	0	0	5
	Pertanian	2	4	0	0	4	10
<b>Total</b>		<b>107</b>	<b>204</b>	<b>44</b>	<b>26</b>	<b>170</b>	<b>551</b>

### Semester: \* KATEGORISASI LUC Crosstabulation

Count		KATEGORISASI LUC					Total
		R	S	SR	ST	T	
Semester:	2	20	24	11	4	7	66

4	39	121	11	13	98	282
6	41	49	9	7	58	164
8	7	10	11	2	6	36
10	0	0	2	0	1	3
Total	107	204	44	26	170	551

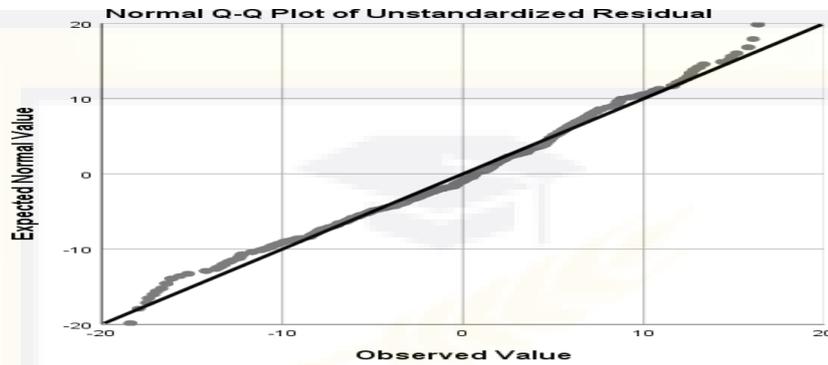




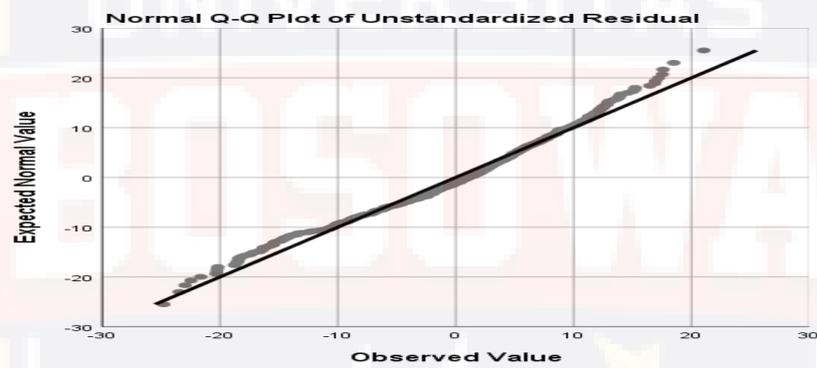
**LAMPIRAN 5**  
**HASIL UJI ASUMSI**

## UJI ASUMSI

### 1. NORMALITAS



Q-Q plot problem-focused coping dan *mental toughness*



Q-Q plot *emotion-focused coping* dan *mental toughness*



Q-Q plot *less useful coping* dan *mental toughness*

## 2. Uji linearitas

### Problem-focused coping dan *mental toughness*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil skor MTQ48 * HASIL PFC	Between Groups	(Combined)	24646.863	16	1540.429	8.774	.000
		Linearity	18894.398	1	18894.398	107.614	.000
		Deviation from Linearity	5752.466	15	383.498	2.184	.006
	Within Groups		93757.714	534	175.576		
Total			118404.577	550			

### Emotion-focused coping dan *mental toughness*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil skor MTQ48 * HASIL EFC	Between Groups	(Combined)	24594.449	21	1171.164	6.604	.000
		Linearity	15873.016	1	15873.016	89.509	.000
		Deviation from Linearity	8721.433	20	436.072	2.459	.000
	Within Groups		93810.129	529	177.335		
Total			118404.577	550			

*Less useful coping dan mental toughness***ANOVA Table**

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Hasil skor MTQ48 * HASIL LUC	Between	(Combined)	13042.377	24	543.432	2.713	.000
	Groups	Linearity	4225.754	1	4225.754	21.096	.000
		Deviation from Linearity	8816.622	23	383.331	1.914	.007
		Within Groups	105362.200	526	200.308		
Total			118404.577	550			



**BOSOWA**



**LAMPIRAN 6**  
**HASIL UJI HIPOTESIS**

## UJI HIPOTESIS DAN HASIL REGRESI LINEAR SEDERHANA

### *Problem focused coping terhadap Mental toughness*

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables		Method
	Entered	Removed	
1	HASIL PFC <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.399 <sup>a</sup>	.160	.158	13.463

a. Predictors: (Constant), HASIL PFC

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18894.398	1	18894.398	104.241	.000 <sup>b</sup>
	Residual	99510.180	549	181.257		
	Total	118404.577	550			

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

b. Predictors: (Constant), HASIL PFC

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	72.931	6.199		11.765	.000
	HASIL PFC	2.709	.265	.399	10.210	.000

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

### *Emotion focused coping terhadap Mental toughness*

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.366 <sup>a</sup>	.134	.132	13.666

a. Predictors: (Constant), HASIL EFC

b. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15873.016	1	15873.016	84.991	.000 <sup>b</sup>
	Residual	102531.562	549	186.761		
	Total	118404.577	550			

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

b. Predictors: (Constant), HASIL EFC

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	70.436	7.130		9.879	.000
	HASIL EFC	1.879	.204	.366	9.219	.000

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	104.25	154.98	135.95	5.372	551
Residual	-66.074	30.805	.000	13.654	551
Std. Predicted Value	-5.900	3.543	.000	1.000	551
Std. Residual	-4.835	2.254	.000	.999	551

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

***Less useful coping terhadap Mental toughness*****Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.189 <sup>a</sup>	.036	.034	14.421

a. Predictors: (Constant), HASIL LUC

b. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4225.754	1	4225.754	20.318	.000 <sup>b</sup>
	Residual	114178.823	549	207.976		
	Total	118404.577	550			

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

b. Predictors: (Constant), HASIL LUC

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	159.289	5.214		30.549	.000
	HASIL LUC	-.798	.177	-.189	-4.508	.000

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	124.97	148.91	135.95	2.772	551
Residual	-66.536	37.675	.000	14.408	551
Std. Predicted Value	-3.962	4.677	.000	1.000	551
Std. Residual	-4.614	2.612	.000	.999	551

a. Dependent Variable: Hasil skor MTQ48