Nusantara Journal of Multidisciplinary Science
Vol. 4, No. 2, September 2026
Hal 193-200
E-ISSN : 3024-8752
P-ISSN : 3024-8744
Site : https://jurnal.intekom.id/index.php/njms

Profil Ketangguhan Mental Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya

Lina Nurjanah[1], Cucu Arumsari[2]
[1]Department of Gz0uidance and Counseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

Article Info

Article history:

Received September 3, 2026
Revised September 5, 2026
Accepted September 7, 2026

Kata Kunci:

Ketangguhan Mental,
Siswa SMP,
Profil,
Bimbingan Dan Konseling

Keywords:

Mental Toughness,
Junior High School Students,
Profile,
Guidance and Counseling

ABSTRAK

Abstrak seharusnya merangkum secara singkat dan jelas dan usahakan Ketangguhan mental merupakan salah satu karakter psikologis yang berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan, tantangan, serta tuntutan akademik maupun sosial. Siswa dengan ketangguhan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mempertahankan komitmen terhadap tujuan, memandang perubahan sebagai tantangan, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 348 siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Mental Toughness Questionnaire (MTQ) yang mengukur empat dimensi ketangguhan mental, yaitu *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 239 siswa (69%) berada pada kategori sedang, 56 siswa (16%) berada pada kategori rendah, dan 53 siswa (15%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan analisis setiap dimensi, *commitment* merupakan dimensi dengan kecenderungan paling baik, sedangkan *confidence* menunjukkan persentase kategori rendah yang relatif lebih tinggi dibandingkan dimensi lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan belajar, namun masih memerlukan penguatan, terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan mengelola tekanan. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa.

ABSTRACT

Mental toughness is a psychological trait that helps students cope with pressure, challenges, and both academic and social demands. Students with high mental toughness tend to be able to control their emotions, maintain commitment to their goals, view change as a challenge, and possess confidence in their own abilities. This study aims to describe the mental toughness profile of 7th-grade students at SMP Negeri 8 Tasikmalaya. A quantitative approach with a descriptive method was employed. The study subjects consisted of 348 7th-grade students from SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Data collection utilized the Mental Toughness Questionnaire (MTQ), which measures four dimensions of mental toughness: control, commitment, challenge, and confidence. Data analysis involved descriptive statistics, including mean scores, standard deviations, frequencies, and percentages. The results indicate that the students' mental toughness generally falls into the moderate category. Specifically, 239 students (69%) were in the moderate category, 56 students (16%) in the low category, and 53 students (15%) in the high category. An analysis of each dimension revealed that commitment was the strongest dimension, whereas confidence showed a relatively higher percentage in the low category compared to the other dimensions. These findings suggest that while the majority of students possess a reasonably good ability to handle academic demands, there is still a need for reinforcement—particularly in boosting self-confidence and the ability to

manage pressure. The study's findings are expected to serve as a basis for guidance and counseling teachers to design services that align with the students' developmental needs..

This is an open access article under the CC BY license

Corresponding Author:

Lina Nurjanah
Department of Guidance and Counseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia
Email: linanurjanah63951@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Ketangguhan mental (*mental toughness*) dapat dipahami sebagai salah satu aspek psikologis yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, maupun berbagai perubahan yang muncul dalam kehidupan (Lin et al., 2017). Individu dengan ketangguhan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan respons emosional secara adaptif, menjaga dorongan untuk mencapai tujuan, dan tetap menunjukkan usaha ketika berhadapan dengan berbagai kendala. Dalam lingkungan pendidikan, kemampuan tersebut memiliki peran penting karena siswa dihadapkan pada tuntutan yang tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan penyesuaian terhadap kehidupan sosial. Ketangguhan mental yang memadai dapat membantu siswa dalam mengelola stres, mempertahankan keterlibatan selama pembelajaran, menjaga motivasi belajar, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah secara efektif.

Masa sekolah menengah pertama menjadi salah satu tahap perkembangan yang ditandai oleh adanya proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan. Bagi siswa kelas VII, perpindahan dari sekolah dasar ke sekolah menengah menghadirkan lingkungan belajar dengan tuntutan dan karakteristik yang berbeda. Siswa perlu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih beragam, jumlah mata pelajaran yang meningkat, pergantian guru pada setiap mata pelajaran, serta pola interaksi sosial yang baru. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tantangan bagi siswa dan berpotensi memengaruhi aspek akademik maupun psikologis mereka. Dengan demikian, kemampuan dalam menghadapi tekanan sekaligus menyesuaikan diri terhadap perubahan menjadi bagian penting agar siswa dapat menjalani kegiatan pembelajaran secara optimal [1].

Seiring berkembangnya kajian mengenai ketangguhan mental, konsep tersebut tidak lagi terbatas pada penelitian di bidang psikologi olahraga, tetapi mulai banyak diterapkan dalam konteks pendidikan. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara ketangguhan mental dengan regulasi diri, kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, kemampuan menghadapi tekanan, dan pencapaian akademik siswa [8]. Tingkat ketangguhan mental yang tinggi dapat membantu siswa mempertahankan konsentrasi dalam belajar, menentukan cara penyelesaian masalah yang lebih efektif, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, ketangguhan mental yang rendah dapat membuat siswa lebih mudah mengalami tekanan akademik, mengalami penurunan motivasi belajar, dan menghadapi hambatan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan yang terdapat di lingkungan sekolah [9].

Uraian tersebut memperlihatkan bahwa upaya membangun ketangguhan mental merupakan bagian yang penting dalam penyelenggaraan pendidikan. Permasalahan yang dihadapi remaja tidak semata-mata berkaitan dengan beban akademik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kondisi keluarga, interaksi dengan teman sebaya, serta perkembangan teknologi dan media digital yang berlangsung semakin cepat [10]. Beragam tekanan tersebut berpotensi memberikan dampak terhadap kondisi

psikologis, pola belajar, dan kemampuan siswa dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah. Atas dasar tersebut, peran sekolah tidak hanya diarahkan pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga mencakup dukungan terhadap perkembangan psikologis peserta didik. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui berbagai layanan pendidikan, salah satunya adalah layanan bimbingan dan konseling [11].

Salah satu kerangka konseptual ketangguhan mental yang banyak digunakan dalam penelitian dikembangkan oleh Clough, Earle, dan Sewell [2] melalui model 4C, yang terdiri atas *control, commitment, challenge,* dan *confidence*. *Control* merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tetap menghadapi kondisi yang penuh tekanan. *Commitment* berkaitan dengan kemampuan untuk mempertahankan kesungguhan dalam mencapai tujuan serta menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab. Sementara itu, *challenge* menggambarkan cara individu dalam memaknai perubahan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk memperoleh perkembangan atau pengalaman baru. Adapun *confidence* berhubungan dengan keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya serta kemampuannya membangun interaksi interpersonal yang positif. Keempat aspek tersebut saling membentuk karakter psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan secara lebih adaptif, termasuk tekanan yang muncul dalam kehidupan sekolah [5].

Ketangguhan mental dalam lingkungan pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang menunjang proses dan keberhasilan belajar siswa. Siswa dengan ketangguhan mental yang lebih baik pada umumnya memiliki dorongan belajar yang lebih kuat, menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam pembelajaran, serta lebih mampu mengendalikan kecemasan dan mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Kemampuan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dapat mendukung siswa dalam membangun interaksi sosial yang sehat, menghadapi permasalahan secara lebih efektif, dan menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan. Kajian sebelumnya telah membahas ketangguhan mental melalui beragam sudut pandang. Beberapa penelitian menempatkan ketangguhan mental dalam kaitannya dengan prestasi akademik, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, terdapat pula penelitian yang berfokus pada penerapan program atau bentuk intervensi tertentu untuk mengembangkan ketangguhan mental peserta didik [6]. Secara umum, temuan dari berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ketangguhan mental merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat membantu siswa menghadapi tuntutan pendidikan dan berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Walaupun penelitian mengenai ketangguhan mental telah berkembang, kajian yang secara khusus memberikan gambaran mengenai kondisi ketangguhan mental siswa sekolah menengah pertama, terutama siswa kelas VII yang sedang memasuki tahap transisi, masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak menguji keterkaitan antara ketangguhan mental dengan variabel lain ataupun mengevaluasi pengaruh suatu bentuk intervensi. Sementara itu, kajian yang menggambarkan kondisi ketangguhan mental siswa sebagai informasi awal untuk merancang layanan bimbingan dan konseling masih belum banyak ditemukan. Kondisi serupa juga terlihat pada konteks sekolah di Kota Tasikmalaya, di mana informasi mengenai profil ketangguhan mental siswa masih terbatas. Padahal, pemetaan kondisi tersebut dapat menjadi informasi penting bagi sekolah dalam mengenali kebutuhan peserta didik dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang sesuai dengan karakteristik mereka.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran mengenai ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Analisis dilakukan dengan melihat tingkat ketangguhan mental secara keseluruhan serta kondisi pada masing-masing dimensi dalam model 4C, yaitu *control, commitment, challenge,* dan *confidence*. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai kondisi ketangguhan mental siswa sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam

merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun akademik.

2. METODE

2.1 Peserta

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada responden. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental siswa, baik secara keseluruhan maupun ditinjau dari setiap dimensi yang menjadi indikator pengukuran.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 8 Tasikmalaya pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII dengan jumlah keseluruhan sebanyak 348 siswa. Karena seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Dengan demikian, seluruh siswa yang termasuk dalam populasi ditetapkan sebagai responden penelitian.

2.2 Instrumen

Pengukuran ketangguhan mental dilakukan menggunakan angket yang disusun dengan skala Likert lima tingkat respons, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Ragu-ragu (R), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Angket tersebut terdiri atas 24 pernyataan yang digunakan untuk memperoleh skor ketangguhan mental siswa. Interpretasi skor dilakukan dengan ketentuan bahwa semakin besar skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental siswa.

Kelayakan instrumen sebagai alat pengumpulan data terlebih dahulu diperiksa melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap pernyataan mampu merepresentasikan konstruk ketangguhan mental yang hendak diukur. Sementara itu, pengujian reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam melakukan pengukuran. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh butir pernyataan dinyatakan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan dalam proses pengumpulan data.

2.3 Ukuran

2.3.1 Ketangguhan Mental

Pengukuran ketangguhan mental dalam penelitian ini mengacu pada model 4C yang dikembangkan oleh Clough, Earle, dan Sewell, yang terdiri atas empat dimensi, yaitu *control, commitment, challenge,* dan *confidence* [7]. *Control* berkaitan dengan kapasitas individu untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi keadaan yang penuh tekanan. *Commitment* merujuk pada kemampuan mempertahankan kesungguhan dalam mencapai tujuan dan menyelesaikan tanggung jawab yang dimiliki. Selanjutnya, *challenge* menggambarkan kecenderungan individu dalam memaknai perubahan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang. Adapun *confidence* berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya serta kapasitas dalam membangun hubungan interpersonal secara positif. Perolehan skor selanjutnya digunakan untuk menentukan gambaran ketangguhan mental siswa secara umum dan pada masing-masing dimensi tersebut.

2.3.2 Prosedur

Tahap pengumpulan data dimulai setelah peneliti memperoleh izin untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 8 Tasikmalaya. Setelah izin diperoleh, peneliti melakukan koordinasi dengan guru bimbingan dan konseling (BK) terkait waktu pelaksanaan pengumpulan data bagi siswa kelas VII. Instrumen berupa angket ketangguhan mental kemudian disebarkan kepada seluruh responden melalui Google Form dengan bantuan guru BK pada masing-masing kelas.

Sebelum responden mengisi angket, peneliti memberikan informasi mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, dan tata cara pengisian instrumen. Siswa kemudian diarahkan untuk memberikan jawaban secara mandiri berdasarkan kondisi yang mereka alami atau rasakan. Dalam pelaksanaannya, peneliti tetap melakukan koordinasi dengan guru BK untuk memastikan seluruh siswa mendapatkan akses terhadap instrumen dan mengikuti proses pengisian sesuai dengan ketentuan penelitian.

Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan jawaban sebelum data memasuki tahap pengolahan. Analisis data selanjutnya dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26 menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis tersebut meliputi perhitungan nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil pengolahan data kemudian digunakan untuk memperoleh gambaran profil ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya, baik pada tingkat keseluruhan maupun berdasarkan empat dimensi, yaitu *control, commitment, challenge,* dan *confidence*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan statistik deskriptif, ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kapasitas yang cukup dalam menghadapi berbagai tekanan, tantangan, serta perubahan yang muncul selama mengikuti kegiatan pembelajaran dan berinteraksi di lingkungan sekolah. Dari keseluruhan 348 siswa yang menjadi responden, sebanyak 239 siswa atau 69% termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, 53 siswa atau 15% berada dalam kategori tinggi dan 56 siswa atau 16% berada dalam kategori rendah.

Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas siswa telah menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang cukup memadai. Namun, keberadaan siswa yang termasuk dalam kategori rendah menunjukkan masih adanya kebutuhan untuk memberikan perhatian dan dukungan secara lebih khusus. Layanan bimbingan dan konseling dapat diarahkan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tekanan, menjaga komitmen terhadap tujuan, merespons tantangan secara positif, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Tabel 1. Profil Ketangguhan Mental Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya

Skor Range	Kategori	Frekuensi	Persentase
85–120	Tinggi	53	15%
63–84	Sedang	239	69%
24–62	Rendah	56	16%
Total		348	100%

Analisis berikutnya dilakukan dengan meninjau masing-masing dimensi ketangguhan mental, yaitu *control, commitment, challenge,* dan *confidence*. Berdasarkan hasil pengolahan data, keempat dimensi tersebut secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang. Meskipun memiliki kategori yang sama, masing-masing dimensi menunjukkan proporsi yang berbeda. Perbedaan tersebut mencerminkan adanya variasi kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, menjaga komitmen terhadap tujuan, merespons berbagai tantangan, dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Tabel 2. Profil Dimensi Ketangguhan Mental Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya

Dimensi	Rentang	Kategori	F	Presentase
Control	6-15	Rendah	102	29,4%
	16-21	Sedang	194	55,9%
	22-30	Tinggi	51	14,7%

Dimensi	Rentang	Kategori	F	Presentase
Commitment	6-15	Rendah	20	5,8%
	16-21	Sedang	218	62,8%
	22-30	Tinggi	109	31,4%
Challenge	6-15	Rendah	96	27,6%
	16-21	Sedang	188	54,0%
	22-30	Tinggi	64	18,4%
Confidence	6-15	Rendah	107	30,7%
	16-21	Sedang	203	58,3%
	22-30	Tinggi	38	10,9%

Berdasarkan data pada Tabel 2, keempat dimensi ketangguhan mental menunjukkan dominasi pada kategori sedang. Di antara keempat dimensi tersebut, *commitment* memiliki persentase kategori tinggi yang paling besar, yaitu 31,4%. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mempertahankan kesungguhan untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berbeda dengan *commitment*, dimensi *confidence* menunjukkan persentase kategori tinggi yang paling rendah, yaitu sebesar 10,9%, sekaligus memiliki persentase kategori rendah tertinggi sebesar 30,7%. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri menjadi bagian yang perlu mendapatkan perhatian lebih dibandingkan dimensi ketangguhan mental lainnya. Adapun dimensi *control* dan *challenge* juga sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa siswa pada umumnya telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengendalikan diri dan menghadapi berbagai tantangan, meskipun masih ditemukan siswa yang berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil tersebut menggambarkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki ketangguhan mental yang cukup dalam menghadapi tuntutan akademik serta berbagai situasi yang menantang di lingkungan sekolah. Akan tetapi, tingginya proporsi siswa pada kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan tersebut masih belum berkembang secara maksimal. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat ketangguhan mental siswa. Layanan tersebut dapat diarahkan pada pengembangan kemampuan pengendalian diri, penguatan komitmen dalam mencapai tujuan, peningkatan kemampuan menghadapi tantangan, serta pembentukan kepercayaan diri yang lebih positif.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya secara umum berada dalam kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kapasitas awal untuk menghadapi tekanan, perubahan, dan berbagai tantangan yang muncul selama berada di lingkungan sekolah. Namun demikian, kemampuan tersebut masih membutuhkan penguatan agar dapat berkembang secara lebih optimal. Temuan ini sesuai dengan konsep *mental toughness* yang dikemukakan oleh Clough et al. (2002), yang memandang ketangguhan mental sebagai kemampuan psikologis yang berkaitan dengan pengendalian diri, keteguhan dalam mempertahankan komitmen, kesiapan menghadapi tantangan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri.

Temuan penelitian juga memiliki kesesuaian dengan pendapat Lin et al. [4] yang mengaitkan ketangguhan mental dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, kesejahteraan psikologis, dan pencapaian akademik siswa. Sejalan dengan hal tersebut, Gucciardi et al. [3] menjelaskan bahwa ketangguhan mental bukan merupakan karakter yang bersifat tetap, tetapi dapat berkembang melalui pengalaman belajar dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan. Dengan demikian, tingkat ketangguhan mental yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai

kondisi yang masih memungkinkan untuk dikembangkan melalui pengalaman siswa selama mengikuti proses pendidikan dan berinteraksi di lingkungan sekolah.

Di samping mayoritas siswa yang berada pada kategori sedang, terdapat 16% siswa yang termasuk dalam kategori ketangguhan mental rendah. Proporsi tersebut menunjukkan adanya kelompok siswa yang membutuhkan perhatian dan dukungan lebih lanjut. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam merespons kondisi tersebut melalui layanan yang diarahkan pada pengembangan aspek *control, commitment, challenge,* dan *confidence*. Hasil pemetaan ketangguhan mental dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi awal bagi guru BK dalam menentukan kebutuhan siswa serta menyusun program bimbingan dan konseling yang selaras dengan karakteristik perkembangan siswa kelas VII.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ketangguhan mental siswa kelas VII SMP Negeri 8 Tasikmalaya secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 69%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi berbagai tekanan, tantangan, serta perubahan yang terjadi dalam lingkungan sekolah. Meskipun demikian, tingkat ketangguhan mental tersebut masih perlu diperkuat agar berkembang secara lebih optimal. Selain itu, ditemukan 16% siswa yang berada pada kategori rendah, sehingga kelompok tersebut membutuhkan perhatian dan dukungan yang lebih dalam upaya pengembangan ketangguhan mental.

Temuan penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai kondisi ketangguhan mental siswa yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pengembangan layanan dapat diarahkan pada penguatan empat dimensi ketangguhan mental, yaitu *control, commitment, challenge,* dan *confidence*. Untuk penelitian berikutnya, kajian dapat diperluas dengan mengidentifikasi berbagai faktor yang berperan terhadap ketangguhan mental siswa serta menguji efektivitas program atau layanan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan ketangguhan mental peserta didik.

REFERENSI

[1] Cameron, R. B., & Rideout, C. A. (2022). 'It's been a challenge finding new ways to learn': first-year students' perceptions of adapting to learning in a university environment. *Studies in Higher Education*, *47*(3), 668-682.

[2] Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–43). Thomson.

[3] 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.

[4] 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

[5] Goloshumova, G. S., Ershova, O. V., Salakhova, V. B., Kidinov, A. V., Nalichaeva, S. A., & Yanysheva, V. A. (2019). *Information and educational environment of higher school as a factor of the formation of coping strategies in the structure of students' personality* (ecological and psychological aspect). *Eurasian journal of biosciences*, *13*(2), 1867-1874.

[6] Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, *6*(1), e000747.

[7] Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Kogan Page Publishers.
[8] 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.
[9] Martin, A. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model for student enhancement. *Australian journal of education*, *46*(1), 34-49.
[10] George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on psychological science*, *10*(6), 832-851.
[11] Frazier, T., & Doyle Fosco, S. L. (2024). Nurturing positive mental health and wellbeing in educational settings–the PRICES model. *Frontiers in public health*, *11*, 1287532.