



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kesejahteraan Emosional Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling

The Relationship Between Mental Toughness And Emotional Well-Being In Students Of The Guidance And Counseling Study Program

Hesti Lienlin¹, Ikhlas Rasido^{2*}, Dhevy Puswiartika³, Azam Arifyadi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Tadulako, Indonesia

*Corresponding author : Email: ikhlas0910@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

Kata Kunci:

Perhatian Disposisional,
Mahasiswa Tingkat Akhir,
Kesejahteraan Psikologis

Keywords:

*Mental Toughness,
Emotional Well-Being;
College Students*

DOI: [10.56338/jks.v8i8.8341](https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8341)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kesejahteraan emosional pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako. Jenis penelitian adalah cross sectional study. Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako sebanyak 85 orang, dengan teknik quota sampling dalam pengambilan sampel. Instrumen penelitian menggunakan Skala ketangguhan mental yang di adopsi dari penelitian Adam (2022), dengan cronbach alpha sebesar $\alpha=0.70$. Skala kesejahteraan emosional diadopsi dari Hafnati, Safarina, Safuwani (2023), dengan cronbach alpha sebesar $\alpha=0.897$. Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial secara statistik dengan rumus korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental 97.65 % berada pada kategori lemah, dan kesejahteraan emosional 69.42% dikategorikan sangat lemah. Namun demikian, tidak terbukti adanya hubungan positif signifikan antara ketangguhan mental dan kesejahteraan emosional ($r = -0.12$)

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mental toughness and emotional well-being in students of the Guidance and Counseling Study Program, FKIP, Tadulako University. The type of research is a cross-sectional study. The subjects of the study were 85 students of the Guidance and Counseling Study Program, FKIP, Tadulako University, with a quota sampling technique in sampling. The research instrument used a mental toughness scale adopted from Adam's (2022) research, with a Cronbach alpha of $\alpha = 0.70$. The emotional well-being scale was adopted from Hafnati, Safarina, Safuwani (2023), with a Cronbach alpha of $\alpha = 0.897$. The data analysis technique used was descriptive analysis and statistical inferential analysis with the product moment correlation formula. The results showed that 97.65% of mental toughness was in the weak category, and 69.42% of emotional well-being was categorized as very weak. However, there was no evidence of a significant positive relationship between mental toughness and emotional well-being ($r = -0.12$).

PENDAHULUAN

Mahasiswa saat ini dihadapkan pada tantangan kompleks di era teknologi dan informasi, dengan kebutuhan akan adaptasi terhadap perubahan sosial, tekanan akademik, dan dunia digital yang terus berkembang. Bencana, dan pandemi global telah memperparah masalah tersebut, khususnya dalam hal kesehatan mental, belajar, dan konektivitas. Studi yang dilakukan oleh Ikhlas Rasido, dan Meilisa Patodo (2020) menemukan prevalensi kesehatan mental kategori tinggi pada mahasiswa universitas tadulako berupa gejala stress (9.88%); gejala kecemasan (51.75%); Gejala depresi

(22.67%) pasca terjadinya bencana gempa, tsunami, liquifaksi di Kota Palu. Penelitian dilanjutkan dengan intervensi mengatasi gejala stress, kecemasan dan depresi oleh Ikhlas Rasido, dkk (2021) menemukan intervensi Psychological First Aid (PFA) secara efektif mampu menurunkan gejala stress, kecemasan dan depresi ($p = 0.00$) pada mahasiswa universitas tadulako. Hasil penelitian tersebut menunjukkan gambaran awal bagaimana kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Tadulako sejak terjadinya bencana hingga pasca bencana masih sangat mengkhawatirkan dan perlu mendapatkan perhatian yang serius

Berbicara tentang kesehatan mental bukan hanya tentang penyakit teori *positive mental health* Jahoda (1958), kesehatan mental bukan hanya penyakit mental (stress, kecemasan, depresi), tetapi juga kesejahteraan emosional, dan ketangguhan mental. Menurut Gucciardi, Hanton, dan Mallett (2012), kesejahteraan emosional dan ketangguhan mental berhubungan positif, mereka yang memiliki ketangguhan mental lebih mampu bangkit kembali dari stres dan mempertahankan kesehatan psikologis. St Clair-Thompson et al. (2015) yang menemukan bahwa ketangguhan mental berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan, termasuk kemampuan untuk mengelola stres akademik dan menjaga kontrol emosi.

Berdasarkan pengamatan awal dan beberapa wawancara tidak resmi dengan mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling, banyak mahasiswa menghadapi tekanan psikologis yang signifikan sebagai akibat dari praktikum lapangan dan tugas-tugas kuliah yang berat, menurut pengamatan awal dan beberapa percakapan tidak resmi dengan mahasiswa. Beban kerja yang berat dan tekanan untuk selalu menjadi “sempurna” sebagai konselor masa depan menimbulkan gejala kekhawatiran, kelelahan emosional, dan berkurangnya semangat untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas mereka untuk memiliki stabilitas emosi dan ketangguhan mental yang tahan terhadap tekanan menjadi terbatas.

Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki peran vital dalam menyiapkan mahasiswa sebagai calon konselor yang mampu menghadapi masalah psikologis kompleks dengan stabilitas, empati, dan kebijaksanaan, menjadikan komponen mental dan emosional sebagai aspek kunci dalam pengembangan karakter mereka. Oleh karena itu, pentingnya memiliki ketangguhan mental dan kesejahteraan emosional yang kuat bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang berminat menjadi konselor di masa depan.

Sangatlah penting untuk menentukan apakah ketangguhan mental dan kesejahteraan emosional di antara para mahasiswa yang terdaftar di Program Studi Bimbingan dan Konseling berkorelasi secara signifikan dengan adanya kesenjangan ini. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan saran yang berguna bagi institusi pendidikan untuk menciptakan inisiatif pengembangan diri yang sesuai, seperti manajemen stres, pelatihan ketangguhan mental, dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa

TINJAUAN LITERATUR

Penyusunan artikel ini merupakan fase akademik yang menuntut dan sering menimbulkan stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Dispositional mindfulness*—kecenderungan untuk hadir penuh dan sadar terhadap momen kini tanpa menghakimi—diidentifikasi sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan *psychological well-being* (PWB).

PWB mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dispositional mindfulness berhubungan positif dengan PWB melalui mekanisme seperti pengurangan ruminasi, peningkatan makna hidup, harapan, serta kemampuan regulasi emosi.

Studi pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat mindfulness yang tinggi berkorelasi dengan kepuasan hidup lebih baik, stres akademik lebih rendah, dan kesehatan mental yang lebih stabil. Namun, sebagian besar penelitian masih bersifat umum, belum fokus pada mahasiswa

tingkat akhir yang menghadapi tuntutan spesifik penyusunan skripsi, serta lebih banyak menggunakan desain cross-sectional.

Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh dispositional mindfulness terhadap PWB pada mahasiswa tingkat akhir memiliki urgensi tinggi, baik untuk memperkaya literatur maupun sebagai dasar pengembangan intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk menginvestigasi sejauh mana perubahan dalam satu variabel terkait dengan perubahan satu atau lebih variabel lainnya, dengan menggunakan koefisien korelasi sebagai dasarnya untuk kurun waktu tertentu. Dalam hal ini, peneliti ingin mengevaluasi sejauh mana hubungan antara ketangguhan mental dengan kesejahteraan emosional pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 82 mahasiswa pada Program Studi bimbingan dan konseling berdasarkan teknik quota sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah skala ketangguhan mental yang diadopsi dari penelitian Marlendra Arif Pratama (2024), dengan validitas sangat baik, koefisien *cronbach alpha* sebesar ($\alpha=0.92$) Skala kesejahteraan emosional diadopsi dari Hafnati, Safarina, Safuwan (2023) dengan validitas sangat baik, koefisien *cronbach alpha* sebesar ($\alpha=0.897$). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis inferensial korelasi *product moment*.

HASIL

Hasil analisis data penelitian hasil analisis deskriptif data, maka klasifikasi dan presentase ketangguhan mental pada mahasiswa bimbingan dan konseling ditunjukkan pada tabel 1. Berdasarkan hasil tabel 11 bahwa dari 85 mahasiswa, tak satupun mahasiswa yang memiliki skala ketangguhan mental yang dikategorikan sangat kuat, dan ketangguhan mental kuat. Sementara, 2 mahasiswa memiliki ketangguhan mental yang dikategorikan cukup (2.35%), 83 mahasiswa memiliki skala ketangguhan mental yang dikategorikan lemah (97.65%). Tidak terdapat mahasiswa yang memiliki skala ketangguhan mental yang dikategorikan sangat lemah.

Tabel 1. Klasifikasi Dan Persentase Skala Ketangguhan Mental

No.	Klasifikasi Ketangguhan Mental	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Kuat	0	0
2	Kuat	0	0
3	Cukup	2	2.35
4	Lemah	83	97.65
5	Sangat Lemah	0	0
Total		85	100

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif data presentase tingkat kesejahteraan emosional pada mahasiswa bimbingan dan konseling ditunjukkan pada tabel 2. Dari 85 mahasiswa, terdapat 0 mahasiswa yang memiliki skala kesejahteraan emosional sangat kuat, 0 mahasiswa yang memiliki skala kesejahteraan emosional kuat, 0 mahasiswa yang memiliki skala kesejahteraan emosional cukup, 26

mahasiswa yang memiliki skala kesejahteraan emosional lemah (30,58%), dan terdapat 59 mahasiswa yang memiliki skala kesejahteraan emosional sangat lemah (69,42%).

Tabel 2. Klasifikasi Dan Persentase Skala Kesejahteraan Emosional

No.	Klasifikasi Kesejahteraan Emosional	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Sangat Kuat	0	0
2	Kuat	0	0
3	Cukup	0	0
4	Lemah	26	30.58
5	Sangat Lemah	59	69.42
Total		85	100

Hasil uji normalitas pada table 3. menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data ketangguhan mental tidak berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov: $p=0.038$; Shapiro-Wilk: $p=0.030$). Sebaliknya, data kesejahteraan emosional berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov: $p=0.078$; Shapiro-Wilk: $p=0.240$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketangguhan Mental	.099	85	.038	.967	85	.030
Kesejahteraan Emosional	.091	85	.078	.981	85	.240

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketangguhan Mental* Kesejahteraan Emosional	Between Groups	(Combined)	647.528	18	35.974	1.927	.028
		Linearity	137.503	1	137.503	7.365	.008
		Deviation from Linearity	510.025	17	30.001	1.607	.088
	Within Groups		1232.283	66	18.671		
Total			1879.812	84			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4. di atas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear, yaitu diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.088 > 0.050$, artinya antara ketangguhan mental dengan kesejahteraan emosional memiliki hubungan yang linear atau lolos pada uji linearitas.

Untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kesejahteraan emosional pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling, maka dilakukan analisis korelasi menggunakan formula product moment dari pearson dengan formula panjang sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$R_{xy} = \frac{85(83710) - (3496) \cdot (2040)}{\sqrt{\{85(146572) - (3496)^2\} \{85(49882) - (2040)^2\}}}$$

$$R_{xy} = \frac{7115350 - 7131840}{\sqrt{\{12458620 - 12220016\} \{4239970 - 4161600\}}}$$

$$R_{xy} = \frac{-16490}{\sqrt{18698888780}}$$

$$R_{xy} = \frac{-16490}{136744,4}$$

$$R_{xy} = -0,12$$

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.12$. Setelah dibandingkan dengan r tabel ($\alpha = 0.05$; $n = 85$) yaitu ± 0.211 diketahui bahwa $r_{hitung} < r_{tabel}$, sehingga hubungan tersebut tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental tidak memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83 orang atau 97.65% mahasiswa memiliki skala ketangguhan mental yang dikategorikan lemah. Hasil penelitian ini mengartikan bahwa hampir semua mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami masalah dalam ketangguhan mental. Ira Adelina, Priska Analya, Yulita Anggelia. (2022) memberikan penjelasan faktor mempengaruhi ketangguhan mental mahasiswa secara empiric, dimana variabel *Mindset* memberikan pengaruh signifikan ($\text{sig}=.000$) terhadap *Mental Toughness* sebesar 10.2%. Artinya walaupun berpengaruh secara signifikan, masih banyak faktor lain diluar *mindset* yang dapat memengaruhi ketangguhan mental Mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa ketangguhan mental seseorang merupakan hasil sebuah proses panjang yang merupakan sinergi dari berbagai pihak terkait dengan faktor motivasional, sejumlah individu (yaitu pelatih / guru, teman sebaya, keluarga, rekan senior, psikolog), pengalaman, keterampilan dan strategi psikologis, dan keinginan yang tak pernah puas dan motif yang terinternalisasi untuk berhasil. (Declan, 2008).

Namun demikian, ketangguhan mental adalah komponen kunci dalam menjaga stabilitas diri di bawah tekanan. Kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi, keyakinan diri, dedikasi, dan ketenangan di bawah tekanan dikenal sebagai ketangguhan mental (Clough & Strycharczyk, 2015). Individu yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi akan lebih siap untuk mengatasi tantangan tanpa kehilangan harapan atau arah. dalam hal menangani tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, kedepan penting untuk pemahaman yang komprehensif mengenai konsep ini sangat penting bagi pendidik untuk merancang intervensi yang tepat sasaran

Temuan lain, 59 orang atau 69.42% mahasiswa berada dalam kategori sangat lemah untuk kesejahteraan emosionalnya, dan 26 orang atau 30.58% mahasiswa berada dalam kategori lemah. Ini mengindikasikan bahwa hampir semua mahasiswa dalam penelitian ini mengalami masalah kesejahteraan emosional. Salah satu penyebab kesejahteraan emosional lemah adalah tingkat literasi kesehatan mental mereka. Studi terbaru Ikhlas Rasido, dkk. (2025) menemukan bahwa tingkat literasi kesehatan Mental pada mahasiswa universitas tadulako, dimana literasi kesehatan Mental mahasiswa FKIP universitas Tadulako 43.43 % berada pada kategori rendah 43.4. Selain itu, dalam penelitian Setiadi dan Nugraha (2020) penyebab utama masalah kesejahteraan emosioanal adalah kurangnya dukungan sosial, tekanan akademik, dan kemampuan regulasi emosi yang buruk.

Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan emosional tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia atau bebas stres, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tantangan belajar (Suldo et al., 2020). Kesejahteraan emosional juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih luas, menghubungkan aspek afektif dengan kognitif dan sosial dalam pembelajaran (OECD, 2020). Untuk itu penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesejahteraan emosional mahasiswa. Selain itu, pemahaman yang komprehensif mengenai konsep ini sangat penting bagi pendidik untuk merancang intervensi yang tepat sasaran.

Dari hasil uji statistik inferensial, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar $r=-0.12$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif sangat lemah antara ketangguhan mental dengan

kesejahteraan emosional. Setelah dilakukan perbandingan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ dan jumlah sampel $n = 85$, yaitu sebesar ± 0.211 , ternyata nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut tidak signifikan. Tidak terbuktinya hubungan kedua variabel tersebut dapat dijelaskan oleh Mojtahedi dkk. (2021) dalam penelitiannya selama pandemi yang menemukan bahwa ketangguhan mental tidak sepenuhnya melindungi individu dari gangguan kesehatan mental. Faktor eksternal seperti krisis global atau tekanan situasional tetap menjadi pengaruh besar terhadap kesejahteraan emosional, meskipun individu memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor teknis penelitian. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil ($n=85$) mungkin belum cukup representatif untuk menggambarkan heterogenitas mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling secara menyeluruh atau menjangkau ke mahasiswa diluar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa 83 orang atau 97.65% mahasiswa memiliki ketangguhan mental yang dikategorikan lemah. Sedangkan 59 orang atau 69.42% mahasiswa memiliki kesejahteraan emosional yang dikategorikan sangat lemah. Tidak terbukti adanya hubungan positif signifikan antara ketangguhan mental dan kesejahteraan emosional ($r = -0.12$)

IMPLIKASI

Temuan ini memperkuat teori bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) merupakan faktor psikologis penting yang dapat mendukung stabilitas emosi dan kesejahteraan mahasiswa, khususnya di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

Penelitian ini memperluas kajian di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya pada aspek pengembangan keterampilan psikologis mahasiswa agar mampu mengelola tantangan akademik dan personal.

BATASAN

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang bermanfaat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat:

1. Keterbatasan Populasi dan Sampel
Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di satu perguruan tinggi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk seluruh mahasiswa di Indonesia.
2. Keterbatasan Instrumen
Pengukuran ketangguhan mental dan kesejahteraan emosional menggunakan instrumen *self-report* yang bergantung pada kejujuran dan persepsi responden, sehingga memungkinkan adanya *bias* subjektif.
3. Keterbatasan Desain Penelitian
Penelitian menggunakan desain korelasional, sehingga hanya dapat menunjukkan hubungan, bukan sebab-akibat.
4. Keterbatasan Faktor Lain
Penelitian ini belum mempertimbangkan variabel eksternal seperti dukungan sosial, kepribadian, atau kondisi ekonomi yang mungkin juga berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional.

REKOMENDASI

1. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya
 - Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas dan beragam, mencakup mahasiswa dari berbagai program studi dan perguruan tinggi.
 - Menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh data kuantitatif dan kualitatif yang lebih komprehensif.
 - Memasukkan variabel kontrol seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik, dan *coping strategies* untuk mendapatkan gambaran hubungan yang lebih akurat.
2. Rekomendasi untuk Praktik Bimbingan dan Konseling
 - Menyelenggarakan pelatihan peningkatan ketangguhan mental melalui program *workshop*, pelatihan *mindfulness*, atau *stress management*.
 - Menyediakan layanan konseling proaktif yang tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tetapi juga pengembangan keterampilan mental positif.
3. Rekomendasi untuk Mahasiswa
 - Mengembangkan kebiasaan positif seperti manajemen waktu, latihan fisik, dan teknik relaksasi untuk mendukung ketangguhan mental.
 - Mengakses layanan bimbingan dan konseling kampus secara rutin, tidak hanya saat mengalami masalah serius.

DAFTAR PUSTAKA

- Rasido, I., & Patodo, M. (2020). Post Disaster: Earthquake, Tsunami, Liquefaction Mental Health Prevalence Of Tadulako University Students. *Enfermeria Clinica*, 30, 214-218
- Rasido, I, Dkk (2021) Mental Health Intervention For Tadulako University Students After A Natural Disaster (Earthquake, Tsunami, And Liquefaction). *Turkish Journal Of Physiotherapy And Rehabilitation*; 32(3).
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts Of Positive Mental Health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Athletes' Perceptions Of Mental Toughness In Team Sports: Importance Of Resilience, Confidence, And Focus. *Journal Of Applied Sport Psychology**, 24(1), 1–18
- 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
- Marlendra Arif Pratama (2024) Skripsi. Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Atlet Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Hafnati, Safarina, Safuwani (2023). Perbedaan Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Unimal Ditinjau Berdasarkan Tipe Kepribadian. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 4 (2023): Pp. 696-705
Doi: <http://doi.org/10.29103/Uhjpgm.V2i1.13420>
- Ira Adelina, Priska Anallya, Yulita Anggelia. 2022. Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa Vol. 7 No. 9 (2022): *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* Doi: <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V7i9.13794>
- Declan Connaughton, Ross Wadey, Sheldon Hanton & Graham Jones (2008) The Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers, *Journal Of Sports Sciences*, 26:1, 83-95,
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). Developing Mental Toughness: Improve Performance,

- Resilience, And Well-Being In Employees And Students . Pearson Uk.
- Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study Of Tadulako University Students. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 7(1).
<https://doi.org/10.51214/002025071157000>
- Setiadi, A., & Nugraha, R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Di Perguruan Tinggi: Peran Dukungan Sosial Dan Coping Stress. *Jurnal Psikologi Udayana* , 14(1), 1–10
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2020). Longitudinal Academic Outcomes Predicted By Early Adolescents' Subjective Well-Being, Psychopathology, And Mental Health Status Yielded From Person-Centered Analyses. *Journal Of School Psychology*, 80, 1–15.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.04.002>
- Oecd. (2020). Supporting Students With Emotional Wellbeing: Policy Lessons From Pisa. Oecd Publishing.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Hull, S., Canning, D., ... & Papageorgiou, K. A. (2021). The Relationship Between Mental Toughness, Job Loss, And Mental Health Issues During The Covid-19 Pandemic. *Frontiers In Psychiatry*, 11, 607246