



Mental Toughness pada Remaja dalam QS.Al Baqarah Ayat 155

**Marcia Susila Putri¹, Yasna Silmi Zhahira²,
Dinda Hilda Khaerani³, Tsamaroh Nafiah⁴,
Ahmad Nurrohim⁵**

Universitas Muhammadiyah Surakarta ^{1,2,3,4,5}

e mail: g100239029@student.ums.ac.id

Abstract

Adolescence is a developmental phase marked by emotional, social, and spiritual dynamics, making it a period highly vulnerable to various pressures such as academic demands, identity exploration, and the negative impact of social media. This study aims to explore the concept of mental resilience from an Islamic perspective, focusing on the analysis of verse 155 from Surah Al Baqarah, which explains that life trials such as fear, hunger, and loss are tests from Allah SWT to strengthen the faith and endurance of His servants. This research employs a qualitative approach using descriptive analytical methods, and applies the tahlili and maudhu'i techniques to examine the verse's meaning comprehensively and relate it to the psychological concept of resilience in adolescents. The findings reveal that mental toughness is closely related to the value of patience (shabr) as taught in the Qur'an not merely restraining oneself, but also demonstrating obedience to Allah and perseverance in facing life's trials. The study emphasizes the importance of a holistic approach in building adolescent resilience so they can respond to life pressures wisely and find deeper meaning in their lives.

Keywords: Mental resilience, Adolescents, Patience.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sarat dengan dinamika emosional, sosial, dan spiritual, sehingga menjadikannya periode yang rawan terhadap berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, pencarian jati diri, serta pengaruh negatif dari media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep ketangguhan mental dari perspektif Islam, dengan menitikberatkan pada analisis ayat 155 dari Surat Al Baqarah yang menguraikan bahwa ujian hidup seperti rasa takut, kelaparan, dan kehilangan merupakan bentuk cobaan dari Allah SWT untuk menguatkan keimanan dan ketabahan umat Nya. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis, serta menerapkan teknik tahlili dan maudhu'i dalam menelaah makna ayat secara mendalam dan menghubungkannya dengan konsep psikologis ketahanan pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental sangat erat kaitannya dengan nilai kesabaran (shabr) sebagaimana diajarkan dalam Al Qur'an, yakni bukan sekadar menahan diri, tetapi juga meliputi ketaatan kepada Allah dan ketekunan dalam menghadapi cobaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan secara penuh dalam membangun ketahanan mental remaja agar mereka mampu menyikapi tekanan hidup dengan bijaksana, menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan.

Kata Kunci: Ketangguhan mental, Remaja, Sabar.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan, baik secara emosional, sosial, maupun spiritual. Dalam kehidupan modern, remaja dihadapkan pada tekanan akademik, krisis identitas, gangguan mental, serta pengaruh negatif dari media sosial. Banyak dari mereka mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi, yang menunjukkan perlunya penguatan mental atau mental toughness. Mental toughness atau ketangguhan mental merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh remaja dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup yang kompleks.

Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dinamika psikologis dan sosial, sehingga ketangguhan mental menjadi kunci untuk menjaga kesehatan jiwa dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Dalam perspektif Islam, ketangguhan mental ini sangat terkait dengan konsep kesabaran (shabr) yang diajarkan dalam Al Qur'an, khususnya dalam QS. Al Baqarah ayat 155. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT akan menguji hamba Nya dengan berbagai bentuk ujian seperti ketakutan, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil pertanian, sebagai bentuk ujian untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketabahan hati.

Konsep kesabaran yang terkandung dalam ayat ini menuntut sikap mental yang terlatih untuk menerima dan menghadapi cobaan dengan keteguhan dan ketenangan jiwa. Kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri, tetapi juga melibatkan keteguhan hati untuk tetap taat kepada Allah dan berusaha tanpa putus asa dalam menghadapi ujian hidup. Hal ini sangat relevan untuk membangun mental toughness pada remaja, sehingga mereka mampu mengelola stres dan tekanan hidup dengan bijak serta menemukan makna hidup yang lebih dalam.

Menurut Global Youth Mental Health Surve yang dilakukan oleh Mental Health Million Project, lebih dari 55% remaja usia 14-24 tahun di dunia menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, seperti stres berat, kecemasan, dan depresi. Di Indonesia sendiri, data Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018 dari Kementerian Kesehatan mencatat bahwa 6,1% remaja mengalami gangguan mental emosional, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam membentuk ketahanan mental (mental toughness) pada generasi muda. Mental toughness adalah kemampuan individu untuk tetap tenang, gigih, dan tetap berkomitmen di tengah tekanan hidup. Dalam psikologi Barat, konsep ini sering dikaitkan dengan resilience dan grit. Namun, dalam Islam, nilai ini telah lama diajarkan melalui konsep şabr (kesabaran) dan şalat (shalat), dua prinsip utama yang disebut dalam Surah Al Baqarah ayat 155.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis untuk memahami konsep mental toughness pada remaja berdasarkan QS. Al Baqarah ayat 155. Penulis memilih library research atau penelitian kepustakaan yang bersifat kualitatif, yakni mengumpulkan data data dari berbagai literatur/sumber, terdiri dari jurnal, kitab tafsir, dan lain sebagainya. Penelitian ini bersifat deskriptif analitis. Penelitian bersifat deskriptif, dalam arti metode yang menggunakan pencarian fakta dan interpretasi yang tepat, dan bersifat analitis dalam arti menguraikan sesuai dengan interpretasi yang tepat, cermat dan terarah untuk memahami konsep mental toughness pada remaja berdasarkan QS. Al Baqarah ayat 155. Analisis data dilakukan dengan metode tahlili (analisis teks) dan maudhu'i (tematik) untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan nilai nilai ketangguhan mental dan kesabaran yang terkandung dalam ayat tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna ayat secara mendalam serta mengkaitkannya dengan konsep resiliensi psikologis pada remaja.

PEMBAHASAN

Definisi Mental Toughness

Ketangguhan mental (mental toughness) dalam konteks psikologi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan, tekanan, atau kesulitan dengan tetap fokus, percaya diri, dan terkontrol, bahkan dalam situasi yang sulit atau tidak nyaman

Mental Toughness menurut berbagai Psikolog:

Ketangguhan mental merupakan kualitas psikologis yang memainkan peran penting dalam menentukan cara seseorang menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Menurut (Jones, 2002) memandang mental toughness sebagai suatu keunggulan psikologis baik yang bersifat bawaan maupun hasil dari pembentukan dan pengalaman yang membuat individu mampu menghadapi situasi sulit secara lebih efektif dibandingkan orang lain, sambil tetap menjaga fokus, kepercayaan diri, dan kestabilan emosional di tengah tekanan. Lebih lanjut, (Gucciardi et.al., 2008) menekankan bahwa ketangguhan mental mencakup seperangkat nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang tidak hanya memungkinkan seseorang bertahan dalam menghadapi hambatan, tetapi juga mendorongnya untuk terus termotivasi dan fokus demi mencapai tujuan jangka panjang. Pandangan ini sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh (Coulter et.al., 2010), yang menyoroti keterlibatan aspek nilai, kognisi, emosi, dan perilaku dalam membentuk respons individu terhadap tekanan baik dalam bentuk ancaman maupun peluang secara konsisten dan adaptif.

Mental toughness tidak hanya berfungsi sebagai tameng psikologis, tetapi juga sebagai penggerak untuk bertindak produktif dalam menghadapi dinamika kehidupan yang penuh tantangan. Ketangguhan semacam ini sangat diperlukan

dalam berbagai konteks, baik dalam olahraga, dunia pendidikan, maupun kehidupan sosial dan spiritual.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mental toughness adalah penilaian diri atau suatu sikap terhadap reaksi emosi positif untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, dan juga tekanan, agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi dalam dirinya yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa bertahan dalam mencapai suatu tujuan, para ahli psikologi seperti Clough, Earle, dan Sewell menyebutkan bahwa mental toughness terdiri dari empat komponen utama yang dikenal dengan konsep 4C, yaitu *Control*, *Commitment*, *Challenge*, dan *Confidence*. Pertama, remaja yang memiliki control mampu mengendalikan emosinya, tidak mudah panik dalam tekanan, dan tetap rasional dalam mengambil keputusan. Kedua, aspek commitment tercermin dari konsistensi dan tekad untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan meskipun menghadapi kesulitan. Mereka tidak mudah menyerah dan tetap bertanggung jawab terhadap tugas yang diemban. Ketiga, pada aspek challenge, remaja dengan mental toughness tidak melihat kesulitan sebagai hambatan, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Mereka memiliki cara pandang positif terhadap perubahan dan tidak takut mencoba hal baru. Keempat, confidence atau rasa percaya diri menjadikan mereka yakin terhadap potensi yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif orang.

Faktor faktor dari mental toughness

Mental toughness atau ketangguhan mental terbentuk dari kombinasi antara faktor internal, eksternal, pengalaman hidup, dan pendidikan karakter yang terus berkembang sepanjang masa pertumbuhan, khususnya pada remaja. Secara internal, ketangguhan mental sangat dipengaruhi oleh karakter kepribadian seperti optimisme, ketekunan (grit), dan resiliensi. Menurut (Compas et al. 1993) menemukan bahwa remaja yang dapat mengelola emosinya dengan baik lebih tahan terhadap stres dan tekanan sosial. Pola pikir positif seperti learned optimism. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan relasi sosial sangat menentukan kestabilan psikologis remaja. Masten & Reed menekankan bahwa lingkungan keluarga yang stabil dan penuh kasih adalah fondasi utama dalam membentuk resiliensi. Teman sebaya dan guru yang suportif juga membantu remaja membangun rasa percaya diri dan menumbuhkan semangat menghadapi tekanan. Data dari American Psychological Association dan Youth Risk Behavior Survey menunjukkan bahwa remaja dengan dukungan sosial yang kuat memiliki risiko gangguan mental yang jauh lebih rendah

Pengalaman hidup juga menjadi faktor penting dalam membentuk ketangguhan mental. Tedeschi & Calhoun memperkenalkan konsep post traumatic growth, yaitu pertumbuhan psikologis yang muncul setelah seseorang berhasil melewati

pengalaman sulit atau traumatis. Remaja yang pernah menghadapi kegagalan dan berhasil bangkit, cenderung memiliki daya tahan mental lebih kuat. Faktor pendidikan dan pelatihan karakter juga berkontribusi, terutama jika diarahkan pada pembentukan sikap mandiri, tanggung jawab, serta penguatan spiritual. Menurut (Gucciardi et al., 2014) menyatakan bahwa pelatihan keterampilan mental dalam pendidikan atau olahraga dapat secara signifikan meningkatkan mental toughness individu.

Mental toughness terbentuk dari proses yang kompleks dan berkelanjutan, dipengaruhi oleh kepribadian, spiritualitas, dukungan sosial, pengalaman hidup, serta pendidikan yang terarah. Dalam konteks remaja Muslim, nilai-nilai seperti sabar dan sholat sebagaimana yang disebutkan dalam Al Qur'an menjadi dasar spiritual yang sangat kuat dalam membentuk ketahanan jiwa menghadapi tantangan zaman. Nilai keimanan dan ibadah, khususnya dalam Islam, memegang peran besar dalam menguatkan daya tahan mental. QS. Al Baqarah ayat 155 menunjukkan bahwa ujian hidup adalah bagian dari proses pembentukan jiwa yang tangguh, dan kunci untuk melewatinya adalah dengan sabar dan sholat. Dalam tafsir Ibn Katsir dijelaskan bahwa orang yang sabar dalam ujian akan mendapatkan kabar gembira karena kesabarannya merupakan bentuk keimanan yang tinggi. Hal ini didukung oleh Koenig, yang dalam penelitiannya menjelaskan bahwa aktivitas spiritual seperti doa dan sholat mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kontrol emosi.

Tantangan Mental Toughness Pada Remaja

Remaja masa kini menghadapi tantangan yang kompleks di tengah arus modernisasi yang begitu cepat. Perubahan nilai-nilai agama, moral, budi pekerti, dan budaya tradisional menciptakan ketidakpastian dalam norma, hukum, serta etika sosial. Kondisi ini membuat sebagian remaja kehilangan arah dan identitas diri, hingga tak jarang mengalami krisis kepribadian. Ada tiga hal yang menyebabkan kekalutan seperti ini, yaitu: 1) predisposisi; struktur jasmani yang lemah, 2) pemasakan dalam batin yang keliru; pengalaman atau pencernaan pengalaman dalam diri subjek yang serba salah, 3) faktor sosio kultural; budaya yang tidak ramah, penuh dengan persaingan dan berpotensi untuk memperbanyak titik-titik kepatahan mental (neurotic nucleus) seperti kecemasan, ketakutan, kebingungan, frustrasi dan sebagainya (nurrohim, 2016)

Dalam menghadapi derasnya arus kehidupan modern, ketangguhan mental atau mental toughness menjadi bekal yang sangat penting bagi remaja agar mampu bertahan, menjaga integritas diri, serta tetap menemukan makna dan kebahagiaan hidup di tengah tekanan zaman. Remaja saat ini kerap dihadapkan pada berbagai tantangan psikososial yang kompleks. Salah satu tantangan utama adalah tekanan sosial yang tinggi, terutama dari media sosial, di mana mereka merasa harus selalu tampil sempurna dan memenuhi standar yang ditetapkan oleh lingkungan virtual. Tekanan ini kerap memicu stres, kecemasan, hingga

rasa rendah diri. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dalam bentuk perhatian keluarga maupun tekanan akademik dari sekolah, juga berperan besar dalam melemahkan daya tahan mental mereka. Ketika remaja merasa tidak didengar atau tidak dipedulikan, mereka cenderung merasa terasing dan kehilangan motivasi. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Ketidakmampuan dalam mengekspresikan atau mengontrol perasaan membuat mereka lebih rentan terhadap ledakan emosi, stres berlebih, atau bahkan depresi. Tak kalah penting, masa remaja merupakan periode pencarian jati diri yang sangat krusial. Tanpa bimbingan yang tepat, mereka mudah terjebak dalam kebingungan identitas, merasa tidak percaya diri, dan kehilangan arah hidup. Penguatan mental melalui pendekatan yang komprehensif sangat diperlukan agar remaja dapat tumbuh sebagai individu yang tangguh, mandiri, dan bijak dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

Analisis QS. Al Baqarah: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Tafsir QS. Al Baqarah Ayat 155 Menurut Ibnu Katsir

Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah SWT akan menguji umat Nya dengan berbagai cobaan, seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah buahan. Ujian ini bertujuan untuk membedakan antara orang yang sabar dan tidak sabar. Orang yang sabar akan mendapatkan kabar gembira berupa rahmat dan petunjuk dari Allah SWT, sedangkan orang yang tidak sabar akan mendapatkan kerugian. Ibnu Katsir menekankan bahwa sabar adalah kunci untuk mendapatkan pahala dan petunjuk dari Allah SWT dalam menghadapi cobaan hidup.

Tafsir QS. Al Baqarah Ayat 155 Menurut Quraish Shihab

Dalam Tafsir Al Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat 155 Surat Al Baqarah memuat pesan mendalam mengenai ragam ujian yang diberikan Allah SWT kepada hamba Nya. Ujian itu mencakup rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah buahan, yang secara lahiriah terasa berat, namun sejatinya kecil bila dibandingkan dengan limpahan pahala yang disediakan bagi mereka yang sabar (Shihab, 2000). Menurut Quraish Shihab, kesabaran bukanlah sikap pasrah yang pasif, melainkan bentuk keteguhan hati yang aktif—ditandai dengan keikhlasan menerima kenyataan, tetap berpikir positif, dan berserah diri kepada Allah SWT tanpa mengeluh. Ujian adalah bagian yang tak terelakkan dari kehidupan manusia. Setiap orang pasti akan mengalaminya, dalam bentuk

yang berbeda beda, namun tujuannya sama: untuk menguji kualitas iman dan ketekunan mereka di hadapan Tuhan.

Quraish Shihab juga menekankan bahwa dalam kehidupan yang penuh nikmat dan karunia ini, ujian sesungguhnya hanya serpihan kecil. Bahkan seseorang yang hidupnya lebih berat dari kita pun masih bisa merasakan bahagia dan syukur karena menyadari bahwa kasih sayang Allah jauh lebih besar daripada beban yang ditanggungnya (Shihab, 2000). Dalam pandangan Najwa Shihab, krisis seperempat abad yang kerap dialami generasi muda zaman ini, atau dikenal dengan *quarter life crisis*, juga merupakan bentuk keresahan akibat rasa takut terhadap masa depan dan kegagalan sebuah cerminan dari rasa takut yang dijelaskan dalam ayat tersebut (Shihab, 2022). Ketakutan ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, karena menyangkut kepercayaan diri terhadap takdir dan pertolongan Allah.

Ujian yang disebut dalam ayat tersebut sejatinya adalah sarana untuk membuktikan siapa yang benar benar beriman dan mampu bersabar dalam menghadapi segala kondisi baik berupa kenikmatan maupun kesulitan, kesehatan maupun penyakit, kekayaan maupun kemiskinan. Mereka yang bersabar dijanjikan pahala dan kabar gembira, sedangkan mereka yang menyerah akan jauh dari rahmat Nya. Ayat 156 memberikan pedoman praktis bagi kaum beriman agar menghadapi musibah dengan mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*, sebagai bentuk kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu berasal dari Allah dan akan kembali kepada Nya. Ini menandakan bahwa tidak ada ujian yang diturunkan kecuali sesuai dengan kapasitas hamba untuk menjalaninya. Ayat 157 menggarisbawahi keutamaan agung dari kesabaran: Allah SWT akan selalu bersama orang orang yang sabar. Kedekatan ini merupakan bentuk pertolongan ilahi yang hanya dianugerahkan kepada mereka yang mampu menahan diri, tetap berjuang, dan menyandarkan setiap langkahnya kepada Allah. Dari sinilah dapat disimpulkan bahwa dalam setiap ujian kehidupan, tersimpan pelajaran, pahala, dan pertolongan yang mengantarkan manusia pada kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat.

Relevansi QS. Al Baqarah Ayat 155 dengan mental toughness pada Remaja

Surat Al Baqarah ayat 155 memiliki relevansi yang mendalam dengan kehidupan remaja, terutama dalam konteks pembentukan mental toughness atau ketangguhan mental. Ayat ini menyatakan bahwa Allah akan menguji manusia dengan berbagai bentuk cobaan seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah buahan, serta memberikan kabar gembira kepada orang sabar.

Pemahaman tentang Ujian Hidup

Remaja sering menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademik, konflik sosial, dan pencarian jati diri. QS. Al Baqarah ayat 155 mengajarkan

bahwa ujian adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keteguhan hati. Hal ini membantu remaja memahami bahwa kesulitan adalah kesempatan untuk tumbuh dan belajar. Karena Sebagai hamba Allah SWT, umat manusia tidak lepas dari segala cobaan yang menimpanya, baik musibah yang menimpa dirinya sendiri maupun musibah yang menimpa kelompok manusia atau bangsa. Melawan segala kesulitan dengan sikap sabar dan menerima dengan tabah serta berusaha untuk selalu berfikir positif dan terus berusaha selalu dekat dengan Allah

Pengembangan Ketangguhan Mental

Konsep sabar dalam ayat ini mencerminkan sikap mental yang kuat dan terlatih untuk menghadapi cobaan. Sikap ini melibatkan ketabahan, penerimaan terhadap kondisi yang ditetapkan oleh Allah, serta kemampuan untuk menjauhi dorongan hawa nafsu. Dengan menginternalisasi nilai nilai ini, remaja dapat mengembangkan ketangguhan mental yang membantu mereka menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Karena datangnya suatu ujian harus kita pahami bahwa Allah hendak menaikkan status atau derajat kita. Paradigma itu yang harus di pegemi (dipegang) bagi seorang pelajar.

Kesehatan Mental dan Keseimbangan Emosional

Penelitian menunjukkan bahwa sikap sabar yang diajarkan dalam QS. Al Baqarah ayat 155-157 memiliki implikasi positif terhadap kesehatan mental. Sikap ini membantu individu menjaga keseimbangan emosional, mengurangi stres, dan menemukan makna dalam kehidupan. Bagi remaja, hal ini penting dalam mengatasi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Penerapan dalam Kehidupan Sehari hari

Remaja dapat mengimplementasikan nilai nilai yang terkandung dalam ayat 155 Surat Al Baqarah melalui berbagai sikap dan tindakan positif dalam kehidupan sehari hari. Misalnya, saat menghadapi kegagalan akademik, mereka diajak untuk tidak putus asa, melainkan tetap berusaha, memperbaiki strategi belajar, dan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran berharga. Ayat ini mengajarkan pentingnya kesabaran dan empati dalam menyikapi konflik, seperti perbedaan pendapat atau tekanan dari lingkungan sebaya, sehingga remaja dapat merespons dengan tenang dan tidak reaktif. Menjaga keseimbangan antara urusan duniawi seperti pendidikan, pergaulan, dan hobi dengan aktivitas spiritual seperti shalat, dzikir, dan membaca Al Qur'an, akan membentuk ketangguhan mental yang holistik. Nilai nilai ini secara tidak langsung mendidik remaja untuk tetap tegar, terarah, dan berprinsip di tengah dinamika zaman yang penuh tantangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kualitas psikologis yang krusial dalam menghadapi tekanan hidup, tidak hanya dalam

ranah kompetitif seperti olahraga, tetapi juga dalam dinamika kehidupan sehari-hari. Ketangguhan mental mencerminkan sinergi antara nilai-nilai pribadi, sikap, regulasi emosi, pola pikir, serta perilaku yang selaras dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Berbagai temuan menunjukkan bahwa karakter ini bukanlah sesuatu yang bersifat bawaan sejak lahir, melainkan dapat dibentuk dan ditumbuhkan melalui proses pengalaman, pembelajaran, serta pelatihan berkelanjutan. Dimensi-dimensi penting seperti kontrol diri, komitmen, kemampuan merespons tantangan, dan rasa percaya diri berperan sebagai pilar utama dalam membangun individu yang resilien dan adaptif terhadap perubahan. Seseorang yang memiliki ketangguhan mental cenderung mampu mengelola stres secara konstruktif, melihat hambatan sebagai peluang pembelajaran, serta tetap fokus dan optimis dalam mengejar tujuan. Pengembangan mental toughness menjadi fondasi yang penting dalam menjaga kesehatan jiwa, meningkatkan kapasitas berpikir jernih di bawah tekanan, serta memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern. Menumbuhkan ketangguhan mental bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi juga investasi strategis bagi keberhasilan dan kesejahteraan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chubb Indonesia (2024). 13 Macam Gangguan Mental Pada Remaja, Apa Penyebabnya?, <https://www.chubb.com/id-id/articles/personal/jenis-gangguan-mental-remaja.html>
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16(3), 331-349.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, E., Vahabi, M., Norris, N., Del Monte, J. P., & Farnum, C. (2014). The intersection between food insecurity and diabetes: a review. *Current nutrition reports*, 3, 324-332.
- Gucciardi, E., Vahabi, M., Norris, N., Del Monte, J. P., & Farnum, C. (2014). The intersection between food insecurity and diabetes: a review. *Current nutrition reports*, 3, 324-332.
- Ihsanillah, M. & Auliya (2024). Konsep Sabar Pada Surah Al Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental, *Al karima*, Vol.8
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.

- Nur Kholizah, R. . (2024). Sabar Dalam Menghadapi Krisis Kehidupan Kuartal: Studi Analisis Tafsir Al Misbah Surat Al Baqarah ayat 155 dan 153.
- Nurrohim, A. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter : Pandangan Keislaman terintegrasi, 275
- Shihab, M. Q. (2000). Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an . Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, N. (2022). Najwa Shihab & Quraish Shihab: Percakapan tentang Makna Hidup dan Keteguhan Iman . (Referensi dialog dan wawasan mengenai keresahan generasi muda).
- Washington Post (2025): Media Sosial Tingkatkan Resiko Depresi Pada Remaja
- Wikipedia (Self esteem instability): ketidakstabilan harga diri memicu kecemasan dan depresi