

**TESIS**

**PENGARUH ASPEK *RESILIENCE*, *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DAN *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK  
SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY**



**Oleh**

**Vicky Novianty  
NIM. 22633251021**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## ABSTRAK

**Vicky Novianty:** Pengaruh Aspek *Resilience*, *Psychological Well-being*, dan *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui pengaruh aspek resilience terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY. (2) Untuk mengetahui pengaruh aspek psychological well-being terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY. (3) Untuk mengetahui aspek mental toughness terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY. (4) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh aspek resilience, psychological well-being, dan mental toughness secara bersama-sama terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto* yang menggunakan survey dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa KKO SMA di Provinsi DIY yang berjumlah 7 sekolah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 160 orang siswa yang diambil menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner/angket tertutup yang disebarakan kepada siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji independen t tes dan regresi berganda.

Hasil penelitian dan pembahasan dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa: (1) Terdapat pengaruh aspek *resilience* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 16,1%. Artinya bahwa semakin tinggi *resilience* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga. (2) Terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 22,7%. Artinya bahwa Semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga. (3) Terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 4,5%. Artinya bahwa Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga. (4) Terdapat pengaruh *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* secara simultan terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 22,1%.

**Kata kunci:** *Resilience*, *Psychological Well-Being*, *Mental Toughness*, Prestasi Akademik.

## ABSTRACT

**Vicky Novianty:** Effect of Resilience, Psychological Well-being, and Mental Toughness Aspect towards the Academic Achievement of the Sport Special Class Students in the High Schools Located in Special Region of Yogyakarta. **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

This research aims: (1) to determine the effect of resilience aspects towards the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta, (2) to determine the effect of psychological well-being aspects towards the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta, (3) to determine the aspect of mental toughness towards the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta, and (4) to find out how much the effect of the aspects of resilience, psychological well-being, and mental toughness on the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta.

The type of this research was ex post facto which used a survey with descriptive quantitative methods. The research population was the students of sport special class in high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta, totaling 7 schools. The research sample was 160 students taken by using cluster sampling techniques. The research instrument was a closed questionnaire distributed to students. The data analysis techniques used the independent t test and multiple regression.

The results of the research and discussion can be concluded that: (1) there is an effect of the resilience aspect on the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta with an effective contribution of 16.1%. This means that the higher the resilience of special sports class students, the higher the academic achievement results of students will be. (2) There is an effect of psychological well-being on the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta with an effective contribution of 22.7%. This means that the higher the psychological well-being of students, the higher the academic achievement results of students. (3) There is an effect of mental toughness on the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta with an effective contribution of 4.5%. This means that the higher the mental toughness that students have, the higher the academic achievement results of students will be. (4) There is a simultaneous effect of resilience, psychological well-being, and mental toughness towards the academic achievement of the sport special class students in the high schools located in Province of Special Region of Yogyakarta with an effective contribution of 22.1%.

**Keywords:** Resilience, Psychological Well-Being, Mental Toughness, Academic Achievement.

**LEMBAR PENGESAHAN**

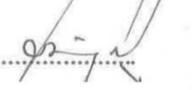
**PENGARUH ASPEK RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN  
MENTAL TOUGHNESS TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS  
KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY**

**TESIS**

**VICKY NOVIANTY**  
**NIM 22633251021**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : Januari 2024

**DEWAN PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Amat Komari, M.Si (Ketua/Penguji)		25/Jan 24
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd (Sekretaris/Penguji)		26/1 2024
Prof. Dr. Komarudin, M.A (Penguji 1)		25/1-2024
Prof. Dr. Dimiyati, M.Si (Pembimbing/Penguji II)		26/1-2024

Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP.19830622008121002

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Tesis ini dipersembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri Vicky Novianty karena telah dapat menyelesaikan rangkaian proses pada penulisan dan penelitian tesis ini.
2. Ayah Suherman S.Pd dan Ibu Warsiyem S.Pd selaku orang tua, serta adik saya M. Nanda Pernando yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat selama menempuh pendidikan.
3. Serta rekan-rekan kelas S-2 Penjas, senior-senior, teman yang senantiasa membantu dan berdiskusi selama menempuh pendidikan magister di Universitas Negeri Yogyakarta.

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Vicky Novianty

Nomor Induk Mahasiswa : 22633251021

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Januari 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Vicky Novianty  
NIM. 22633251021

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tesis yang berjudul **“Pengaruh Aspek Resilience, Psychological Well-being dan Mental Toughness Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Proses penulisan tesis ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi dan fasilitas selama menempuh pendidikan magister.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajaran, dosen, dan staf yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir tesis.
3. Dr. Amat Komari, M.Si. selaku Koprodi S2 Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Prof. Dr. Dimiyati. M.Si. selaku pembimbing tesis yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan tugas akhir tesis.
5. Ibu Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd. bapak. Agus Supriyanto, S.Pd, M.Si. selaku Dosen Validator dalam penelitian tesis.
6. Bapak/Ibu Wali Kelas dan Guru PJOK Kelas Khusus Olahraga SMA Di Provinsi DIY yang telah bekerja sama dengan penulis dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis.

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam penyelesaian tugas akhir tesis.

Dalam penulisan tugas akhir tesis ini tidak lepas dari banyak kekurangan dan kesalahan, untuk membangunnya supaya lebih baik maka saran yang membangun diperlukan. Serta harapannya tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Januari 2024



Vicky Novianty

## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR KEASLIAN KARYA. ....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL. ....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
A. <i>Resilience</i> .....	13
1. Definisi <i>Resilience</i> .....	13
2. Karakteristik <i>Resilience</i> .....	16
3. Aspek <i>Resilience</i> .....	19
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Resilience</i> .....	22
B. <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	25
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	32
C. <i>Mental Toughnes</i> .....	40
1. Definisi <i>Mental Toughness</i> .....	40
2. Dimensi <i>Mental Toughness</i> .....	46

3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> .....	48
4. Instrumen <i>Mental Toughness</i> . ....	51
D. Prestasi Akademik.....	52
1. Definisi Prestasi Akademik. ....	52
2. Fungsi Akademik.....	57
3. Faktor-Faktor Prestasi Akademik. ....	57
4. Indikator Prestasi Akademik. ....	61
E. Kajian Penelitian Relevan. ....	62
F. Kerangka Berfikir. ....	66
G. Hipotesis Penelitian.....	69
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>70</b>
A. Jenis Penelitian ....	70
B. Lokasi dan Waktu ....	71
C. Populasi dan Sampel ....	71
D. Variabel Penelitian ....	72
E. Teknik dan Instrumen pengumpulan Data ....	74
F. Validitas dan Reabilitas.....	85
G. Teknik Analisis Data ....	86
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. ....</b>	<b>92</b>
A. Deskripsi Data Responden.....	92
B. Hasil Penelitian. ....	93
C. Hasil Uji Prasyarat dan Hasil Regresi Linear Berganda. ....	102
D. Pengujian Hipotesis.....	111
E. Hasil Pembahasan.....	113
F. Keterbatasan Penelitian. ....	121
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>122</b>
A. Kesimpulan. ....	122
B. Saran.....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>124</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN. ....</b>	<b>125</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> Kerangka Pikir.....	68
<b>Gambar 2</b> Desain Penelitian .....	70
<b>Gambar 3</b> Diagram Presentase <i>Resilience</i> .....	98
<b>Gambar 4</b> Diagram Presentase <i>Psychological well-being</i> .siswa KKO. ....	99
<b>Gambar 5</b> Diagram Presentase <i>Mental Toughness</i> siswa KKO .....	100
<b>Gambar 6</b> Diagram Presentase siswa KKO Prestasi Akademik siswa KKO ....	102
<b>Gambar 7</b> Bukti Korelasi. ....	101

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Kisi-kisi <i>Resilience</i> .....	75
<b>Tabel 2.</b> Kisi-kisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	78
<b>Tabel 3.</b> Kisi-Kisi Mental Toughnes.....	81
<b>Tabel 4.</b> Alternatif Jawaban Angket .....	84
<b>Tabel 5.</b> Sampel penelitian SMA di Provinsi DIY. ....	93
<b>Tabel 6.</b> Hasil uji coba Instrumen .....	95
<b>Tabel 7.</b> Hasil uji Reliabilitas instrumen.....	96
<b>Tabel 8.</b> Analisis deskriptif Reselience, Psychological well-being, Mental Toughness.....	97
<b>Tabel 9.</b> Klasifikasi <i>Reselience</i> .....	98
<b>Tabel 10.</b> Klasifikasi <i>Psychological well-being</i> .....	99
<b>Tabel 11.</b> Klasifikasi <i>Mental Toughness</i> .....	100
<b>Tabel 12.</b> Klasifikasi Prestasi akademik .....	101
<b>Tabel 13.</b> Hasil Uji Normalitas. ....	103
<b>Tabel 14.</b> Hasil Uji Linearitas. ....	104
<b>Tabel 15.</b> Hasil Uji Multikolinearitas. ....	105
<b>Tabel.16</b> Hasil Uji Heteroskedastitas.....	106
<b>Tabel 17.</b> Hasil regresi berganda X1,X2.X3 dan Y. ....	107
<b>Tabel 18.</b> Hasil Uji regresi linear X1-Y.....	108
<b>Tabel 19.</b> Hasil Uji regresi linear X2-Y.....	109
<b>Tabel 20.</b> Hasil Uji regresi linear X3-Y.....	110

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> lembar persetujuan proposal Tesis .....	130
<b>Lampiran 2</b> Lembar Persetujuan Tesis.....	131
<b>Lampiran 3</b> surat keterangan validasi .....	132
<b>Lampiran 4</b> uji coba instrumen .....	134
<b>Lampiran 5</b> hasil validasi uji coba instrumen .....	145
<b>Lampiran 6</b> hasil reliabilitas instrumen resilience .....	148
<b>Lampiran 7</b> instrumen penelitian.....	151
<b>Lampiran 8</b> data mentah penelitian .....	162
<b>Lampiran 9</b> hasil analisis data .....	166
<b>Lampiran 10</b> surat penunjang penelitian dan balasan.....	172
<b>Lampiran 11</b> dokumentasi.....	177

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

“Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang” (Ateng dalam Husdarta, 2010: 145). Olahraga digunakan untuk segala bentuk kegiatan aktivitas fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga termasuk kebutuhan hidup dari manusia yang harus terpenuhi karena dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, dan dapat banyak manfaat juga yang didapatkan dengan melakukan kegiatan berolahraga (Khamdani, 2020:11). Kata lain istilah olahraga tidak digunakan bukan hanya sebagai pengertian dalam hal olahraga kompetitif yang sempit, karena di dalamnya terdapat sebuah aktivitas fisik yang terorganisasi dan tidak resmi. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan olahraga berarti sebuah aktivitas fisik yang terstruktur, sehingga dapat meningkatkan fungsifungsi organ tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dalam upaya untuk menjadikan manusia seutuhnya dan tidak mencakup aktifitas olahraga kompetitif yang terorganisasi

Pemerintah juga memainkan peran penting dalam pengembangan olahraga di negara ini. Salah satu kebijakan yang dikeluarkan adalah Peraturan Presiden No 86 Tahun 2021 tentang Desain Olahraga Nasional. Peraturan ini mengatur berbagai aspek olahraga, termasuk pendidikan olahraga, rekreasi, dan prestasi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengembangan olahraga di sekolah dengan

menyediakan fasilitas dan dukungan yang diperlukan untuk mencapai prestasi tinggi.

Pemerintah Indonesia juga telah mendirikan Sekolah Khusus Olahraga di tingkat SD, SMP dan SMA. Sekolah-sekolah ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan bakat-bakat olahraga di kalangan siswa. Proses seleksi bakat dilakukan untuk menerima siswa-siswa dengan potensi dalam olahraga tertentu. Selain pelatihan olahraga yang intensif, siswa-siswa ini juga harus menjalani kurikulum akademik yang standar. Sekolah-sekolah khusus ini biasanya dilengkapi dengan fasilitas olahraga yang lengkap dan mendapatkan dukungan pemerintah dalam hal keuangan dan infrastruktur. Tujuannya adalah untuk menghasilkan atlet-atlet berkualitas tinggi yang dapat mewakili Indonesia dalam kompetisi nasional dan internasional.

Sekolah melalui olahraga dapat meningkatkan prestasi peserta didik dan berkompetisi dalam ajang olahraga baik dalam tingkat kabupaten, provinsi, nasional dan internasional. Penyelenggaraan program kelas khusus olahraga dilakukan secara berjenjang dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Pemerintah Daerah Kabupaten Sleman melalui Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman menunjuk sekolah penyelenggaraan kelas khusus olahraga pada jenjang SMA. SMAN 2 Ngaglik merupakan salah satu sekolah menengah atas yang ditunjuk oleh Dinas Kabupaten Sleman untuk menyelenggarakan kelas khusus olahraga (KKO). Sekolah menengah atas tersebut menyelenggarakan KKO mulai tahun pelajaran 2013/2014 hingga saat ini, sehingga sudah 10 tahun penyelenggaraan kelas khusus olahraga dilaksanakan. Setiap

sekolah menyelenggarakan 1 rombel kelas khusus olahraga yang memiliki daya tampung 32 siswa.

Berdasarkan pada observasi dan wawancara pendahuluan dengan guru olahraga yang menjadi koordinator KKO di SMAN 2 Ngaglik menyatakan bahwa nilai rata-rata peserta didik yang masuk kelas khusus olahraga memiliki nilai kelulusan yang rendah dibandingkan dengan peserta didik kelas reguler. Penyelenggaraan KKO di SMAN 2 Ngaglik tidak mengutamakan nilai kelulusan dalam menyeleksi peserta didik tetapi mengutamakan keterampilan atau bakat di bidang olahraga sesuai dengan cabang yang diminati. Potensi kecerdasan atau bakat istimewa tersebut lebih dipentingkan daripada nilai dari kelulusan, hal ini menyebabkan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) peserta didik mempunyai konsentrasi kurang fokus dalam menerima materi pelajaran.

Potensi atau bakat jika dikembangkan dengan tepat akan muncul siswa-siswi yang berprestasi. Prestasi itu sendiri terdiri dari dua macam, yaitu prestasi akademik dan non akademik. Retnowati et al., (2016: 521) mengatakan prestasi akademik yaitu prestasi seorang siswa yang melahirkan prestasi dalam bidang pengetahuan. Prestasi akademik erat dengan perlombaan atau kompetisi cerdas cermat dan penelitian. Siswa yang memiliki potensi ini memiliki minat besar terhadap dunia pengetahuan. Siswa akan selalu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi dari waktu ke waktu bahkan hingga menciptakan penemuan-penemuan baru. Prestasi yang kedua yaitu prestasi non akademik. Prestasi ini sering disebut dengan prestasi ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yaitu kegiatan-kegiatan di luar pelajaran formal yang ada di dalam sekolah (Amin et al., 2019:47). Contoh

kemampuan non akademik yaitu keterampilan fisik. Keterampilan fisik disini mengarah kepada kemampuan seseorang untuk berolahraga dengan baik, benar dan aman bahkan hingga menguasai salah satu cabang olahraga.

Prestasi kelas khusus olahraga di tingkat SMA merupakan fenomena penting dalam konteks pendidikan yang memerlukan penelitian dan perhatian yang mendalam. Alasan utama untuk melibatkan siswa dalam kelas olahraga di tingkat SMA adalah untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Ini tidak hanya membantu mereka meraih prestasi di bidang olahraga, tetapi juga membentuk disiplin diri, kerja sama tim, dan kemampuan manajemen waktu yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari mereka. dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan pribadi siswa, perlu diberikan perhatian yang lebih serius pada program kelas khusus olahraga di tingkat SMA di Yogyakarta.

Ann S. Masten (2018:86), seorang ahli dalam bidang ketahanan (*resilience*), mendefinisikan ketahanan sebagai kemampuan seseorang untuk tetap melanjutkan perkembangan yang positif, tanpa terpengaruh oleh pengalaman-pengalaman yang bisa melemahkan, mengancam, atau menekan. Dengan kata lain, ketahanan mencerminkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan stres dalam hidup mereka, dan bahkan dari situ, mampu tumbuh dan berkembang secara positif. Sebagaimana penelitian Munawwar Syam F. (2023:14) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi diri dengan prestasi akademik belajar siswa di SMA khusus olahraga dapat dibuktikan dan diterima dari hasil dan pembahasan diperoleh bukti bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Definisi ini

menekankan betapa pentingnya ketahanan dalam membantu seorang siswa menghadapi berbagai kesulitan belajar dan tetap meraih pencapaian yang baik dalam kehidupan mereka, terlepas dari rintangan yang mungkin mereka hadapi termasuk pada psikologi mereka.

Psikologis *well-being* (*psychological well-being*) adalah suatu keadaan seorang individu yang mempunyai sikap positif terhadap dirinya dan orang yang berada disekitarnya, dapat mengambil keputusan sendiri tanpa bantuan dari orang lain dan dapat mengendalikan tindakan dan sikapnya, mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar supaya sesuai dan cocok dengan kebutuhan hidupnya, memiliki arah serta tujuan hidup dan mampu memaknai hidup mereka dengan baik, serta juga berusaha mempelajari dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya (Dani, Aryono, 2019: 22).

Psikologis *well-being* (*psychological well-being*) adalah sebagai kemampuan seseorang agar bisa menerima dirinya baik itu dimasa lalu maupun dimasa sekarang, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang akrab dan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mandiri dalam menjalani kehidupan sosial, mampu mengendalikan lingkungan dari luar, menciptakan tujuan hidup, dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara berkesinambungan. Kemampuan diatas bisa dibangun melalui cara fokus terhadap pengembangan diri, pengakuan diri dan mengaktualisasikan potensi diri sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (Prabowo, 2017:262). Kesejahteraan psikologis siswa juga mempengaruhi prestasi akademik siswa disekolah sebagaimana Wahda B. N. (2022:84) Hasil penelitiannya menunjukkan

bahwa kesejahteraan psikologis siswa berpengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa dikolah.

Selain aspek *resilience* dan aspek psikologi ketangguhan mental juga menjadi aspek penunjang prestasi siswa. Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun di bawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusasaan terkait dengan situasi pertandingan ( Nugraha, Salman, Pratama, Al Fayed, Ikhrum, Bahrun, & Nurlifiana, 2020: 123). Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Hardiansyah & Masturah, 2019: 239).

Aryanto dan Larasati (2019: 307) menyatakan atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi mampu melakukannya mengelola potensi emosi negative yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosi negatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. Itu juga membuat pembahasan ketangguhan mental sebagai hal yang menarik.

Pemahaman latihan ketangguhan mental merupakan hal penting bagi pelatih agar tumbuh kesadaran bahwa mengajarkan keterampilan ketangguhan mental untuk pemain mereka sama pentingnya dengan mengajarkan keterampilan teknis dan fisik bagi pemain. Selain itu, sebagian kecil dari pelatih dalam pembinaan sehari-hari pemain sudah pernah menerapkan latihan keterampilan mental baik

pemain sebagai individu maupun tim, namun mereka kurang menyadarinya (Dimiyati, 2018: 187).

*Mental toughness*, yang mengacu pada kemampuan individu untuk tetap kuat dan tekun dalam menghadapi tantangan dan tekanan, memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi siswa dalam olahraga (Nugraha et al., 2020). Kemampuan ini membantu siswa mengatasi tekanan kompetisi dengan lebih baik, menjaga fokus, dan mempertahankan motivasi dalam situasi yang penuh persaingan (Hardiansyah & Masturah, 2019:21). Selain itu, perbedaan dalam tingkat *mental toughness* antara atlet laki-laki dan perempuan menunjukkan pentingnya mengenali dan mengembangkan *mental toughness* secara individual sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa (Lopez & Juan, 2019:13). Keseluruhan, Prestasi Kelas khusus olahraga SMA berperan penting dalam mengembangkan fisik, keterampilan, dan aspek mental siswa, dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* sehingga membantu siswa mencapai prestasi mereka secara holistik.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa faktor utama dalam mencapai level performa yang baik sangat besar ada pada diri pemain. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20 %. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, Patah, Bapista, Winarno, Sabino, & Amalia. 2020:14). Masalah mental yang dimaksud bisa mempunyai pengaruh positif maupun negatif. Sebagai contoh seorang pemain dengan kualitas fisik, teknik yang baik terprovokasi dan tidak dapat

mengontrol emosi oleh permainan kasar pemain lawan, sehingga mengakibatkan konsentrasi menurun dan menyebabkan kemampuan yang dimiliki menjadi tidak maksimal. Sebaliknya apabila pemain mempunyai mental yang bagus, apabila dia dikonfrontasi oleh pemain lawan akan tetap konsentrasi pada permainan.

Penting untuk memahami hubungan antara *resilience* (ketahanan), *psychological well-being*, dan *mental toughness* dalam konteks prestasi siswa di sekolah kelas khusus olahraga karena faktor-faktor psikologis ini memiliki dampak signifikan pada pencapaian siswa. *Resilience* yang tinggi membantu siswa dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kegagalan yang dapat muncul dalam dunia olahraga yang kompetitif. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi upaya mereka untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Ketangguhan mental, di sisi lain, memainkan peran penting dalam menjaga fokus dan kinerja siswa di bawah tekanan persaingan tingkat tinggi dalam olahraga.

Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara ketiga variabel ini juga relevan untuk pengembangan program pendidikan yang lebih efektif di sekolah kelas khusus olahraga. Dengan mengetahui bagaimana faktor-faktor psikologis ini dapat ditingkatkan dan diintegrasikan dalam pendidikan olahraga, sekolah dapat membantu siswa mengembangkan potensi mereka secara holistik. Hal ini tidak hanya mendukung prestasi olahraga mereka, tetapi juga memberikan dampak positif pada perkembangan pribadi dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki implikasi penting

dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan atlet muda di sekolah kelas khusus olahraga.

Prestasi siswa kelas khusus olahraga SMA Provinsi DIY ditinjau dari aspek *resilience, psychological well-being, dan mental toughness*" melibatkan sejumlah faktor penting dalam dunia pendidikan. Kelas khusus olahraga di sekolah menengah atas (SMA) biasanya memiliki tuntutan fisik yang tinggi dan persaingan yang kuat. Siswa yang berpartisipasi dalam kelas khusus olahraga seringkali menghadapi tekanan tambahan, baik dalam hal prestasi akademik maupun prestasi olahraga. Berdasarkan hasil penelitian (Wahyu Nugroho (2016:24) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pembinaan peserta didik terhadap prestasi akademik peserta didik antara kelas reguler dengan kelas khusus olahraga ditinjau dari rata-rata nilai raport adalah 3,248 untuk kelas reguler dan 3,167 untuk kelas khusus olahraga. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana ketiga aspek tersebut, yaitu *resilience, kesejahteraan psikologis, dan ketangguhan mental*, dapat memengaruhi atau mendukung prestasi siswa dalam konteks kelas khusus olahraga ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai " **Pengaruh Aspek *Resilience, Psychological Well-being dan Mental Toughness Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY***".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berangkat dari latar belakang di atas, secara umum masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian besar peserta didik kelas khusus olahraga memiliki nilai kelulusan yang berbeda dibandingkan dengan peserta didik kelas reguler. Dalam hal ini nilai standar minimal sekolah untuk kelas khusus olahraga juga berbeda.
2. Peserta didik kelas khusus olahraga dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) mempunyai konsentrasi kurang fokus dalam menerima materi pelajaran dibandingkan dengan peserta didik kelas reguler.
3. Tekanan ganda yang dihadapi siswa dalam lingkungan pendidikan khusus olahraga memiliki dampak yang nyata dengan kesejahteraan psikologis mereka, dan hal tersebut berdampak pada prestasi mereka.
4. Terdapat keterbatasan strategi pengembangan *resilience*, *well-being* dan ketangguhan mental yang diterapkan dalam lingkungan kelas khusus olahraga yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa menghadapi hambatan dan meraih prestasi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari beberapa identifikasi masalah tersebut, maka dalam penelitian ini penulis terfokus pada siswa kelas khusus olahraga di SMA Provinsi DIY, dengan menitikberatkan pengaruh positif atau negatif prestasi akademik terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* peserta didik. Variabel prestasi akademik akan diukur berdasarkan nilai rapor siswa, dan *resilience*, *psychological well-being*, serta *mental toughness* akan dievaluasi melalui kuesioner.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah aspek *resilience* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY?
2. Apakah aspek *psychological well-being* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY?
3. Apakah aspek *mental toughness* berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY?
4. Seberapa besar pengaruh aspek *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* secara bersama-sama terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh aspek *resilience* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
2. Untuk mengetahui pengaruh aspek *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
3. Untuk mengetahui aspek *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh aspek *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* secara bersama-sama terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan penelitian yang diuraikan di atas, penelitian ini diharapkan memiliki hasil yang bermanfaat. Adapun manfaat pada penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian dapat bermanfaat untuk referensi penelitian yang akan datang, dan dapat memberikan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam *psychological well-being*, *resilience*, dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi siswa**

Menambah wawasan siswa mengenai kebugaran jasmani dalam *psychological well-being*, *resilience*, dan *mental toughness*.

#### **b. Bagi guru**

Sebagai bahan evaluasi dan masukan untuk menjaga dan meningkatkan dalam *psychological well-being*, *resilience*, dan *mental toughness*.

#### **c. Bagi sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi siswa serta mutu pendidikan dan meningkatkan pembinaan program kelas khusus olahraga pada jenjang sekolah menengah atas.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Definisi *Resilience***

Pengertian *resilience* dalam konteks kelas khusus olahraga SMA mengacu pada kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan perubahan yang muncul dalam lingkungan olahraga dan pendidikan mereka dengan cara yang positif, adaptif, dan produktif. Ini melibatkan kemampuan untuk mempertahankan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional, serta tetap fokus pada tujuan mereka meskipun dihadapkan pada kesulitan. Dalam kelas khusus olahraga SMA, *resilience* juga dapat merujuk pada kapasitas siswa untuk mengatasi cedera, kompetisi tingkat tinggi, serta menjaga keseimbangan antara pelatihan olahraga yang intens dan tuntutan akademik.

*Resilience* atau ketahanan adalah kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, tantangan, trauma, atau perubahan yang signifikan dengan cara yang positif dan adaptif. Hal ini melibatkan kemampuan untuk pulih dari situasi sulit dan tetap berfungsi dengan baik secara fisik maupun mental. Menurut Ann S. Masten (2017: 47), seorang ahli psikologi perkembangan, *resilience* adalah "kemampuan individu atau sistem untuk beradaptasi dengan baik meskipun menghadapi stresor yang signifikan atau ancaman terhadap perkembangan.

Pengertian *resilience* dalam konteks kelas khusus olahraga SMA mengacu pada kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan, tekanan, dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan pendidikan olahraga dengan cara yang adaptif dan positif. Menurut Masten (2021: 86), seorang ahli dalam psikologi perkembangan, *resilience*

dalam konteks ini mencakup kemampuan siswa untuk menjaga keseimbangan emosional, mental, dan fisik, serta mampu berfungsi secara optimal dalam menghadapi tekanan akademik dan latihan olahraga yang intens. Hal ini melibatkan kemampuan untuk tetap berkomitmen terhadap tujuan olahraga mereka, mengatasi cedera atau kegagalan, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berubah.

Dalam pandangan Garmezy (2014:17), seorang ahli psikologi yang banyak berkontribusi dalam studi *resilience* anak-anak, dalam konteks kelas khusus olahraga SMA, *resilience* mencakup kemampuan siswa untuk menghadapi persaingan tingkat tinggi dan tantangan fisik dengan dukungan sosial yang kuat dari pelatih, teman, dan keluarga. Dukungan sosial ini menjadi faktor penting dalam membantu siswa menjaga motivasi, optimisme, dan keyakinan pada diri sendiri saat menghadapi situasi yang menantang.

Pengertian *resilience* dalam konteks kelas khusus olahraga SMA juga mencakup kemampuan siswa untuk mengatasi tekanan akademik dan komitmen ganda antara latihan olahraga yang intens dan prestasi akademik. Seligman (2018:27), seorang ahli psikologi positif, menyoroti pentingnya optimisme realistis dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam membangun *resilience* di tengah tuntutan ganda ini.

Jacson & Watkin (2014:57) menjelaskan resiliensi dengan konsep bukan banyaknya masa-masa sulit yang pernah dihadapi dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan saat menghadapi masa yang sulit. Secara khusus, ketepatan analisis tentang peristiwa yang dialami, jumlah scenario alternatif yang dapat kita pikirkan, kemampuan untuk menjadi fleksibel, serta dorongan untuk terus mengambil

peluang dan tantangan baru. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa resiliensi didapatkan bukan berdasarkan seberapa sering individu menghadapi kesulitan namun berdasarkan kemampuan mereka dalam mencari pelajaran dari kesulitan yang pernah dihadapi dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan cara penyelesaian masalah.

Reivich & Shatte (2022: 41) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk memberikan respon secara sehat dan produktif Ketika dihadapkan dengan kemalangan atau trauma dengan keberanian, hal ini merupakan sifat dasar untuk meghadapi stres kehidupan sehari-hari. Menurut teori di atas resiliensi merupakan sifat dasar manusia untuk memberikan kekuatan kepada individu saat menghadapi masalah.

Disisi lain, Hardy, Concato, & Gill (2018: 37), menjelaskan bahwa orang dewasa yang resilien mampu beradaptasi terhadap stres dan kesulitan dengan baik (dalam Wagnild & Collins, 2019: 117). Teori di atas menjelaskan bahwa individu dengan kemampaun resiliensi mampu beradaptasi dengan keadaan sulit dalam hidupnya.

Sejalan dengan itu, Wagnild & Collins, 2019: 56) menjelaskan resiliensi berkonotasi kemampuan emosional, digunakan untuk menggambarkan orang-orang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kemalangan hidup (dalam Wagnild & Collins, 2019: 17). Melalui teori ini, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam beradaptasi untuk menghadapi kesulitan dalam hidup.

Pada teori dari keempat penjelasan di atas, terdapat kesamaan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi individu dalam menghadapi stres dan kesulitan. Hal ini dikarenakan resiliensi didapatkan berdasarkan kemampuan individu dalam mencari pelajaran dari kesulitan yang pernah dihadapi. Maka, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan emosional yang memberikan individu kekuatan sehingga mampu beradaptasi dengan keadaan sulit dalam hidup. Kemampuan ini didapatkan bukan berdasarkan seberapa sering individu menghadapi kesulitan namun berdasarkan kemampuan mereka dalam mencari Pelajaran dari kesulitan yang pernah dihadapi.

## **2. Karakteristik *Resilience***

Wagnild & Collins, (2019:34) mengidentifikasi dan mendefinisikan karakteristik resiliensi dalam lima karakteristik. Berikut penjabaran kelima karakteristik tersebut:

### **a. Kebermaknaan (*Meaningfulness*)**

Merupakan keadaan dimana individu menyadari bahwa hidup memiliki tujuan (Wagnild & Collins, 2019:48), makna dan menyadari bahwa ada sesuatu yang kita miliki dalam kehidupan (Wagnild & Collins, 2019:10). Tanpa adanya kebermaknaan, hidup akan terasa sia-sia dan tanpa arah. Individu dengan kemampuan resiliensi yang baik mampu menyadari tujuan yang akan ia capai dalam hidup serta mengambil makna dari tiap kejadian yang ia alami. Menurut (Wagnild,2019) memiliki makna atau tujuan hidup merupakan karakteristik yang paling

penting dari resiliensi, karena memberikan dasar untuk empat karakteristik lainnya. Kebermaknaan (*Meaningfulness*) memberikan kekuatan untuk terus maju, sebagai pendorong saat individu mengalami kesulitan.

b. Ketekunan (*Preseverance*)

Ketekunan (*perseverance*) adalah tindakan ketekunan atau tekad meskipun mengalami kesulitan atau kekecewaan (Wagnild & Collins, 2019: 47). Hal ini mendorong individu untuk berjuang dalam menghadapi kegagalan berulang dalam hidupnya. Individu resilien memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi hambatan dan mampu menyelesaikan apa yang mereka mulai (Wagnild, 2019: 53). Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali ketika dijatuhkan, hal ini membutuhkan ketekunan (Wagnild & Collins, 2019: 47). Menetapkan tujuan realistis dan mencapainya dapat meningkatkan ketekunan (Wagnild, 2019: 59).

c. Ketenangan (*Equanimity*)

Diartikan sebagai keseimbangan dan harmoni (Wagnild, 2019: 52). Ketenangan merupakan keseimbangan perspektif dalam hidup dan pengalaman-pengalaman yang pernah dialami (Wagnild & Young 2013; Wagnild & Collins, 2019: 47) sehingga memunculkan kemampuan untuk mengatasi keadaan tersulit dalam kesulitan. Wagnild, (2019) menyatakan individu resilien memahami bahwa tidak semua hal dalam hidup ini baik dan tidak pula semuanya buruk. Individu resilien percaya bahwa akan terus

ada harapan ditengah-tengah kesulitan (Wagnild & Collins, 2019: 50). Individu dengan ketenangan cenderung optimis dan mampu mencari peluang dari setiap peristiwa yang dialami, serta memikirkan banyak kemungkinan yang terjadi saat mencari jalan keluar dari suatu permasalahan. Mereka menggunakan kebijaksanaan serta memanfaatkan pengalaman orang lain dalam menanggapi keadaan. Ketenangan memanifestasikan dirinya dalam humor (Wagnild, 2019: 51). Mereka dapat menemukan kebahagiaan dan hal-hal yang dapat di tertawakan bahkan saat dihadapkan dalam suatu masalah.

d. Kemandirian (*Self Reliance*)

Kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan seseorang; kemandirian adalah kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan untuk mengenali kekuatan dan keterbatasan pribadi (Wagnild & Young, 2019: 19) menjelaskan kemandirian sebagai kepercayaan diri, memiliki pemahaman atas kemampuan dan keterbatasan dalam diri. Hal ini didapatkan melalui latihan terus menerus sepanjang hidup hingga individu memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Sepanjang kehidupan manusia selalu dihadapi dengan tantangan, baik kesuksesan maupun kegagalan dapat mengembangkan kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Menggunakan, beradaptasi, memperkuat, dan memperbaiki kemampuan ini dapat meningkatkan kemandirian individu (Wagnild, 2019)

e. Eksistensi diri (*Exsistential Aloneness*)

Eksistensi diri (*existential aloneness*) adalah kesadaran bahwa setiap orang menjalani kehidupan yang unik (Wagnild & Collins, 2019: 17). Individu dengan eksistensi diri membagi beberapa pengalaman namun ada pula yang harus dihadapi sendiri (Wagnild & Collins, 2019: 28). Mereka mudah menyesuaikan diri serta mampu menerima semua kebaikan dan keburukan yang ada dalam dirinya. Eksistensi diri merupakan kesadaran bahwa setiap organisme memiliki keunikan tersendiri dengan ini mereka mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sehingga mampu bersahabat dengan diri sendiri.

### **3. Aspek Resilience (*Emotion regulation*)**

Reivich dan Shatte (2022: 32) mengidentifikasi tujuh faktor yang mendasari resiliensi. Berikut penjabaran ketujuh faktor tersebut:

#### **1. Regulasi Emosi (*emotion regulation*)**

Merupakan kemampuan individu untuk tetap mengatasi keadaan dengan efektif meski berada di bawah tekanan. Individu resilien mengembangkan dengan baik keterampilan ini sehingga membantu mengontrol emosi, perhatian dan perilaku mereka. Menurut Reivich dan Shatte (2022: 34) tidak setiap emosi perlu diperbaiki atau dikendalikan, semua kemarahan, kesedihan, kecemasan, dan rasa bersalah harus diminimalkan, dikelola, atau dihambat. Sebaliknya, ekspresi emosi, yaitu negatif dan positif, sehat dan konstruktif, dimana mengeluarkan ekspresi emosional yang tepat adalah bagian dari menjadi *resilient*.

#### **2. Pengendalian Impuls (*Impuls control*)**

Kemampuan untuk mengelola ekspresi perilaku maupun pikiran impuls emosional termasuk kemampuan untuk menunda kepuasan yang dijelaskan oleh Daniel Goleman dalam konsep emotional intelligence. Kontrol impuls berkorelasi dengan pengaturan emosi individu. Menurut Reivich dan Shatte (2022: 34) orang-orang yang kuat pada faktor *control impuls* juga cenderung tinggi atau regulasi emosi, hal ini dikarenakan kedua faktor ini memanfaatkan sistem kepercayaan yang sama dalam diri kita. Dengan demikian, ketika kontrol impuls individu rendah, ia akan menerima keyakinan impulsif pertama tentang situasi sebagai suatu kebenaran dan bertindak dengan sesuai. Sering kali ini menghasilkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi seseorang.

### 3. Optimisme Realistis

Kemampuan untuk tetap positif tentang masa depan serta bersikap realistis dalam merencanakannya. Individu dengan optimisme percaya bahwa hal-hal yang terjadi dapat berubah menjadi lebih baik. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis sehat secara fisik, cenderung sedikit menderita depresi, lebih baik di sekolah, serta lebih produktif di tempat kerja. Hal ini terkait dengan harga diri, namun, *self efficacy* memiliki hubungan yang lebih pada aspek ini. Hal ini melibatkan akurasi dan realisme bukan hanya optimisme. Sebab, kunci dari resiliensi dan kesuksesan adalah memiliki optimisme yang realistis ditambah dengan *self efficacy*. Individu dengan optimisme yang tak terkendali, dari optimisme yang berlebihan, mungkin tidak memperoleh keuntungan sama

sekali. Keadaan seperti ini dapat menyebabkan individu untuk mengabaikan ancaman nyata yang mereka butuhkan dalam mempersiapkan diri saat menghadapi suatu keadaan.

#### 4. *Causal Analysis* (analisis kausal)

Analisis kausal adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara tepat, akan terus-menerus berbuat kesalahan yang sama.

#### 5. *Empathy* (empati)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Seseorang yang mempunyai kemampuan berempati cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif.

#### 6. *Self Efficacy* (efikasi diri)

Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan.

#### 7. *Reaching out*

*Reaching out* adalah kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan ini karena adanya kecenderungan sejak kecil untuk

lebih banyak belajar menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan dibandingkan berlatih untuk menghadapi.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi *Resilience***

Menurut Grotberg (2019:13) faktor resiliensi meliputi dukungan eksternal dan sumber-sumbernya yang ada pada diri seseorang (misalnya keluarga, Lembaga-lembaga pemerhati dalam hal ini yang melindungi perempuan), kekuatan personal yang berkembang dalam diri seseorang (*seperti self-esteem, a capacity for self monitoring, spiritualitas dan altruism*), dan kemampuan sosial (seperti mengatasi konflik, kemampuan-kemampuan berkomunikasi).

Ahli lain, yaitu Southwick, Litz, Charney, & Friedman (2021: 13) mengungkapkan ada sepuluh faktor resiliensi, yaitu optimisme realistis, kemampuan menghadapi rasa takut, penunjuk moral, agama dan spiritualitas, dukungan sosial, figur teladan yang resilien, kesehatan fisik, kesehatan otak, *fleksibilitas* kognitif dan emosional, makna dan tujuan hidup.

Berdasarkan penjelasan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial yang diperoleh (lingkungan), kekuatan-kekuatan pribadi yang dimiliki oleh individu, baik secara biologis maupun nonbiologis, dan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu keberhasilan.

#### **B. *Psychological Well-being***

##### **1. Definisi *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (2016), *psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di

masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri. Ryff (2016: 27) merumuskan teori *psychological well-being* pada konsep kriteria kesehatan mental yang positif.

Ryan dan Deci (dalam Singh, Mohan, & Anasseri, 2012) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah sebuah konstruksi yang berkaitan dengan berfungsinya seseorang secara optimal dan positif. Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2019) mendasari cakupan *psychological well-being* berdasarkan cakupan teori para ahli seperti Erikson hingga Maslow, lalu berdasarkan cakupan tersebut mengembangkan sebuah model baru yang mencakup enam aspek untuk mengukur *psychological well-being*. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan Ryff dan Keyes (1995) terhadap studi-studi mengenai *psychological well being*, Ryff dan Keyes berusaha mengajukan konsep *psychological well-being* yang bersifat multidimensional yaitu, konsep yang mengupas enam aspek tentang aktualisasi diri manusia yang terdiri dari kemandirian, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan hubungan yang positif.

Deskripsi orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah orang yang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Papalia, dkk 2009).

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* adalah sebuah konsep tentang kriteria kesehatan mental untuk menggambarkan seseorang yang mampu berfungsi secara optimal dan positif, yang ditunjukkan melalui evaluasi-evaluasi pengalaman hidup dimana hal tersebut dipengaruhi oleh berfungsinya fungsi psikologis secara positif seperti, penerimaan diri, mampu membuat hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengatur kehidupan, mampu mengontrol dan menguasai lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

## **2. Definisi *Psychological Well-being***

*Psychological well-being* mengacu pada kondisi subjektif dan mental seseorang yang mencerminkan perasaan positif tentang diri sendiri dan kehidupan secara umum. Ini melibatkan persepsi individu tentang kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan emosional yang menciptakan suasana hati yang positif dan stabilitas psikologis. *Psychological well-being* melampaui sekedar ketiadaan gangguan mental, tetapi menggambarkan tingkat positività dan kesehatan mental yang lebih luas.

*Psychological well-being* merupakan keseimbangan antara sumber psikologis, sosial dan fisik dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang membutuhkan sumber tersebut (Kurniawan & Eva, 2020: 32). *Psychological well-being* adalah kemampuan untuk mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan, mengkoordinasikan perilaku, menciptakan dan mengelola lingkungan yang memenuhi kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup dan membuatnya lebih bermakna serta mencoba untuk

menemukan dan mengembangkan dirinya (Hasanuddin, 2021: 16). *Psychological well-being* didefinisikan sebagai keadaan bebas dari tekanan mental, memiliki sikap positif terhadap kehidupan, hidup dengan tujuan, menikmati hubungan baik dengan orang lain dan mampu menyesuaikan tindakannya dengan tujuan hidupnya (Asmarani & Sugiasih, 2020: 21).

*Psychological well-being* sangatlah penting karena nilai yang melekat dari kesehatan mental positif membantu seseorang mengidentifikasi apa yang kurang dalam hidupnya (Nugroho, 2019). Memahami dan mengendalikan kapasitas seseorang untuk menerima segala kekurangan dan kelebihan, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki kendali atas lingkungannya dan sekitar, mempunyai tujuan hidup dan terus membentuk kepribadian adalah aspek dari *psychological well-being* (Sugiarto & Soetjningsih, 2021: 117).

Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan tujuan bagi setiap individu dalam kehidupannya agar bisa bermanfaat dengan optimal.

### **3. Dimensi/ Aspek *Psychological well-being***

Menurut D. Ryff Carol dan Burton Singer dalam (Juriana et al.,2018: 14) terdapat 6 dimensi utama dari psikologi *well-being* yaitu:

#### **a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)**

Dalam ilmu perubahan individu, pengakuan pribadi berhubungan pada pengakuan pribadi saat ini juga. Dilain hal, pada referensi tentang fungsi psikologis positif, penerimaan diri juga terkait tentang cara tindak baik pada pribadinya.

Manusia disebut mempunyai skor atas pada komponen pengakuan pribadi jika ia mempunyai cara tindak baik pada pribadinya, menjaga juga mengakui segala komponen dimana terdapat dalam pribadi sendiri, apakah itu mutu positif ataupun negative. Dilain hal, individu dengan mempunyai unsur pengakuan pribadi tingkat atas bisa menikmati segala sesuatu baik dalam kehidupan kejadian lampunya.

Kebalikannya, individu disebut mempunyai skor bawah pada komponen pengakuan pribadi jika memiliki rasa tidak cukup dengan pribadinya, memiliki rasa sedih padahal yang menimpa dalam kehidupan kejadian lampunya, bermasalah pada mutu khusus pribadinya juga ingin seperti individu dengan pribadi yang lebih baik.

#### 1) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive relationship with others*)

Hubungan interpersonal sering dikaitkan dengan gagasan kebahagiaan. Contoh positifnya adalah kehangatan, kenyamanan, kepercayaan dan kepedulian terhadap keselamatan orang lain, saling mencintai dan pengertian serta hubungan baik dengan manusia lain.

Keahlian dalam menyayangi dianggap seperti bagian penting dalam pola pikir negatif selanjutnya, ilmu aktualisasi diri mengutarakan teori korelasi baik pada pihak luar sebagai psikis peduli juga kasih sayang terhadap pihak luar juga keahlian membangun relasi secara intensif serta menelusuri pihak luar. Membangun relasi social ialah sebuah kriteria kematangan yang disebutkan seorang tokoh yakni (Allport, 2019: 13).

Individu yang berhubungan baik pada luar bisa mengembangkan relasi nyaman juga saling percaya pada pihak luar. Dilain hal, manusia ini peduli dengan keesehatan pihak luar, bisa menggambarkan peduli, kasih sayang.

## 2) Kemandirian (*autonomy*)

Otonomi diartikan sebagai kualitas ketetapan diri sendiri, kebebasan serta aturan perilaku yang bersumber dari dalam. Aktualisasi diri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses bertahannya akulturasi dan pemenuhan keinginan seseorang.

Kemandirian, atau *autonomy*, merupakan salah satu dimensi penting dalam konteks *psychological well-being*. Ini mengacu pada kemampuan individu untuk merasa memiliki kendali atas tindakan dan keputusan pribadi dalam kehidupan mereka. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai, preferensi, dan tujuan pribadi, tanpa terlalu dipengaruhi oleh tekanan eksternal atau harapan orang lain. Individu yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi cenderung lebih sadar diri, memiliki rasa kontrol yang sehat atas hidup mereka, dan merasa lebih puas dengan pilihan yang mereka buat.

Kemandirian melibatkan proses pembentukan identitas yang kuat. Ini berarti individu memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa mereka, apa yang mereka inginkan, dan apa yang penting bagi mereka. Pemahaman ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang konsisten dengan

nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka, bahkan jika itu berarti berbeda dari apa yang diharapkan oleh orang lain atau masyarakat umum.

Namun, penting untuk diingat bahwa kemandirian bukan berarti mengisolasi diri dari interaksi sosial atau mengabaikan tanggung jawab terhadap orang lain. Kemandirian sehat dapat berkembang dalam konteks hubungan yang bermakna, dan individu yang mandiri juga mampu memahami dampak tindakan mereka terhadap orang lain. Kemandirian yang seimbang menciptakan keseimbangan antara merawat diri sendiri dan berkontribusi pada kehidupan bersama.

Pada akhirnya, kemandirian adalah tentang membebaskan diri dari pembatasan yang tidak perlu, mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi, dan merasa memiliki kendali atas arah hidup sendiri. Kemandirian yang baik dapat memperkaya kesejahteraan psikologis seseorang dengan memberi mereka perasaan kemampuan dan kebebasan untuk mengembangkan hidup yang autentik dan memuaskan.

### 3) Penguasaan Lingkungan (*environmental domain*)

Kapasitas seseorang untuk dapat menentukan dan merancang lingkungan yang sesuai dengan keadaan mentalnya menunjukkan adanya penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan adalah salah satu dimensi yang signifikan dalam memahami psikologis *well-being* seseorang. Dimensi ini mencerminkan sejauh mana individu merasa memiliki kontrol dan pengaruh terhadap lingkungan sekitar mereka. Penguasaan lingkungan melibatkan keyakinan bahwa tindakan dan upaya yang dilakukan dapat

membawa perubahan positif dalam situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang baik cenderung merasa mampu mengatasi hambatan dan tantangan, serta memiliki rasa keyakinan dalam kemampuan mereka untuk mengubah keadaan yang sulit.

Penguasaan lingkungan juga terkait erat dengan konsep ketahanan atau resiliensi. Orang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kuat mampu beradaptasi dengan perubahan dan tekanan dengan lebih baik. Mereka memiliki kemampuan untuk menilai situasi secara realistis, mengidentifikasi solusi yang mungkin, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi masalah. Penguasaan lingkungan bukan hanya tentang merasa berkuasa, tetapi juga tentang memiliki keterampilan dan strategi untuk menghadapi perubahan dan tantangan dengan percaya diri.

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua hal dalam hidup dapat diendalikan sepenuhnya. Terdapat banyak faktor di luar kendali individu, dan bagian dari penguasaan lingkungan adalah mengembangkan kemampuan untuk membedakan antara hal-hal yang dapat diubah dan hal-hal yang harus diterima. Dalam situasi di mana individu tidak memiliki kontrol penuh, penguasaan lingkungan juga melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi dan menerima kenyataan dengan bijaksana.

#### 4) Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Keyakinan yang menumbuhkan rasa mempunyai tujuan dan makna dalam hidup dianggap sebagai indikator kesehatan mental. Tujuan hidup merupakan aspek esensial dalam *psychological well-being* seseorang,

karena memberikan arah, arti, dan motivasi dalam menjalani kehidupan. Tujuan hidup mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang ingin dicapai oleh individu. Memiliki tujuan hidup yang bermakna dapat memberikan rasa pemenuhan dan memberi struktur pada kegiatan sehari-hari.

Pentingnya tujuan hidup terletak pada kemampuannya untuk memberikan arah dan motivasi yang lebih tinggi. Dalam mencari tujuan hidup yang bermakna, individu sering kali terlibat dalam refleksi diri yang mendalam untuk mengidentifikasi nilai-nilai, minat, dan hasrat yang paling penting bagi mereka. Tujuan-tujuan ini dapat berkaitan dengan karier, hubungan sosial, pertumbuhan pribadi, atau kontribusi kepada masyarakat. Mempunyai tujuan hidup yang jelas dapat memberikan arti kepada aktivitas sehari-hari dan membantu mengatasi rasa hampa atau kebingungan.

Selain memberi makna, tujuan hidup juga dapat memberikan rasa keterikatan dan komitmen terhadap perjalanan hidup seseorang. Orang yang memiliki tujuan hidup yang kuat cenderung lebih tahan terhadap tantangan dan kesulitan, karena mereka memiliki pandangan jangka panjang yang memberi mereka alasan untuk melanjutkan meski dihadapkan pada rintangan. Ini juga dapat menciptakan perasaan prestasi dan kepuasan ketika tujuan-tujuan tersebut tercapai atau mendekati realisasi.

##### 5) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Adanya pengembangan potensi akan menjadikan fungsi psikologis optimal, seperti percaya bahwa seseorang mampu tumbuh dan berkembang.

Pertumbuhan pribadi adalah dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis yang melibatkan proses berkelanjutan untuk mengembangkan potensi, pengetahuan, dan keterampilan diri. Ini mencakup komitmen terhadap pembelajaran dan perkembangan, serta upaya untuk menjadi versi yang lebih baik dari diri sendiri. Pertumbuhan pribadi melibatkan pengakuan bahwa setiap individu memiliki ruang untuk tumbuh dan belajar sepanjang hidup mereka, terlepas dari usia atau tahap hidup.

6) Tujuan Hidup (*purpose of life*)

Keyakinan yang memberikan suatu perasaan memiliki tujuan dan arti hidup. Menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, seperti menjadi produktif dan kreatif serta matang secara.

Proses pertumbuhan pribadi melibatkan kemauan untuk keluar dari zona nyaman dan menjajaki hal-hal baru. Ini bisa berarti mengatasi ketakutan, menghadapi tantangan, dan belajar dari pengalaman. Pertumbuhan pribadi seringkali terjadi ketika seseorang berani mengambil risiko untuk mengatasi hambatan dan mengembangkan keterampilan baru. Proses ini juga melibatkan introspeksi, refleksi, dan kemauan untuk mengakui dan mengatasi kelemahan atau kekurangan diri sendiri.

Pentingnya pertumbuhan pribadi terletak pada dampak positifnya terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Orang yang berkomitmen untuk pertumbuhan pribadi memiliki pikiran terbuka terhadap perubahan dan beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah. Mereka mungkin lebih siap untuk menghadapi perubahan dan tantangan, serta memiliki pandangan

optimis terhadap masa depan. Pertumbuhan pribadi juga dapat memperkaya kehidupan dengan pengalaman-pengalaman baru, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu dalam mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

#### 4. **Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Sukma Adi Galuh Amawidiyanti & Muhana Sofiaty Utami (2017: 13) menyatakan faktor- faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dari beberapa ahli. Faktor-faktor tersebut antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi, dan tingkat Pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, Kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta religiusitas.

Olahraga dapat membantu mengurangi psikologis negative dan dapat meningkatkan perasaan senang, harga diri, serta tingkat produktifitas kerja yang lebih baik. Olahraga telah diperhatikan sejak tahun 1970 (Folkins & Sime, 1981; Griest et al., 1978), dan banyak dokter, professional Kesehatan mental merekomendasikan berolahraga kepada pasiennya (Hays, 1999; Rooney, 2000:7).

Ryff dan Singer (2016: 11) menyatakan faktor – faktor yang mempengaruhi psikologis *well-being* (*psychological well-being*) antara lain:

##### 5. Usia

Faktor usia dapat mempengaruhi psikologis *well-being* melalui berbagai tahapan perkembangan yang dialami individu sepanjang hidup mereka. Berbagai teori perkembangan, seperti teori Erik Erikson dan teori tahap kehidupan Daniel Levinson (2014:9), mengidentifikasi tugas perkembangan yang unik pada setiap tahap usia. Proses melewati tahapan-tahapan ini, seperti mengembangkan

identitas pada masa remaja atau mengevaluasi pencapaian hidup pada masa dewasa tengah, dapat memengaruhi perasaan puas dan kesejahteraan.

Faktor usia juga terkait dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan dan mengatasi tantangan. Misalnya, pada usia lanjut, orang mungkin mengalami perubahan dalam kesehatan fisik yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan. Di sisi lain, usia muda dapat berhubungan dengan eksplorasi dan pertumbuhan pribadi yang kuat.

#### 6. Jenis Kelamin

Jenis kelamin atau gender juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berbagai faktor budaya, sosial, dan biologis dapat berkontribusi pada perbedaan yang mungkin terjadi antara individu laki-laki dan perempuan.

Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kemampuan empati yang lebih besar dan fokus pada hubungan interpersonal. Ini dapat membantu dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang mendukung, yang dapat berkontribusi pada psikologis *well-being*. Di sisi lain, laki-laki mungkin lebih cenderung memiliki tingkat kepuasan diri yang lebih tinggi terkait dengan pencapaian dan prestasi.

#### 3. Status pekerjaan

Yang tinggi atau tingginya tingkat Pendidikan seseorang menunjukkan bahwa individu memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian dalam hidupnya untuk menghadapi masalah, tekanan, dan tantangan.

#### 4. Kesepakatan-kesepakatan interaksi di luar keluarga dan kondisi kehidupan

Ini merujuk pada norma-norma, nilai-nilai, dan peraturan yang mengatur bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain di luar lingkungan keluarga mereka. Hal ini mencakup lingkungan sosial yang lebih luas, seperti teman, rekan kerja, tetangga, dan masyarakat secara umum.

#### 5. Latar belakang budaya

Merujuk pada kumpulan nilai, norma, kepercayaan, tradisi, bahasa, dan praktik-praktik yang dianut oleh suatu kelompok orang dalam suatu masyarakat. Budaya membentuk cara pandang dan perilaku individu serta mengarahkan interaksi mereka dengan dunia sekitarnya. Penjelasan tentang latar belakang budaya melibatkan pemahaman tentang bagaimana budaya mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu dan masyarakat.

#### 6. Keseimbangan antara harapan dan pencapaian serta pemikiran harta benda

Penelitian Erikson, Idbetter, Smith dan vosler hunter (2017: 19) tentang pentingnya makna hidup dan komitmen untuk kepuasan hidup personal dan Kesehatan psikologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa makna hidup dan Tindakan yang penuh arti erat kaitanya dengan kesejahteraan dan Kesehatan psikologis.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat diidentifikasi bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), yaitu:

##### **a. Faktor Eksternal**

##### **1) Keluarga**

Keluarga adalah salah satu faktor eksternal yang memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Hubungan dalam keluarga, baik

dengan orangtua, saudara kandung, pasangan, atau anak-anak, dapat membentuk pandangan individu tentang diri mereka sendiri dan dunia. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan melalui keluarga meliputi:

- a) Dukungan emosional: Keluarga yang memberikan dukungan emosional yang positif dapat membantu individu mengatasi stres dan mengembangkan rasa kepercayaan diri.
- b) Kohesi keluarga: Hubungan yang harmonis dan kohesif dalam keluarga dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, yang mendukung kesejahteraan psikologis.
- c) Ketidakamanan dalam keluarga: Konflik, kekerasan, atau lingkungan keluarga yang tidak aman dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu.
- d) Pendukung dalam pengambilan Keputusan: Keluarga yang mendukung dalam pengambilan keputusan penting, seperti pendidikan atau karier, dapat memberikan pandangan positif tentang masa depan.

## 2) Kebudayaan

Kebudayaan merujuk pada kumpulan norma, nilai, dan praktik yang diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu masyarakat. Kebudayaan memengaruhi persepsi, perilaku, dan pandangan hidup individu. Faktor-faktor kebudayaan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi:

- a) Norma-norma sosial: Nilai-nilai dan norma-norma yang dianut dalam kebudayaan tertentu dapat membentuk harapan dan standar tentang cara hidup dan berinteraksi.

- b) **Identitas budaya:** Merasa terhubung dengan identitas budaya bisa memberikan rasa bangga dan harga diri, yang mendukung kesejahteraan psikologis.
- c) **Tekanan konformitas:** Tuntutan untuk mengikuti norma-norma budaya dapat menciptakan tekanan sosial yang memengaruhi perasaan kesejahteraan jika tidak sejalan dengan nilai-nilai pribadi.
- d) **Perasaan keterhubungan dengan komunitas:** Kebudayaan dapat menciptakan rasa keterhubungan dengan komunitas yang lebih besar, memberikan perasaan sosial dan spiritual yang lebih dalam.

### 3) **Pertemanan**

Hubungan pertemanan juga merupakan faktor eksternal yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis individu. Pertemanan dapat memberikan dukungan emosional, kesempatan untuk bersosialisasi, dan pengalaman positif lainnya yang berkontribusi pada kesejahteraan:

- a) **Dukungan sosial:** Pertemanan yang sehat dan positif dapat memberikan dukungan emosional, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan perasaan kesejahteraan.
- b) **Pertumbuhan pribadi:** Pertemanan yang mempromosikan pertumbuhan pribadi dan saling mendukung dalam mencapai tujuan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- c) **Penerimaan dan kepercayaan:** Pertemanan yang didasarkan pada penerimaan dan kepercayaan dapat membantu individu merasa dihargai dan diterima dengan apa adanya.

- d) **Aktivitas positif bersama:** Kegiatan yang menyenangkan dan bermakna dengan teman-teman dapat meningkatkan perasaan bahagia dan *Psychological well-being*

## **b. Faktor Internal**

### 1). Faktor Demografis

Faktor demografis merujuk pada karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi psikologis *well-being* melalui:

- a) **Usia:** Perkembangan dan perubahan dalam berbagai tahap kehidupan dapat mempengaruhi persepsi dan kesejahteraan psikologis. Misalnya, mungkin ada perubahan prioritas dan tantangan yang berbeda pada masa remaja, dewasa muda, atau usia lanjut.
- b) **Jenis kelamin:** Pengalaman hidup dan persepsi terhadap peran gender dalam masyarakat dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis.
- c) **Pendidikan dan pekerjaan:** Tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan dapat mempengaruhi akses terhadap peluang dan sumber daya, yang dapat memengaruhi perasaan puas dan kesejahteraan secara keseluruhan.
- d) **Status perkawinan:** Hubungan perkawinan dan keberadaan keluarga dapat mempengaruhi dukungan sosial, tanggung jawab, dan harapan dalam kehidupan individu.

### 2). Harapan

Harapan merujuk pada ekspektasi dan tujuan individu terhadap masa depan. Harapan yang realistis dan bermakna dapat memberikan dorongan positif pada *psychological well-being*

- a) Tujuan hidup: Harapan akan pencapaian dan makna hidup dapat memberikan fokus dan motivasi, yang mendukung perasaan kesejahteraan.
- b) Optimisme: Memiliki pandangan optimis terhadap masa depan dapat membantu mengatasi hambatan dan menjaga semangat dalam menghadapi tantangan.
- c) Adaptasi terhadap perubahan: Kemampuan untuk menyesuaikan harapan dengan perubahan situasi dapat mempengaruhi sejauh mana individu merasa terkendali dan puas.

#### 1) Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tugas dan tantangan dalam hidup:

- a) Efikasi pribadi: Keyakinan dalam kemampuan pribadi untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan dapat berdampak positif pada kesejahteraan.
- b) Efikasi sosial: Keyakinan bahwa dukungan dan bantuan dari orang lain dapat mempengaruhi hasil positif juga dapat memainkan peran dalam kesejahteraan psikologis.

#### 2) Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian individu, seperti ekstrovert, introvert, neurotisisme, dan kestabilan emosional, dapat memengaruhi cara individu merespons dan berinteraksi dengan lingkungan:

- a) *Ekstrovert-introvert*: Individu dengan sifat ekstrovert mungkin merasa lebih puas dalam interaksi sosial aktif, sementara individu introvert mungkin menemukan kesejahteraan dalam aktivitas yang lebih tenang.
- b) Neurotisisme dan kestabilan emosional: Individu yang lebih stabil emosional cenderung lebih baik dalam mengatasi stres dan menjaga kesejahteraan.

### 3) Harga Diri

Harga diri merujuk pada penilaian individu terhadap nilai diri mereka sendiri.

Harga diri yang positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis:

- a) Kepuasan diri: Harga diri yang tinggi seringkali dikaitkan dengan perasaan kepuasan hidup dan merasa layak.
- b) Penerimaan terhadap diri sendiri: Kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan dapat mendukung kesejahteraan.

Dari paparan di atas, dapat dijelaskan bahwa *well-being* menurut para ahli adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor-faktor internal dan eksternal dalam kehidupan individu. Para ahli, seperti Carol Ryff (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis termasuk faktor internal seperti faktor demografis, harapan, efikasi diri, sifat kepribadian, dan harga diri.

*Psychological well-being* bukanlah hal yang tunggal, tetapi merupakan kesatuan dari beberapa aspek yang bekerja bersama untuk membentuk perasaan kesejahteraan, kebahagiaan, dan kepuasan dalam hidup individu. Faktor internal seperti keyakinan diri, harapan, serta cara individu merespons lingkungan dan menghadapi tantangan sangat penting. Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan

sosial, lingkungan keluarga, budaya, dan hubungan pertemanan juga memiliki dampak yang signifikan.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kriteria orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik setidaknya harus memenuhi enam aspek yang dikemukakan oleh Carol Ryff (2014:17) yaitu, *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan yang positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *enviromental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Dengan demikian, *psychological well-being* adalah konsep yang holistik, yang mempertimbangkan berbagai dimensi dalam kehidupan individu. Para ahli berpendapat bahwa melibatkan dan memahami kedua faktor internal dan eksternal adalah penting dalam upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

#### **D. *Mental Toughness***

##### **1. Pengertian *Mental Toughness***

*Mental toughness* adalah kemampuan individu untuk menghadapi, menangani, dan beradaptasi dengan tantangan, tekanan, dan situasi sulit dalam kehidupan. Ini melibatkan cara pandang, pola pikir, dan perilaku yang positif dan adaptif dalam menghadapi perubahan, kesulitan, atau krisis. Seseorang yang memiliki *mental toughness* memiliki kemampuan untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh dan berkembang melalui pengalaman-pengalaman yang menantang.

*Mental toughness* dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau

olahraga sebagai konsep yang luas. *Mental toughness* adalah topik penting dalam beberapa topik studi karena memiliki beberapa aspek utama seperti kepercayaan diri, kontrol perhatian, ketahanan, pemikiran sukses, optimisme, kesadaran, regulasi emosional, kemampuan untuk menangani tantangan, atau kemampuan untuk berpikir konteks yang dapat memfasilitasi seseorang untuk mengakses file pencapaian tujuan saat menghadapi tekanan (Aryanto & Larasati, 2020:13).

*Mental Toughness* memfasilitasi keunggulan psikologis bagi pemain olahraga. Ini membantu individu tampil lebih baik daripada lawannya dan berusaha untuk sukses di bawah tekanan (Ruparel, 2020: 6). Bekerja dengan atlet elit, menggunakan istilah ketangguhan mental untuk menunjukkan toleransi stres dan kinerja maksimal; secara eksplisit, kemampuan untuk tampil secara konsisten ke arah atas berbagai keterampilan dan bakat seseorang terlepas dari keadaan. Meskipun ketangguhan mental berasal dari psikologi olahraga, namun sejak itu berkembang menjadi konstruksi psikologis yang meresap terkait dengan keberhasilan kinerja di berbagai pengaturan yang diterapkan (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan lain-lain) (Drinkwater, Dagnall, Denovan, & Parker, 2022:13).

(Jones (2022: 205-206) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan mereka untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi karena mereka telah belajar untuk mengembangkan dua keterampilan; pertama, kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif mereka (yaitu, menggunakan energi secara positif) dalam krisis dan kesulitan, dan kedua, untuk berpikir dengan cara tertentu sehingga mereka memiliki sikap yang

benar mengenai masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Selanjutnya ketangguhan mental juga telah dijelaskan sebagai ciri kepribadian dan keadaan pikiran.

Ketangguhan mental telah dikonseptualisasikan sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menggunakannya mencapai perilaku yang mengarah pada tujuan dengan berbagai macam tekanan dan kesulitan. Ketangguhan mental merupakan kondisi dimana seseorang memiliki perilaku defensif dalam semua situasi yang terbuka perbaikan dan pengembangan, sehingga seseorang bisa mengarah ke tujuannya (Ponnusamy, Lines, Zhang, & Gucciardi, 2018: 3). Ketangguhan mental perpaduan antara ciri-ciri kepribadian yang memungkinkan keunggulan dalam pencapaian, di mana kemampuan ini berada penting bagi seseorang untuk memiliki identifikasi dan pembangunan yang bisa dilakukan secara teratur sekalipun akan ada tantangan kesulitan dan tekanan (Coulter, Mallett, & Singer, 2020:11).

Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres. Tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi menyeberang dari kesuksesan dalam olahraga ke parameter kualitas tidur yang lebih baik, control hidup yang lebih tinggi dan kepercayaan interpersonal, tingkat kinerja subjektif dan objektif yang tinggi dan

gaya hidup yang lebih sehat; telah disarankan bahwa individu dengan ketangguhan mental lebih tinggi menunjukkan control emosional yang lebih besar yang kemudian mengarah pada pilihan gaya hidup yang lebih baik. "Secara khusus, individu dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung tidak percaya bahwa tuntutan yang dikenakan oleh situasi tertentu melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Zeiger, 2018: 47).

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi untuk menghasilkan kinerja subjektif atau objektif tingkat tinggi terlepas dari tantangan, pemicu stres, atau kesulitan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif dan berpotensi melemahkan seperti kecemasan persaingan (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016: 309). Konsep ketangguhan mental baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti psikologi olahraga yang mencoba memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung kesuksesan dalam olahraga (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016: 309) (Crust & Azadi, 2020: 43). Secara khusus, ketangguhan mental sering digunakan untuk menggambarkan istilah yang luas yang mencerminkan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi secara efektif dengan pelatihan dan tuntutan persaingan dalam upaya untuk tetap tangguh (Liew, Kuan, Chin, & Hashim, 2020:27).

Bell, dan Beattie (2020:12) menyatakan bahwa sebagian besar peneliti setuju bahwa ketangguhan mental adalah konstruksi (watak) yang memungkinkan individu untuk menghadapi rintangan, gangguan, tekanan, dan kesulitan dari berbagai stresor. Ketangguhan mental mengacu pada kumpulan sumber daya

pribadi (melekat dan dikembangkan) yang terkait dengan atlet. Mengejar tingkat kinerja atletik yang optimal, terlepas dari tuntutan situasional positif dan negatif (Cowden, 2017: 56). Individu yang kuat secara mental akan menunjukkan pola reaktivitas yang berbeda terhadap stres standar, daripada individu yang kurang tangguh. Selain itu, bahwa perilaku yang dapat diamati dapat secara konsisten dicatat pada individu yang tangguh secara mental, dan daftar perilaku dapat dibuat untuk aktivitas tertentu (Steffen, Woolsey, Quinn, & Spradley, 2020: 87).

Ketangguhan mental bermanfaat agar atlet mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Raynaldi, Rachmah, & Akbar, 2019:3). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Algani, Yuniardi, dan Masturah (2018: 51) pada atlet bola voli menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan menghadapi pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi.

Cooper, Wilson, dan Jones (2020:13) menyatakan ketangguhan mental merupakan sumber daya psikologis seperti keadaan yang memiliki tujuan, fleksibel, dan efisien di alam untuk berlakunya dan pemeliharaan pengejaran yang diarahkan pada tujuan. Ketangguhan mental adalah kemampuan untuk mengatasi stresor olahraga dan juga memungkinkan seseorang untuk tampil dengan konsistensi dan kontrol, terutama selama situasi tekanan. Tambahan, ketangguhan mental mencakup keterampilan psikologis untuk percaya pada diri sendiri, tetap fokus pada

mencapai tujuan yang ditetapkan, mampu mengendalikan lingkungan, menangani tekanan sambil tetap berkinerja baik, dan menangani kegagalan dan kesuksesan (Buhrow, Digmann, & Waldron, 2017: 61).

Ketangguhan mental secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan mereka dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi mental mereka. Definisi lain, ketangguhan mental; situasi negatif seperti kegagalan, konflik dan tanggung jawab intensif adalah dinyatakan sebagai kapasitas psikologis positif yang dapat dikembangkan untuk mencapai motivasi dan lama kinerja. Atlet yang tahan mental melakukan berbagai perilaku yang: membuat mereka nyaman secara emosional, tenang dan kuat (Kazim & Veysel, 2019:9). Jang, Ahn, dan Kwon (2020:13) menyatakan bahwa sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental memainkan peran penting dalam kesuksesan kinerja olahraga. Dalam olahraga, atlet yang mempertahankan kemenangan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mengatasi segala rintangan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan bangkit dari ketertinggalan untuk menang sering digambarkan sebagai pemain yang tangguh secara mental. Berdasarkan ciri-ciri yang dikonseptualisasikan kembali secara kualitatif ilmiah dan studi kuantitatif, ketangguhan mental memiliki umumnya didefinisikan sebagai 'kapasitas pribadi untuk memberikan kinerja tinggi secara teratur meskipun bervariasi' derajat tuntutan situasional. Konseptualisasi ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental mungkin lebih sedikit tentang karakteristik pribadi yang dimiliki individu dan lebih

banyak tentang apa ini karakteristik pribadi memungkinkan mereka untuk melakukan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara operasional mental toughness (ketangguhan mental) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan.

## **2. Dimensi *Mental Toughness***

Berbagai model dan kerangka ketangguhan mental telah dikembangkan yang dapat memberikan panduan bagaimana ketangguhan mental dapat dikembangkan. Dikonseptualisasikan sebagai konstelasi atribut psikologis, Jones (Weinberg, 2021:11) memberikan kerangka kerja yang berguna berdasarkan atribut penelitian ketangguhan mental yang mengkategorikan berbagai atribut ke dalam empat pilar ketangguhan mental, yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, koping dengan tekanan. Oleh karena itu, meskipun ketangguhan mental agak berbeda dari satu olahraga ke olahraga lain dan di berbagai tingkat kompetisi, tampaknya ada konsistensi mengenai definisi dan karakteristik utamanya, yang secara umum termasuk dalam empat kategori tersebut. Dari perspektif praktis, pilar ketangguhan mental dapat memberikan kerangka kerja terstruktur yang digunakan untuk mengidentifikasi strategi untuk mengajar dan membangun ketangguhan mental. Keempat pilar tersebut dijelaskan di bawah dan kemudian digunakan dalam kajian penelitian ini untuk menawarkan strategi praktis tentang bagaimana membangun

ketangguhan mental dengan mengajarkan keterampilan mental atau menciptakan lingkungan yang sesuai (misalnya fisik, mental emosional, sosial).

### 1. Motivasi

Menyadari bahwa jenis motivasi dan strategi motivasi tertentu lebih kondusif daripada yang lain untuk kinerja yang optimal, pilar ini berpusat pada tingkat dan jenis motivasi optimal yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Motivasi untuk atlet yang tangguh secara mental akan mencakup keinginan kuat untuk sukses; kerelaan. Membangun ketangguhan mental untuk mendorong diri sendiri, bertahan dan bekerja keras; menetapkan tujuan yang sulit tetapi dapat dicapai; dan bangkit kembali dari kemunduran kinerja.

### 2. Kepercayaan Diri

Dianggap sebagai salah satu karakteristik ketangguhan mental yang paling penting, pilar ini merangkum keyakinan atlet yang tangguh secara mental bahwa memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan. Menurut Jones (2017: 21), keyakinan yang kuat pada diri sendiri ini memungkinkan atlet yang tangguh secara mental untuk mengambil risiko yang terdidik, belajar dari kritik, mengendalikan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan, dan berharap bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan.

### 3. Fokus Perhatian

Mampu memusatkan perhatian pada isyarat yang relevan di lingkungan dan mempertahankan fokus itu meskipun ada gangguan, serta tidak membiarkan perhatian teralihkan dari prioritas, adalah ciri khas atlet yang tangguh secara mental. Atlet yang tangguh secara mental mempertahankan fokus perhatian

seperti itu dengan berfokus pada pengendalian yang dapat dikontrol; tinggal di saat ini; fokus pada hal-hal positif; dan berfokus pada proses.

#### 4. Mengatasi Tekanan

Pilar ini berkaitan dengan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan dengan mengontrol jumlah dan sifat stres yang dialami. Berbagai aspek tekanan yang berkaitan dengan ketangguhan mental termasuk mengatasi kesulitan secara efektif; tetap tenang di bawah tekanan; menerima bahwa kecemasan tidak bisa dihindari dan menikmatinya; berkembang di bawah tekanan; dan menafsirkan kecemasan sebagai fasilitatif untuk kinerja (misalnya Jones, Hanton, & Connaughton, 2022:8).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pilar ketangguhan mental di antaranya yaitu motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian, dan mengatasi tekanan.

### **3. Faktor yang Memengaruhi *Mental Toughness***

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Jones, Bahari, Biyabani, dan Zandi (2016: 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tanda-tanda yang berhubungan dengan kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan,

melewati rintangan dan kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental berdasarkan pandangan para ahli:

1. Dukungan sosial: Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dianggap sebagai salah satu faktor kunci dalam mengembangkan ketangguhan mental. Dukungan sosial membantu individu merasa didukung, diterima, dan mampu mengatasi kesulitan dengan lebih baik. Ketika seseorang merasa memiliki jaringan dukungan yang kuat, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan trauma.
2. Optimisme dan keyakinan diri: Pandangan optimis terhadap masa depan dan keyakinan diri dalam kemampuan mengatasi rintangan mendukung ketangguhan mental. Individu dengan optimisme cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai hambatan.
3. Pengaturan emosi: Kemampuan mengelola emosi dan menyesuaikan tanggapan terhadap situasi yang menantang adalah karakteristik utama ketangguhan mental. Ini melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi, mengakui, dan mengatasi emosi negatif dengan cara yang sehat.
4. Kemampuan pemecahan masalah: Para ahli menekankan pentingnya keterampilan pemecahan masalah dalam mengembangkan ketangguhan

mental. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, merencanakan solusi, dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi kesulitan cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tantangan.

5. **Fleksibilitas kognitif:** Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, mengubah perspektif, dan melihat situasi dari berbagai sudut pandang mendukung ketangguhan mental. Kemampuan ini membantu individu untuk menyesuaikan rencana saat menghadapi rintangan yang tak terduga.
6. **Kemandirian:** Kemampuan individu untuk mengambil inisiatif dan mengatasi masalah secara mandiri juga merupakan faktor penting. Kemandirian dalam mengatasi masalah meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan kontribusi pada ketangguhan mental.
7. **Pengalaman hidup sebelumnya:** Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, dapat membentuk ketangguhan mental seseorang. Pengalaman menghadapi kesulitan sebelumnya dapat memberikan keterampilan dan pandangan yang berguna dalam menghadapi tantangan baru.
8. **Kesadaran diri:** Kemampuan untuk memahami dan mengenali perasaan, pemikiran, dan reaksi pribadi adalah faktor yang penting dalam pengembangan ketangguhan mental. Kesadaran diri membantu individu mengelola stres dengan lebih efektif.
9. **Tujuan hidup yang bermakna:** Memiliki tujuan hidup yang bermakna dan memberikan makna pada pengalaman juga dapat meningkatkan ketangguhan mental. Tujuan ini memberikan panduan dalam menghadapi kesulitan dan memotivasi individu untuk terus maju.

10. Budaya dan nilai: Faktor budaya dan nilai-nilai yang dipegang oleh individu juga dapat memengaruhi cara mereka mengatasi kesulitan. Nilai seperti keagamaan, solidaritas sosial, dan rasa tanggung jawab terhadap keluarga dapat memberikan pijakan untuk ketangguhan mental.

#### **4. Instrumen *Mental Toughness***

Pengukuran ketangguhan mental ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh (Coulter, Mallett, & Singer, 2017:13) bahwa ketangguhan mental, pada dasarnya, merupakan perpanjangan dari sifat tahan banting dan selanjutnya merancang model 4Cs berbasis sifat, yang didefinisikan sebagai berkinerja baik dalam situasi yang menantang, komitmen (untuk tujuan sendiri), kontrol (kontrol emosi dan kontrol hidup), dan kepercayaan diri (keyakinan interpersonal dan keyakinan kemampuan). Di mana terlihat sekali dari dimensi-dimensi tersebut berbanding terbalik dengan atribut competitive anxiety seperti kecemasan kognitif, kecemasan afektif, kecemasan motorik, dan kecemasan somatik yang cenderung selalu berprasangka khawatir, ketakutan akan gagal, jantung berdebar-debar, gelisah, tegang, dan sembron dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan. 4CS dari ketangguhan mental menelusuri akarnya teori tahan banting Kobasa dan Maddli (2013:13) di mana mengusulkan sifat kepribadian yang stabil yang melindungi individu dari efek buruk stres pada kesehatan dan kinerja. Kepribadian tahan banting dicirikan oleh tiga sikap inti atau keyakinan yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pengalaman dalam hidup dan bekerja selama masa stres, rasa kontrol atas pengalaman mereka, dan pandangan situasi stres sebagai

tantangan yang normal dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan (Tenenbaum & Eklund, 2020:7).

### **1. Definisi Prestasi Akademik**

Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok. Prestasi tidak akan pernah dihasilkan tanpa suatu usaha baik berupa pengetahuan maupun berupa keterampilan. Prestasi menyatakan hasil yang telah dicapai, dilakukan, dikerjakan dan sebagainya, dengan hasil yang menyenangkan hati dan diperoleh dengan jalan keuletan kerja. Menurut (Tohirin, 2016:151) pencapaian prestasi belajar atau hasil belajar siswa, merujuk kepada aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, ketiga aspek di atas juga menjadi indikator prestasi belajar. Ketiga aspek tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

John Hattie, (2019:11) mendefinisikan prestasi akademik sebagai pencapaian yang bisa diukur dalam bentuk peningkatan dalam keterampilan belajar dan pencapaian akademik yang terkait dengan perkembangan pribadi dan Pendidikan. Prestasi akademik olahraga adalah pencapaian yang mencerminkan kemampuan siswa atau atlet untuk secara sukses menjalankan tugas dan tanggung jawab akademik mereka sambil aktif terlibat dalam kegiatan olahraga. Ini mencakup pencapaian yang tinggi dalam dua domain utama: prestasi akademik dan prestasi dalam dunia olahraga. Prestasi akademik olahraga menggambarkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan atau meningkatkan pencapaian akademik mereka, seperti nilai tinggi dalam ujian atau tugas, sambil berpartisipasi dalam latihan, kompetisi, atau pelatihan olahraga yang intensif. Hal ini mencerminkan

komitmen dan kemampuan siswa atau atlet untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan olahraga mereka.

Prestasi akademik olahraga juga mencakup pengembangan karakter dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti manajemen waktu, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan. Kesuksesan dalam prestasi akademik olahraga dapat memiliki manfaat jangka panjang, termasuk peluang beasiswa, pengembangan kesehatan fisik dan mental yang baik, dan peningkatan keterampilan sosial yang diperlukan untuk mencapai tujuan di berbagai bidang kehidupan.

Sawiji (2008) membagi prestasi menjadi dua, yaitu prestasi akademik dan prestasi non akademik. Prestasi akademik menurut Bloom merupakan hasil perubahan perilaku yang meliputi ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor yang merupakan ukuran keberhasilan siswa (Sugiyanto, 2007). Prestasi akademik dinyatakan sebagai pengetahuan yang dicapai atau keterampilan yang dikembangkan dalam mata pelajaran tertentu di sekolah, biasanya ditetapkan dengan nilai tes (Suryabrata, Psikologi Pendidikan, 2010). Menurut Sawiji (2017:11), Prestasi akademik merupakan hasil penguasaan bahan pelajaran yang diukur dengan nilai tes. Pengukuran prestasi akademik siswa dapat dilakukan melalui metode tes atau observasi. Dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah besarnya penguasaan bahan pelajaran yang telah dicapai siswa yang diwujudkan berupa nilai.

Untuk mengukur prestasi akademik siswa digunakan metode tes atau observasi. Tes adalah suatu cara untuk mengadakan penilaian yang berbentuk suatu

tugas atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Tes prestasi dimaksudkan untuk mengukur kemampuan apa yang telah dikuasai siswa (Santrock, 2009). Tes prestasi merupakan tes yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan calon peserta didik dalam menguasai materi yang menjadi dasar bahan ajar (Geiser & Studley, 2002).

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2018), “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)”. Menurut Sardiman (2001), “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun luar individu dalam belajar”. Menurut Syah (2001), “Prestasi adalah hasil belajar meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa”. Menurut Witherington (2003), Prestasi adalah hasil yang dicapai oleh individu melalui usaha yang dialami secara langsung dan merupakan aktivitas kecakapan dalam situasi tertentu. Jadi, dari pendapat ahli tersebut, pengukuran hasil belajar umumnya menggunakan test sebagai alat ukur yang mencerminkan tingkat penguasaan pengukuran hasil belajar untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik

Prestasi akademik juga menggambarkan mengenai keterampilan peserta didik dalam kaitanya dengan penyelesaian tugas akademik. Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI (2017: 114) menyatakan bahwa “prestasi akademik siswa berkaitan dengan perkembangan keterampilan siswa yang meliputi fisikmotorik, intelektual, dan sosial”. Hal ini juga disampaikan oleh Syah Muhibbin (2021: 59), “perkembangan keterampilan siswa meliputi keterampilan motorik, kognitif, sosial

dan moral”. Pendapat lain disampaikan oleh Slavin (2018: 40), “perkembangan merujuk pada bagaimana orang tumbuh, menyesuaikan diri, dan berubah sepanjang perjalanan hidup mereka melalui perkembangan fisik, kepribadian, sosioemosional, kognitif, dan bahasa”.

Konsep: Multi-Dimensional Achievement Framework

- a. Nilai Akademik: Menilai nilai rata-rata rapor sebagai indikator utama. Menyertakan evaluasi keterampilan belajar seperti pemecahan masalah, analisis, dan pemahaman konsep.
- b. Nilai Sikap: Menilai sikap siswa terhadap pembelajaran, kerja sama, tanggung jawab, dan etika. Memberikan penilaian untuk partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan kepedulian terhadap lingkungan.
- c. Pengetahuan Mendalam: Menyertakan ujian atau tugas khusus yang mengukur pemahaman mendalam terhadap materi pelajaran. Memberikan penghargaan untuk proyek penelitian atau makalah yang mencerminkan pemahaman yang lebih dalam.
- d. Keterampilan Praktis dan Profesional: Menilai keterampilan praktis yang relevan dengan bidang studi dan kehidupan nyata. Menyertakan proyek praktis atau magang sebagai bagian dari penilaian.
- e. Kehadiran dan Partisipasi: Memberikan nilai untuk kehadiran dan partisipasi aktif dalam kelas. Menerapkan sistem insentif untuk memotivasi siswa untuk menghadiri kelas secara teratur.
- f. Predikat Kelulusan: Menyertakan evaluasi terhadap capaian prestasi dan tingkat kesulitan mata pelajaran. Memberikan penghargaan untuk pencapaian

predikat kelulusan tertinggi.

- g. Waktu Studi dan Efisiensi Belajar: Menilai kemampuan siswa untuk menyelesaikan program studi dalam waktu yang ditentukan. Memberikan penghargaan untuk siswa yang menunjukkan efisiensi dalam belajar.
- h. Pengembangan Pribadi: Menyediakan evaluasi untuk perkembangan pribadi siswa sepanjang masa studi. Mengintegrasikan program pengembangan diri dalam kurikulum untuk memajukan keterampilan interpersonal dan kepemimpinan.
- i. Keseimbangan Kehidupan Akademik dan Pribadi: Mendorong keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Menilai kesehatan mental dan kesejahteraan siswa sebagai faktor penting.

Dalam konsep "*Multi-Dimensional Achievement Framework*," nilai akademik, sikap, pengetahuan mendalam, keterampilan praktis, kehadiran, predikat kelulusan, waktu studi, pengembangan pribadi, dan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi diakui sebagai aspek-aspek yang saling terkait dalam menilai prestasi siswa. Pendekatan ini memandang prestasi sebagai hasil dari perkembangan holistik siswa, mencakup berbagai dimensi kehidupan mereka, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa prestasi akademik merupakan hasil penilaian pendidik terhadap proses belajar sesuai dengan tujuan instruksional sehingga tercapai tujuan pembelajaran dan mencapai perubahan yang diharapkan. Atau dengan kata lain prestasi akademik adalah hasil atau pencapaian siswa dalam bidang Pendidikan, termasuk nilai,

penghargaan atau prestasi lainnya yang mencerminkan kemampuan dan dedikasi siswa dalam konteks pembelajaran formal. Prestasi akademik peserta didik berkaitan erat dengan keterampilan peserta didik yang meliputi motorik, intelektual, kognitif, sosial dan moral.

## **2. Fungsi Prestasi Akademik**

Fungsi prestasi akademik pada seseorang akan berbeda-beda bergantung pada tujuan yang ingin dicapai melalui proses belajar. Menurut Arifin (2017: 56), fungsi prestasi akademik sebagai berikut:

- a. Sebagai indikator kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah diketahui oleh siswa.
- b. Dapat dijadikan pendorong dalam meningkatkan ilmu pengetahuan.
- c. Sebagai umpan balik untuk meningkatkan mutu pendidikan.
- d. Sebagai indikator internal dan eksternal bagi institusi pendidikan, misalnya apabila prestasi tinggi maka kurikulum yang digunakan relevan.
- e. Dapat dijadikan indikator kecerdasan peserta didik

Selain yang disebutkan di atas, prestasi akademik juga dapat dijadikan sebagai motivasi siswa untuk giat dalam belajar. Dengan demikian, prestasi akademik dapat tercapai apabila tujuan yang diinginkan sudah diperoleh.

## **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik sangat beragam. Menurut Hawadi (2019: 17), prestasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan intelektual, minat, bakat, sikap, motivasi berprestasi, konsep diri, dan sistem nilai. Sedangkan faktor

eksternal meliputi lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik juga dijelaskan Gojali dan Umuarso dan dikutip oleh Slameto (2017:11), dalam kutipannya menerangkan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi hasil prestasi akademik peserta didik, yakni:

a. Faktor internal, yaitu faktor yang terdapat dalam diri siswa, meliputi:

1) Kecerdasan

Kecerdasan sepadan dengan kata intelegensi atau intelektual. Menurut Binet dan Simon dalam Nur'aeni (2022) kecerdasan terdiri atas tiga komponen, yaitu kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan, kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah usai dilakukan, dan kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.

2) Minat

Minat merupakan ketertarikan individu secara internal yang mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu. Minat dapat juga diartikan sebagai kecenderungan atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Hal tersebut mengakibatkan seseorang bisa meraih prestasi yang tinggi. Mereka yang memiliki minat rendah terhadap suatu pelajaran, maka tidak akan serius dalam belajar.

3) Bakat

Slameto mengatakan bahwa, “bakat adalah kapasitas kecakapan yang bersifat potensial, hereditas atau potensial yang dibawa sejak lahir”. Bakat seseorang

sangat menentukan penguasaan seseorang terhadap bidang tertentu secara maksimal.

#### 4) Motivasi

Motivasi menurut Slameto (2018:12) adalah pemasok daya (*energizer*) untuk tingkah laku secara terarah. Motivasi berpengaruh kuat dalam diri seseorang karena dengan motivasi seseorang merasa terdorong melakukan sesuatu atau bertindak untuk mengerjakan suatu aktivitas yang diminati.

#### b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar, meliputi:

##### 1) Faktor keluarga

Yang dimaksud dengan faktor keluarga adalah interaksi sosial antara orang tua dengan anak-anak dalam lingkungan keluarga. Dalam hal ini, faktor keluarga meliputi pendidikan orang tua, hubungan keluarga, dan pola pengasuhan orang tua. Orang tua dapat menjadi motivasi dan alasan anak semangat dalam belajar. Terkadang siswa mengalami kesulitan dalam proses belajar, maka orang tua wajib memberikan perhatian dan dorongan serta membantu kesulitan yang dialami oleh siswa. Sehingga minat siswa dalam belajar dapat tumbuh dan meningkat.

##### 2) Faktor sekolah

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat belajar bagi siswa, aktivitas serta kreativitas siswa dalam lingkungan sekolah turut menentukan prestasi belajarnya. Faktor sekolah adalah faktor yang berada dalam lingkungan sekolah, meliputi status sekolah asal, fasilitas sekolah (sarana dan prasarana), kegiatan belajar mengajar di sekolah, serta jalur penerimaan peserta didik.

Suasana sekolah dan kegiatan belajar mengajar di kelas juga dapat mempengaruhi peserta didik

### 3) Faktor lingkungan masyarakat

Faktor lingkungan masyarakat yang dimaksudkan adalah lingkungan atau tempat tertentu yang dapat menunjang prestasi akademik siswa. Faktor lingkungan masyarakat meliputi suasana tempat tinggal, lembaga non formal, sanggar, atau organisasi masyarakat, juga pergaulan individu dalam masyarakat. Pergaulan individu dalam masyarakat yang sangat luas mampu membawa dampak terhadap individu. Misalnya, seorang siswa yang bergaul dengan kelompok anak yang tergolong rajin dan senang mengikuti bimbingan belajar, maka akan membawa dampak anak tersebut juga ikut rajin.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik siswa yaitu:

- 1) *Resilience* (ketahanan): *Self-efficacy* (efikasi diri): Keyakinan diri siswa dalam kemampuannya untuk mengatasi tantangan akademik dan olahraga dapat memengaruhi prestasi mereka. Siswa yang percaya bahwa mereka dapat mengatasi hambatan cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan kesulitan.
- 2) *Psychological well-being*: Dukungan sosial: Dukungan dari teman, keluarga, dan pelatih dalam konteks kelas khusus olahraga dapat memiliki dampak positif pada *psychological well-being* siswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi mereka.

3) *Mental toughness*: Manajemen stres: Kemampuan siswa untuk mengelola stres dan tekanan yang datang dengan tuntutan akademik dan olahraga dapat meningkatkan ketangguhan mental mereka.

Penting untuk diingat bahwa faktor-faktor ini saling terkait dan kompleks. *Resilience, psychological well-being, mental toughness* adalah aspek-aspek yang penting dalam mencapai prestasi tinggi dalam kelas khusus olahraga, dan mereka dapat saling memengaruhi.

#### **4. Indikator Prestasi Akademik**

Indikator digunakan untuk mengukur atau menilai sesuatu. Indikator prestasi akademik artinya indikator yang digunakan untuk mengukur prestasi akademik siswa. Menurut Azwar (2018:9), prestasi akademik dapat diukur dengan menggunakan beberapa indikator. Indikator prestasi akademik, di antaranya yaitu:

a. Nilai rapor

Rapor merupakan dokumen yang berisi nilai prestasi belajar murid di sekolah. Prestasi akademik peserta didik dapat dilihat menggunakan nilai rapor sebab nilai rapor didapatkan dari hasil penilaian terhadap peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Nilai rapor mencakup nilai-nilai mata Pelajaran, tingkat kehadiran dan catatan lainnya yang memberikan gambaran tentang kemajuan akademis siswa.

b. Indeks prestasi akademik

Indeks prestasi akademik merupakan hasil belajar yang dinyatakan ke dalam bentuk angka atau huruf. Indeks prestasi juga merupakan hasil belajar yang didapatkan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran sehingga

dapat digunakan sebagai tolak ukur prestasi akademik peserta didik. Indeks prestasi akademik sering dijumpai penyebutannya pada lembaga perguruan tinggi.

c. Angka kelulusan

Angka kelulusan adalah hasil yang diperoleh selama menempuh pendidikan pada institusi tertentu. Angka ini dapat digunakan untuk melihat prestasi akademik dari seluruh peserta didik.

d. Predikat kelulusan

Predikat kelulusan merupakan status yang didapatkan oleh peserta didik setelah menyelesaikan pendidikan yang ditentukan oleh besarnya indeks prestasi yang dimiliki. Umumnya, predikat kelulusan dijumpai pada institusi pendidikan yang lebih tinggi seperti pendidikan sarjana, magister, dsb.

e. Waktu tempuh pendidikan

Waktu tempuh peserta didik dalam menyelesaikan studinya dapat digunakan sebagai tolak ukur prestasi. Peserta didik yang mampu menyelesaikan waktu tempuh pendidikan lebih awal menandakan prestasinya baik.

## **E. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini disajikan penelitian yang relevan yaitu.

1. Penelitian oleh (Anas Ardiansyah (2021) berjudul: Ketangguhan Mental Atlet PON Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan

tiap cabang olahraga, (2) Perbedaan ketangguhan mental atlet PON DIY berdasarkan olahraga individu dan beregu. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua berjumlah 135 atlet yang tersebar 23 cabang olahraga. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) atlet PON DIY yang akan bertanding pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional di Papua, (2) bersedia menjadi sampel, dan (3) mengisi instrumen yang diberikan oleh peneliti secara penuh. Berdasarkan hal tersebut berjumlah 100 atlet dari 14 cabang. Instrumen yang digunakan yaitu Mental Toughness Questionnaire (MTQ). Indeks validitas MTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Anova One Way dan Independent Sample Test

2. Penelitian oleh Bulent Okan Micoogullari, Ugur Odek dan Ozkan Beyaz (2017) berjudul: “Evaluasi ketangguhan mental olahraga dan kesejahteraan psikologis pada atlet mahasiswa sarjana”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara ketangguhan mental olahraga (SMT) dan psikologis *well-being* (PWB) atlet mahasiswa sarjana. Ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan persaingan, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan. Ketangguhan mental telah dijelaskan sebagai kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tuntutan latihan dan kompetisi, peningkatan tekad, fokus, kepercayaan diri dan menjaga kendali di bawah

tekanan. Konsep PWB telah diperkenalkan pada bagian eudaimonic sebagai realisasi potensi melalui beberapa bentuk perjuangan. Sampel penelitian terdiri dari 130 peserta dari dua universitas Turki, termasuk peserta dari program Pendidikan Jasmani dan Olahraga dari empat tahun studi sarjana standar. Untuk menilai ketangguhan mental, Kuesioner Ketangguhan Mental Olah Raga (SMTQ) (Sheard et al., 2009) diberikan; sedangkan untuk menilai PWB, skala PWB Ryff (1989) diberikan kepada peserta sukarelawan. Untuk mengidentifikasi konsistensi internal dari kuesioner yang telah divalidasi, skor alfa Cronbach digunakan. Hubungan antara SMT dan PWB diidentifikasi dengan melakukan Korelasi Pearson Product Moment. Untuk memeriksa usia, jenis kelamin, dan tingkat penelitian, analisis regresi linier berganda hirarkis digunakan untuk menguji kapasitas prediktif ketangguhan mental pada PWB. Temuan analisis regresi linier berganda mengungkapkan bahwa sub-dimensi SMT adalah prediktor sedang hingga kuat dari PWB dengan varian antara 40 dan 66% dijelaskan. Akibatnya, faktor demografi tidak ditemukan untuk memprediksi PWB. Hasil ini konsisten dengan asumsi dan terus menunjukkan potensi pentingnya SMT dalam lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

3. Penelitian oleh Adam R. Nicholls \* Remco CJ Polman b, Andrew R. Levy c, Susan H. Backhouse d (2009) berjudul: “Ketangguhan mental dalam olahraga: Tingkat prestasi, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan perbedaan jenis olahraga”. Dihipotesiskan bahwa akan ada perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan mental antara atlet yang berbeda: (a) tingkat prestasi, (b)

jenis kelamin, (c) usia, (d) pengalaman olahraga, dan (e) jenis olahraga (tim vs individu). dan kontak vs. olahraga non-kontak). Peserta adalah 677 atlet dan terdiri dari pelaku olahraga yang berkompetisi di tingkat internasional (n = 60), nasional (n = 99), kabupaten (n = 198), klub/universitas (n = 289), dan pemula (n = 31). Hasil mengungkapkan hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan jenis kelamin, usia, dan pengalaman olahraga. Namun, tingkat prestasi dan jenis olahraga yang diikuti seorang atlet tidak berhubungan secara signifikan dengan ketangguhan mental.

4. Penelitian oleh Hammermeister, Jon; Gunung, Sarah E.; Yordania, Caitlyn; Briggs, Lawrence (2020); Galm, Ruth, berjudul: “Hubungan Keterampilan Kebugaran Mental, Ketahanan Psikologis, dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Generasi Pertama”. Studi ini mengkaji keterampilan kebugaran mental (MFS) Mahasiswa Generasi Pertama (FGCS) dan hubungannya terhadap ketahanan psikologis dan prestasi akademik dengan data dari 286 mahasiswa dari universitas regional besar. Analisis kluster mengungkapkan empat kelompok profil MFS yang muncul: (1) kelompok dengan keterampilan yang kuat, (2) keterampilan yang lemah, (3) mengikuti arus, dan (4) kelompok yang rapuh secara emosional. FGCS dalam kelompok profil keterampilan kuat melaporkan skor yang lebih tinggi untuk berbagai indikator ketahanan psikologis dibandingkan rekan-rekan mereka di kelompok profil lainnya. Kami mendiskusikan implikasi temuan kami terhadap teori, penelitian dan praktik. Kata Kunci: mahasiswa, ketahanan, kebugaran mental, prestasi akademik.

## **F. Kerangka Berfikir**

Berdasarkan kajian teori dan *review* penelitian terdahulu sebagaimana yang telah dikemukakan maka penelitian ini akan melihat hubungan prestasi siswa kelas khusus olahraga terhadap resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan ketangguhan mental siswa sebagai variabel dependen. Variabel independen diprediksi akan mempengaruhi variabel dependen dalam arti seberapa besarnya hubungan prestasi siswa kelas khusus olahraga terhadap resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan ketangguhan mental siswa.

Prestasi siswa kelas khusus olahraga di artikan sebagai pencapaian atau hasil yang luar biasa dalam bidang olahraga oleh seorang individu, tim, atau kelompok yang berpartisipasi dalam program kelas khusus olahraga. Program kelas khusus olahraga seringkali diselenggarakan untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan mendukung bakat-bakat olahraga yang potensial dalam rangka mencapai prestasi tinggi di bidang tersebut. Prestasi kelas khusus olahraga menunjukkan tingkat dedikasi, latihan, dan bakat yang luar biasa dalam dunia olahraga, dan seringkali menjadi pencapaian yang membanggakan bagi individu atau tim yang terlibat.

*Teori resilience (teori ketahanan).*

Teori Resilience menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat resilience yang tinggi cenderung dapat mengatasi stres, tekanan, dan hambatan dengan lebih baik. Hal ini dapat memengaruhi prestasi mereka dalam berbagai bidang, termasuk prestasi akademik dan olahraga. Di antara para peneliti yang mendukung teori ini adalah (Masten, 2014), yang menyoroti peran resilience dalam menghadapi tantangan dan meningkatkan kinerja individu (Masten, 2014).

### *Teori Kesejahteraan Psikologis*

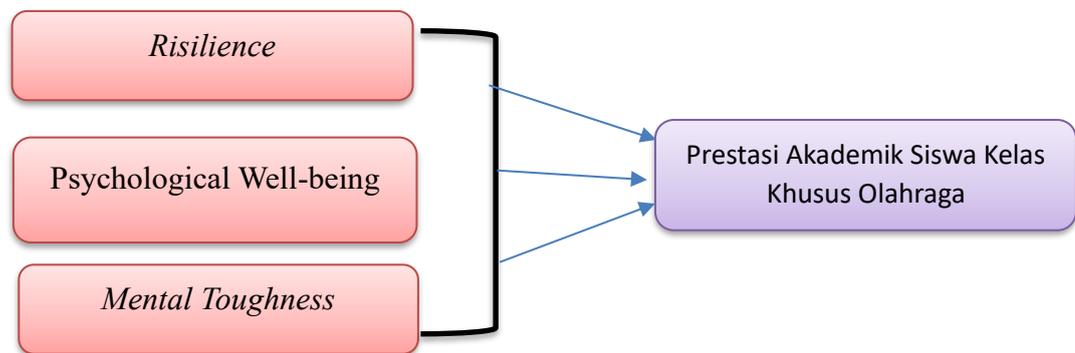
Teori psikologis *well-being* menekankan pentingnya perasaan bahagia, kepuasan hidup, dan perasaan positif terhadap diri sendiri dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Siswa yang merasa bahagia dan puas dengan kehidupan mereka cenderung memiliki motivasi dan energi yang lebih tinggi untuk mencapai prestasi akademik dan olahraga. Teori ini didukung oleh psikolog (Ed Diener (2013), salah satu peneliti terkemuka dalam bidang kesejahteraan psikologis. Teori Ketangguhan Mental (*Teori Psychological Toughness*)

Teori Ketangguhan Mental menyoroti kemampuan individu untuk mengatasi tantangan, menjaga fokus, dan tetap berkomitmen pada tujuan mereka. Siswa yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, menjaga fokus pada tugas, dan memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menjalani pelatihan olahraga yang intensif. Salah satu teori yang mendukung hal ini adalah teori ketangguhan mental yang dikembangkan oleh Graham Jones (Hanton, Jones, & Mullen, 2018).

Dari berbagai uraian di atas, maka penelitian dengan mengukur prestasi siswa kelas khusus olahraga ditinjau dari aspek resilience, psikologis *well-being*, ketangguhan mental penting untuk dilakukan. Selain itu dari masing-masing variabel independent (*resilience*, psikologis *well-being*, dan ketangguhan mental) dan variabel dependen (prestasi siswa kelas khusus olahraga) juga diukur. Di samping karena kondisi tersebut, penelitian terdahulu terkait variabel ini masih sangat jarang dilakukan. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengungkap

beberapa masalah yang sudah umum terjadi di beberapa sekolah khusus olahraga yang dalam hal ini belum banyak dikaji oleh penelitian-penelitian terdahulu.

Berdasarkan dari hal yang dijelaskan, maka dapat disimpulkan sementara bahwa Pengaruh Aspek *Resilience*, *Psychological well-being* dan *Mental Toughness* Terhadap Prestasi Siswa Kelas Khusus Olahraga SMA Provinsi DIY. Hal tersebut dapat digambarkan pada bagian di bawah ini:



Gambar 1. Kerangka Berfikir

## **G. Hipotesis Penelitian**

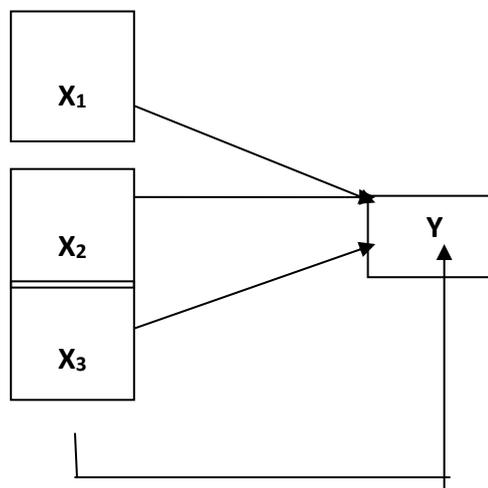
Hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Terdapat pengaruh aspek *resilience* pada prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
2. Terdapat Pengaruh aspek *psychological well-being* pada prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
3. Terdapat pengaruh aspek *mental toughness* pada prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.
4. Terdapat Pengaruh aspek *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* pada prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA di Provinsi DIY.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian *ex post facto*, karena meneliti tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan. Menurut (Sugiyono, 2013) *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif, metode deskriptif yang diartikan sebagai suatu penelitian yang menggambarkan data secara faktual dan objektif, penelitian kuantitatif yaitu mengolah data dan diperoleh angka-angka untuk menggambarkan tentang pengaruh aspek *resilience*, *psychological well-being* dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik Siswa kelas khusus olahraga SMA Provinsi DIY. Adapun desain penelitian ini, yaitu:



**Gambar 2. Desain Penelitian**

Keterangan : Y = Prestasi siswa kelas khusus Olahraga  
X<sub>1</sub> = Variabel *Resilience*

$X_2$  = Variabel Psikologis *Well-being*

$X_3$  = Variabel Ketangguhan Mental

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA di Provinsi Yogyakarta yang memiliki Kelas Khusus Olahraga. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 13-21 Desember 2023.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah seluruh objek yang dimaksud untuk diteliti yang akan digunakan dalam penarikan kesimpulan. Adapun yang dimaksud menjadi populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) tingkat SMA Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 7 sekolah. SMAN 4 Yogyakarta, SMAN 1 Tanjungsari, SMAN 4 sewon Bantul, SMAN 2 Ngaglik, SMAN 1 Pengasih, SMAN 1 Lendah, SMAN 1 Seyegan.

### **2. Sampel Penelitian**

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan yaitu *cluster sampling*. Menurut (Sugiyono, 2013), *cluster sampling* adalah teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misal penduduk dari suatu negara, provinsi atau kabupaten. Teknik sampling daerah ini sering digunakan melalui dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah, dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada pada daerah itu secara

sampling juga. Sesuai dengan itu, maka dalam penelitian ini penentuan sampel juga dilakukan melalui dua tahap, yaitu:

a. Tahap Pertama

Pengambilan sampel sekolah sebanyak 3 dari 7 yaitu SMAN 4 Yogyakarta, SMAN 1 Tanjungsari, SMAN 4 sewon Bantul. dilakukan dengan teknik *cluster random sampling* (sampel acak kelas). Hal ini berdasarkan pertimbangan karena daerah antar sekolah yang berjauhan dan ada beberapa sekolah yang berada berdekatan.

b. Tahap Kedua

Pengambilan sampel individu dilakukan dengan teknik simple random sampling yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan starata yang ada didalam populasi itu (Sugiyono, 2013). Teknik ini dipilih dengan tujuan sampel yang diambil dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan.

Pengukuran pengambilan sampel peserta didik yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi peserta didik kelas khusus olahraga (KKO) SMA yang berada di Provinsi Yogyakarta yaitu sebanyak 160 pserta didik.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Arikunto, 2002: 10). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari

variabel bebas yaitu (Independent variable X) dan variabel terikat (Dependent variable Y). Dalam penelitian ini variabel Terikat adalah Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga dan Variabel Bebas adalah *Resilience*, *Psychological Well-being*, dan *Mental Toughness*.

#### **E. Definisi Operasional Variabel**

1. Prestasi akademik peserta didik kelas khusus olahraga didefinisikan secara operasional sebagai konteks penelitian dioperasionalkan sebagai rata-rata nilai akademis pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh oleh peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Provinsi DIY. Pengukuran ini mencakup nilai-nilai dalam berbagai mata pelajaran yang mencerminkan kemampuan belajar dan pencapaian akademis siswa selama periode tertentu. Data prestasi akademik ini akan diperoleh dari catatan nilai resmi sekolah dan digunakan sebagai parameter untuk mengevaluasi pengaruh dengan aspek-aspek psikologis seperti *resilience*, *Psychological Well-Being*, dan *Mental Toughness* siswa. Alat ukur untuk prestasi akademik menggunakan nilai rata-rata pengetahuan dan keterampilan peserta didik kelas khusus olahraga.
2. *Resilience* didefinisikan secara operasional sebagai skor yang menunjukkan kemampuan Peserta didik siswa kelas khusus olahraga yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi sulit serta ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami. *Resilience* terdiri dari tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Variabel resiliensi diukur menggunakan modifikasi skala *resilience*, yang dikembangkan berdasarkan teori Reivich & Shatte

(2022). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi resiliensi, sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah resiliensi.. Alat untuk mengukur *resilience* peserta didik siswa kelas khusus olahraga SMA menggunakan kuesioner/Angket *resilience*.

3. *Psychological well-being* didefinisikan secara operasional sebagai skor yang menunjukkan aspek-aspek positif dari kesehatan mental peserta didik kelas khusus olahraga melibatkan perasaan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan kehidupan. Variabel *Psychological Well-Being* diukur menggunakan modifikasi Skala *Psychological Well-Being*, yang dikembangkan berdasarkan teori Ryff Carol dan Burton Singer dalam Juriana et al.,(2018). Alat ukur untuk mengukur *Psychological well-being* menggunakan Kuesioner/Angket.
4. *Mental Toughness* didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan peserta didik siswa kelas khusus olahraga SMA untuk mengatasi psikologis dengan sikap yang positif. *Mental toughness* melibatkan pengelolaan emosi yang efektif, penyesuaian terhadap perubahan, dan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dalam situasi sulit atau mengganggu. Ini bukan hanya tentang mengatasi kesulitan, tetapi juga tentang tumbuh dan berkembang melalui pengalaman tersebut. Variabel *Mental Toughness* diukur menggunakan modifikasi skala *Mental Toughness*, yang dikembangkan berdasarkan teori Clough (Coulter, Mallett, & Singer, 2017). Alat ukur untuk mengukur *Mental Toughness* menggunakan Kuesioner/Angket.

## **F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes menggunakan angket (kuesioner). Penelitian ini menggunakan angket tertutup yang yaitu angket yang jawabannya sudah tersedia, responden hanya memberikan tanda pada alternatif jawaban yang telah disediakan. Angket diberikan kepada subjek penelitian dengan tujuan memperoleh hasil penelitian yang dijawab secara faktual dan objektif. Data yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi; data prestasi akademik siswa, *reselience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness*. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan non perlakuan berkaitan dengan angket yang diberikan pada peserta didik.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

### a. Instrumen *Reselience*

Alat ukur resilience siswa mengadaptasi instrumen dari penelitian (Destiana Rizky Hayatini (2021) yang dilakukan di purworejo sekolah pondok pesantren, karena penelitian tersebut di sekolah pesantren. saya telah melakukan Uji coba instrumen di beberapa Sekolah Umum yang memiliki kelas khusus olahraga di provinsi DIY yaitu: SMAN 1 Ngaglik, Sleman, SMAN 4 Lendah, Kulon Progo, SMAN 1 Seyegan, Sleman. Intrumen tersebut mempunyai validitas 0,361 dan realibilitas sebesar 0,827. Kisi-kisi *reselience* di sajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *Resilience***

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Regulasi emosi	Mengatur emosi	1, 2		2
		Tetap tenang di bawah tekanan	3, 4		2

2.	Pengendalian impuls	Kemampuan berfikir jernih	5,6		2
		Kemampuan mengendalikan emosi negatif	7,8		2
3.	Optimisme	Harapan dan kepercayaan untuk kembali pada kondisi normal setelah menghadapi suatu masalah	9	10	2
		Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu bisa membaik	11, 12		2
4.	Analisis kausal	Mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahannya secara kuat	13, 14		2
		Kemampuan membuat solusi atas masalah yang dihadapi	15, 16		2
5.	Empati	Kemampuan turut merasakan perasaan orang lain	17, 18		2
		Mampu memaknai perilaku verbal orang lain	19	20	2
6.	Efikasi diri	Keyakinan diri untuk bisa bangkit	21	22	2
		Kekuatan individu mengatasi masalah	23, 24		2
7.	Reaching out	Keberanian mengatasi segala tantangan dalam kehidupan	25, 26		2
		Semangat meraih tujuan dan cita-cita	27, 28		2

**Hasil Uji coba instrumen *Resilience***

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.731	0,361	Valid
2	Soal_2	.632	0,361	Valid
3	Soal_3	.414	0,361	Valid
4	Soal_4	.720	0,361	Valid
5	Soal_5	.605	0,361	Valid
6	Soal_6	.133	0,361	Tidak Valid
7	Soal_7	.603	0,361	Valid
8	Soal_8	.772	0,361	Valid
9	Soal_9	.670	0,361	Valid
10	Soal_10	.678	0,361	Valid
11	Soal_11	.144	0,361	Tidak Valid
12	Soal_12	.559	0,361	Valid
13	Soal_13	.698	0,361	Valid
14	Soal_14	.806	0,361	Valid
15	Soal_15	.656	0,361	Valid
16	Soal_16	.686	0,361	Valid
17	Soal_17	.507	0,361	Valid
18	Soal_18	.510	0,361	Valid
19	Soal_19	.529	0,361	Valid
20	Soal_20	.773	0,361	Valid
21	Soal_21	.735	0,361	Valid
22	Soal_22	.703	0,361	Valid
23	Soal_23	.593	0,361	Valid
24	Soal_24	.669	0,361	Valid
25	Soal_25	.449	0,361	Valid
26	Soal_26	.642	0,361	Valid
27	Soal_27	.563	0,361	Valid
28	Soal_28	.705	0,361	Valid

**b. Instrumen Psikologis *Well-being***

Alat ukur Psychological Well-Being mengadaptasi instrumen dari penelitian dari Rifky Riyandi (2023). Penelitian tersebut untuk meningkatkan kebugaran

jasmani, kesejahteraan psikologis. Saya sudah melakukan Uji coba instrumen untuk penelitian saya di beberapa sekolah Umum yang memiliki kelas khusus olahraga di provinsi DIY yaitu: SMAN 1 Ngaglik, Sleman, SMAN 4 Lendah, Kulon Progo, SMAN 1 Seyegan, Sleman. Instrumen tersebut mempunyai validitas 0,361 dan realibilitas 0,86. Kisi-kisi *psychological well-being* di sajikan pada tabel sebagai berikut:

**Table 2. Kisi- Kisi Variabel *Psychological Well-Being***

No	Aspek	Indikator	No Butir		Jumlah
			Favorabl e	Unfavorable	
1.	<i>.self acceptance</i> (Penerimaan Diri)	Memiliki sikap positif terhadap diri b. memiliki sikap positif terhadap kehidupan. Masa lalu	1, 2  3, 4		4
2.	<i>.the establishment of quality ties to other</i> (hubungan yang baik dengan orang lain)	Bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain	5, 6		2
3.	Autonomy (Kemandirian)	Kemampuan untuk mandiri dalam menentukan keputusan sendiri. Dan mandiri	7, 8		2
4.	<i>the ability to manage</i>	a. Memiliki tujuan, misi,	9	10	

	<i>complex environments to suit personal needs and values</i> (kemampuan untuk mengelola lingkungan yang kompleks sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi)	dan arah yang membuatnya merasa bahwa hidup ini memiliki makna b. Mampu merasakan arti dalam hidup masa skrng maupun yang telah dijalani	11, 12		4
5.	<i>purpose in life</i> (Tujuan Hidup)	a. Menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan dapat terus mengembankan potensi diri b. Melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu, sesuai dengan kapasitas periode perkembangan	13  15, 16	14	4
6	<i>Personal growth</i> (Pertumbuhan pribadi)	a. Mampu dan berkompetensi	17, 18		

		mengatur lingkungan b. Menyusun control yang kompleks terhadap aktivitas eksternal	19, 20		4
--	--	--	--------	--	---

**Hasil Uji Coba Instumen *Psychological Well-Being***

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.511	0,361	Valid
2	Soal_2	.758	0,361	Valid
3	Soal_3	.488	0,361	Valid
4	Soal_4	.645	0,361	Valid
5	Soal_5	.701	0,361	Valid
6	Soal_6	.471	0,361	Valid
7	Soal_7	.580	0,361	Valid
8	Soal_8	.690	0,361	Valid
9	Soal_9	.533	0,361	Valid
10	Soal_10	.659	0,361	Valid
11	Soal_11	.426	0,361	Valid
12	Soal_12	.369	0,361	Valid
13	Soal_13	.576	0,361	Valid
14	Soal_14	.574	0,361	Valid
15	Soal_15	.685	0,361	Valid
16	Soal_16	.427	0,361	Valid
17	Soal_17	.653	0,361	Valid
18	Soal_18	.578	0,361	Valid
19	Soal_19	.402	0,361	Valid
20	Soal_20	.606	0,361	Valid

**c. Instrumen *Mental Toughness***

Alat ukur Mental Toughness mengadaptasi instrumen dari penelitian Ardiansyah. A (2021) Rifky Riyandi (2023). Yang dilakukan di daerah istimewa Yogyakarta dengan sampel menggunakan Atlet Pon Diy. Karena penelitian tersebut berbeda dengan. saya menguji coba instrumen di beberapa sekolah Umum yang memiliki kelas khusus olahraga di provinsi DIY yaitu: SMAN 1 Ngaglik, Sleman, SMAN 4 Lendah, Kulon Progo, SMAN 1 Seyegan, Sleman. Instrumen tersebut mempunyai validitas 0,361 dan realibilitas 0,877. Kisi-kisi ketaguhan mental di sajikan pada tabel sebagai berikut:

**Table 3. Instrumen *Mental Toughness Quisionaire* (MTQ)**

No	Aspek-Aspek Dan Indikator	Sub Indikator	NO Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Motivasi	Keinginan berhasil	1, 2		6
		Betahan dan bekerja keras	3, 4		
		Cita-cita dan masa depan	5, 6		
2.	Kepercayaan Diri	Toleransi	7, 8		6
		Bersikap optimis	9, 10		
		Mandiri	11	12	
3.	Fokus Perhatian	Konsentrasi	13, 14		4
		Focus pada hal-hal positif	15, 16		

No	Aspek-Aspek Dan Indikator	Sub Indikator	NO Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
4.	Mengendalikan pengaruh atau energi negatif	Menerima kegagalan	17	18	6
		Bertanggung jawab	19, 20		
		Efisien	21, 22		

#### Hasil Validitas Uji Coba Instrumen *Mental Toughness*

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.748	0,361	Valid
2	Soal_2	.536	0,361	Valid
3	Soal_3	.587	0,361	Valid
4	Soal_4	.756	0,361	Valid
5	Soal_5	.706	0,361	Valid
6	Soal_6	.757	0,361	Valid
7	Soal_7	.714	0,361	Valid
8	Soal_8	.799	0,361	Valid
9	Soal_9	.779	0,361	Valid
10	Soal_10	.803	0,361	Valid
11	Soal_11	.637	0,361	Valid
12	Soal_12	.203	0,361	Valid
13	Soal_13	.783	0,361	Valid
14	Soal_14	.794	0,361	Valid
15	Soal_15	.781	0,361	Valid
16	Soal_16	.640	0,361	Valid
17	Soal_17	.669	0,361	Valid
18	Soal_18	.490	0,361	Valid
19	Soal_19	.482	0,361	Valid

20	Soal_20	.734	0,361	Valid
21	Soal_21	.541	0,361	Valid
22	Soal_22	.566	0,361	Valid

#### **d. Instrumen Prestasi Akademik Siswa**

Intrumen pengumpulan data prestasi akademik di sekolah memerlukan desain yang cermat untuk memastikan keakuratan dan keandalan data. Berikut adalah contoh intrumen pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mengukur akademik peserta didik di sekolah:

- 1) Daftar nilai adalah dokumen formal yang mencakup catatan prestasi akademik siswa. Ini mencakup nilai-nilai mata Pelajaran, nilai ujian, dan informasi tentang kehadiran.
- 2) Ujian dan tes standar adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dan pengetahuan siswa dalam mata Pelajaran tertentu.

Instrumen penilaian prestasi akademik siswa KKO di SMA melibatkan berbagai komponen untuk memberikan gambaran yang holistik tentang kemampuan siswa. Proses evaluasi dimulai dengan memberikan tugas dan ujian yang mencakup materi pembelajaran. Guru kemudian menggunakan berbagai indikator penilaian, termasuk ujian tertulis, proyek, presentasi, dan partisipasi siswa dalam kegiatan kelas. Setiap indikator diberi bobot nilai sesuai dengan tingkat kesulitan dan pentingnya dalam menilai pemahaman dan keterampilan siswa. Selain aspek pengetahuan, evaluasi juga mencakup sikap dan keterampilan interpersonal siswa dalam lingkungan pembelajaran. Prosedur penilaian prestasi akademik siswa KKO di SMA melibatkan perhitungan nilai rata-rata raport sebagai

indikator utama. mengumpulkan nilai dari berbagai indikator penilaian yang telah dilakukan, seperti ujian, tugas, dan partisipasi. Rumus untuk menghitung nilai rata-rata raport adalah dengan menjumlahkan semua nilai yang diperoleh siswa dan membaginya dengan jumlah total indikator penilaian yang dinilai. Sebagai contoh, jika seorang siswa memiliki nilai 80, 85, dan 90 untuk tiga indikator penilaian, maka nilai rata-ratanya dihitung dengan rumus  $(80 + 85 + 90) \div 3 = 85$ . Nilai rata-rata raport tersebut kemudian digunakan sebagai acuan untuk menilai prestasi akademik siswa dalam suatu periode pembelajaran.

Alternatif jawaban angket untuk prestasi akademik siswa, *reselience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* menggunakan skala Likert. Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pertanyaan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan itu didukung atau ditolak, melalui rentang nilai tertentu. Pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif dinilai subjek Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Keempat alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor nilai 4, 3, 2, 1. Untuk lebih jelasnya mengenai pernyataan disajikan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 4. Alternatif Jawaban Angket Prestasi Akademik Siswa, *Reselience*, psikologi *Well-being* dan Ketaguhan Mental**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	+	-
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STJ)	1	4

Instrumen prestasi akademik siswa, *reselience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* yang digunakan mengadopsi dari penelitian yang sudah ada. Namun, dalam penelitian ini belum sepenuhnya menggunakan instrumen tersebut, perlu dilakukan uji coba instrumen, uji validasi dan realibilitas. Hal ini karena perbedaan tempat penelitian yang dilakukan, pada instrumen yang diadopsi berada di Kabupaten Sleman. Sedangkan penelitian ini, dilakukan di kelas KKO Daerah Istimewa Yogyakarta. Perbedaan kultur budaya ini yang menjadikan perlunya dilakukan uji coba instrumen sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya.

## **G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Arikunto, 2013). Purwanto (2013) menyatakan bahwa suatu teknik evaluasi dikatakan mempunyai validitas yang tinggi (disebut valid) jika teknik evaluasi atau tes itu dapat mengukur apa yang sebenarnya akan diukur. data diolah menggunakan formula Gregory. Dari analisis yang dilakukan oleh kedua ahli tersebut, diperoleh keputusan bahwa instrumen soal tes valid dan layak digunakan. Rumus formula Gregory:

$$V_i = \frac{D}{(A+B+C+D)}$$

Keterangan:

$V_i$  : Validitas isi

A : Jumlah butir yang kedua expert tidak setuju

B : Jumlah butir yang expert pertama setuju, expert kedua tidak setuju

C : Jumlah butir yang expert pertama tidak setuju, expert kedua setuju

D : Jumlah butir yang kedua expert setuju

Kriteria untuk validitas isi adalah sebagai berikut:

0,8 – 1	: Sangat tinggi
0,6– 0,79	: Tinggi
0,4– 0,59	: Sedang
0,2– 0,39	: Rendah
0,00-0,19	: Sangat Rendah

## 2. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Croanbach Alpha*. Dalam jurnalnya, Widhiarso (2009) mengatakan bahwa besarnya nilai koefisien reliabilitas konstruk yang direkomendasikan adalah di atas 0,7. Peneliti yang mendapatkan nilai koefisien reliabilitas di bawah 0,7 diharapkan untuk memodifikasi model pengukuran/ instrumen yang dikembangkannya. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bantuan program SPSS untuk mengetahui besarnya reliabilitas ketiga instrumen. Penulis mengambil sampel 160 siswa untuk menghitung reliabilitas instrumen yang telah valid berdasarkan penilaian dua *expert*.

### H. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan untuk mengetahui hubungan kasualitas antara satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen (Susila & Suyanto, 2015). Pada penelitian ini akan menggunakan uji regresi linier berganda tiga prediktor yang bertujuan untuk memprediksi variabel terikat (Y) yang dipengaruhi oleh variabel bebas (X) lebih dari satu variabel, berikut analisis yang digunakan untuk mendapatkan hasil antara *Resilience* (X1), *Psychological Well-Being* (X2), *Mental Toughness* (X3) terhadap Prestasi Akademik kelas khusus Olahraga (Y).

Rumus regresi linier berganda dengan tiga variabel bebas:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

a, b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub>, dan b<sub>3</sub> = Konstanta

X<sub>1</sub> = Variabel bebas pertama

X<sub>2</sub> = Variabel bebas kedua

X<sub>3</sub> = Variabel bebas ketiga

Pada penelitian analisis berganda umumnya menggunakan uji asumsi klasik regresi yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh variabel independen dan variabel dependen yang seluruh variabel berupa data interval/rasio (Susila & Suyanto, 2015). Selain uji asumsi klasik juga dilakukan uji hipotesis untuk mencari sejauh mana pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen secara parsial dan simultan.

## 1. Uji Prasyarat Analisis

### a. Asumsi Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, data yang berdistribusi normal dapat menggunakan uji statistik yang berjenis parametrik, namun bila data tidak berdistribusi normal maka akan menggunakan uji statistik non parametrik (Siregar, 2015). Pada regresi berganda uji normalitas bertujuan untuk menguji variabel pengganggu atau residual mempunyai distribusi normal. Pada jumlah sampel yang kecil uji statistik menjadi tidak valid jika uji t dan F memiliki nilai residual yang tidak mengikuti distribusi normal (Susila & Suyanto, 2015). Dasar keputusan pada asumsi klasik normalitas

dikatakan model regresi memenuhi asumsi normalitas ketika grafik histogram asumsi klasik normalitas menunjukkan pola distribusi normal.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas X terhadap variabel terikat Y. Berdasarkan garis regresi yang telah dibuat, selanjutnya diuji keberartian koefisien garis regresi serta linieritasnya.

#### **c. Asumsi Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui pada sebuah model regresi ditemukan adanya suatu korelasi sempurna atau tinggi antar variabel bebas (Susila & Suyanto, 2015). Menurut Santoso (2018) suatu model regresi yang baik akan menghasilkan variabel-variabel independen yang tidak saling berhubungan satu sama lain, multikolinieritas pada variabel bebas dapat dilihat dari nilai variance inflation factor (VIF) atau nilai *tolerance*. Jika nilai VIF berada disekitar angka 1 atau memiliki angka *tolerance* mendekati 1, maka model regresi tersebut dikatakan bebas dari multikolinieritas (Santoso, 2018).

#### **d. Uji heteroskedestisitas**

Varians yang konstan di sebut sebagai heteroskedestisitas berdasarkan oleh residu yang ada (Santoso, 2018). Heteroskedestisitas dapat dilihat pada sebuah data dengan melihat ada tidaknya pola tertentu pada grafik scatterplot antara SRESID dan ZPRED ketika X adalah Y yang telah di prediksi dan Y adalah residual/ SRESID yang telah di studentized (Susila & Suyanto, 2015).

## **2. Uji hipotesis regresi berganda tiga prediktor**

Pengujian hipotesis pada metode regresi linier berganda perlu untuk dilakukan, tujuannya yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh secara bersamaan antara kelompok data variabel bebas  $X_1, X_2$ , dan  $X_3$  terhadap kelompok data variabel terikat (Siregar, 2015). Berikut uji hipotesis yang digunakan dalam analisis regresi berganda.

**a. Uji F (Secara simultan)**

Pada uji signifikansi secara bersamaan/simultan terdapat beberapa tahapan yang perlu untuk dilakukan termasuk uji F. Uji F digunakan untuk melihat variabel independen secara bersamaan apakah berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen serta membuat keputusan apakah  $H_0$  atau  $H_a$  yang terpilih melalui perhitungan F hitung dan F tabel (Susila & Suyanto, 2015). Berikut rumus menghitung nilai F hitung dan F tabel:

1). Menghitung Fhitung :

$$F_{hitung} = \frac{(R^2_{x_1, x_2, Y})^2 (n-m-1)}{m(1-R^2_{x_1, x_2, Y})}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel
- r = Koefisien korelasi
- m = Jumlah variabel bebas

b) Menghitung Ftabel :

Nilai F tabel dapat dicari pada tabel F dengan ketentuan:  $F_{tabel} = F(\alpha) (dka, dkb)$

Keterangan:

- dka* = Jumlah variabel bebas (pembilang)
- dkb* =  $n - m - 1$  (Penyebut)

Setelah mendapatkan hasil F hitung dan F tabel, maka akan dilakukan perbandingan antara F hitung dan F tabel untuk mengetahui apakah hipotesis ditolak atau diterima melalui kaidah pengujian (Siregar, 2015). Berdasarkan kaidah perhitungan H0 bermakna diterima, ketika nilai F hitung  $\leq$  F tabel atau berarti *resilience*, Kesejahteraan Psikologis dan Ketangguhan Mental memiliki hubungan terhadap Prestasi Kelas Khusus Olahraga. selain daripada itu H0 dinyatakan di tolak ketika nilai F hitung  $>$  F tabel atau berarti *Resilience*, Kesejahteraan Psikologis dan Ketangguhan Mental tidak memiliki hubungan terhadap Prestasi Kelas Khusus Olahraga

#### **b. Uji T (Secara Parsial)**

Uji signifikansi secara parsial juga perlu untuk dilakukan pada analisis berganda, Uji t digunakan untuk melihat variabel independen apakah berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen serta membuat keputusan apakah H0 atau Ha yang terpilih melalui perhitungan t hitung dan t tabel (Siregar, 2015). Berikut rumus menghitung nilai t hitung dan t tabel.

##### a). Menghitung t hitung

$$t_{hitung} = \frac{D_i}{S_{bi}}$$

keterangan:

bi : Nilai konstanta Sbi : Standar *error*

Nilai standar *error* merupakan salah satu syarat yang perlu di hitung sebelum menghitung nilai t, berikut tahapan menghitung nilai standar *error*:

(1) Menghitung nilai standar *error* (Sbi)

- Standar error Sbi

$$S_{bi} = \frac{S_{X_1 X_2}}{\sqrt{[(\sum X_1^2 - n \cdot X_1^2)][1 - (r_{X_1, X_2})^2]}}$$

- Standar error Sb2

$$S_{bi} = S_{X_1 \cdot X_2}$$

$$\sqrt{[(\sum X_2^2 - n \cdot X_2^2)][1 - (r_{X_1, X_2})^2]}$$

(2) Menghitung nilai standar deviasi regresi berganda ( $S_{X_1 \cdot X_2}$ )

- Menghitung nilai varian

$$S^2_{X_1 \cdot X_2} = \frac{\sum y^2 - [b_1(\sum x_1 y) + b_3(x_2 y)]}{n - m - 1}$$

$$n - m - 1$$

- Menentukan nilai deviasi standar

$$S_{X_1 \cdot X_2} = \sqrt{S^2_{X_1 \cdot X_2}}$$

Keterangan:

$S_{X_1 \cdot X_2}$  = standar deviasi suatu regresi berganda

n = jumlah data

m = jumlah variabel independen b). Menghitung nilai t

table

Rumus:

$$T \text{ tabel} = t(\alpha/2)(n-2)$$

Nilai t tabel akan di dapatkan menggunakan tabel *t-student*. Nilai  $\alpha$  akan dibagi 2 ketika pengujian menggunakan dua sisi. Kaidah perhitungan t tabel dan t hitung akan dilihat melalui hasil perhitungan dengan hasil yaitu H0 akan diterima jika  $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$  dan H0 akan ditolak jika  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Responden**

##### **1. Deskripsi Umum**

Obyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sekolah KKO SMA se-DIY yang berjumlah 7 sekolah. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel bebas (*independent variable*) dan satu variabel terikat (*dependent variable*); variabel bebas tersebut yaitu: *Resilience* (X1), *Psychological Well-being* (X2), *Mental Toughness* (X3); adapun sebagai variabel terikat pada penelitian ini adalah Prestasi Akademik Siswa Kelas Khusus Olahraga (Y). Data pada penelitian ini diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian berupa kuesioner atau angket. Data diperoleh dari penyebaran angket, selanjutnya ditabulasi berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden,

##### **2. Deskripsi Responden**

Responden dalam penelitian ini terdiri dari peserta didik untuk menjawab angket *resilience*, *psychological well-being*, *mental toughness*. Responden dalam penelitian ini diambil 3 dari 7 sekolah dan telah memenuhi syarat dalam teknik penentuan sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian di dilakukan berdasarkan jadwal pelajaran PJOK yaitu jadwal pelajaran PJOK pagi hari. Total keseluruhan sampel peserta didik sebanyak 160.

Penelitian ini juga dilakukan pada jam pelajaran masing-masing sekolah agar tidak mengganggu waktu peserta didik dan guru di luar waktu sekolah. Pengisian angket pun, tidak secara mendadak dan telah diberitahukan sebelum waktu yang ditentukan untuk melakukan penelitian agar responden yang telah dipilih telah benar-benar siap dalam mengisi angket. Responden peserta didik yang dipilih dalam mengisi angket penelitian melalui pertimbangan rekomendasi guru yang menyatakan kelas tersebut memiliki kecenderungan kemampuan yang sama. Kelas yang diambil adalah rata-rata kelas XI, dengan alasan karena termasuk kategori kelas tengah yang tidak baru dan tidak sedang fokus UN. Untuk lebih jelasnya berikut penulis sajikan tabel jumlah sampel peserta didik.

**Tabel 4. Sampel Penelitian SMA di Privinsi DIY**

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa
1.	SMAN 4 Yogyakarta	25
2.	SMAN 1 Sewon Bantul	45
3.	SMAN 1 Tanjung Sari, Gunung Kidul	90
Total		160

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian**

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa untuk mencari data terhadap permasalahan yang ada, maka penulis menyebarkan angket kepada responden untuk dijawab dengan sebenar-benarnya. Namun, dalam penelitian ini belum seutuhnya menggunakan instrumen yang akan diedarkan, perlu dilakukan uji coba instrumen, uji validasi dan reliabilitas. Hal ini karena dalam butir-butir pernyataan, penulis mengubah beberapa kata/kalimat menyesuaikan dengan

karakter responden yang akan mengisi angket tersebut. Dengan itu, maka perlu dilakukan uji coba instrumen sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya. Pengambilan sampel untuk uji coba instrumen tidak diambil dari sekolah yang akan dijadikan sebagai sampel asli penelitian. Sampel yang telah digunakan untuk uji coba instrumen tidak diikutsertakan lagi sebagai sampel penelitian. Untuk ketelitian dan keakuratan hasil, diperlukan minimal besarnya jumlah butir dan ukuran responden. Jika jumlah yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak 20 butir, maka butir yang diujicobakan dapat berjumlah 40 atau dua kali lipat atau lebih. Pada uji coba instrumen penelitian ini, jumlah butir pada angket yaitu 26 butir pada angket *resilience* peserta didik, 31 butir pada angket *psychological well-being* peserta didik dan 26 butir pertanyaan pada angket *Mental Toughness* kemudian penulis mengkalikan tiga kali lipat sehingga sampel digunakan sebanyak 100 responden.

#### **a. Uji Validitas Instrumen**

Validitas adalah tingkat kehandalan dan keshahihan alat ukur yang digunakan instrument, dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang harusnya diukur. Pada penelitian ini, penulis menggunakan aplikasi SPSS dalam mengolah data uji coba. Dalam uji validitas, setiap pertanyaan/pernyataan membandingkan  $r$  hitung dan  $r$  tabel. Jika  $r$  hitung  $\geq r$  tabel maka instrument dianggap valid. Jika  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka instrumen dianggap tidak sehingga tidak valid sehingga instrumen tidak dapat digunakan untuk penelitian. Maka hasil dari uji coba instrumen tersebut sebagai berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji Coba Instrumen**

Angket Penelitian	Jumlah butir soal sebelum diuji coba	Jumlah butir soal setelah diuji coba	Jumlah butir angket yang tidak valid/gugur
<i>Resilience</i>	28 butir angket	26 butir angket	2 butir angket
<i>Psychological Well-being</i>	20 butir angket	20 butir angket	0 butir angket
<i>Mental toughness</i>	22 butir angket	22 butir angket	0 butir angket
Prestasi Akademik	15 butir	22 butir	0 butir

**Sumber : Olah Data SPSS**

Tabel di atas menjelaskan bahwa sebelum diuji coba instrumen *resilience* sebanyak 28 butir, ketika setelah diuji coba, 2 butir angket tidak valid sehingga jumlah butir soal angket *resilience* peserta didik sebanyak 26 butir yang akan diuji reabilitasnya. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sebelum angket *psychological well-being* peserta didik diuji coba jumlah seluruh angket 20 butir, dan setelah diuji coba jumlah seluruh angket tetap 20 butir tanpa ada butir angket yang tidak valid. Kemudian pada tabel *mental toughness* sebelum angket di uji coba jumlah seluruh angket 22 butir, setelah diuji coba jumlah seluruh angket tetap 22 butir tanpa ada angket yang tidak valid. instrumen prestasi akademik sebanyak 22 butir, setelah di uji coba jumlah seluruh angket tetap 22 butir tanpa ada butir angket yang tidak valid.

#### **b. Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas pada dasarnya merupakan konsistensi instrument penelitian yang digunakan. Penentuan reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach's pada aplikasi SPSS:16. Maka hasil dari uji reliabilitas tersebut sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

<b>Angket Penelitian</b>	<b>Jumlah Butir Angket</b>	<b>Nilai Cronbach Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Reselience</i>	28 butir	0,908	Reliabel
<i>Psychological Well-being</i>	20 butir	0,905	Reliabel
<i>Mental toughness</i>	22 butir	0,920	Reliabel
Prestasi Akademik	22 butir	0,872	Reliabel

**Sumber : Olah Data SPSS**

Tabel di atas menunjukkan bahwa suatu instrumen *resilience*, *psychological well-being*, *mental toughness*, instrumen *resilience* yang digunakan sebagai alat pengumpulan data hasil diperoleh nilai sebesar 0,908 dengan kategori sangat tinggi. Pada instrumen *psychological well-being* peserta didik diperoleh nilai sebesar 0,899 dengan kategori sangat tinggi dan pada instrumen *mental toughness* diperoleh nilai 0,920 dengan kategori sangat tinggi. peserta didik cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut reliabel. Setelah diuji coba reliabilitas instrumen prestasi akademik yang digunakan sebagai alat pengumpulan data hasil diperoleh nilai sebesar 0,872 dengan kategori sangat tinggi. kemudian Dengan itu, ketiga angket dapat digunakan pada penelitian ini.

## **2. Analisis Statistik Deskriptif**

Dalam penelitian ini data yang diperoleh adalah *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* peserta didik. Statistika deskriptif masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 7. Analisis Deskriptif *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* peserta didik**

No	Variabel	Sumber Variansi				
		Jumlah	Mean	Std. Deviation	Max	Min
1	<i>Reselience</i>	160	88,68	10,82	88	31
2	<i>psychological well-being</i>	160	62,94	9,633	80	37
3	<i>Mental Toughness</i>	160	69,19	10,82	88	31
4	Prestasi Akademik	160	75,99	6,77	91	62

**Sumber: Data Olah SPSS**

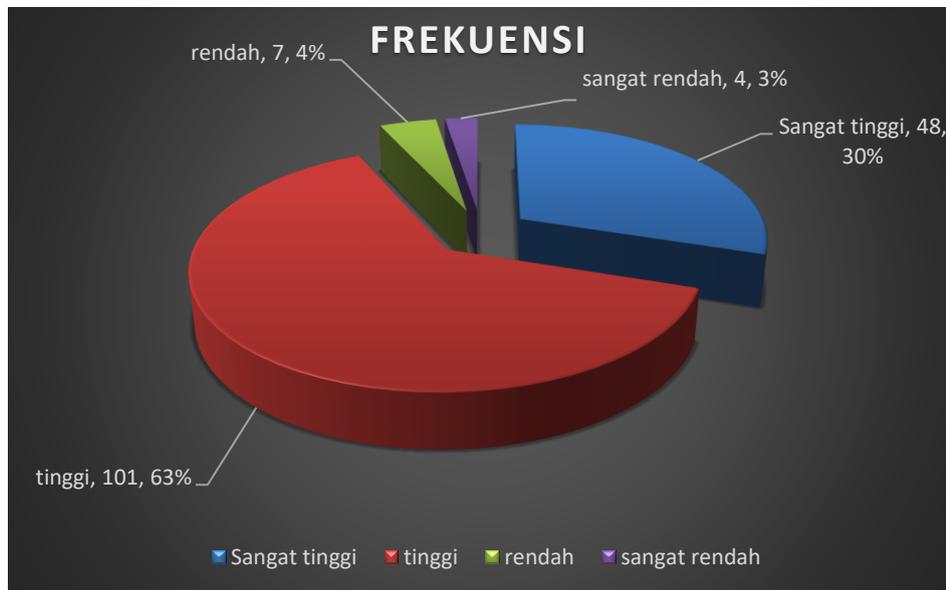
**a. *Resilience***

Berdasarkan tabel data 19 dapat dilihat total keseluruhan nilai sebesar 160 dengan rata-rata 59,76 dan simpangan baku yaitu 9,14. Hasil *reselience* yang diperoleh tertinggi 112 dan terendah 40. Berdasarkan nilai yang diperoleh, maka penggolongan variabel *resilience* sebagai berikut:

**Tabel 9. Klasifikasi *resilience* (X1)**

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Relatif
1	Sangat Tinggi	$x \geq 94$	48	30%
2	Tinggi	$76 \leq X < 94$	101	63,13%
3	Rendah	$54 \leq X < 76$	7	4,38%
4	Sangat Rendah	$x < 54$	4	2,5%
Jumlah			160	100

Tabel klasifikasi *resilience* dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut ini.



**Gambar 4. Diagram Presentase Resilience siswa KKO**

Pada diagram di atas, dapat dilihat tingkat *resilience* peserta didik dari 160 sampel terdapat 30% atau sebanyak 48 peserta didik memiliki tingkat *resilience* dengan kategori sangat tinggi, 63,13% atau sebanyak 101 peserta didik memiliki tingkat *resilience* dengan kategori tinggi, 4,38% atau sebanyak 7 peserta didik memiliki tingkat *resilience* dengan kategori sedang, 28% atau sebanyak 4 peserta didik memiliki tingkat *resilience* dengan kategori rendah dan pada kategori sangat rendah terdapat 4 peserta didik atau sebesar 2,5%. Dengan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas peserta didik sekolah KKO menengah atas memiliki tingkat *resilience* adalah cenderung tinggi.

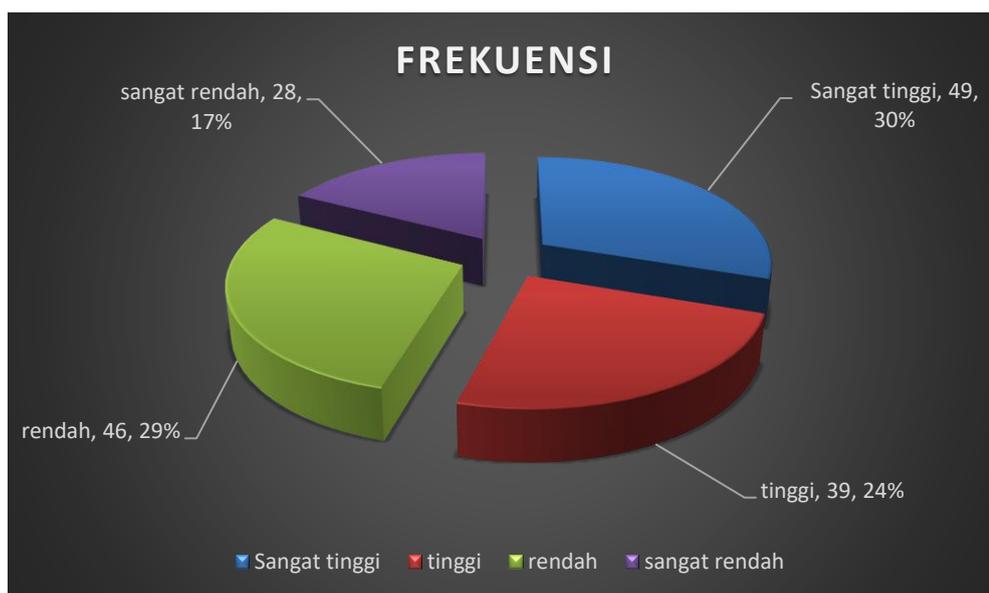
#### **b. Psychological Well-being**

Berdasarkan tabel data 19 dapat dilihat total keseluruhan nilai sebesar 160 dengan rata-rata 62,94 dan simpangan baku yaitu 9,63. Hasil *Psychological well-being* yang diperoleh tertinggi 80 dan terendah 37. Berdasarkan nilai yang diperoleh, maka penggolongan variabel *Psychological well-being* sebagai berikut:

**Tabel 10. Klasifikasi *Psychological Well-being* (X2)**

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Relatif
1	Sangat Tinggi	$x \geq 68$	49	30,62%
2	Tinggi	$62 \leq x < 68$	39	24,37%
3	Rendah	$56 \leq X < 62$	46	28,75%
4	Sangat Rendah	$x < 50$	28	17,75%
Jumlah			160	100

Tabel klasifikasi *psychological well-being* dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut ini.



**Gambar 5. Diagram Presentase *Psychological well-being* siswa KKO**

Pada diagram di atas, dapat dilihat tingkat *psychological well-being* peserta didik dari 160 sampel terdapat 30,62% atau sebanyak 49 peserta didik memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori sangat tinggi, 24,37% atau sebanyak 39 peserta didik memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori tinggi, 28,75% atau sebanyak 46 peserta didik memiliki tingkat *psychological well-being* dengan kategori rendah dan pada kategori sangat rendah terdapat 28 peserta didik atau sebesar 17,75%. Dengan hasil tersebut, dapat ditarik

kesimpulan bahwa mayoritas peserta didik sekolah KKO menengah atas memiliki tingkat *psychological well-being* adalah cenderung sangat tinggi.

**c. Mental Toughness**

Berdasarkan tabel data 19 dapat dilihat total keseluruhan nilai sebesar 160 dengan rata-rata 62,94 dan simpangan baku yaitu 9,63. Hasil *mental toughness* yang diperoleh tertinggi 80 dan terendah 37. Berdasarkan nilai yang diperoleh, maka penggolongan variable *mental toughness* sebagai berikut:

**Tabel 11. Klasifikasi Mental Toughness (X3)**

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Relatif
1	Sangat Tinggi	$x \geq 94$	48	30%
2	Tinggi	$76 \leq X < 94$	101	63,13%
3	Rendah	$54 \leq X < 76$	7	4,38%
4	Sangat Rendah	$x < 54$	4	2,5%
Jumlah			160	100

Tabel klasifikasi mental *toughness* dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut ini.



**Gambar 6. Diagram Presentase Mental Toughness siswa KKO**

Pada diagram di atas, dapat dilihat tingkat mental *toughness* peserta didik dari 160 sampel terdapat 30% atau sebanyak 48 peserta didik memiliki tingkat mental *toughness* dengan kategori sangat tinggi, 63,13% atau sebanyak 101 peserta didik memiliki tingkat mental *toughness* dengan kategori tinggi, 4,38% atau sebanyak 7 peserta didik memiliki tingkat mental *toughness* dengan kategori sedang, 28% atau sebanyak 4 peserta didik memiliki tingkat mental *toughness* dengan kategori rendah dan pada kategori sangat rendah terdapat 4 peserta didik atau sebesar 2,5%. Dengan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas peserta didik sekolah KKO menengah atas memiliki tingkat mental *toughness* adalah cenderung tinggi.

#### d. Prestasi Akademik

Berdasarkan tabel data 19 dapat dilihat total keseluruhan nilai sebesar 160 dengan rata-rata 75,99 dan simpangan baku yaitu 6,77. Hasil prestasi akademik yang diperoleh tertinggi 91 dan terendah 62. Berdasarkan nilai yang diperoleh, maka penggolongan variabel prestasi akademik sebagai berikut:

**Tabel 8. Klasifikasi Prestasi Akademik (Y)**

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Relatif
1	Sangat Tinggi	$x \geq 84$	17	10,62%
2	Tinggi	$79 \leq X < 84$	42	26,25%
3	Rendah	$74 \leq X < 79$	46	28,75%
4	Sangat Rendah	$x < 70$	55	34,37%
Jumlah			160	100

Tabel klasifikasi prestasi akademik dapat dilihat dalam bentuk diagram berikut ini.



**Gambar 3. Diagram Presentase Prestasi Akademik Siswa KKO**

Pada diagram di atas, dapat dilihat tingkat prestasi akademik peserta didik dari 160 sampel terdapat 10,62% atau sebanyak 17 peserta didik memiliki tingkat prestasi akademik dengan kategori sangat tinggi, 26,25% atau sebanyak 42 peserta didik memiliki tingkat prestasi akademik dengan kategori tinggi, 28,75% atau sebanyak 46 peserta didik memiliki tingkat prestasi akademik dengan kategori rendah, 34,37% atau sebanyak 55 peserta didik memiliki tingkat prestasi akademik dengan kategori sangat rendah. Dengan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas peserta didik sekolah KKO menengah atas memiliki tingkat prestasi akademik adalah cenderung sangat rendah.

### **C. Hasil Uji Prasyarat dan Regresi Linear Berganda**

Analisis data pada penelitian ini digunakan statistik inferensial atau statistik parametrik, berupa analisis korelasi dan analisis regresi ganda (multiple regression), oleh karena itu harus memenuhi beberapa asumsi atau prasyarat analisis, antara lain:

(1) data berdistribusi normal, (2) hubungan antara variabel bebas dengan terikat linier; dan (3) tidak terjadi multikolinier (Hadi, 2006).

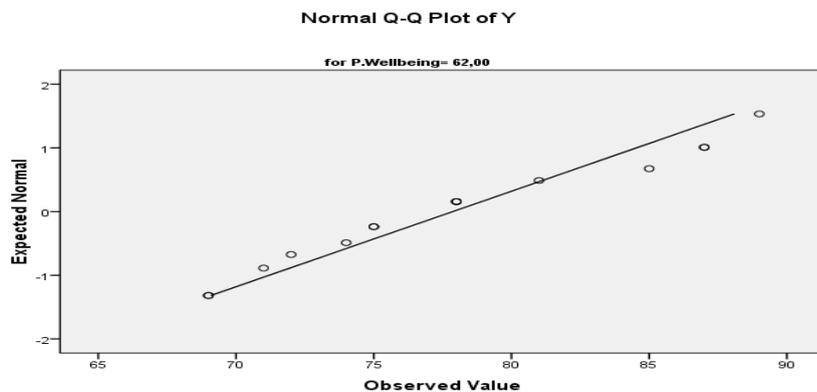
### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas pada model regresi digunakan untuk menguji apakah nilai residual yang dihasilkan dari regresi terdistribusi secara normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang terdistribusi secara normal. Dengan kriteria dikatakan berdistribusi normal apabila nilai asymp signifikansinya  $\geq 0,05$ , sedangkan jika nilai asymp signifikansinya  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji one sample Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Asymp Signifikan Unstandardized Residual	Keterangan
<i>Resilience</i>	0.100	Normal
<i>Psychological Well-being</i>	0.111	Normal
<i>Mental Toughness</i>	0.320	Normal
Prestasi Akademik	0,062	Normal

**Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS**



### Gambar 7 Bukti Korelasi

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 20 dapat diketahui bahwa nilai asymp signifikan residual data yang didapat pada prestasi akademik sebesar  $0,062 > 0,05$ . Kemudian nilai asymp signifikan residual yang di dapat pada *reselience* sebesar  $0,858 > 0,05$ , dan nilai asymp signifikan residual data yang didapat pada *Psychological well-being* sebesar  $0,252 > 0,05$ , nilai asymp signifikan residual data yang didapat pada mental *taughness* sebesar  $0,266 > 0,05$ . Hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa keempat variabel tersebut dikatakan normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas, bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji lineritas ini adalah jika nilai deviation from linearity sig.  $> 0.05$ , maka disimpulkan kedua variabel linear, begitu pun sebaliknya. Berikut hasil uji linearitas pada tabel berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig. Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Reselience</i> terhadap prestasi akademik	0.858	Linear
<i>Psychological well-being</i> terhadap prestasi akademik terhadap	0, 252	Linear
mental <i>taughness</i> terhadap prestasi akademik	0, 266	Linear

Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS

Hasil uji linieritas pada tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel Prestasi akademik terhadap *resilience* sebesar 0,858. Variabel Prestasi akademik terhadap *Psychological well-being* sebesar 0,252 dan Prestasi akademik terhadap *mental toughness* sebesar 0,266 > 0,05. Terlihat masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa semua variabel penelitian adalah linear.

### 3. Uji Multilinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dan untuk menguji apakah dalam persamaan regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas/independent. Di dalam model regresi dapat dilihat dari nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai tolerance lebih besar dari 0,10 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas. Jika nilai VIF lebih kecil dari 10,00 maka artinya tidak terjadi multikolinieritas. Hasil multikolinieritas pada variabel bebas dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 14. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Colinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Prestasi akademik terhadap <i>resilience</i>	0,992	1.008	Tidak Terjadi multikolinearitas
Prestasi akademik terhadap psikologi <i>well-being</i>	0,310	1.911	Tidak Terjadi multikolinearitas
Prestasi akademik terhadap mental <i>toughness</i>	0,310	1.895	Tidak Terjadi multikolinearitas

**Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS**

Hasil uji multikolinearitas pada table di atas di ketahui bahwa nilai Tolerance masing-masing variabel sama yaitu lebih besar dari 0,10 maka di

nyatakan tidak multikolinearitas. Dan di lihat dari nilai VIF masing-masing variabel lebih kecil dari 10,00, sehingga di nyatakan tidak multikolinearitas.

#### 4. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas adalah situasi tidak konstannya varians. Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Jika Sig hitung lebih kecil dari 0,05 maka akan terjadi heteroskedastisitas, begitu juga sebaliknya. jika sig hitung lebih besar dari 0,05 maka tidak akan terjadi heteroskedastisitas. Hasil uji heteroseditas di tujukan pada tabel berikut.

**Tabel 15. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Reselience</i> terhadap prestasi akademik	0,549	Tidak terjadi heteroskedastisitas
<i>Psychological well-being</i> terhadap prestasi akademik	0,403	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Mental <i>toughness</i> terhadap prestasi akademik	0,427	Tidak terjadi heteroskedastisitas

**Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS**

Hasil uji heteroskedastisitas di atas, pada tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa semua variabel penelitian tidak terjadi heteroskedastisitas.

#### 3. Analisis Regresi Berganda

Hasil perhitungan linear berganda digunakan untuk memperdiksi besarnya hubungan antara variabel dependen yaitu prestasi akademik (Y) dengan variabel independen yaitu *reselience* (X1) *psychological well-being* (X2) dan *mental toughness* (X3). Pengujian ini dilakukan untuk menjawab hipotesis, didalam

pengujian hipotesis yaitu H0 (hipotesa nol) artinya tidak terjadi pengaruh dan Ha (hipotesa kerja) artinya ada pengaruh. Kriteria dalam melakukan pengujian ini, yaitu:

- a. Jika nilai t hitung > t tabel, maka Ha diterima dan H0 ditolak. Jika nilai t hitung < t tabel, maka Ha ditolak dan H0 diterima.
- b. Jika nilai sig. < 0,05, maka Ha diterima dan H0 ditolak Jika nilai sig. > 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima.

**Tabel 16. Hasil Regresi Berganda X1,X2,X3 Terhadap Y**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	51.203	5.669		9.032	.000
M.toughness	.712	.050	.101	3.720	.158
Well.being	.614	.044	.262	6,803	.000
Reselience	.529	.044	.414	5.509	.000

Korelasi Ganda (R) = 0,486

Koefisien Determinan (R<sup>2</sup>)= 0,236

Adjusted (R<sup>2</sup>) = 0,221

Std. Error of the estimate =5,966

F Regresi = 16,058

Sig. (p-value) = 0,000

Keterangan:

Sig= signifikansi atau p-value (peluang kesalahan)

\*) signifikan pada taraf 5%

**a. Hasil Uji Regresi Linear (*Resilience* – prestasi akademik siswa KKO)**

**Tabel 17. Hasil Uji Regresi Linear (X1 - Y)**

R	R square	Koefisien	Konstanta	T hitung	T Tabel	Nilai sig
0,401	0,161	401	58,631	5,509	3,182	0,000

Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS 16

Hasil pengolahan data di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) antara X1 terhadap Y didapat sebesar 0,401 Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa *resilience* memiliki hubungan positif terhadap prestasi akademik. Pada tabel di atas juga, terdapat nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,161 yang berarti bahwa *resilience* mampu mempengaruhi prestasi akademik peserta didik sebesar 16,1%.

Berdasarkan tabel di atas tersebut selanjutnya juga diperoleh besarnya koefisien regresi *resilience* (X1) sebesar 401 dan bilangan konstanta sebesar 58,636. Berdasarkan angka-angka tersebut, garis persamaan regresi yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = 58,636 + 401 X 1$$

Persamaan di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 401 yang berarti *resilience* meningkat 1, prestasi akademik peserta didik akan meningkat sebesar 401

Hasil uji empiris X1 - Y menunjukkan nilai t hitung 5,509 > t tabel sebesar 3,182, artinya Ha diterima dan H0 ditolak, nilai (Sig) sebesar 0,000 < 0,05 artinya bahwa Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan itu, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengan kata lain ada pengaruh *resilience* terhadap prestasi akademik peserta didik sekolah KKO SMA se-DIY.

**b. Hasil Uji Regresi Linear ( *Psychological Well-Being* – Prestasi akademik siswa KKO )**

**Tabel 18. Hasil Uji Regresi Linear (X2 - Y)**

R	R square	Koefisien	Konstanta	T hitung	T Tabel	Nilai sig
0,476	0,227	476	54,940	6,803	3,182	0,000

**Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS**

Hasil pengolahan data di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) antara X2 terhadap Y didapat sebesar 0,476 Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan positif terhadap prestasi akademik. Pada tabel di atas juga, terdapat nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,227 yang berarti bahwa psikologi *well-being* mampu mempengaruhi prestasi akademik peserta didik sebesar 22,7%.

Berdasarkan tabel di atas tersebut selanjutnya juga diperoleh besarnya koefisien regresi *psychological well-being* (X2) sebesar 476 dan bilangan konstanta sebesar 54,940. Berdasarkan angka-angka tersebut, garis persamaan regresi yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = 54,940 + 476 X 1$$

Persamaan di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 476 yang berarti *psychological well-being* meningkat 1, maka prestasi akademik peserta didik akan meningkat sebesar 401.

Hasil uji empiris X2 - Y menunjukkan nilai t hitung 6,803 > t tabel sebesar 3,182, artinya Ha diterima dan H0 ditolak, nilai (Sig) sebesar 0,000 < 0,05 artinya bahwa Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan itu, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengan kata lain ada pengaruh psikologi *well-being* terhadap prestasi akademik peserta didik sekolah KKO SMA se-DIY.

c. Hasil Uji Regresi Linear (*Mental Toughness* – prestasi akademik siswa KKO)

Tabel 19. Hasil Uji Regresi Linear (X3 - Y)

R	R square	Koefisien	Konstanta	T hitung	T Tabel	Nilai sig
0,211	0,045	211	66,850	3,720	3,182	0,007

Sumber: Olah Data Aplikasi SPSS

Hasil pengolahan data di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) antara X3 terhadap Y didapat sebesar 0,211 Koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut menunjukkan bahwa mental *taughness* memiliki hubungan positif terhadap prestasi akademik. Pada tabel di atas juga, terdapat nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,045 yang berarti bahwa mental *taughness* mampu mempengaruhi prestasi akademik peserta didik sebesar 4,5%.

Berdasarkan tabel di atas tersebut selanjutnya juga diperoleh besarnya koefisien regresi mental *taughness* (X3) sebesar 211 dan bilangan konstanta sebesar 66,850. Berdasarkan angka-angka tersebut, garis persamaan regresi yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$Y = 66,850 + 211 X 1$$

Persamaan di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 211 yang berarti mental *taughness* meningkat 1, maka prestasi akademik peserta didik akan meningkat sebesar 211.

Hasil uji empiris X3 - Y menunjukkan nilai t hitung 3.720 > t tabel sebesar 3,182, artinya Ha diterima dan H0 ditolak, nilai (Sig) sebesar 0,007 < 0,05 artinya bahwa Ha diterima dan H0 ditolak. Dengan itu, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dengan kata lain ada pengaruh mental *taughness* terhadap

prestasi akademik peserta didik sekolah KKO SMA se-DIY.

#### **D. Pengujian Hipotesis**

##### **a. Pengujian Hipotesis Pertama**

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh *resiliensi* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY” dan hipotesis tersebut merupakan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). Guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil ( $H_0$ ) “Tidak terdapat pengaruh *resiliensi* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY”.

Hipotesis ini diuji dengan koefisien korelasi parsial, koefisien beta dan uji t koefisien beta tersebut. Dari hasil analisis yang sudah disajikan pada uraian sebelumnya, diperoleh koefisien korelasi parsial ( $r_{1y-2}$ ) sebesar 0,236 dengan  $p < 0,05$  (signifikan) dan dari hasil analisis regresi diperoleh koefisien beta dari *resilience* sebesar 0,529 dengan  $t = 5.509$  ( $p < 0,05$ ). Ternyata nilai  $p$  kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan, yaitu 5% ( $p < 0,05$ ); dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh *resiliensi* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY terbukti kebenarannya.

##### **b. Pengujian Hipotesis Kedua**

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY” dan hipotesis tersebut merupakan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). Guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil ( $H_0$ ) “Tidak

terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY”.

Hipotesis ini diuji dengan koefisien korelasi parsial, koefisien beta dan uji t dari koefisien beta tersebut. Dari hasil analisis yang sudah disajikan pada uraian sebelumnya, diperoleh koefisien korelasi parsial ( $r_{1y-2}$ ) sebesar 0,236 dengan  $p < 0,05$  (signifikan) dan dari hasil analisis regresi diperoleh koefisien beta dari *psychological well-being* sebesar 0,614 dengan  $t = 6,803$  ( $p < 0,05$ ). Ternyata nilai p kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan, yaitu 5% ( $p < 0,05$ ); dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY terbukti kebenarannya.

### **c. Pengujian Hipotesis Ketiga**

Hipotesis ketiga pada penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY” dan hipotesis tersebut merupakan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). Guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil ( $H_0$ ) “Tidak terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY”.

Hipotesis ini diuji dengan koefisien korelasi parsial, koefisien beta dan uji t dari koefisien beta tersebut. Dari hasil analisis yang sudah disajikan pada uraian sebelumnya, diperoleh koefisien korelasi parsial ( $r_{2y-1}$ ) sebesar 0,221 dengan  $p < 0,05$  (signifikan) dan dari hasil analisis regresi diperoleh koefisien beta dari *mental toughness* sebesar 0,712 dengan  $t = 3,720$  ( $p < 0,05$ ). Ternyata nilai p kurang

dari taraf signifikansi yang ditentukan, yaitu 5% ( $p < 0,05$ ); dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY terbukti kebenarannya.

#### **d. Pengujian Hipotesis Ke empat**

Hipotesis ke empat pada penelitian ini adalah: “Terdapat pengaruh *resilience*, *psychological well-being* dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY” dan hipotesis tersebut merupakan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). Guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil ( $H_0$ ) “Tidak terdapat pengaruh *resilience*, *psychological well-being* dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY”.

Hipotesis ini diuji dengan koefisien korelasi ganda dan FRegresi dan dari hasil analisis yang sudah disajikan pada uraian sebelumnya, diperoleh koefisien korelasi ganda ( $R$ ) sebesar 0,486 dan FRegresi 16,058 dengan  $p = 0,000$ . Ternyata nilai  $p$  kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan, yaitu 5% ( $p < 0,05$ ); dengan demikian hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis asli/alternatif ( $H_a$ ). diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh pengaruh *resilience*, *psychological well-being* dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY terbukti kebenarannya.

### **E. Pembahasan**

#### **1. Pengaruh Prestasi Akademik di Tinjau Dari Aspek *Reselience* Peserta Didik**

Pengujian hipotesis pertama pada penelitian ini terbukti bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan pengaruh *resiliensi* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY. Hasil ini dibuktikan dengan nilai koefisien beta sebesar 0,414 dengan  $t_{hitung} = 5,509$ ; dengan peluang kesalahan ( $p$ ) < 0,05; dan diperkuat dengan koefisien korelasi parsial ( $r_{1y-2}$ ) 0,044; dimana semuanya memiliki peluang kesalahan kurang dari 0,05.

Hasil analisis data regresi menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung *resilience* sebesar  $5,509 > t$  tabel 3,182. Sesuai kriteria uji tersebut, jika nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka ada pengaruh. Dari hasil tersebut dinyatakan *resilience* memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik peserta didik.

Hasil ini membuktikan pendapat (Yunanda (2020) bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh aspek *resilience* peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Artinya jika kondisi peserta didik saat beradaptasi dengan keadaan serta dapat menghadapi tekanan baik dari internal responden maupun eksternal maka hal tersebut dapat menjadi suatu dorongan motivasi untuk mendapat prestasi yang baik. (Hammermeister et. All (2020) mengemukakan bahwa *resilience* sangat di butuhkan dalam peningkatan prestasi akademik siswa KKO dengan menyeimbangkan dengan prestasi olahraga.

Hasil analisis tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilks (2018) yang mengatakan bahwa *resilience* berpengaruh dengan prestasi akademik, yaitu semakin tinggi tingkat *resilience* siswa maka semakin tinggi tingkat prestasi akademik. Trigueros et al. (2020) juga menemukan bahwa *resilience* berhubungan positif dengan prestasi akademik, karena *resilience* memiliki efek perlindungan

terhadap kecemasan. Dengan adanya kemampuan *esilience*, seseorang memiliki kemampuan beradaptasi, pengembangan keterampilan yang efektif, dan menghilangkan efek negatif dari stres (Utami & Helmi, 2017). Kemampuan resilience dapat ditanam dalam diri peserta didik, karena *resilience* tidak muncul begitu saja. Aza et al. (2019) mengemukakan bahwa resilience bergantung pada faktor internal, seperti bagaimana peserta didik memersepsi dan menilai dirinya, maupun faktor eksternal.

Hasil ini juga memperkuat pendapat Ghesela (2022) bahwa prestasi belajar, siswa yang berprestasi belajar tinggi lebih memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi 10% dari siswa yang berprestasi belajar rendah. Dengan itu, peserta didik akan menyiapkan diri, menjaga emosi atau suasana hati dalam meningkatkan prestasi saat pembelajaran. Karena emosi juga mempengaruhi harapan peserta didik tentang sikap terhadap suatu mata pelajaran (Nedelson et al., 2015).

Hasil ini juga memperkuat pendapat (Hendriani (2018, p. 80) mendefinisikan bahwa resiliensi akademik merupakan proses belajar yang bertujuan untuk mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang dimiliki oleh siswa sehingga dapat bangkit dari pengalaman emosional yang negatif saat menghadapi situasi yang sulit dan menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Artinya jika siswa memiliki resiliensi akademik maka ketika siswa mengalami keterpurukan akibat dari permasalahan yang dihadapinya pada masa-masa sulit yang akan membuat siswa memiliki emosional negatif maka siswa tersebut akan memiliki ketangguhan untuk bangkit dari permasalahan yang dihadapinya

Prestasi akademik siswa dipengaruhi banyak faktor diantaranya kemampuan belajar siswa, lingkungan belajar, dukungan keluarga, motivasi, kesehatan mental, dan kualitas pengajaran. Sehingga hasil analisis data penelitian ini tidak semata-mata bahwa *resilience* memberikan pengaruh secara langsung pada peserta didik, melainkan hal ini menjadi bagian yang berpengaruh pada prestasi akademik peserta didik. Hal ini karena masih ada aspek-aspek lain-lain yang mempengaruhi prestasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh penulis, diperkuat dengan pendapat dari para ahli bahwa ditinjau dari aspek *resilience* ada pengaruh terhadap prestasi akademik peserta didik KKO SMA se-Provinsi DIY dengan besaran sumbangsi yang diberikan sebesar 16,1 % selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain.

## **2. Pengaruh Prestasi Akademik di Tinjau Dari Aspek Psikologi *Well-being* Peserta Didik**

Pengujian hipotesis kedua pada penelitian ini terbukti bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY. Hasil ini dibuktikan dengan nilai koefisien beta sebesar 0,614 dengan  $t_{hitung} = 6,803$ ; dengan peluang kesalahan ( $p$ ) < 0,05; dan diperkuat dengan koefisien korelasi parsial ( $r_{1y-2}$ ) 0,262; dimana semuanya memiliki peluang kesalahan kurang dari 0,05.

Adapun kontribusi efektif *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY sebesar 22,7%. Hasil ini membuktikan bahwa semakin baik *psychological well-being*, semakin baik pula prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY; dan sebaliknya semakin kurang baik *psychological*

*well-being*, semakin kurang baik pula prestasi akademik siswa kelas KKO SMA  
DIY

Hasil ini membuktikan pendapat (Dariyo (2018) bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh aspek *psychological well-being* peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Artinya bahwa ketika seseorang merasa bahagia, memiliki keseimbangan emosional, serta memiliki dukungan sosial yang baik, hal ini dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan kemampuan belajar mereka. Dalam kondisi mental yang sehat, seseorang cenderung lebih efektif dalam menyerap, memproses, dan mengingat informasi yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil akademik mereka. Retno, et all, (2019) mengemukakan bahwa *psychological well-being* yang baik dapat menciptakan lingkungan mental yang kondusif untuk belajar. Ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologi yang baik hal ini memungkinkan mereka untuk memanfaatkan potensi kognitif mereka secara maksimal, sehingga berdampak positif pada prestasi akademik. Jadi, psikologi *well-being* yang baik merupakan pondasi penting untuk mencapai prestasi akademik yang optimal.

Hasil ini diperkuat oleh pendapat Suryani Hardjo dan Eryani Novita (2017) melakukan penelitian dan menemukan semakin tinggi prestasi akademik siswa maka semakin tinggi *Psychological well-being* nya, demikian sebaliknya. Sehingga, prestasi akademik memiliki peran dalam menentukan tingkat *psychological well-being* pada siswa.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan antara psikologi *well-being* dan prestasi akademik siswa yaitu, dukungan sosial, stres dan manajemennya,

motivasi adan tujuan, keseimbangan dan kehidupan dan keterampilan kognitif dan emosional. Semua faktor ini saling terkait dan berperan dalam menciptakan lingkungan mental yang mendukung pencapaian prestasi akademik yang optimal bagi siswa.

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh penulis, diperkuat dengan pendapat dari para ahli bahwa ditinjau dari aspek psikologi *well-being* ada pengaruh terhadap prestasi akademik peserta didik KKO SMA se-Provinsi DIY.

### **3. Pengaruh Prestasi Akademik di Tinjau Dari Aspek Mental *toughness* Peserta Didik**

Pengujian hipotesis ketiga pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY. Hasil ini dibuktikan dengan nilai koefisien beta sebesar 0,101 dengan thitung= 3,720, dan peluang kesalahan kurang dari 0,05. Selain itu diperkuat dengan koefisien korelasi parsial yaitu kontribusi *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY ( $r^2_{y-1}$ ) sebesar 0,221; di mana semuanya memiliki peluang kesalahan kurang dari 0,05.

Adapun besarnya kontribusi efektif *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY. sebesar 4,5%. Hasil ini membuktikan bahwa semakin baik *mental toughness*, semakin baik pula prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY; dan sebaliknya semakin kurang baik *mental toughness*, semakin kurang baik pula prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY.

Hasil ini diperkuat oleh pendapat Nickols et. all (2019) bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh aspek *mental toughness* peserta didik dalam

mengikuti pembelajaran. Artinya bahwa ketaguhan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan dan tetap kuat dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi sulit. Ini melibatkan kemampuan untuk tetap fokus, termotivasi dan mengelola emosi ditengah-tengah kesulitan. Ozkan et. all (2017) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki ketaguhan mental yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan ujian, menjaga motivasi mereka saat menghadapi kesulitan belajar dan tetap fokus pada tujuan mereka meskipun menghadapi rintangan.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mental *toughness* siswa dan pada dasarnya mempengaruhi prestasi akademik siswa yaitu, lingkungan keluarga, pengalaman pribadi, pendidikan dan pembelajaran, dukungan sosial, dan karakteristik individu. Faktor-faktor ini dapat saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap perkembangan mental *toughness* siswa, sehingga mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh penulis, diperkuat dengan pendapat dari para ahli bahwa ditinjau dari aspek mental *toughness* ada pengaruh terhadap prestasi akademik peserta didik KKO SMA se-Provinsi DIY.

#### **4. Pengaruh Prestasi Akademik di Tinjau Dari Aspek *Reselience*, *Psychological Well-being* dan Mental *toughness* Peserta Didik**

Pengujian hipotesis ke-empat membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan pengaruh aspek *resiliensi*, *psychological well-being* dan *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY. Hasil ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,486; sumbangan X1, X2, dan X3 terhadap Y (R<sup>2</sup>) sebesar 0,221; dan Fregresi sebesar 16,058 dengan

$p < 0,05$  dan terbukti nilai  $p$  (peluang kesalahan) kurang dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5% atau 0,05.

Kontribusi efektif yang dapat dilihat dari besarnya nilai koefisien determinasi yaitu kontribusi  $X_1$ ,  $X_2$  &  $X_3$  secara bersama-sama terhadap  $Y$  yang dilambangkan dengan  $R^2$  sebesar 0,221, berarti prestasi akademik siswa kelas KKO SMA DIY ditentukan oleh *resiliensi*, *psychological well-being* dan *mental toughness* sebesar 22,1% dan selebihnya ditentukan oleh variabel di luar penelitian ini. Sejauh pengamatan penulis, belum ditemukan penelitian variabel *resiliensi*, *psychological well-being* dan *mental toughness* secara bersama-sama berpengaruh pada variabel prestasi akademik siswa kelas KKO. Akan tetapi dari penelitian Huang, et al (2019) yang menguji efek *mindfulness* dan keterampilan hidup pada *resiliensi*, masalah emosional, dan perilaku masalahremaja di Cina, menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan pengurangan masalah emosional dan perilaku remaja di mana perilaku tersebut dapat terlihat dari interaksi remaja di lingkup sosialnya dengan dukungan yang diterima dari berbagai pihak termasuk dukungan sosial teman sebaya, sedang keterampilan hidup dikaitkan dengan resiliensi. Keterampilan hidup ini juga merupakan hal penting yang dimiliki remaja untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penemuan ini menunjukkan pentingnya intervensi pada remaja yang menggabungkan konsep dari pelatihan *mindfulness* dan keterampilan hidup (*life skill*).

Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki ketahanan yang baik, kesejahteraan psikologis yang terjaga serta ketaguhan mental maka ini secara

spontan dapat membantu siswa menghadapi tekanan, mengelola stress, dan tetap fokus pada prestasi akademiknya meskipun dalam lingkungan kelas khusus olahraga yang menuntut.

Dari ketiga aspek tersebut yang paling berpengaruh terhadap prestasi akademik adalah aspek *psychological well-being* dengan besaran kontribusi yang diberikan sebesar 22,7% sedangkan aspek yang paling rendah memberikan kontribusi terhadap prestasi akademik adalah aspek *mental toughness* sebesar 4,5%. Walaupun demikian ketiga aspek tersebut saling berketerkaitan dan saling mempengaruhi terhadap prestasi akademik sehingga tidak dapat terpisahkan.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengelompokan pengambilan sampel tidak didasarkan secara acak, namun berdasarkan jadwal kelas yang sudah ada. Sehingga peserta didik tidak mempunyai kesempatan yang sama atau di generalisir.
2. Pengumpulan data pada variabel bebas dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh aspek *resilience* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 16,1%. Artinya bahwa semakin tinggi *resilience* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga.
2. Terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 22,7%. Artinya bahwa Semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga.
3. Terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 4,5%. Artinya bahwa Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki siswa kelas khusus olahraga maka akan semakin tinggi pula hasil prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga.
4. Terdapat pengaruh *resilience*, *psychological well-being*, dan *mental toughness* secara simultan terhadap prestasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMA DIY dengan kontribusi efektif yang diberikan sebesar 22,1%.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian ini, ada beberapa hal yang penulis sarankan antara lain:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain diluar prestasi akademik guru untuk menunjukkan hal lain di tinjau dari aspek yang mempengaruhi *resilience*, *psychological well-being* dan *mental toughness* peserta didik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan sekolah-sekolah untuk lebih memperhatikan hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik dalam belajar khususnya pada pelajaran PJOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abualkibash, A. M., & Lera, E. (2017). Family, School and Community: Factors Influencing Resilience among Children. *Journal of Education and Practice*, 8(5), 50-58.
- Abualkibash, S. K., & Lera, M. J. (2017). Resilience and basic psychological needs among Palestinian school students. *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 10(3), 346–353. <https://doi.org/10.21786/bbrc/10.3/2>
- Aeni, AN, Safaringga, V., & Lestari, WD (2022). Implementasi program kampus mengajar untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu* , 6 (3), hal.3514-3525.
- Akbar, I. dan Lestari, R., (2019). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Algani, PW, Yuniardi, MS dan Masturah, AN, (2018). Ketangguhan mental dan kecemasan bersaing pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 6 (1), hal.93-101.
- Amalia, R., & Hendriani, W. (2017). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Motivasi Belajar terhadap Student Engagement pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karangcempaka Sumenep. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 1–13.
- Ardiansyah, A., (2021). *Atlet Mental Ketangguhan PON Daerah Istimewa Yogyakarta* (Disertasi Doktor, Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Nnegri Yogyakarta, 1-100).
- Arifin, LA dan Rahmadi, FA, (2017). *Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan prestasi belajar siswa usia 10–11 tahun* (Disertasi Doktor, Fakultas Kedokteran).
- Azwar & Fakhurrozi, M., (2018). Pengaruh tingkat intelegensi dan motivasi belajar terhadap prestasi akademik siswa kelas II SMA negeri 99 Jakarta. *Laporan Penelitian yang tidak dipublikasikan. Jakarta: Universitas Gunadarma* .
- Bahari, F., Biyabani, M. dan Zandi, HG, (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Regulasi Perilaku pada Mahasiswa-atlet Perguruan Tinggi. *Jurnal IOSR Olahraga dan Pendidikan Jasmani* , 3 (4), hal.06â.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2015). Psychological factors and their relation to performance in professional golfers. *Sport Psychologist*, 19(1), 1-17.
- Başar, K., & Öz, G. (2016). Resilience in individuals with gender dysphoria: Association with perceived social support and discrimination. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 27(4), 1–9. <https://doi.org/10.5080/u17071>

- Bell, KE. & Beattie (2020). Pengalaman Ketahanan di antara Pengasuh Keluarga Anggota Keluarga yang Sakit Fisik atau Mental (Disertasi Doktoral, Capella University).
- Bouskila, M., Lital, D., & Shoval, E. (2018). *Effects of competition on students' academic achievement and motivation: Evidence from a quasi-experiment. Education Economics, 26(1), 19-31.*
- Coulter, TJ, Poulus, D., Trotter, MG dan Polman, R., (2020). *Stres dan coping dalam esports serta pengaruh ketangguhan mental. Perbatasan dalam psikologi, 11* , hal.628.
- Cowden, RG, (2017). Ketangguhan mental dan kesuksesan dalam olahraga: Tinjauan dan prospek. *Jurnal Ilmu Olah Raga Terbuka, 10 (1).*
- Creasy, G., & Jarvis, P. A. (2012). Multiple stressors and the incidence of low birthweight in Hawaii. *Maternal and Child Health Journal, 16(7), 1526-1533.*
- Crust, L. dan Azadi, K., (2020). Ketangguhan mental dan penggunaan strategi psikologis atlet. *Jurnal Ilmu Olah Raga Eropa, 10 (1), hal.43-51.*
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science, 8(6), 663-666.*
- Drinkwater, KG, Dagnall, N. & Denovan, A. (2022). Variasi kesejahteraan sebagai fungsi kepercayaan paranormal dan gejala psikopatologis: analisis profil laten. *Frontiers dalam Psikologi, 13*, hal.886369.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist, 18(1), 12-23.*
- Hardy, S. E., Concato, J., & Gill, T. M. (2018). Resilience of community-dwelling older persons. *Journal of the American Geriatrics Society, 52(2), 257-262.*
- Hattie, J., Biggs, J. dan Purdie, N., (2019). Pengaruh intervensi keterampilan belajar pada pembelajaran siswa: Sebuah meta-analisis. *Review Penelitian Pendidikan, 66 (2), hlm.99-136.*
- Hammermeister, et all, (2020). Use of Surgical Risk Preoperative Assessment System (SURPAS) and patient satisfaction during informed consent for surgery. *Journal of the American College of Surgeons, 230(6), pp.1025-1033.*
- Hendriani, Y. (2018). Psychopoetry Therapy Model Towards Enhancing Cognitive's Insight Clients On Mental Disorders In Psychiatric Hospital. *Indonesian Nursing Journal Of Education And Clinic (INJEC), 2(1), 103-107.*
- Huang, Y., Huang, Y., Bao, M., Zheng, S., Du, T., & Wu, K. (2019). Psychological resilience of women after breast cancer surgery: a cross-sectional study of associated influencing factors. *Psychology, health & medicine, 24(7), 866-878.*

- Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). *Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century. Review of Educational Research*, 70(2), 151-179.
- Larasati, AW, et all. (2022) Desember. Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi. Dalam *Prosiding Konferensi Ilmu Psikologi dan Perilaku* (Vol. 1, No. 1, pp. 68-72).
- Mahindru et al (2023), "*The Benefits of Physical Activity for Mental Health and Well-being.*" *American Journal of Lifestyle Medicine*, Cureus 15(1): e33475. DOI 10.7759/cureus.33475
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2016). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development. W. W. Norton & Company.*
- Masten, A. S. (2017). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Muslimin, E., Fajrussalam, H., Syah, M. dan Erihadiana, M., (2021). Implementasi Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Menunjang Proses Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi di SMA Plus As-Salaam Bandung). *Buletin Ilmu Pendidikan*, 1 (2), hlm.80-123.
- Nickols, K.J., White, J.W., Malone, D., Carr, M.H., Starr, R.M., Baskett, M.L., Hastings, A. and Botsford, L.W., (2019). Setting ecological expectations for adaptive management of marine protected areas. *Journal of Applied Ecology*, 56(10), pp.2376-2385.
- Olivia, Donna. (2012). Hubungan Antara Integrity Dengan *Psychological Well Being* Lanjut Usia Di Panti Sosial Trisna Wredha Melania. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Ponnusamy, V., et all. (2018). Profil laten penggunaan keterampilan dan teknik psikologis atlet elit Malaysia serta hubungannya dengan ketangguhan mental. *RekanJ*, 6, hal.e4778.
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). Resiliensi Akademik Pada Siswa Berdasarkan Prestasi Belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 141-149).
- Retno, Harwanti Noviandari, and Agus Mursidi.(2021) "Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19." *Jurnal Bina Ilmu Cendekia* 2, no. 1 (2021): 127-141.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2022). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Broadway Books.*

- Retnowati, DR, Fatchan, A. dan Astina, IK, (2016). Prestasi akademik dan motivasi berprestasi mahasiswa S1 pendidikan geografi universitas negeri malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* , 1 (3), pp.521-525.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H (2016). *Best news yet on the six-factor model of wellbeing. Social Science Research*. Diambil pada tanggal 12 Juli 2016, dari <http://proquest.com>
- Sagone, E., & Indiana, M. L. (2017). The Relationships of Insecure Attachment and Alexithymia with Resilience. *The Journal of Psychology*, 151(8), 793-815.
- Schaefer, J., Vella, SA, Allen, MS dan Magee, CA, (2016). Kecemasan kompetisi, motivasi, dan ketangguhan mental dalam golf. *Jurnal psikologi olahraga terapan* , 28 (3), hlm.309-320.
- Seligman, M. E. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Slameto, S. Wahyuni, I., and Setyaningtyas, EW, (2018). Penerapan Model PBL Berbantuan Role Playing untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPS. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar* , 2 (4), hal.356-363.
- Slavin, RE, (2018). Penelitian tentang pembelajaran kooperatif dan prestasi: Apa yang kita ketahui, apa yang perlu kita ketahui. *Psikologi pendidikan kontemporer* , 21 (1), hlm.43-69.
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2021). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 3-20). Cambridge University Press
- Steffen, W., Woolsey, C., Quinn, RSB dan Spradley, B., (2020). Ketangguhan Mental dalam Coaching: Definisi Fungsional yang Ditentukan oleh Pelatih Elit. *Jurnal Olahraga* , 22 , hal.251-626.
- Stewart, J. C., & Yuen, F. H. (2011). An investigation of the relationship between physical activity levels and psychological well-being in high school students. *Journal of Sport Behavior*, 34(4), 376-390.
- Susantya, CD dan Hawadi, LF, (2019), Agustus. Karakteristik Guru dan Keterlibatan Siswa Berbakat sebagai Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik di Sekolah Menengah Pertama. Dalam *Konferensi Internasional ke-2 tentang Intervensi dan Psikologi Terapan (ICIAP 2018)* (hlm. 556-564). Pers Atlantis.
- Trigueros, R., Padilla, A.M., Aguilar-Parra, J.M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M.J. and López-Liria, R., (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean

- diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), p.2071.
- Tohirin, YJ, (2016). Motivasi dan keberhasilan belajar siswa. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* , 1 (1), pp.181-204.
- Utami, W. S., Subardjo, P., & Helmi, M. (2017). Studi perubahan garis pantai akibat kenaikan muka air laut di Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak. *Journal of Oceanography*, 6(1), 281-287.
- Wagnild, G. M. (2019). The Resilience Scale User's Guide: for the US English version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14). *Resilience Center*.
- Wagnild, G., & Collins, J. (2019). Assessing and measuring resilience: An overview of the resiliency scale. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 47(12), 41-48.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (2020). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wainberg, M., Jones, SE, Beaupre, LM, Hill, SL, Felsky, D., Rivas, MA, Lim, AS, Ollila, HM dan Tripathy, SJ, (2021). Asosiasi pengukuran tidur yang diturunkan dari akselerometer dengan psikiatri seumur hidup diagnosis: Sebuah studi cross-sectional terhadap 89.205 peserta dari UK Biobank. *Kedokteran PLoS* , 18 (10), hal.e1003782.
- Wilk, Putri, C.P., Mayangsari, M.D. and Rusli, R., (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi unlam dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), pp.28-37.
- Wilson, A., et all (2020). Karakteristik dan dampak cedera otak traumatis ringan terkait ledakan militer AS: tinjauan sistematis. *Perbatasan dalam neurologi* , 11 , hal.559318.
- Yalın Sapmaz, Ş., Uzel Tanrıverdi, B., Öztürk, M., Gözaçanlar, Ö., Yörük Ülker, G., & Özkan, Y. (2017). Immigration-related mental health disorders in refugees 5–18 years old living in Turkey. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2813-2821.
- Yunanda, et all. (2022) "Pengaruh Pola Belajar dan Frekuensi Belajar Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Jurusan Akuntansi Di SMK Negeri 1 Kaidipang." *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 8, no. 3 (2022): 2113-2130.
- Zeiger, JS dan Zeiger, RS, (2018). Profil laten ketangguhan mental pada daya tahan atlet. *PloS satu* , 13 (2), hal.e0193071.

# LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Proposal Tesis

**PRESTASI SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY  
DITINJAU DARI ASPEK *RESILIENCE*, KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS DAN KETANGGUHAN MENTAL**

**PROPOSAL TESIS**

**VICKY NOVIANTY  
NIM : 22633251021**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Proposal Tesis Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan Kesehatan

Tanggal: Oktober 2023

Menyetujui untuk diajukan pada ujian proposal tesis

Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd  
NIP. 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Dimiyati, M.Si  
NIP. 196701271992031002

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Tesis

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA  
PROVINSI DIY DITINJAU DARI ASPEK *RESILIENCE*, *PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING* DAN *MENTAL TOUGHNESS***

**TESIS**

**VICKY NOVIANTY  
NIM : 22633251021**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: Januari 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Amat Komari, M.Si  
NIP. 196204221990011001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Dimyati, M.Si  
NIP. 196701271992031002

Lampiran 3. Lembar Validator Ahli Instrumen

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd  
Jabatan/Pekerjaan : Guru Besar  
Instansi Asal : .....

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Prestasi Akademik siswa kelas khusus Olahraga  
SMA Provinsi DIY Ditinjau dari aspek Resilience, Ben-weng dan  
membeli Toughness.

dari mahasiswa:

Nama : Vicky Noveranty  
NIM : 22633251021  
Prodi : .....

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. 1 indikator diwakili 2 soal yg berbeda  
boleh dgn pernyataan - / +.
2. ....
3. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....  
Validator,

*Wini*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
 RISET, DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
 Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
 Laman: fikk.uny.ac.id E-mail: humas\_fikk@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Supriyanto  
 Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
 Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh media pembelajaran siswa kelas kelapuluh  
 tentang sifa program DIY ditinjau dari aspek  
 per' lene f bell meny dan ketanggahan unstant

dari mahasiswa:

Nama : Vicky Novianly  
 NIM : 22633251021  
 Prodi :

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen dapat digunakan untuk menganalisis data dengan catatan beberapa butirnya ditentukan dengan indikator dan parashale maner
2. Unparashalenya
- 3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....  
 Validator.

Agus Supriyanto

#### Lampiran 4. Uji Coba Instrumen Penelitian

##### Uji Coba Instrumen/ Angket Penelitian

###### **A. Data Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

Tempat Tinggal :

###### **B. Petunjuk Pengisian**

###### Petunjuk Pengisian Instrumen

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda pada setiap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda checklist (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS ( Sangat Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda  
S ( Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan anda  
TS ( Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS ( Sangat Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai

dengan anda

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan diisi sesuai dengan keadaan diri anda. Dalam hal ini, tidak ada penilaian baik/ buruk, juga tidak ada benar dan salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan. Atas jawaban yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih dan respons yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

**C. Instrumen *Resilience* ( Ketahanan ):**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengenali dan mengatasi emosi negatif saya sebelum, selama, dan setelah sesi latihan atau kompetisi.				
2	Saya dapat mengatur emosi dan menjaga ketenangan , fokus saat menghadapi tantangan, serta membantu rekantim dalam mengelola emosi mereka.				
3	Saya mampu mempertahankan ketenangan dalam situasistres dan tetap membuat keputusan yang baik.				
4	Ketika menghadapi tekanan dalam kompetisi, saya dapat mempertahankan ketenangan dan konsentrasi, memungkinkan saya memberikan kontribusi yang maksimal untuk kesuksesan tim				
5	Kemampuan saya untuk berfikir jernih membantu saya membuat keputusan yang tepat dan strategis selama latihan dan kompetisi.				
6	Saya tahu cara berfikir dengan jernih membantu kita membuat keputusan yang baik, dan saya selalu mencobamemberikan yang terbaik dengan pikiran yang jelas di kelas khusus olahraga				
7	saya mampu untuk mengendalikan emosi negatif agar membantu saya menjaga keseimbangan dan fokusdalam performa olahraga saya.				
8	Saya belajar bagaimana mengontrol emosi negatif seperti kekecewaan atau marah di lapangan. Ini membantu saya tetap fokus pada pertandingan dan berkontribusi lebih baik kepada tim				

9	Meskipun mengalami kesulitan atau rintangan dalam latihan atau kompetisi, saya memiliki harapan bahwa saya bisa mengatasi dan kembali berprestasi.				
10	Saya cenderung kehilangan harapan dan kepercayaan diri ketika menghadapi hambatan yang sulit dalam olahraga.				
11	Saya percaya diri dan memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu bisa membaik dengan kerja keras dan tidak putus asa				
12	Saya yakin bahwa dengan usaha dan ketekunan, segala sesuatu bisa membaik. Ini memberi saya semangat ekstra untuk terus berlatih dan meningkatkan performa di kelas khusus olahraga				
13	Ketika terjadi kegagalan atau kesalahan, saya memiliki kemampuan untuk menganalisis dengan cermat dan mengidentifikasi akar permasalahan.				
14	Saya selalu berusaha untuk mengidentifikasi dengan jelas sebab-sebab permasalahan di kelas khusus olahraga. Dengan memahami akar masalahnya, kita bisa mencari solusi yang lebih efektif dan mendukung perkembangan tim				
15.	Ketika menghadapi rintangan, saya memiliki kemampuan untuk mempersiapkan strategi atau rencana yang dapat membantu mengatasi masalah tersebut.				
16.	Kemampuan kita untuk membuat solusi bersama-sama adalah salah satu kekuatan tim olahraga kita. Dengan berkolaborasi, kita bisa mengatasi masalah dengan lebih baik				

17.	Ketika rekan setim saya merayakan kesuksesan, saya merasa ikut bahagia dan bangga atas prestasi mereka.				
18.	Saya selalu berusaha untuk memahami perasaan teman-teman sekelas olahraga saya. Dengan begitu, kita bisa saling mendukung dan menjadikan tim ini sebagai lingkungan yang positif				
19.	Ketika berkomunikasi dengan rekan setim, saya aktif mendengarkan				
20.	Ketika berkomunikasi dengan rekan setim, saya tidak aktif mendengarkan.				
21	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk bangkit dari setiap kesulitan. Keyakinan diri saya memberi saya dorongan untuk terus maju dan mengatasi rintangan				
22	Saya tidak yakin apakah saya bisa bangkit dari situasi sulit ini. Rasanya sulit untuk melihat potensi dan kekuatan dalam diri saya saat ini				
23	Saya yakin bahwa setiap individu memiliki kekuatan yang kuat untuk mengatasi berbagai masalah				
24	Saya yakin bahwa dengan bersatu, kita bisa menghadapi dan menyelesaikan setiap masalah yang muncul				
25	Meskipun dihadapkan pada situasi yang menakutkan atau sulit, saya mampu mengatasi ketakutan dan tetap bertindak dengan keberanian.				
26.	Dalam dunia olahraga, saya selalu berani menghadapi segala tantangan. Saya tahu setiap latihan dan pertandingan adalah peluang untuk berkembang dan menunjukkan kemampuan terbaik saya				
27	Meskipun mengalami kegagalan, saya tetap memiliki semangat dan motivasi untuk melanjutkan perjalanan menuju tujuan dan cita-cita saya.				
28	Semangat saya untuk mencapai cita-cita di kelas olahraga membantu saya terus berlatih dan berkembang. Saya yakin, setiap usaha kecil akan membawa saya lebih dekat kepada tujuan besar saya				

**A. Data Responden**

**Nama :**

**Jenis Kelamin :**

**Cabang Olahraga :**

**Tempat Tinggal :**

**B. Petunjuk Pengisian**

**Petunjuk Pengisian Instrumen**

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda pada setiap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda checklist (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS ( Sangat Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda

S ( Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan anda

TS ( Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS ( Sangat Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai Dengan anda

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan diisi sesuai dengan keadaan diri anda. Dalam hal ini, tidak ada penilaian baik/ buruk, juga tidak ada benar dan salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan. Atas jawaban yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih dan respons yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

**A. Instrumen *Beel-Weing* ( Kesejahteraan Psikologis )**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mampu menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dalam konteks olahraga.				
2	Saya percaya bahwa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri adalah kunci untuk mencapai tujuan di dunia olahraga				
3	Pengalaman masa lalu, baik sukses maupun kegagalan, memberikan wawasan berharga dan memperkaya pemahaman saya terhadap diri sendiri dalam konteks olahraga.				
4	Saya berusaha memiliki sikap positif terhadap kehidupan dan masa lalu saya. Saya percaya bahwa setiap pengalaman, baik sukses maupun kegagalan, adalah pelajaran berharga				
5	Saya mampu membina hubungan yang hangat dan saling percaya dengan rekan setim dan pelatih dalam kelas olahraga.				
6	Saya selalu berusaha bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan rekan tim di kelas khusus olahraga. Hubungan yang positif ini membantu kami bekerja sama dengan lebih baik dan mencapai hasil yang lebih baik				
7	Saya percaya bahwa memiliki kemampuan untuk memikirkan dan membuat keputusan sendiri adalah langkah penting untuk mencapai tujuan dan mengelola				

	hidup dengan efektif				
8	Dalam dunia olahraga, saya terus mengasah kemampuan mandiri saya untuk membuat keputusan yang baik				
9	Saya merasa sangat memiliki tujuan, misi, dan arah dalam hidup. Ini memberikan makna yang mendalam bagi hidup saya dan memberikan motivasi untuk terus berkembang, belajar				
10	Saya tidak memiliki tujuan, misi, dan arah dalam hidup saya				
11	Pengalaman-pengalaman memberikan makna yang unik dan memotivasi saya untuk terus berkembang dalam olahraga, bekerja sama dengan tim, dan mencapai prestasi yang membanggakan.				
12	Saya merasa sangat bersyukur karena bisa merasakan arti dalam hidup, baik yang sedang saya jalani sekarang maupun yang telah saya alami. Ini memberikan semangat tambahan untuk terus tumbuh dan berkembang				
13	Saya sangat menyadari potensi yang ada dalam diri saya, dan memberikan saya dorongan untuk terus mengembangkan potensi diri saya.				
14	Saya tidak menyadari potensi yang ada dalam diri saya, dan tidak ada dorongan untuk terus mengembangkan potensi diri				
15.	Saya berkomitmen untuk terus melakukan perbaikan dalam hidup saya, untuk berkembang dan selalu mencari cara meningkatkan keterampilan olahraga, pemahaman tim, dan aspek-aspek lain dalam kehidupan saya				

16.	Dalam dunia olahraga, saya selalu mencari cara untuk melakukan perbaikan diri. Saya sadar bahwa setiap latihan adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang,				
17.	Saya yakin dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan di kelas khusus olahraga. untuk menciptakan kerjasama tim				
18.	Kemampuan saya untuk mengatur lingkungan di kelas khusus olahraga membantu menciptakan suasana kerja sama yang baik dengan saling mendukung				
19.	Saya bisa dengan baik mengelola segala sesuatu di kelas olahraga. Dari menyusun jadwal latihan, merencanakan kompetisi, hingga mengoordinasikan kegiatan luar, saya bisa melakukannya dengan baik.				
20.	Dalam dunia olahraga, saya mengambil keputusan yang kompleks. Saya tahu pentingnya merencanakan aktivitas eksternal dengan baik agar tim dapat berfungsi secara efisien dan mendapatkan hasil terbaik				

**A. Instrumen Mental Toughness ( Ketangguhan Mental ):**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa termotivasi untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				
2	Keinginan saya untuk berhasil di dunia olahraga memberikan motivasi ekstra. Saya selalu berusaha keras agar setiap langkah yang diambil di kelas khusus olahraga membawa saya lebih dekat kepada pencapaian tujuan				
3	Saya merasa bangga dengan diri sendiri ketika saya berhasil bertahan dan terus bekerja keras meskipun ada hambatan.				
4	Dalam tim olahraga, kita semua berkomitmen untuk bertahan dan bekerja keras bersama. Ini membantu kita tumbuh dan meraih prestasi tinggi di kelas khusus olahraga				
5	Melihat masa depan yang sukses di dunia olahraga memberikan saya semangat dan tekad untuk terus berusaha menggapai cita-cita saya				
6	Cita-cita saya di dunia olahraga adalah menjadi atlet terbaik. Saya berkomitmen untuk bekerja keras agar bisa meraih kesuksesan dan berkembang di kelas khusus olahraga				
7	Saya merasa nyaman menerima kritik dari pelatih atau teman sekelas untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				

8	Toleransi adalah kunci keberhasilan tim olahraga kita. Kami belajar untuk menerima perbedaan dan menjadikannya kekuatan dalam mencapai prestasi tinggi di kelas khusus olahraga				
9	Melihat hasil positif dari kerja keras saya dalam latihan membuat saya semakin yakin dan optimis terhadap kemajuan prestasi saya.				
10	Saya selalu berusaha untuk bersikap optimis di kelas khusus olahraga. Keyakinan bahwa kita bisa mengatasi rintangan dan meraih sukses bersama tim adalah kunci semangat saya				
11	Saya merasa percaya diri dalam mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan olahraga saya				
12	Saya tidak percaya diri dalam mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan olahraga				
13	Kemampuan saya untuk mempertahankan konsentrasi selama latihan membantu saya meraih kemajuan yang lebih cepat dalam keterampilan olahraga saya.				
14	saya selalu berusaha mempertahankan konsentrasi yang tinggi. Ini membantu saya memahami taktik dan strategi, memberikan kontribusi maksimal				
15	Saya percaya bahwa fokus pada hal-hal positif dapat meningkatkan performa dan membantu mengatasi tekanan kompetisi.				
16	Dalam setiap situasi di lapangan, saya berusaha fokus pada hal positif. Sikap ini membantu saya mengatasi rintangan dan memberikan yang terbaik				

17	Saya menerima kegagalan sebagai tantangan dan semakin termotivasi untuk membuktikan kemampuan diri saya				
18	Saya tidak bisa menerima kegagalan sebagai tantangan dan tidak termotivasi untuk membuktikan kemampuan diri saya				
19	Saya bertanggung jawab atas latihan tambahan yang diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				
20	Bertanggung jawab tidak hanya tentang kinerja di lapangan, tetapi juga tentang dukungan dan kerjasama di tim olahraga. Saya senang menjadi bagian dari kelompok yang saling bertanggung jawab				
21	Saya selalu mencari cara untuk meningkatkan efisiensi latihan dan memaksimalkan waktu yang tersedia.				
22	Efisiensi adalah salah satu prinsip penting dalam perjalanan kami di tim olahraga. Kami berusaha untuk bekerja pintar dan efektif agar bisa mencapai tujuan kami di kelas khusus olahraga				

Lampiran 5 Hasil Validasi Uji Coba Instrumen

**Uji Validitas**

**Lampiran 2 Hasil Validitas Uji Coba Instrumen *Reselience***

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.731	0,361	Valid
2	Soal_2	.632	0,361	Valid
3	Soal_3	.414	0,361	Valid
4	Soal_4	.720	0,361	Valid
5	Soal_5	.605	0,361	Valid
6	Soal_6	.133	0,361	Tidak Valid
7	Soal_7	.603	0,361	Valid
8	Soal_8	.772	0,361	Valid
9	Soal_9	.670	0,361	Valid
10	Soal_10	.678	0,361	Valid
11	Soal_11	.144	0,361	Tidak Valid
12	Soal_12	.559	0,361	Valid
13	Soal_13	.698	0,361	Valid
14	Soal_14	.806	0,361	Valid
15	Soal_15	.656	0,361	Valid
16	Soal_16	.686	0,361	Valid
17	Soal_17	.507	0,361	Valid
18	Soal_18	.510	0,361	Valid
19	Soal_19	.529	0,361	Valid
20	Soal_20	.773	0,361	Valid
21	Soal_21	.735	0,361	Valid
22	Soal_22	.703	0,361	Valid
23	Soal_23	.593	0,361	Valid
24	Soal_24	.669	0,361	Valid
25	Soal_25	.449	0,361	Valid
26	Soal_26	.642	0,361	Valid
27	Soal_27	.563	0,361	Valid
28	Soal_28	.705	0,361	Valid

Hasil Validitas Uji Coba Instrumen *Psychological Well-being*

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.511	0,361	Valid
2	Soal_2	.758	0,361	Valid
3	Soal_3	.488	0,361	Valid
4	Soal_4	.645	0,361	Valid
5	Soal_5	.701	0,361	Valid
6	Soal_6	.471	0,361	Valid
7	Soal_7	.580	0,361	Valid
8	Soal_8	.690	0,361	Valid
9	Soal_9	.533	0,361	Valid
10	Soal_10	.659	0,361	Valid
11	Soal_11	.426	0,361	Valid
12	Soal_12	.369	0,361	Valid
13	Soal_13	.576	0,361	Valid
14	Soal_14	.574	0,361	Valid
15	Soal_15	.685	0,361	Valid
16	Soal_16	.427	0,361	Valid
17	Soal_17	.653	0,361	Valid
18	Soal_18	.578	0,361	Valid
19	Soal_19	.402	0,361	Valid
20	Soal_20	.606	0,361	Valid

Hasil Validitas Uji Coba Instrumen *Mental Toughness*

No.	Butir Soal	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	Soal_1	.748	0,361	Valid
2	Soal_2	.536	0,361	Valid
3	Soal_3	.587	0,361	Valid
4	Soal_4	.756	0,361	Valid
5	Soal_5	.706	0,361	Valid
6	Soal_6	.757	0,361	Valid
7	Soal_7	.714	0,361	Valid
8	Soal_8	.799	0,361	Valid
9	Soal_9	.779	0,361	Valid
10	Soal_10	.803	0,361	Valid
11	Soal_11	.637	0,361	Valid
12	Soal_12	.203	0,361	Valid
13	Soal_13	.783	0,361	Valid
14	Soal_14	.794	0,361	Valid
15	Soal_15	.781	0,361	Valid
16	Soal_16	.640	0,361	Valid
17	Soal_17	.669	0,361	Valid
18	Soal_18	.490	0,361	Valid
19	Soal_19	.482	0,361	Valid
20	Soal_20	.734	0,361	Valid
21	Soal_21	.541	0,361	Valid
22	Soal_22	.566	0,361	Valid

Lampiran 6 Hasil Reliabilitas Instrumen *Resilience*

**Reselience**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	28

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	85.3562	114.533	.731	.900
VAR00002	85.3188	118.596	.632	.903
VAR00003	85.7500	119.346	.414	.907
VAR00004	85.4312	117.039	.720	.901
VAR00005	85.4062	118.218	.605	.903
VAR00006	85.7625	124.560	.133	.912
VAR00007	85.2812	117.348	.603	.903
VAR00008	85.4375	117.241	.772	.901
VAR00009	85.2938	117.429	.670	.902
VAR00010	85.2563	116.959	.678	.902
VAR00011	86.0312	123.854	.144	.913
VAR00012	85.6375	128.094	-.059	.915
VAR00013	85.4375	116.638	.698	.902
VAR00014	85.4875	116.490	.806	.900
VAR00015	85.1938	116.560	.656	.902
VAR00016	85.4875	116.038	.686	.901
VAR00017	85.4688	118.339	.507	.905
VAR00018	85.4250	124.321	.310	.908
VAR00019	85.7875	119.502	.329	.909
VAR00020	86.0188	127.226	-.023	.916
VAR00021	85.3938	117.586	.735	.902
VAR00022	85.3688	117.391	.703	.902
VAR00023	85.4688	115.873	.593	.903
VAR00024	85.3438	117.598	.669	.902
VAR00025	85.7938	118.165	.449	.906
VAR00026	85.5188	117.044	.642	.902
VAR00027	85.4688	117.848	.563	.904
VAR00028	85.7688	124.997	.105	.912

Hasil Realiabilitas Instrumen *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	59.8500	83.789	.511	.683	.902
VAR00002	59.5000	89.698	.258	.308	.906
VAR00003	59.9688	84.420	.488	.648	.902
VAR00004	59.6688	84.273	.645	.716	.899
VAR00005	59.9000	80.669	.701	.746	.896
VAR00006	59.8188	85.219	.471	.566	.903
VAR00007	59.7562	83.657	.580	.683	.900
VAR00008	59.7625	83.038	.690	.773	.897
VAR00009	59.7938	84.228	.533	.688	.901
VAR00010	59.7875	82.030	.659	.633	.898
VAR00011	60.0562	84.896	.426	.690	.904
VAR00012	59.8375	86.816	.369	.407	.905
VAR00013	59.8375	83.848	.576	.686	.900
VAR00014	59.6625	85.206	.574	.655	.900
VAR00015	59.9250	79.843	.685	.760	.896
VAR00016	59.6438	86.847	.427	.485	.903
VAR00017	59.7812	81.619	.653	.743	.898
VAR00018	59.7125	85.049	.578	.669	.900
VAR00019	59.9000	84.946	.402	.569	.905
VAR00020	59.7688	83.449	.606	.565	.899

Hasil Reliabilitas Instrumen *Mental Toughness*

**Mental Toughness**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	22

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	135.1125	440.377	.748	.737
VAR00002	135.0062	453.302	.536	.745
VAR00003	135.4750	445.609	.587	.741
VAR00004	135.1750	444.925	.756	.740
VAR00005	135.2125	443.552	.706	.739
VAR00006	135.4188	458.547	.257	.749
VAR00007	135.1000	442.141	.714	.738
VAR00008	135.1812	443.734	.799	.739
VAR00009	135.1250	441.443	.779	.738
VAR00010	135.0750	440.724	.803	.737
VAR00011	135.6812	453.627	.337	.747
VAR00012	135.3375	460.615	.203	.751
VAR00013	135.2562	441.148	.783	.737
VAR00014	135.1938	445.302	.794	.740
VAR00015	135.0375	438.678	.781	.736
VAR00016	135.2062	446.341	.640	.741
VAR00017	135.2562	442.066	.669	.738
VAR00018	135.1187	456.407	.490	.747
VAR00019	135.4875	447.107	.482	.742
VAR00020	135.6437	457.451	.234	.749
VAR00021	135.1500	451.235	.541	.744
VAR00022	135.0812	451.056	.566	.744
Total	69.1938	117.038	1.000	.920

## Lampiran 7 Instrumen Penelitian

### Instrumen/Angket Penelitian

#### **D. Data Responden**

Nama :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

Tempat Tinggal :

#### **E. Petunjuk Pengisian**

##### Petunjuk Pengisian Instrumen

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda pada setiap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda checklist (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS ( Sangat Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda  
S ( Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan anda

TS ( Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS ( Sangat Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai

dengan anda

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan diisi sesuai dengan keadaan diri anda. Dalam hal ini, tidak ada penilaian baik/ buruk, juga tidak ada benar dan salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan. Atas jawaban yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih dan respons yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

**F. Instrumen *Resilience* ( Ketahanan ):**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengenali dan mengatasi emosi negatif saya sebelum, selama, dan setelah sesi latihan atau kompetisi.				
2	Saya dapat mengatur emosi dan menjaga ketenangan , fokus saat menghadapi tantangan, serta membantu rekantim dalam mengelola emosi mereka.				
3	Saya mampu mempertahankan ketenangan dalam situasistres dan tetap membuat keputusan yang baik.				
4	Ketika menghadapi tekanan dalam kompetisi, saya dapat mempertahankan ketenangan dan konsentrasi, memungkinkan saya memberikan kontribusi yang maksimal untuk kesuksesan tim				
5	Kemampuan saya untuk berfikir jernih membantu saya membuat keputusan yang tepat dan strategis selama latihan dan kompetisi.				
6	Saya tahu cara berfikir dengan jernih membantu kita membuat keputusan yang baik, dan saya selalu mencobamemberikan yang terbaik dengan pikiran yang jelas di kelas khusus olahraga				
7	saya mampu untuk mengendalikan emosi negatif agar membantu saya menjaga keseimbangan dan fokusdalam performa olahraga saya.				
8	Saya belajar bagaimana mengontrol emosi negatif seperti kekecewaan atau marah di lapangan. Ini membantu saya tetap fokus pada pertandingan dan berkontribusi lebih baik kepada tim				

9	Meskipun mengalami kesulitan atau rintangan dalam latihan atau kompetisi, saya memiliki harapan bahwa saya bisa mengatasi dan kembali berprestasi.				
10	Saya cenderung kehilangan harapan dan kepercayaan diri ketika menghadapi hambatan yang sulit dalam olahraga.				
11	Saya percaya diri dan memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu bisa membaik dengan kerja keras dan tidak putus asa				
12	Saya yakin bahwa dengan usaha dan ketekunan, segala sesuatu bisa membaik. Ini memberi saya semangat ekstra untuk terus berlatih dan meningkatkan performa di kelas khusus olahraga				
13	Ketika terjadi kegagalan atau kesalahan, saya memiliki kemampuan untuk menganalisis dengan cermat dan mengidentifikasi akar permasalahan.				
14	Saya selalu berusaha untuk mengidentifikasi dengan jelas sebab-sebab permasalahan di kelas khusus olahraga. Dengan memahami akar masalahnya, kita bisa mencari solusi yang lebih efektif dan mendukung perkembangan tim				
15.	Ketika menghadapi rintangan, saya memiliki kemampuan untuk mempersiapkan strategi atau rencana yang dapat membantu mengatasi masalah tersebut.				
16.	Kemampuan kita untuk membuat solusi bersama-sama adalah salah satu kekuatan tim olahraga kita. Dengan berkolaborasi, kita bisa mengatasi masalah dengan lebih baik				

17.	Ketika rekan setim saya merayakan kesuksesan, saya merasa ikut bahagia dan bangga atas prestasi mereka.				
18.	Saya selalu berusaha untuk memahami perasaan teman-teman sekelas olahraga saya. Dengan begitu, kita bisa saling mendukung dan menjadikan tim ini sebagai lingkungan yang positif				
19.	Ketika berkomunikasi dengan rekan setim, saya aktif mendengarkan				
20.	Ketika berkomunikasi dengan rekan setim, saya tidak aktif mendengarkan.				
21	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk bangkit dari setiap kesulitan. Keyakinan diri saya memberi saya dorongan untuk terus maju dan mengatasi rintangan				
22	Saya tidak yakin apakah saya bisa bangkit dari situasi sulit ini. Rasanya sulit untuk melihat potensi dan kekuatan dalam diri saya saat ini				
23	Saya yakin bahwa setiap individu memiliki kekuatan yang kuat untuk mengatasi berbagai masalah				
24	Saya yakin bahwa dengan bersatu, kita bisa menghadapi dan menyelesaikan setiap masalah yang muncul				
25	Meskipun dihadapkan pada situasi yang menakutkan atau sulit, saya mampu mengatasi ketakutan dan tetap bertindak dengan keberanian.				
26.	Dalam dunia olahraga, saya selalu berani menghadapi segala tantangan. Saya tahu setiap latihan dan pertandingan adalah peluang untuk berkembang dan menunjukkan kemampuan terbaik saya				

27	Meskipun mengalami kegagalan, saya tetap memiliki semangat dan motivasi untuk melanjutkan perjalanan menuju tujuan dan cita-cita saya.				
28	Semangat saya untuk mencapai cita-cita di kelas olahraga membantu saya terus berlatih dan berkembang. Saya yakin, setiap usaha kecil akan membawa saya lebih dekat kepada tujuan besar saya				

### B. Data Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Cabang Olahraga :

Tempat Tinggal :

### C. Petunjuk Pengisian

#### Petunjuk Pengisian Instrumen

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda pada setiap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda checklist (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS ( Sangat Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda  
 S ( Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan anda

TS ( Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda  
 STS ( Sangat Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai Dengan anda

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan diisi sesuai dengan keadaan diri anda. Dalam hal ini, tidak ada penilaian baik/ buruk, juga tidak ada benar dan salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan. Atas jawaban yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih dan respons yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya

**D. Instrumen *Beel-Weing* ( Kesejahteraan Psikologis )**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mampu menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dalam konteks olahraga.				
2	Saya percaya bahwa memiliki sikap positif terhadap diri sendiri adalah kunci untuk mencapai tujuan di dunia olahraga				
3	Pengalaman masa lalu, baik sukses maupun kegagalan, memberikan wawasan berharga dan memperkaya pemahaman saya terhadap diri sendiri dalam konteks olahraga.				
4	Saya berusaha memiliki sikap positif terhadap kehidupan dan masa lalu saya. Saya percaya bahwa setiap pengalaman, baik sukses maupun kegagalan, adalah pelajaran berharga				
5	Saya mampu membina hubungan yang hangat dan saling percaya dengan rekan setim dan pelatih dalam kelas olahraga.				
6	Saya selalu berusaha bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan rekan tim di kelas khusus olahraga. Hubungan yang positif ini membantu kami bekerja sama dengan lebih baik dan mencapai hasil yang lebih baik				
7	Saya percaya bahwa memiliki kemampuan untuk memikirkan dan membuat keputusan sendiri adalah langkah penting untuk mencapai tujuan dan mengelola mengelola hidup dengan efektif				

8	Dalam dunia olahraga, saya terus mengasah kemampuan mandiri saya untuk membuat keputusan yang baik				
9	Saya merasa sangat memiliki tujuan, misi, dan arah dalam hidup. Ini memberikan makna yang mendalam bagi hidup saya dan memberikan motivasi untuk terus berkembang, belajar				
10	Saya tidak memiliki tujuan, misi, dan arah dalam hidup saya				
11	Pengalaman-pengalaman memberikan makna yang unik dan memotivasi saya untuk terus berkembang dalam olahraga, bekerja sama dengan tim, dan mencapai prestasi yang membanggakan.				
12	Saya merasa sangat bersyukur karena bisa merasakan arti dalam hidup, baik yang sedang saya jalani sekarang maupun yang telah saya alami. Ini memberikan semangat tambahan untuk terus tumbuh dan berkembang				
13	Saya sangat menyadari potensi yang ada dalam diri saya, dan memberikan saya dorongan untuk terus mengembangkan potensi diri saya.				
14	Saya tidak menyadari potensi yang ada dalam diri saya, dan tidak ada dorongan untuk terus mengembangkan potensi diri				
15.	Saya berkomitmen untuk terus melakukan perbaikan dalam hidup saya, untuk berkembang dan selalu mencari cara meningkatkan keterampilan olahraga, pemahaman tim, dan aspek-aspek lain dalam kehidupan saya				
16.	Dalam dunia olahraga, saya selalu mencari cara untuk				

	melakukan perbaikan diri. Saya sadar bahwa setiap latihan adalah kesempatan untuk tumbuh dan berkembang,				
17	Saya yakin dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan di kelas khusus olahraga. untuk menciptakan kerjasama tim				
18	Kemampuan saya untuk mengatur lingkungan di kelas khusus olahraga membantu menciptakan suasana kerja sama yang baik dengan saling mendukung				
19	Saya bisa dengan baik mengelola segala sesuatu di kelas olahraga. Dari menyusun jadwal latihan, merencanakan kompetisi, hingga mengoordinasikan kegiatan luar, saya bisa melakukannya dengan baik.				
20	Dalam dunia olahraga, saya mengambil keputusan yang kompleks. Saya tahu pentingnya merencanakan aktivitas eksternal dengan baik agar tim dapat berfungsi secara efisien dan mendapatkan hasil terbaik				

### A. Data Responden

Nama :  
 Jenis Kelamin :  
 Cabang Olahraga :  
 Tempat Tinggal :

### B. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban anda pada setiap pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda checklist (√) pada pilihan jawaban berikut:

SS ( Sangat Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda  
 S ( Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan

anda

TS ( Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS ( Sangat Tidak Setuju ) : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan anda.

Jawablah semua pernyataan tanpa ada yang terlewatkan dan pastikan semua pernyataan diisi sesuai dengan keadaan diri anda. Dalam hal ini, tidak ada penilaian baik/ buruk, juga tidak ada benar dan salah. Anda sepenuhnya bebas menentukan pilihan. Atas jawaban yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih dan respons yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya

#### **B. Instrumen Mental Toughness ( Ketangguhan Mental ):**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa termotivasi untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				
2	Keinginan saya untuk berhasil di dunia olahraga memberikan motivasi ekstra. Saya selalu berusaha keras agar setiap langkah yang diambil di kelas khusus olahraga membawa saya lebih dekat kepada pencapaian tujuan				
3	Saya merasa bangga dengan diri sendiri ketika saya berhasil bertahan dan terus bekerja keras meskipun ada hambatan.				
4	Dalam tim olahraga, kita semua berkomitmen untuk bertahan dan bekerja keras bersama. Ini membantu kita tumbuh dan meraih prestasi tinggi di kelas khusus olahraga				
5	Melihat masa depan yang sukses di dunia olahraga memberikan saya semangat dan tekad untuk terus berusaha menggapai cita-cita saya				

6	Cita-cita saya di dunia olahraga adalah menjadi atlet terbaik. Saya berkomitmen untuk bekerja keras agar bisa meraih kesuksesan dan berkembang di kelas khusus olahraga				
7	Saya merasa nyaman menerima kritik dari pelatih atau teman sekelas untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				
8	Toleransi adalah kunci keberhasilan tim olahraga kita. Kami belajar untuk menerima perbedaan dan menjadikannya kekuatan dalam mencapai prestasi tinggi di kelas khusus olahraga				
9	Melihat hasil positif dari kerja keras saya dalam latihan membuat saya semakin yakin dan optimis terhadap kemajuan prestasi saya.				
10	Saya selalu berusaha untuk bersikap optimis di kelas khusus olahraga. Keyakinan bahwa kita bisa mengatasi rintangan dan meraih sukses bersama tim adalah kunci semangat saya				
11	Saya merasa percaya diri dalam mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan olahraga saya				
12	Saya tidak percaya diri dalam mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan olahraga				
13	Kemampuan saya untuk mempertahankan konsentrasi selama latihan membantu saya meraih kemajuan yang lebih cepat dalam keterampilan olahraga saya.				
14	saya selalu berusaha mempertahankan konsentrasi yang tinggi. Ini membantu saya memahami taktik dan strategi, memberikan kontribusi maksimal				

15	Saya percaya bahwa fokus pada hal-hal positif dapat meningkatkan performa dan membantu mengatasi tekanan kompetisi.				
16	Dalam setiap situasi di lapangan, saya berusaha fokus pada hal positif. Sikap ini membantu saya mengatasi rintangan dan memberikan yang terbaik				
17	Saya menerima kegagalan sebagai tantangan dan semakin termotivasi untuk membuktikan kemampuan diri saya				
18	Saya tidak bisa menerima kegagalan sebagai tantangan dan tidak termotivasi untuk membuktikan kemampuan diri saya				
19	Saya bertanggung jawab atas latihan tambahan yang diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan keterampilan olahraga saya.				
20	Bertanggung jawab tidak hanya tentang kinerja di lapangan, tetapi juga tentang dukungan dan kerjasama di tim olahraga. Saya senang menjadi bagian dari kelompok yang saling bertanggung jawab				
21	Saya selalu mencari cara untuk meningkatkan efisiensi latihan dan memaksimalkan waktu yang tersedia.				
22	Efisiensi adalah salah satu prinsip penting dalam perjalanan kami di tim olahraga. Kami berusaha untuk bekerja pintar dan efektif agar bisa mencapai tujuan kami di kelas khusus olahraga				

Lampiran 8 Data Mentah Penelitian

<b>Psikologi Well-Being</b>	<i>Taughness</i>	<i>Reselience</i>	<b>Prestasi Akademik</b>
80	81	70	74
80	78	68	74
80	74	68	74
80	66	63	65
80	70	59	62
80	88	53	90
79	82	68	74
79	70	59	84
79	85	58	87
79	71	53	70
79	86	50	78
78	60	71	75
78	78	70	74
78	69	70	74
78	73	68	74
78	71	68	73
78	68	62	63
76	51	77	79
76	62	68	72
75	63	77	79
75	63	68	73
74	74	81	83
74	63	71	75
74	74	63	67
74	73	63	66
74	67	63	73
73	63	77	80
73	63	68	73
73	76	63	67
73	74	63	66
72	67	73	76
71	45	77	79
71	85	76	79

71	65	73	76
71	49	68	72
71	45	68	72
70	62	82	83
70	50	76	78
70	78	67	71
69	66	68	73
69	71	65	68
68	76	82	84
68	74	73	76
68	66	71	75
68	63	68	73
68	72	63	66
68	62	63	81
68	70	62	63
68	70	62	63
67	55	78	80
67	73	77	80
67	67	77	80
67	65	74	77
67	73	68	74
66	73	77	80
66	77	73	76
66	71	71	75
66	66	63	84
66	71	62	63
65	81	87	87
65	83	86	86
65	65	78	81
65	63	78	81
65	58	74	76
64	77	88	88
64	79	86	86
64	59	74	77
64	68	69	74
64	86	44	79
63	81	86	86
63	78	70	74
63	86	60	63

63	68	31	74
62	79	87	87
62	77	87	87
62	67	78	81
62	73	76	78
62	77	74	78
62	74	74	78
62	74	71	75
62	31	71	75
62	80	69	74
62	35	68	72
62	76	67	71
62	39	67	69
62	78	66	69
62	87	51	89
62	68	39	85
61	77	88	88
61	74	74	78
61	59	74	77
61	85	69	74
61	63	67	71
61	71	65	68
61	83	64	67
61	68	62	83
61	68	55	71
61	80	45	80
60	80	83	84
60	69	74	77
60	68	74	77
60	62	72	76
60	67	67	71
60	63	67	71
60	37	65	67
60	81	63	67
60	63	63	85
60	48	63	91
60	44	63	63
60	88	45	71
59	82	84	85

59	69	74	77
59	63	73	76
59	68	70	74
59	85	49	83
59	87	48	83
58	59	73	76
58	66	71	75
58	62	63	63
58	71	62	74
58	70	35	75
57	78	85	85
57	67	82	84
57	74	78	81
57	63	76	78
57	74	74	78
57	65	74	77
57	74	71	75
57	82	67	71
57	72	67	71
56	78	85	85
56	68	66	68
56	39	66	68
56	62	63	64
55	77	78	81
55	63	65	67
55	68	61	63
55	87	37	79
54	84	83	85
54	65	74	77
53	68	79	82
53	67	72	76
52	74	72	76
51	72	66	69
50	63	63	65
49	63	81	82
49	68	65	67
48	71	39	74
47	77	85	85
47	63	66	68

46	53	80	82
45	76	78	81
44	67	85	85
44	64	80	82
41	53	81	82
40	71	81	83
40	68	79	81
40	61	71	75
38	74	80	82
37	68	59	72

Lampiran 9 Hasil Analisis Data

**Analisis deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	160	62.00	91.00	75.9937	6.76050
X1	160	31.00	88.00	69.1938	10.81840
X2	160	37.00	80.00	62.9438	9.63370
X3	160	31.00	88.00	69.1937	10.81840
Valid N (listwise)	160				

## 5. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Resilience	.108	160	.000	.923	160	.100
Well	.090	160	.003	.967	160	.111
Toughness	.122	160	.000	.940	160	.320
Prestasi	.065	160	.093	.982	160	.062

a. Lilliefors Significance Correction

## 6. Uji linearitas

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.923	4.370		12.567	.000
	reselience	-.007	.038	-.011	-.179	.858
	Well	1.900	.266	2.567	7.142	.252
	taughness	-1.328	.225	-2.125	-5.913	.266

a. Dependent Variable: prestasi

## 7. Uji Multikoleniaritas

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Resilience	.992	1.008
	Well	.310	1.911
	Toughness	.310	1.895

a. Dependent Variable: prestasi

## 5. Regresi berganda

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.923	4.370		12.567	.000
	RESELIENCE	-.007	.038	-.011	-.179	.858
	WELL-BEING	1.900	.266	2.567	7.142	.000
	TAUGHNESS	-1.328	.225	-2.125	-5.913	.000

a. Dependent Variable: PRESTASI

X1-Y

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.401 <sup>a</sup>	.161	.156	6.21144

a. Predictors: (Constant), resilience

b. Dependent Variable: pres.akademik

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1171.048	1	1171.048	30.352	.000 <sup>a</sup>
	Residual	6095.945	158	38.582		
	Total	7266.994	159			

a. Predictors: (Constant), resilience

b. Dependent Variable: pres.akademik

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.636	3.189		18.389	.000
	resilience	.251	.046	.401	5.509	.000

a. Dependent Variable: pres.akademik

**X2-Y**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.476 <sup>a</sup>	.227	.222	5.96438

a. Predictors: (Constant), wellbeing

b. Dependent Variable: pres.akademik

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1646.321	1	1646.321	46.279	.000 <sup>a</sup>
	Residual	5620.673	158	35.574		
	Total	7266.994	159			

a. Predictors: (Constant), wellbeing

b. Dependent Variable: pres.akademik

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.940	3.130		17.550	.000
	Wellbeing	.352	.052	.476	6.803	.000

a. Dependent Variable: pres.akademik

**X3-Y**

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.211 <sup>a</sup>	.045	.039	6.62848

a. Predictors: (Constant), M.taughness

b. Dependent Variable: pres.akademik

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	324.984	1	324.984	7.397	.007 <sup>a</sup>
Residual	6942.009	158	43.937		
Total	7266.994	159			

a. Predictors: (Constant), M.taughness

b. Dependent Variable: pres.akademik

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	66.850	3.403		19.646	.000
M.taughness	.132	.049	.211	2.720	.007

a. Dependent Variable: pres.akademik

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.618 <sup>a</sup>	.382	.370	5.36641

a. Predictors: (Constant), m.toughness, w.being, reseliencce

b. Dependent Variable: prestasi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	48.840	4.109		11.887	.000
	reseliencce	-1.181	.235	-1.891	-5.037	.000
	w.being	.077	.042	.123	1.836	.068
	m.toughness	1.733	.277	2.342	6.268	.000

a. Dependent Variable: prestasi

## Lampiran 10 Surat Penunjang Uji Coba dan Penelitian

Uraian IZIN PENELITIAN

<https://admission.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Lanean: fik.uny.ac.id E-mail: humas.fik@uny.ac.id

Nomor : B/397/UN34.16/PT.01.04/2023

12 Desember 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Lhal : Izin Penelitian

Ytl. : Kepala SMAN 4 YOGYAKARTA  
Cq guru/pelatih kelas khusus olahraga (kko) II, Magelang Jl. Karangwaru Lor, Karangwaru,  
Kec. Tegaltrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55241

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	Vicky Novianty
NIM	22633251021
Program Studi	Pendidikan Jasmani - S2
Uraian	Melihat izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul "fugas Akhir	PENGARUH PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY DITINJAU DARI ASPEK RESILIENSI, BELL-WERING DAN KETANGGUHAN MENTAL
Waktu Penelitian	Rabu, 20 Desember 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Terbuan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahwud Nasulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586.1.6.8, ext. 5.60, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fi L.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/395/UN34.16/PT.01.04/2023

12 Desember 2023

Lamp. 1 Bendel Proposal

Hal Izin Penelitian

Yth . Kepala SMAN 1 Tanjungsari  
c/ guru/pelatih kelas khusus olahraga (kko), Glagah, Kemiri, Kec. Tanjungsari, Kabupaten  
Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55881

Killàal StlrpRikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	Vicky Novianty
NIM	22633251021
Prograir Studi	Pendidikan Jasmani - S2
Tiijjian	Memolion iziii niencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tiigas Akhir	PENGARUH PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY DITINJAU DARI ASPEK RESILIENCE, BELL-WEING DAN KETANGGUHAN MENTAL
Waktu Pelielitian	Selasa, 19 Desember 2023

Untiik dapat terlaksananya niaksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantian seperliinya.

Deinikían atas perhatian dan kerjasaniannya kami sampaikan terima kasih.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Colombo No.1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
batman: fik.uny.ac.id E-mail: humas fik@uny.ac.id

Nomor : B/394/UN34.16/PT.01.04/2023

12 Desember 2023

Lamp. : 1 Beidel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Seivon  
cq guru/pelatih kelas khusus olahraga (**kko**), Tarudan, **Bangunharjo, Kec. Sewon**, Kabupaten  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	Vicky Novianty
NIM	22633251021
Program Studi	Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan	Mohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul tugas Akhir	PENGARUH RESTASI AKADEMIK SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA PROVINSI DIY DITINJAU DARI ASPEK RESILIENCE, BELL-WEING DAN KETANGGUHAN MENTAL
Waktu Penelitian	Senin, 20 Desember 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626.200812.1.002

Terbusan :  
1. Kepala Layman Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian











