

Coping Strategies sebagai Prediktor terhadap Mental Toughness pada Mahasiswa

Coping Strategies as Predictors of Mental Toughness College Students

Inrasopa Longe Rindi*, Patmawaty Taibe, Arie Gunawan H. Zubair

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Email: longeinra@gmail.com

Abstrak

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 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

This study aimed to determine coping strategies to predict mental toughness college 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, College Students

PENDAHULUAN

Sebagai mahasiswa akan menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan yang seharusnya diselesaikan dengan baik. Izzaty dkk. (2008) mengungkapkan bahwa mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan tugas untuk dapat menyelesaikan dan dituntut bertanggung jawab, serta 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.

Sebagaimana penjelasan dari Clough & Strycharczyk (2015) bahwa *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. *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 pada kemampuan (St Clair-Thompson, dkk., 2015).

Mahasiswa seharusnya bisa berjuang dan proaktif dalam merespon setiap tantangan yang ada, mempunyai mental yang tangguh dalam menghadapi perubahan yang sangat cepat di masa yang akan datang. Namun kenyataannya, mahasiswa memiliki derajat *mental toughness* yang beragam dimana dalam menghadapi kondisi tertentu cepat menyerah, ada yang cepat bangkit, ada yang mengikuti harus tanpa pendirian, ada juga yang percaya bisa melewatinya dan ada juga tidak percaya akan diri sendiri. Apabila fenomena ini terus terjadi akan berdampak pada dirinya dan jika mahasiswa terus menerapkan *mental toughness* yang rendah, maka akan berdampak pada beberapa hal, diantaranya akan 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; dan O'Connor & Paunonen, 2007; Poropat, 2009). Sedangkan ketika mahasiswa mampu menerapkan *mental toughness* yang tinggi dalam hidupnya, maka semakin tinggi tingkat ketangguhan mental (*mental toughness*), semakin mampu individu menghadapi tekanan, stresor dan tantangan kehidupan sehari-hari (Moxon, dkk., 2019). Berdasarkan dampak-dampak yang ditimbulkan, maka penting untuk dapat menyelesaikan persoalan terkait dengan *mental toughness*.

Terjadinya derajat *mental toughness* yang beragam dapat dijelaskan dalam berbagai faktor yang menyebabkan. Salah satunya faktor yang menyebabkan *mental toughness* yaitu *coping strategies* yang dikemukakan oleh Carver & Connor-Smith (2010) yaitu sebagai upaya untuk mencegah atau mengurangi ancaman, bahaya, dan kehilangan serta yang berkaitan dengan kesulitan. *Coping strategies* (strategi koping) merupakan suatu pilihan strategi atau metode berupa respon tingkah laku yang digunakan untuk memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.

Beberapa penelitian menemukan *coping strategies* dapat memengaruhi berbagai perilaku berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Jones dkk. (2007); Nicholls dkk. (2008) bahwa *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; dan El Hakim (2021) bahwa *coping strategies* berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas, mahasiswa seharusnya bisa lebih produktif dan tetap tenang serta mengontrol diri untuk menghadapi persoalan hidup. Mahasiswa juga kini menghadapi sejumlah tantangan yang menakutkan saat tumbuh dan berkembang. Tantangan khas seperti tekanan tugas, skripsi, tekanan dosen, tekanan teman sebaya dan intimidasi dari pihak lain, serta ketidakpastian. Dengan demikian *mental toughness* ini harus diupayakan penanganannya secara serius.

Dari uraian beberapa penelitian yang dipaparkan bahwa pentingnya mahasiswa memiliki *mental toughness* sehingga dapat melewati berbagai tantangan yang ada. Menurut Clough, Strycharczyk & Perry (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.

Mental Toughness

Konsep *mental toughness* mulai muncul pada abad pertengahan 1980-an, di mana 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.

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. 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.

Coping Strategies

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.

Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan *coping strategies* sebagai proses di mana 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.

METODE PENELITIAN

Responden

Adapun penentuan besaran sampel pada penelitian ini menggunakan *software G*Power* 3.1.9.4 yaitu menurut Cohen (1992) *effect size f² small* 0.02 apabila belum diketahui *square multiple correlation*, α *err prob* 0.05, dan *power (1 – β err prob)* sebesar 0.80 dengan uji statistik analisis regresi linear sederhana dengan tiga variabel independen, maka hasilnya adalah 395. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 550 responden mahasiswa/i aktif di Kota Makassar berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling insidental non-probability*. Hasil demografi responden dari 551 menunjukkan bahwa jenis kelamin Laki-laki 39.9 % dan Perempuan 60.1 % ($M=1.60$, $SD=0.490$). Untuk usia berumur 18 tahun 4.9 %, 19 tahun 8.5 %, 20 tahun 47.6 %, 21 tahun, 19 %, 22 tahun 18.1 %, 23 tahun 1.4 %, 24 tahun 0.2 %, dan 25 tahun 0 % ($M=3.42$, $SD=1.087$).

Instrumen penelitian

Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur *mental toughness* dan *coping strategies*. Skala *mental toughness* yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi oleh peneliti dari MTQ48 oleh Clough & Strycharczyk (2015). Skala ini mempunyai nilai reliabilitas Cronbach alpha ($\alpha=0.907$) yang setelah diuji validasi konstruk menjadi 40 item. Skala *coping strategies* yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang telah diadaptasi oleh Faisal (2019) yang disusun oleh Carver & Connor-Smith (2010) ini memiliki nilai reliabilitas untuk masing-masing dimensi yaitu *problem-focused coping* ($\alpha=0.689$) dengan 6 item, *emotion-focused coping* ($\alpha=0.620$) 12 item, dan *less useful coping* ($\alpha=0.643$) 10 item.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menguji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Ada dua uji asumsi yang akan dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Adapun analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah 3, yang masing-masing yang merupakan dimensi dari *coping strategies* yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *less useful coping*. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *mental toughness* (ketangguhan mental).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 1. *Problem-focused Coping Terhadap Mental Toughness*

variabel	R Square	F	df	Sig.	Keterangan
<i>Problem focused coping Terhadap Mental Toughness</i>	0.160	104.241	1	0.000	Signifikan

Ket: *R Square* = koefisien determinan

F = Nilai Uji Koefisien regresi

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel 1, menunjukkan bahwa nilai $R^2=0.160$. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi *problem-focused coping* terhadap *mental toughness* sebesar 16 %. Hasil tabel juga menunjukkan bahwa nilai kontribusi $F_{(1,549)}=104.241; p<0.001$. Sehingga, dapat dikatakan bahwa *problem focused-coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 2. *Emotion-focused Coping Terhadap Mental Toughness*

Variabel	R Square	F	df	Sig	Keterangan
<i>Emotion focused coping Terhadap Mental Toughness</i>	0.132	84.991	1	0.000	Signifikan

Ket: *R Square* = koefisien determinan

F = Nilai Uji Koefisien regresi

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Hasil analisis modal regresi linear sederhana pada tabel 2, menunjukkan bahwa nilai $R^2=0.132$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa kontribusi *emotion-focused coping* terhadap *mental toughness* adalah sebesar 13.2 Hasil tabel juga menunjukkan bahwa nilai kontribusi $F_{(1,549)}=84.991; p<0.001$. Hal ini berarti bahwa *emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 3. *Less useful Coping Terhadap Mental Toughness*

Variabel	R Square	F	df	Sig	Keterangan
<i>Less useful coping Terhadap Mental Toughness</i>	0.036	20.318	1	0.000	Signifikan

Ket: *R Square* = koefisien determinan

F = Nilai Uji Koefisien regresi

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Hasil analisis model regresi linear sederhana pada tabel 3, menunjukkan bahwa nilai $R^2=0.036$. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi *less useful coping* terhadap *mental toughness* sebesar 3.6 %. Hasil tabel juga menunjukkan bahwa nilai kontribusi $F_{(1,549)}=20.318; p<0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa *less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* mahasiswa di Kota Makassar.

Tabel 4. Nilai koefisien masing-masing dimensi *Problem-focused coping, Emotion-focused coping, & Less useful coping Terhadap Mental Toughness*

Variabel	Constant*	β^{**}	Nilai t^{***}	Sig. t	Keterangan
<i>Problem focused coping</i>	72.931	2.709	10.210	0.000	Signifikan
<i>Emotion focused coping</i>	70.436	1.879	9.219	0.000	Signifikan
<i>Less useful coping</i>	159.289	-0.798	-4.508	0.000	Signifikan

Ket: β = Nilai Uji Koefisien regresi

Sig. = Nilai Signifikansi, $p < 0.05$.

Adapun hasil penelitian pada analisis regresi sederhana pada tabel 4 ditemukan 3 tipe dimensi yang masing-masing bisa memengaruhi *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar. Dimensi

problem-focused coping secara signifikan dapat memengaruhi *mental toughness* pada mahasiswa ($\beta=2.709$; $p< 0.001$). Untuk *emotion focused coping* dapat memengaruhi *mental toughness* pada mahasiswa secara signifikan ($\beta=1.879$; $p< 0.001$). *less useful coping* dapat memengaruhi *mental toughness* pada mahasiswa secara signifikan ($\beta=-0.798$; $p< 0.001$).

Pembahasan

Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dengan arah pengaruh positif. 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* di mana individu dengan penggunaan strategi *problem focused coping* yang baik akan memiliki *mental toughness* yang baik yaitu bisa percaya diri serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah. Pentingnya mempunyai *problem 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 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.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cowden dkk. (2014) bahwa individu menggunakan strategi *problem-focused coping* secara aktif untuk menghadapi persoalannya, maka akan meningkatkan *mental toughness* individu semakin lebih berkomitmen dan percaya diri. Dari hasil penelitian tersebut, maka dapat mengindikasikan bahwa strategi *problem-focused coping* membentuk salah satu komponen yaitu komitmen pada *mental toughness* yang berarti bahwa individu yang berkomitmen menyelesaikan masalahnya bisa meningkatkan ketangguhan mental. 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.

Kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotion focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dengan arah pengaruh positif. 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* secara efektif dengan berusaha mengelola emosi negatif akan memiliki kecenderungan untuk sehat dan tangguh dalam menghadapi tekanan. Hasil wawancara 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* yang efektif 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-atlit. Hal ini terlihat dengan adanya pengaruh *emotion-focused coping* akan membentuk individu dalam mengelola emosi untuk menghadapi tekanan dari lingkungannya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa seorang atlet maupun non-atlit yang bisa mengontrol emosinya terhadap tekanan, maka akan mengurangi kecemasan. Hal ini menunjukkan 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.

Hal ini berarti bahwa ketika seorang mahasiswa bisa mencegah dirinya larut dalam emosi negatif saat menghadapi tekanan akademik contoh saat bertengkar dengan teman sebaya maupun mau 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.

Ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa *less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness*, dari penelitian ini signifikan dan berpengaruh negatif. 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 cenderung memiliki keyakinan diri kurang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa lebih memilih menghindar daripada 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 dengan yang cenderung tidak tangguh secara mental dalam hal ini tidak siap untuk mengambil risiko dan mengelola risiko, sehingga lebih memilih menyerah pada keadaan yang terjadi pada dirinya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk. (2017) menunjukkan bahwa *less useful coping* kurang efektif pada peningkatan *mental toughness* pada atlet maupun non-atlet, khususnya pada kalangan mahasiswa dalam meningkatkan ketangguhan mental (*mental toughness*). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2008) ;dan Kaiseler, Polman, & Nicholls (2009) menunjukkan bahwa *less useful coping* dapat memengaruhi *mental toughness* pada diri seseorang.

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. Sejalan dengan itu pendapat yang dikemukakan oleh

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 yang 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.

KESIMPULAN

Dari hasil yang telah diperoleh peneliti mengenai pengaruh *coping strategies* sebagai prediktor terhadap *mental toughness* pada mahasiswa di Kota Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat

pengaruh positif terhadap *mental toughness*. *Emotion-focused coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat pengaruh positif terhadap *mental toughness*. *Less useful coping* dapat menjadi prediktor terhadap *mental toughness* di kota Makassar, yaitu terdapat pengaruh negatif terhadap *mental toughness*.

Saran penelitian ini adalah untuk mahasiswa agar memperhatikan 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. Peneliti selanjutnya bisa memperhatikan faktor-faktor yaitu lingkungan dan faktor dukungan sosial dalam mempengaruhi tingkat *mental toughness* pada mahasiswa di kota Makassar. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>.
- 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., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32–43.
- 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>.
- 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.
- 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>
- 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/brpk.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>
- 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).
- 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>
- 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>
- 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>

- Izzaty, R. E., Suardiman, S. P., Ayrisa, Y., Purwandari, H., & Kusmaryani, R. E. (2008). Perkembangan peserta didik. Yogyakarta.
- 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>
- 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>
- 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, J. (1982). *Athletic Excellence: Mental toughness training for sport*, pp 58–70, Forum Publishing Company.
- Montgomery, T., Ross, M., Perry, J., & Hansen, A. (2018). The mental workout: Implementing phase 1 of the Ten-Minute Toughness mental training program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(2), 73-82. <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1343213>
- 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.
- 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, Adam R, Polman, Remco C.J Levy, Andrew. R, Backhous, 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>
- O'Connor, M. C., and Paunonen. S. V. (2007). Big Five Personality Predictors of Post-secondary Academic Performance. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 971–990. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135, 322–338. <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>
- Sarafino, E. P., Timothy, W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley. & Sons, Inc.
- 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>
- 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