

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas Malikussaleh atau disingkat Unimal merupakan perguruan tinggi negeri (PTN) yang kampus utamanya terletak di Reuleut, Kabupaten Aceh Utara, Aceh, Indonesia (Wikipedia, 2023). Selain kegiatan belajar mengajar di kelas, Universitas Malikussaleh memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang menyediakan wadah bagi mahasiswa menyalurkan bakat dan minat mereka. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Biro Kemahasiswaan Universitas Malikussaleh tahun 2024/2025 pada tanggal 13 Februari 2025 terdapat 24 unit kegiatan mahasiswa dengan jumlah anggota 1.109 mahasiswa. Adapun unit kegiatan tersebut ialah Majelis Permusyawaratan Mahasiswa (MPM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Kelompok Studi Mahasiswa *Creative Minority* (KSMCM), Pramuka Racana Meurah Ratu Nur Illah, Seni dan Budaya, Forum Mahasiswa Bidikmisi/Kip Kuliah, Futsal, Keluarga Silat Nasional Perisai Diri, Taekwondo Club, Pengembangan Tilawatil Qur'an (PTQ), Basket, *Turtle Diving Club* (TDC), Pecinta Alam (UMPAL), PMI-KSR UNIT 04, *Search And Rescue* (SAR), Komando Resimen Mahasiswa Mahadasa (Menwa), Lembaga Dakwah Kampus Al-Kautsar, Pencak Silat Bela Diri Tangan Kosong Merpati Putih, Sains Riset dan Robotik (SRR), Bola Volli, Karate-DO, Badminton, dan Muaythai.

Dibentuknya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) pada tingkat Universitas untuk menampung mahasiswa yang mempunyai minat dan prestasi di bidangnya masing-masing. Mahasiswa yang mengikuti UKM akan dibina sesuai dengan jenis UKM yang diikuti. Tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mempersiapkan mahasiswa agar lebih matang dalam mengikuti kegiatan ataupun kompetisi yang dilaksanakan. Banyak kompetisi UKM mahasiswa telah diselenggarakan, mulai dari tingkat Universitas hingga nasional. Selain keterampilan teknis dan fisik, aspek mental atau psikologis juga sangat penting saat mengikuti kompetisi. Selain itu, menurut beberapa ahli, kesuksesan juga dipengaruhi oleh variabel psikologis, dan hal itu ditentukan oleh ketangguhan mental (Retnoningsasy, 2020). Ketangguhan mental berkorelasi dengan ciri-ciri kepribadian yang merupakan prediktor kinerja yang mapan dalam berbagai ranah, ketangguhan mental didefinisikan sebagai perbedaan individu yang memungkinkan individu mencapai tujuan yang dihadapkan pada sebuah tekanan, kesulitan, atau hambatan (Lin dkk., 2017).

Clough & Strycharczyk (2012) menyatakan mahasiswa memiliki *mental toughness* (ketangguhan mental) yang kuat lebih cenderung mampu menghadapi berbagai kesulitan dan lebih tangguh ketika menghadapi kesulitan tersebut. Kemampuan bertahan dalam situasi baru atau dalam proses adaptasi harus dimiliki oleh individu tangguh agar bisa sukses di bidangnya. Penelitian tentang ketangguhan mental sebagian besar terbatas pada bidang teoretis tertentu, namun mendapat perhatian di semua bidang lainnya (Albaar, 2023). Clough, dkk (Retnoningsasy, 2020) menjelaskan apabila *mental toughness* seseorang pada tingkat rendah, maka ketika menghadapi situasi yang menekan cenderung

menunjukkan respon negatif seperti rasa gugup, emosi tidak stabil, kurang berkonsentrasi, dan bertindak di luar kendali diri. Lalu, apabila *mental toughness* individu tinggi maka akan memunculkan reaksi positif yaitu tetap tenang meski dalam tekanan, tetap fokus dan motivasi meningkat.

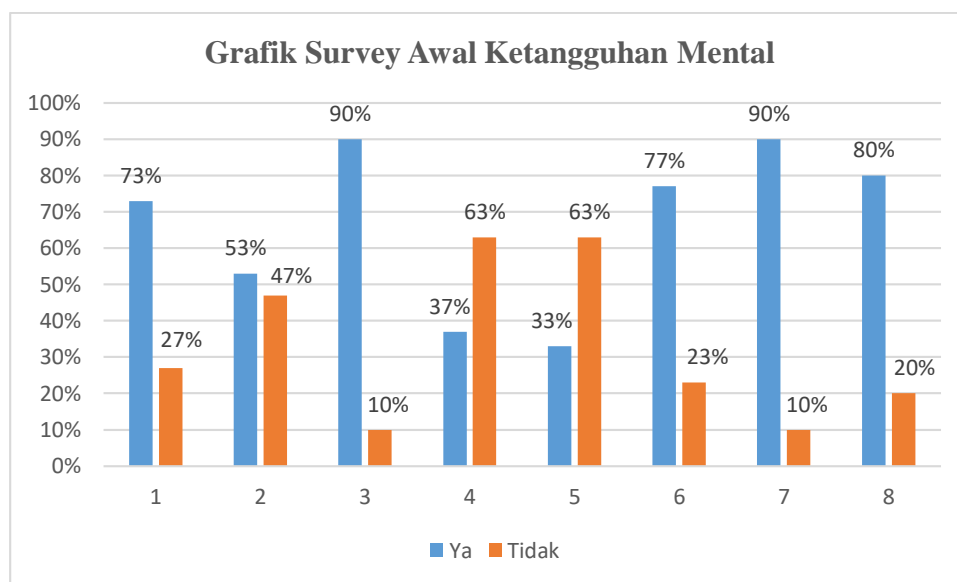
Terdapat studi yang memperlihatkan individu dengan mental yang lebih tangguh (*mentally tough*) lebih mampu menghadapi tekanan tinggi pada lingkungannya, hal ini biasanya bisa meraih kesuksesan pada berbagai bidang, misalnya sekolah atau pendidikan, keterampilan olahraga, pekerjaan dan lain-lain (Adelina dkk., 2022). Ketangguhan mental merupakan faktor yang membedakan individu dengan yang lain dalam menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan. Selain itu, ketangguhan mental tidak hanya mencerminkan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres, tetapi juga memungkinkan individu untuk secara aktif mencari peluang untuk pertumbuhan pribadi karena memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan mereka (St Clair-Thompson dkk., 2014). Namun kenyataannya cukup berbeda, fenomena dimana mahasiswa mengikuti tanpa keyakinan, mudah terpengaruh oleh lingkungan dan teman-teman, mahasiswa juga menghadapi situasi yang menghambat mereka dalam menyelesaikan proyek-proyek mereka.

Peneliti telah melakukan survey awal secara langsung pada tanggal 2 Desember 2024 kepada 30 orang anggota unit kegiatan mahasiswa Universitas Malikussaleh, hal ini dilakukan untuk melihat gambaran ketangguhan mental pada

mahasiswa anggota UKM. Berikut adalah hasil survey awal yang telah peneliti lakukan:

**Gambar 1.1**

*Grafik Ketangguhan Mental pada Mahasiswa Anggota UKM*



**Keterangan:**

1-2 (*Control*), 3-4 (*Commitment*), 5-6 (*Challenge*), 7-8 (*Confidence*).

Berdasarkan hasil survey awal mengenai ketangguhan mental komponen *control*, diperoleh hasil sebanyak 73% tidak bercerita kepada teman mengenai permasalahan yang dialami khususnya dalam masalah UKM, sebanyak 53% merasa tertekan saat ada pada situasinya yang tidak sesuai dengan keinginan subjek. Menurut Clough & Strycharczyk (2012) *control* yaitu individu merasa mampu untuk mengendalikan hidupnya.

Untuk komponen *commitment* diperoleh hasil 90% mampu mengerjakan tugas dengan baik meskipun membutuhkan waktu yang sedikit lama, sebanyak 63% tidak mampu membuat keputusan dan komitmen ketika berada dalam keadaan tertekan. Menurut Clough & Strycharczyk (2012) *commitment* yaitu sejauh mana individu bertahan pada suatu tujuan atau tugas sehingga individu mampu untuk menyelesaikannya.

Kemudian komponen *challenge* diperoleh hasil 63% tidak menyelesaikan tugas hingga tuntas karena banyaknya kesibukan lain di luar UKM, kemudian 77% menganggap bahwa tantangan yang ada di UKM merupakan salah satu peluang menuju keberhasilan. Hal ini sesuai dengan pengertian *challenge* sejauh mana individu memandang tantangan sebagai peluang (Clough & Strycharczyk, 2012).

Selanjutnya pada komponen *confidence* terdapat 90% percaya pada kemampuan yang dimiliki sehingga memilih UKM yang diikuti, namun terdapat 80% mudah terpengaruh oleh teman-teman ketika diajak untuk tidak ikut latihan. Menurut Clough & Strycharczyk (2012) *confidence* individu memiliki keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan sukses.

Berdasarkan hasil survey terindikasi adanya masalah pada komponen *control*, *challenge*, dan *confidence*, dalam komponen *control* sebanyak 73% tidak bercerita kepada teman mengenai permasalahan yang dialami khususnya dalam masalah UKM, sebanyak 53% merasa tertekan ketika berada dalam situasi yang tidak sesuai dengan keinginan subjek. Kemudian pada komponen *challenge* menunjukkan 63% tidak menyelesaikan tugas hingga tuntas karena banyaknya kesibukan lain di luar

UKM. Selanjutnya komponen *confidence* sebanyak 80% mudah terpengaruh oleh teman-teman ketika diajak untuk tidak ikut latihan. Dimana berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada mahasiswa anggota UKM di Universitas Malikussaleh terkait ketangguhan mental maka diperoleh hasil sesuai dengan pengertian yang dipaparkan Gucciardi (2011), prinsip, tindakan, sikap, dan perasaan yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi segala tantangan, tekanan atau hambatan yang dihadapi sambil tetap termotivasi dan fokus untuk mencapai tujuan mereka dikenal sebagai ketangguhan mental.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Gambaran Ketangguhan Mental pada Mahasiswa Anggota UKM di Universitas Malikussaleh.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yang digunakan pada studi ini dikutip dari beragam studi yang sudah dilakukan sebelumnya. Seperti studi Putra dkk. (2023), tentang Gambaran Mental Atlet Elit Remaja Papua. Tujuan studi guna mengungkap dan mendeskripsikan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet remaja di Papua. Subjek penelitian adalah 55 atlet remaja elit di Papua dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA. Metode penelitian ini yakni menggunakan kuantitatif deskriptif. Berdasarkan temuan studi, dimensi *success mindset* memperoleh nilai tertinggi yaitu 345, kemudian diikuti dimensi *self-belief* memiliki nilai 308, *attention regulation* dengan nilai 296, *emotion regulation* dengan nilai 295, *context knowledge* 285,5, dan *optimism* memperoleh nilai 281. Sedangkan dimensi

*buoyancy* merupakan dimensi dengan total nilai paling rendah yaitu 274. Berdasarkan hasil yang diperoleh *mental toughness* pada atlet elit remaja putri di Papua berada dalam kategori cukup. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah, pada studi ini subjek yang digunakan adalah atlet remaja sedangkan subjek studi peneliti mahasiswa anggota UKM.

Selanjutnya studi Firdaus dkk. (2023), tentang Pengaruh Efikasi Diri terhadap Ketangguhan Mental pada Mahasiswa Pecinta Alam. Tujuan dari studi ini yakni guna melihat secara empirik sejauh mana efikasi diri ada pengaruhnya terhadap ketangguhan mental mahasiswa yang tergabung dalam organisasi pecinta alam. Adapun populasi pada studi ini berjumlah 34 mahasiswa pecinta alam di Gresik yang masih aktif berpartisipasi dalam aktivitas organisasi. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun hasil temuan memperlihatkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam Gresik, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula ketangguhan mental mereka. Adapun perbedaan studi ini dengan studi yang dilaksanakan peneliti yakni subjeknya pada studi ini mahasiswa pecinta alam sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa anggota UKM.

Kemudian ialah penelitian yang dilakukan Amna dkk. (2020), tentang Korelasi *Mental Toughness* dengan Prestasi Akademik pada Pelajar Pesantren Modern di Aceh Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan prestasi akademik pada pelajar pesantren modern. Sampel yang digunakan dalam studi ini adalah 335 pelajar, yang terdiri

dari 219 perempuan dan 116 laki-laki dengan usia berkisar antara 12-18 tahun yang dipilih dengan menggunakan metodologi *purposive sampling*. Temuan memperlihatkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *mental toughness* dan prestasi akademik pada pelajar pesantren modern, artinya semakin tinggi tingkat *mental toughness* maka semakin tinggi pula prestasi akademik pada pelajar pesantren modern. Selain itu, perbedaan antara studi ini dengan studi yang dilakukan peneliti adalah subjek dalam penelitian ini siswa sedangkan subjek peneliti berfokus pada mahasiswa.

Selanjutnya adalah studi yang dilakukan Adelina dkk. (2022), tentang Peran *Mindset* Terhadap Ketangguhan Mahasiswa. Tujuan studi guna melihat peranan *mindset* pada ketangguhan mental mahasiswa. Subjek dalam studi ini 215 mahasiswa dengan memakai *convenience Sampling*. Studi ini merupakan studi korelasi yakni guna menguji hubungan variabel *mindset* dan ketangguhan mental. Berdasarkan analisis data didapat temuan bahwa variabel *mindset* memberikan pengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental, artinya walaupun berpengaruh secara signifikan masih banyak faktor diluar *mindset* yang bisa memengaruhi ketangguhan mental mahasiswa. Adapun perbedaan studi ini dengan studi yang dilaksanakan peneliti yakni studi ini menggunakan metode kuantitatif korelasional sedangkan peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Selanjutnya studi Magfiroh dkk. (2022), tentang Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Disabilitas. Tujuan studi ialah guna melihat apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan

*competitive anxiety* pada atlet disabilitas. Populasi pada studi yakni terdapat 69 orang atlet disabilitas NPCI Jawa Timur, dimana 30 atlet menjadi subjek *try out*. Jenis riset ialah memakai riset korelasional dengan metodologi kuantitatif non eksperimen. Temuan memperlihatkan adanya hubungan negative antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas Jawa Timur secara signifikan, terbukti apabila *mental toughness* pada atlet makin tinggi maka *competitive anxiety* pada atlet makin rendah, begitu pula sebaliknya. Adapun perbedaannya studi ini dengan studi yang dilaksanakan peneliti adalah subjek pada studi ini atlet disabilitas sedangkan subjek peneliti mahasiswa anggota UKM.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yakni bagaimana gambaran ketangguhan mental pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Malikussaleh?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah guna melihat gambaran ketangguhan mental pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Malikussaleh.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil dari penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Dengan adanya ketangguhan mental akan menjadi

referensi untuk pengembangan ilmu dalam bidang kajian psikologi khususnya dalam kajian psikologi olahraga, sosial dan pendidikan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **A. Bagi Mahasiswa**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan bagi mahasiswa untuk lebih mempersiapkan diri dengan matang untuk mengikuti UKM.

#### **B. Bagi Universitas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan guna lebih memperhatikan mahasiswa bukan hanya akademik melainkan non akademik juga dengan cara memfasilitasi kebutuhan UKM dalam proses latihan.

#### **C. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang serupa mengenai gambaran ketangguhan mental pada mahasiswa.