

## How Tough Are Pencak Silat Student Athletes in the Face of Burnout

### Seberapa Tangguhkah Atlet Pelajar Pencak Silat dalam Menghadapi Burnout

Lisna Mardiana<sup>1</sup>, Lisda Sofia<sup>2</sup>, Ayunda Ramadhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Department of Psychology, University of Mulawarman, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [lysn.m23@gmail.com](mailto:lysn.m23@gmail.com), <sup>2</sup> [lisdasofia@yahoo.com](mailto:lisdasofia@yahoo.com), <sup>3</sup> [ayundazivanna@gmail.com](mailto:ayundazivanna@gmail.com)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 2022-10-16 Revisi 2022-12-29 Diterima 2023-03-21</p>	<p><i>Student athlete in a dormitory is certainly a challenge because they are must to balance academic achievements and non-academic. These all challenges and demands become stressors that lead to burnout in pencak silat athletes, for that hardiness is needed to overcome the burnout. The purpose of this study is to see how hardiness describes pencak silat athletes who experience burnout. The subjects of this study were pencak silat athletes from SKOI East Kalimantan experiencing burnout. In data collection methods, researchers used in-depth interviews and observation data collection techniques. The toughness possessed by student pencak silat athletes is illustrated by their responsibility to complete a heavy training program, being able to overcome pressure in competing, viewing defeat as an opportunity to develop, being able to follow the rules and regulations in SKOI East Kalimantan. This is driven by the mastery of experience as a student martial arts athlete and the support of parents. This research can be used as evaluation for development of student martial arts athletes, especially those in the dormitory.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Hardiness; Burnout; Pencak Silat Athletes</p>	

ABSTRAK	Kata kunci
<p>Atlet pelajar yang berada di asrama tentu memiliki tantangan tersendiri karena dituntut untuk dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan non akademik. Tantangan ini seringkali menjadi stresor yang mengakibatkan terjadinya burnout pada atlet pencak silat, untuk itu dibutuhkan ketangguhan untuk mengatasi burnout. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran ketangguhan pada atlet pencak silat yang mengalami burnout. Subjek penelitian ini adalah atlet pencak silat SKOI Kaltim yang mengalami burnout. Pada metode pengambilan data, peneliti menggunakan teknik pengambilan data wawancara mendalam dan observasi. Ketangguhan yang dimiliki oleh atlet pencak silat pelajar digambarkan dengan adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan program berat latihan, mampu mengatasi tekanan dalam bertanding, memandang kekalahan sebagai peluang untuk berkembang, mampu mengikuti aturan dan ketentuan yang ada di SKOI Kaltim. Hal ini didorong oleh adanya penguasaan pengalaman sebagai atlet pencak silat pelajar dan adanya dukungan dari orang tua. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pengembangan atlet pencak silat pelajar khususnya yang berada di asrama.</p>	<p>Ketangguhan; Burnout; Atlet Pencak Silat</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

**Corresponding Author :**

**Lisna Mardiana**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik  
Universitas Mulawarman

Email: [lysn.m23@gmail.com](mailto:lysn.m23@gmail.com)



## PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan sarana budidaya tubuh, wahana pengembangan spiritual, seni pertunjukan, dan olahraga internasional dan sejarahnya terkait erat dengan munculnya negara Indonesia (Marjanto & Widjaja, 2020). Selain sebagai seni bela diri asli budaya Indonesia, pencak silat juga merambah menjadi olahraga yang dipertandingkan untuk itu dibutuhkan pembinaan atlet yang dilakukan dengan baik oleh pelatih dan juga lembaga olahraga pencak silat lainnya.

Pembinaan atlet memiliki peran yang sangat penting sebagai sarana rekrutmen dan pengembangan atlet, salah satu faktor pembinaan yang baik adalah struktur organisasinya jelas, mampu menjalankan pembinaan, memiliki fasilitas dan prasarana yang baik serta memiliki pendanaan yang dapat menunjang program pembinaan, sehingga adanya dukungan dan peran serta pemerintah sangat menentukan keberhasilan suatu pembinaan prestasi atlet (Sari et al., 2017). Untuk itu pemerintah melalui lembaga pendidikan membangun sekolah khusus untuk pembinaan atlet yaitu Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) yang tersebar di seluruh wilayah di Indonesia yang salah satunya berada di provinsi Kalimantan Timur.

SKOI Kaltim merupakan satu-satunya sekolah penyelenggara Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) dan Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) dalam bidang pendidikan khusus olahragawan. Atlet pelajar di SKOI Kaltim juga memiliki tuntutan untuk dapat menyeimbangkan prestasi akademik dan non akademik. Partisipasi pelajar dalam bidang olahraga sebagai seorang atlet profesional menimbulkan beberapa tantangan dan tuntutan yang harus dapat dipenuhi oleh atlet tersebut (Akhyar et al., 2017). Tuntutan dan tantangan yang harus dipenuhi oleh atlet pelajar dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental hingga menyebabkan terjadinya *burnout* pada atlet pelajar.

*Burnout* adalah suatu bentuk kelelahan yang muncul akibat seseorang individu memiliki komitmen dan pengabdian yang terlalu tinggi sehingga menyebabkan individu tersebut beraktivitas terlalu intens dan memiliki tuntutan dan kewajiban yang harus dipenuhi (Akhyar et al., 2017). Berdasarkan hasil *screening* penelitian diketahui bahwa mayoritas atlet pencak silat SKOI Kaltim mengalami *burnout* dengan tingkat *burnout* sedang yaitu sebesar 69% atau sebanyak 11 atlet. *Burnout* yang terjadi pada atlet akan sangat berbahaya karena akan dapat menurunkan performa dari atlet tersebut. Hal ini dapat terjadi karena individu yang mengalami *burnout* akan kehilangan makna dari profesi yang digelutinya sebagai suatu karena respon dari kelelahan emosional, fisik dan mental yang mereka alami dalam jangka waktu yang panjang (Tinambunan et al., 2018).

Subjek penelitian ini TK dan AZ yang mengemukakan bahwa reaksi *burnout* yang terjadi yaitu bolos sekolah dengan alasan sakit, tertidur ketika jam pelajaran, tidak serius menjalankan program latihan, atau tidak

mengindahkan instruksi yang diberikan oleh pelatih. *Burnout* yang terjadi pada atlet pencak silat SKOI Kaltim sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi berprestasi, ketangguhan mental, dan daya juang dari masing-masing individu.

Salah satu faktor internal yang dihubungkan dengan *burnout* yang dialami oleh individu adalah kurangnya ketangguhan atau daya tahan dari individu tersebut atau yang biasa disebut ketangguhan (Schaufeli & Buunk, dalam Akhyar et al., 2017). Ketangguhan adalah suatu bentuk perilaku individu agar dapat bertahan bahkan meminimalisir dampak negatif akibat stress (Widhigdo et al., 2020). Oleh karena itu ketangguhan merupakan salah satu faktor yang berperan efektif dalam menghadapi *burnout*. Ketangguhan merupakan sekumpulan trait dari karakteristik kepribadian yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang individu (Saputra & Suarya, 2019).

Satu alasan mengapa orang yang memiliki ketangguhan lebih efektif dalam menghadapi stresor karena individu dengan ketangguhan mampu bersikap optimis mengenai suatu situasi penuh tekanan, dan mampu mengontrol stres yang timbul sebagai reaksi atas situasi penuh tekanan tersebut (Delahajj et al., dalam Mardiyah & Rahmandani, 2018). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang bagaimana "Seberapa Tangguhkah Atlet Pencak Silat Pelajar dalam Menghadapi Burnout".

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Studi kasus adalah suatu bentuk penelitian yang memberikan gambaran terkait suatu fenomena yang menarik untuk diulik beserta proses sosial yang mendasari terjadinya fenomena tersebut, penelitian studi kasus juga dapat mengulik pengalaman hidup seseorang yang menjadi latar belakang dilakukannya sebuah penelitian (Prihatsanti et al., 2018).

### Subjek dan Informan Penelitian

Penelitian ini terdiri dari empat subjek yang merupakan atlet pelajar cabang olahraga pencak silat SKOI Kaltim. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek penelitian dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai kaitan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang memenuhi tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Azwar, 2012).

Kriteria subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu subjek merupakan atlet cabang olahraga pencak silat di SKOI Kaltim, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berada dalam tahapan perkembangan remaja yaitu berusia 12-18 tahun dan memiliki tingkat *burnout* sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *screening* penelitian. Adapun data diri keempat subjek dan dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Data Diri Subjek

Data Subjek	Subjek TK	Subjek AZ	Subjek AI	Subjek SN
Usia Subjek	18 Tahun	18 Tahun	17	17
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Lama berada di SKOI Kaltim	6 tahun	3 tahun	4 tahun	3 Tahun

### Metode Pengumpulan Data

#### 1. Observasi

Teknik observasi dilakukan apabila penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, fenomena-fenomena alam, serta responden penelitian tidak terlampaui banyak (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik observasi non partisipan. Teknik observasi non partisipan menempatkan peneliti sebagai pengamat tunggal dan independen dalam proses observasi (Sugiyono, 2019).

#### 2. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui gambaran permasalahan yang terjadi secara menyeluruh dan mendalam pada subjek penelitian yang relatif lebih sedikit, (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik wawancara structure interview yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan apabila peneliti telah mengetahui informasi apa saja yang akan digali dalam penelitian, untuk itu peneliti akan menyiapkan pertanyaan tertulis yang akan diberikan kepada subjek (Sugiyono, 2019).

### Teknik Analisis Data

Analisis data adalah beberapa proses penting dalam penelitian yang meliputi proses menggali data, penyusunan data secara terstruktur, melakukan kategorisasi, menjabarkan data, melakukan sintesa, memilah data hingga menjadi suatu kesimpulan yang mudah dipahami baik oleh peneliti maupun orang lain, data yang dianalisis dapat berupa hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi (Sugiyono, 2019). Adapun dalam penelitian ini menggunakan analisa data model Creswell (2012) yaitu sebagai berikut:

1. Mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis
2. Membaca dan lihat seluruh data
3. Membuat koding seluruh data
4. Menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi
5. Menghubungkan antar tema
6. Memberi interpretasi dan makna tema

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Ketangguhan Subjek

Berdasarkan hasil penggalian data yang dilakukan terhadap keempat subjek yaitu TK, AZ, AI, dan SN didapatkan hasil bahwa gambaran ketangguhan pada atlet pelajar pencak silat di SKOI Kaltim dapat dilihat dari tema-tema penelitian sebagai berikut:

### Sikap ketika Menghadapi Program Berat Latihan

Keempat subjek merasa kesulitan ketika menghadapi program berat latihan karena program berat latihan memiliki porsi latihan yang lebih berat dan lebih intens dibandingkan dengan program latihan biasanya. Namun keempat subjek berusaha menyelesaikan program berat latihan tersebut. Subjek TK, AZ, dan AI mampu menyelesaikan program berat latihan karena memaknai bahwa program latihan tersebut adalah tanggung jawab yang harus jalankan, sedangkan subjek SN mampu menyelesaikan program berat latihan karena diberi dukungan oleh senior-seniornya. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

Tabel 2. Sikap ketika Menghadapi Program Berat Latihan

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Yaa.. karna udah jadi kewajiban sebagai atlit kan program itu sudah seperti, apa ya. Kaya... ibarat kaya sanga gitu, yang harus aaa udah dikasih harus di dilaksanakan. Walaupun berat walaupun ringan, harus dikerjakan karna kewajiban atlet.</i>
Subjek AZ	<i>Karna buat kebaikan kita sendiri. Soalnya kalau gak kita jalanin programnya, kita gak bisa berkembang.</i>
Subjek AI	<i>Iya. Tapi kan itu memang kewajiban atlet sih.</i>
Subjek SN	<i>Ya kadang tuh.. pokoknya dipaksa lah. Capek, tapi dibilangin sama senior-seniornya harus semangat.</i>

### Sikap ketika Menghadapi Kegagalan

Keempat subjek mampu memandang kekalahan dalam bertanding sebagai peluang untuk berkembang

secara progresif dengan terus berlatih dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

Tabel 3. Sikap ketika Menghadapi kegagalan

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Oh enggak.. Malah saya kalau kalah saya semangat latihannya kayak kemarin sudah kalah bisa ini saya bisa lagi.. Malah saya tambah jam latihan itu, lebih duluan berangkat dari yang lain.</i>
Subjek AZ	<i>Sempat terpuruk sih, cuman gak lama. Yah lewat-lewatan lah, habis itu masih tetap semangat lagi latihan.</i>

Subjek AI	<i>Sedih sih iya tapi kan belajar dari kekalahan jadi saya tuh lebih meningkatkan lagi latihan saya tu ya walaupun kayak kurang-kurang gitu iya.</i>
Subjek SN	<i>Ya kan sudah berlatih kenapa masih bisa kalah ya jadi evaluasi dimana kesalahannya. Dicatat kekurang kurangnya kemaren.</i>

#### Kerja keras

Subjek TK meyakini bahwa ia telah memiliki kesesuaian antara prestasi dengan kerja keras yang telah subjek kerahkan karena selalu mencapai target yang subjek

tetapkan. Sedangkan subjek AZ, AI, dan SN memandang kerja kerasnya belum maksimal karena belum mencapai target. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

**Tabel 4. Kerja Keras**

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Maksimal. Soalnya kalau gak maksimal, gaada kesah itu. Kan kalau selama keluar tanding itu target dari sekolah atau dari asrama.. alhamdulillah juara. Contoh nih di pulau jawa juara, kan kayak berhasil gitu nah kak..</i>
Subjek AZ	<i>Maksimal? Hem.. Maksimal-maksimal sih, sayanya kayak kurang gereget gitu. Jadi misalnya latihannya udah maksimal nih. Tiap hari latihan capek-capek. Nanti pas sudah tandingnya nda maksimal</i>
Subjek AI	<i>Belum. Target sayakan mau jadi juara, cuman belum kesampaian.</i>
Subjek SN	<i>Ya.. Saya kalau belum merasa belum juara gitu belum merasa maksimal.</i>

#### Manajemen waktu

Subjek TK, AZ, dan SN mengatur waktu berkegiatan di asrama dengan berusaha untuk mengikuti instruksi yang diberikan oleh pelatih subjek dan pihak pengelola SKOI

Kaltim. Sedangkan subjek AI mampu mengatur waktu secara mandiri. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

**Tabel 5. Manajemen Waktu**

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Ada.. latihan pagi lebih.. lebih awal. Kami biasa latihan pagi dari jam 6 sampai jam 9 tuh, tapi karna ada ulangan jadi jam 7 selesai</i>
Subjek AZ	<i>Kalau belajar di asrama itu jarang mba hehehe di sekolah baru belajar, kalau di asrama itupun belajar kalau ada tugas atau nda kalau besoknya ulangan ujian baru belajar.</i>
Subjek AI	<i>Iya harus belajar. Kalo biasanya kalau ada waktu luang tuh ya di.. apa namanya.. di anu.. diluangkan waktunya buat belajar</i>
Subjek SN	<i>Ya.. dicepatkan biasanya kalau di SKOI kemarin tuh kalau mau ujian tuh kalau pagi kan latihannya dari jam 6 sampai jam 8. Itu jadi ujian tuh setengah 8 tuh udah siap-siap mau sekolah</i>

#### Kesulitan Menyeimbangkan Kewajiban Akademik dan Non Akademik

Keempat subjek merasa kesulitan untuk menyeimbangkan kewajiban akademik dan non akademik. Subjek TK dan AZ merasakan lelah setelah berlatih hingga jarang belajar, tertidur di kelas dan sesekali membolos sekolah. Subjek SN mengemukakan bahwa ia jarang belajar ketika berada di asrama dan tertidur di kelas. Sedangkan subjek AI memiliki keinginan untuk membolos sekolah ketika merasa kelelahan setelah berlatih. Meskipun mengalami

kesulitan keempat subjek tetap berusaha mengatasi kesulitan tersebut. Subjek TK meyakini bahwa tidak ada perjuangan yang dilakukan secara instan. Subjek AZ merasa bertanggung jawab untuk berlatih dan belajar karena meyakini bahwa seorang atlet sangat membutuhkan kemampuan akademik. Subjek AI meyakini kehidupan asrama bermanfaat bagi subjek. Sedangkan subjek SN berusaha mengatasi kesulitan dengan bersikap optimis. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

**Tabel 6. Kesulitan Menyeimbangkan Kewajiban Akademik dan Non Akademik**

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Ya harus mba, harus kan ulangan. Kan ujian jadi harus belajar. Iya butuh perjuangan dan pengorbanan, tidak ada yang instant.</i>
Subjek AZ	<i>Iya mba, soalnya kan tanggung jawab juga kan. Kitakan disitu dituntut buat latihan, buat sekolah juga belajar. Jadi ya kesadaran diri sendiri juga. Kebutuhan juga, karna kan kemampuan akademik bisa bantu atlet juga buat nentukan keputusan dalam olahraga jadi penting banget.</i>
Subjek AI	<i>Iya begitu. Sudah terbiasa, ya kebiasaan aja. Disiplinnya juga bagus disitu, belajar disiplin di sana saya.</i>
Subjek SN	<i>Ya.. Seberat apapun ya tetap dinikmati aja, sempat mau nyerah gitu.</i>

### Tekanan saat Bertanding

Subjek TK, AI, dan SN mengalami tekanan bertanding terutama ketika menghadapi atlet senior dan adanya eskpetasi bahwa atlet SKOI Kaltim merupakan atlet yang selalu juara dan memiliki performa permainan yang baik. Sedangkan subjek AZ sering kali mengalami penurunan motivasi ketika akan bertanding sehingga membutuhkan motivasi eksternal dari pelatihnya. Meskipun mengalami tekanan dalam bertanding, keempat subjek tetap berusaha menyelesaikan pertandingan.

Subjek TK berusaha maksimal ketika sedang bertanding karena meyakini bahwa menang kalah dalam pertandingan merupakan suatu rezeki. Subjek AZ menyelesaikan pertandingan karna tidak ingin mengecewakan orang tua dan pelatihnya. Subjek AI menyelesaikan pertandingan karena tidak ingin proses latihannya menjadi sia-sia. Sedangkan subjek SN termotivasi untuk menuntaskan pertandingan karna memiliki tujuan untuk menjadi juara. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

**Tabel 7. Tekanan saat Bertanding**

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Tetap, karna harus di selesaikan. Namanya pertandingan. Ya malu kalau gak diselesaikan hehehe. Ya kalah menang urusan belakang lah yang penting maksimal. Tapi memang kadang kalau udah ketemu senior itu kayak takut gitu. Tapi ya tetap saya lawan, namanya tanding. Menang kalah yaudah itu rezeki.</i>
Subjek AZ	<i>Saya mikir sih kalau tandingnya gak selesai saya mikirin pelatih terus mikir orang tua takutnya kecewa saya berhenti di tengah jalan begitu. Jadi harus di selesaikan setiap pertandingannya.</i>
Subjek AI	<i>Tapi alhamdulillahnya sekarang bisa, sedikit-sedikitkan bisa ngatasin gimana caranya... Saya juga kan latihan, masa mau kalah terus. Biar pun sama teman sendirikan. Namanya kita juga mau juara.</i>
Subjek SN	<i>Teruskalau tanding kan fokus sama tujuan aja mba, tujuannya apa. Itu sih yang bikin semangat.</i>

### Faktor-faktor yang Memengaruhi Ketangguhan

Berdasarkan hasil hasil penggalian data yang dilakukan terhadap keempat subjek penelitian. Didapatkan temuan bahwa ketangguhan pada keempat subjek dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat dilihat dari sebagai berikut:

#### Penguasaan Pengalaman

Subjek TK dalam faktor penguasaan pengalaman mengemukakan bahwa subjek dapat menyelesaikan permasalahan selama berada di asrama karena dipengaruhi penambahan usia dan rasa senioritas subjek. Pada subjek AZ,

faktor penguasaan pengalaman tercermin dari kemampuan subjek untuk lebih tenang ketika sedang bertanding karena subjek telah beberapa kali bertanding. Subjek AI berkembang secara progresif dalam menyikapi kekalahan dengan lebih giat berlatih. Faktor penguasaan pengalaman pada subjek SN terlihat saat subjek menghadapi program berat latihan. Subjek SN mampu menghadapi program berat latihan karena telah terbiasa dengan program yang diberikan. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:

**Tabel 8. Penguasaan Pengalaman**

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Kalau misalnya ada lagi masalah. Ya harus di selesaikan sih, kan udah besar. Udah makin dewasa gitu. Harus berai ngomong gitu ya. Nah kan kemarin- kemarin masih bocil tuh, masih ada senior masih takut, kalau sekarang kan udah jadi senior jadi berani.</i>
Subjek AZ	<i>Kalau sekarang ini mulai gak terlalu nervous tandingnya. Mulai tenang santai beda sama dulu. Dulu itu masih malu betul kalau mau tanding tuh. Malu karna itu apa.. dilihat orang banyak begitu. Sekarang biasa dah.</i>
Subjek AI	<i>Aaa ada sih bedanya. Sekarang sih kalaunya... dulukan kalaunya kalahkan saya itu vakum, kalau sekarang kalau kalah ya anu memperbaiki diri. Tanya sama diri sendiri kurangnya apa. Kenapa kok bisa kalah gitu.</i>
Subjek SN	<i>Ada sih mba, soalnya sudah terjadwal jadi udah tau oh ini jadwalnya program berat. Tapi kan lama-lama kayak terbiasagitu, jadi gitu. Jadi sudah mulai terbiasa.</i>

### Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua keempat subjek tercermin dari dukungan yang diberikan oleh orang tua keempat subjek ketika subjek berada di asrama dan ketika subjek akan bertanding. Pada subjek TK, orang tua subjek menunjukkan kepedulian dengan mendengarkan cerita tentang permasalahan subjek ketika berada di asrama. Orang tua subjek AZ menunjukkan dukungan dengan sering menanyakan kabar subjek ketika subjek berada di asrama dan ketika subjek akan bertanding. Orang tua subjek AI menunjukkan dukungan

dengan memberikan kebebasan pada subjek untuk memilih hal yang ingin subjek lakukan, orang tua subjek AI menunjukkan dukungannya ketika subjek akan bertanding dengan menelpon subjek. Subjek SN mendapat dukungan orang tuanya terutama ketika subjek akan bertanding. Subjek SN mengemukakan bahwa orang tuanya sesekali menonton subjek bertanding ketika lokasi subjek bertanding berada di daerah yang sama dengan tempat tinggal subjek. Hal ini sejalan dengan hasil data wawancara pada tabel berikut:



Tabel 9. Pola Asuh Orang Tua

Subjek	Uraian
Subjek TK	<i>Ya saya pernah cerita, sayakan kadang nelpon orang tua cerita masalah ini gitu. Ngeluh ke orang tua. Kalau memang cerita keseringan sedih sih kalau cerita ke orang tua. Kadang dia bilang yaudah balik aja.</i>
Subjek AZ	<i>Dapat kalau dari orang tua, alhamdulillahnya dukung. Kalau orang tua sering tanya itu sih kabar di asrama.</i>
Subjek AI	<i>Dariorang tua mendukung di silat. Aaa kalau mau coba ya silahkan. Kan yang jalanin kamu sendiri gitu.</i>
Subjek SN	<i>Ya dukung-dukung olahraga. Mendukung sih mendukung banget. Kadang sampai ditontonin kalau tandingnya di daerahkan dekat jadi orang tua pasti nonton.</i>

### PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, keempat subjek menunjukkan ketangguhan mereka sebagai atlet pelajar cabang olahraga pencak silat SKOI Kaltim. Keempat subjek mengatakan bahwa meskipun sempat mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dan tantangan ketika berada di SKOI Kaltim, keempat subjek mencoba bertahan dengan memaknai bahwa keberadaan mereka di SKOI Kaltim merupakan salah satu peluang untuk belajar disiplin dan mencari pengalaman baru. Dampak positif dari adanya ketangguhan tinggi pada seorang individu adalah adanya kemampuan untuk menentukan strategi mengatasi stres yang tepat ketika dihadapkan dengan permasalahan (Widiastuti & Indriana, 2018). Stein & Bartone (2020) mengemukakan individu dengan ketangguhan memiliki pola pikir yang baik bahkan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Salah satu faktor yang dapat menumbuhkan sikap ketangguhan seseorang atlet pelajar yaitu adanya penguasaan terhadap pengalaman baik sebagai atlet maupun sebagai pelajar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Surokim (2016) didapatkan temuan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dengan pengalaman individu karena pengalaman merupakan pengetahuan dan keterampilan yang dikuasai individu atas suatu perbuatan yang telah dilakukannya dalam jangka waktu tertentu.

Keempat subjek dalam penelitian ini merupakan atlet senior yang telah berada 3-6 tahun di SKOI Kaltim. Perbedaan rentang waktu berada di SKOI Kaltim ini berpengaruh terhadap pola pikir para atlet ketika menghadapi tantangan di SKOI Kaltim. TK merupakan subjek dengan rentang waktu terlama di SKOI Kaltim yaitu 6 tahun. Subjek TK memiliki perbedaan yang signifikan dalam menyikapi tantangan di SKOI Kaltim dimana subjek sangat percaya diri bahwa subjek telah meraih prestasi maksimal karena ia telah berlatih dan bertanding dengan maksimal, subjek juga percaya diri dapat mengatasi kesulitan yang ia hadapi dan meyakini bahwa seorang atlet harus bersikap profesional serta memiliki kondisi mental yang baik terutama jika atlet tersebut merupakan atlet pelajar yang tinggal di asrama dan jauh dari orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2018) didapatkan temuan bahwa ketangguhan pada atlet tidak hanya berasal dari dukungan orang tua dan kepercayaan diri, namun juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pemberian pelatihan mental secara kontinu atlet.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada keempat subjek mengenai aspek komitmen yang dikemukakan oleh Stein & Bartone (2020) keempat subjek merasakan pengalaman yang serupa ketika mengalami

tekanan saat berlatih. Keempat subjek menjelaskan bahwa mereka merasa kesulitan ketika menjalani program berat latihan karena program berat latihan memiliki porsi latihan yang lebih berat dan lebih intens dari pada biasanya, hal ini membuat mereka merasa sangat kelelahan. Parwata (2015) mengemukakan bahwa kelelahan dapat terjadi pada setiap atlet yang melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi.

Meskipun merasa kesulitan, keempat subjek tetap berusaha konsisten menyelesaikan program tersebut karena meyakini bahwa latihan merupakan suatu hal yang bermanfaat bagi mereka untuk mempersiapkan diri menghadapi suatu kejuaraan sehingga mereka merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan program latihan tersebut. Individu yang memiliki komitmen yang kuat tidak akan mudah menyerah dalam kondisi yang penuh tekanan (Garaga, 2017). Stein & Bartone (2020) mengemukakan bahwa individu dengan komitmen yang tinggi akan mampu membuat penilaian realistis bahkan dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Ketangguhan yang tinggi memungkinkan seorang individu dapat melakukan *coping stress* karena memiliki kepercayaan diri dapat mengontrol kejadian yang terjadi dalam hidup (Abiyoga & Sawitri, 2018).

Pada aspek kontrol yang dikemukakan oleh Stein & Bartone (2020) menyebutkan adanya kemampuan untuk mengendalikan suatu peristiwa dalam kehidupan. Subjek TK, AZ, dan SN berusaha untuk mematuhi instruksi waktu yang diberikan oleh pelatih subjek di SKOI Kaltim. Meskipun ketiga subjek jarang belajar karena merasa kelelahan setelah berlatih, ketiga subjek tetap memiliki kesadaran untuk belajar terutama ketika akan menjalani ujian sekolah karena menyadari tanggung jawabnya sebagai atlet pelajar. Atlet pelajar harus menekuni dan meningkatkan kemampuannya dalam bidang olahraga, mereka juga masih memiliki tanggung jawab sebagai siswa atau pelajar yang harus dituntaskan (Syah & Jannah, 2021).

Subjek AI memiliki capaian belajar yang baik karena selalu menyempatkan diri di sela-sela kesibukannya berlatih untuk tetap giat belajar. Individu dengan manajemen waktu yang baik akan lebih bersemangat dengan materi pelajaran yang dipelajari sehingga memungkinkan untuk mengalami peningkatan prestasi belajar (Asmariyani, 2018). Selanjutnya untuk aspek control Stein & Bartone (2020) menyebutkan adanya keyakinan bahwa apa yang dilakukan dapat memengaruhi hasil yang didapatkan. Subjek TK bertahan di SKOI Kaltim karena termotivasi ingin membanggakan kedua orang tuanya dan meraih cita-cita subjek untuk menjadi atlet PON Kaltim. Motivasi berprestasi akan memberikan atlet kesempatan untuk mencapai sesuatu dengan sempurna,

meningkatkan kebugaran, dan berlatih dengan maksimal (Komarudin, 2015).

Sama halnya dengan subjek TK, subjek SN juga memiliki motivasi ekstrinsik untuk membanggakan kedua orang tua subjek dan meraih prestasi sebanyak-banyaknya sehingga subjek lebih mudah mendapat pekerjaan. (Wati & Jannah, 2021) mengemukakan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu yang menjadi dorongan individu untuk berpartisipasi dalam suatu bidang olahraga, motivasi ini dapat berasal dari orang tua, guru, pelatih, teman, pembina, sertifikat, hadiah, uang maupun penghargaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2019) didapatkan temuan bahwa individu yang memiliki motivasi tinggi mampu menilai tantangan yang dihadapi akan membuatnya menjadi individu yang lebih matang.

Hal yang berbeda terjadi pada subjek AZ dimana subjek memiliki motivasi ekstrinsik untuk bertahan di SKOI Kaltim karena ingin meringankan beban ekonomi orang tua AZ karena ketika berada di SKOI Kaltim subjek mendapatkan pemenuhan kebutuhan sehari-hari bahkan diberi gaji oleh pihak SKOI Kaltim. Motivasi ekstrinsik pada atlet timbul karena adanya faktor luar yang memengaruhi atlet seperti partisipasi atlet dalam aktivitas olahraga karena keinginan untuk memperoleh sesuatu (Komarudin, 2015).

Sedangkan pada subjek AI, motivasi untuk bertahan di SKOI Kaltim tumbuh karena subjek merasakan kebersamaan dengan teman-temannya serta mendapat dukungan dari pelatih di SKOI Kaltim. Dukungan sosial yang diterima remaja dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat dirinya merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain (Mulia et al., 2014). Apabila seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah karena dukungan sosial mampu melindungi individu dari konsekuensi negatif akibat stress (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Pada aspek ketiga yaitu aspek tantangan, Stein & Bartone (2020) menyebutkan adanya kemampuan untuk melihat perubahan dan gangguan dalam hidup sebagai peluang untuk berkembang. Berdasarkan hasil wawancara, keempat subjek mengatasi kesulitan beradaptasi di asrama dengan memaknai kehidupan asrama sebagai tempat untuk belajar lebih disiplin dan menambah pengalaman mereka sebagai seorang atlet pelajar. Individu dengan ketangguhan tinggi akan memiliki katahunan psikologis yang kuat sehingga mampu menghadapi suatu tekanan dengan mengubah penyebab stres menjadi suatu tantangan yang positif (Maysa & Khairiyah, 2019).

Subjek TK dan SN mengatakan bahwa mereka berusaha untuk tetap bersikap profesional dengan tidak membawa masalah pribadi ke tempat latihan, karena permasalahan dapat memengaruhi konsentrasi mereka sebagai atlet. Atlet yang gagal dalam mengendalikan konsentrasi akan sulit untuk bisa fokus melakukan tugasnya dengan baik (Komarudin, 2015). Untuk itu menjadi seorang atlet merupakan profesi yang tidak mudah memiliki banyak tuntutan serta tanggung jawab yang mengharuskan atlet bersikap profesional (Wati & Jannah, 2021).

Berbeda dengan subjek TK, subjek AZ lebih sering memendam permasalahan yang sedang subjek alami dan terkadang menceritakan masalah tersebut hanya dengan teman subjek yang dapat membantu penyelesaian masalahnya. Remaja yang terbuka untuk menceritakan dirinya pada teman sebaya yang dianggap dapat membantu dan dapat dipercaya, akan dapat lebih mudah dalam mengatasi masalahnya (Setiawan, 2019).

Ketika mengalami tekanan dalam pertandingan, subjek TK, AI, dan SN mengatakan bahwa mereka sempat merasa sangat tertekan dan merasa kesulitan, terutama karena orang-orang sering memberikan ekspektasi bahwa atlet SKOI Kaltim merupakan atlet yang selalu juara dan selalu memiliki performa yang baik ketika bertanding. Saputra (2014) mengemukakan kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet muncul karena memikirkan hal-hal yang tidak dikehendai akan terjadi seperti performa bertanding yang buruk, lawan yang superior, dan ketakutan akan kekalahan.

Berbagai tekanan dirasakan oleh atlet pelajar ketika mengikuti kompetisi, hal tersebut menyebabkan terganggu psikologis atlet sehingga membuat atlet memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya, hal ini dapat menyebabkan atlet pelajar tidak maksimal dalam bertanding karena mengalami penurunan kepercayaan diri (Nisa & Jannah, 2021).

Subjek AZ memiliki stabilitas emosi yang tidak baik ketika menghadapi tekanan dalam bertanding hal ini sering membuat subjek kehilangan motivasi sehingga subjek lebih sering mendapatkan motivasi eksternal dari orang lain yaitu dari orang-orang disekitar atau pelatih subjek. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Dirgantara, 2020) didapatkan temuan bahwa semakin tinggi stabilitas emosi yang dimiliki seorang atlet, maka semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki atlet tersebut. Dalam dunia olahraga motivasi merupakan aspek psikologis yang penting karena merupakan bagian dasar dalam membimbing dan menggerakkan perilaku dalam olahraga (Wati & Jannah, 2021).

Meskipun merasakan kesulitan dalam menghadapi tekanan dalam bertanding, keempat subjek tetap berusaha menuntaskan pertandingan hingga selesai karena menyadari bahwa menuntaskan pertandingan merupakan tantangan dan tanggung jawab mereka sebagai seorang atlet, keempat subjek juga mengemukakan bahwa mereka tidak ingin proses latihan mereka sia-sia dan tidak ingin mengecewakan orang tua, pelatih dan teman yang telah mendukung mereka. Individu dengan ketangguhan memiliki kemampuan sudut pandang dan perilaku untuk mengubah bentuk penyebab stres menjadi tantangan yang positif (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011).

Selain aspek terdapat dua faktor yang memengaruhi terbentuknya ketangguhan subjek. Bissonete (dalam Rahmawati, 2016) mengemukakan bahwa individu bisa mengembangkan kepribadian tangguh melalui penguasaan pengalaman, dan pola asuh orang tua. Faktor pertama yaitu penguasaan pengalaman. Penguasaan pengalaman memberikan pengaruh pada keempat subjek dalam mengembangkan ketangguhan di SKOI Kaltim.

Keempat subjek mengakui bahwa penambahan pengalaman mereka sebagai atlet pelajar membuat mereka semakin dapat mengatasi kesulitan yang mereka alami sebagai atlet pelajar yang tinggal di asrama. Bissonete (dalam Rahmawati, 2016) mengemukakan bahwa penguasaan pengalaman dapat terjadi karena adanya *self control* individu terhadap lingkungannya sehingga seorang individu dapat lebih terampil, berhasil dan lebih tangguh karena memiliki penguasaan pengalaman. Dengan adanya pengalaman, seorang individu akan memiliki kecakapan dan keterampilan yang di peroleh melalui proses belajar (Putri, 2014).

Faktor kedua yang memengaruhi terbentuknya ketangguhan adalah pola asuh orang tua. Dalam faktor ini individu dengan pola asuh orang tua yang menunjukkan kepedulian, positif dan hangat yang terjalin antara orang tua dan anak dapat mengembangkan kepribadian tangguh pada seorang individu (Bissonete, dalam Rahmawati, 2016)

Subjek TK berasal dari daerah yang jauh dan jarang pulang kerumah ketika waktu libur sekolah, meskipun jarang pulang ke kampung halamannya, subjek mengatakan bahwa komunikasi subjek dan orang tua subjek sangat lancar, karena orang tuanya selalu menelpon subjek saat subjek berada di asrama.

Orang tua subjek AZ menunjukkan kepedulian dengan menjenguk subjek di asrama dan menyemangati AZ saat akan menghadapi kejuaraan serta menanyakan bagaimana keadaan subjek ketika berada di asrama. Dukungan orang tua merupakan suatu tindakan dari orang tua yang dapat memberikan orongan dan motivasi bagi anak untuk berkembang secara progresif (Budiati, 2022).

Dalam faktor pola asuh orang tua subjek AI mendapat dukungan dari orang tua subjek dengan kebebasan yang diberikan orangtuanya untuk dapat memilih hal yang ingin subjek lakukan. Subjek AI juga akan menelpon orang tuanya untuk meminta motivasi dan doa restu untuk kelancaran dalam bertanding. Peran orang tua sebagai pemberi motivasi pada anak merupakan faktor yang paling penting dalam menunjang keberhasilan sang anak di masa depan (Alamsyah & Abidin, 2022). Dukungan orang tua yang diberikan pada remaja menjadikan remaja merasa dihargai, merasa diperdulikan, dan merasa diperhatikan sehingga memungkinkan remaja tersebut dapat memiliki semangat dan mampu menemukan solusi dari berbagai macam masalah yang ia alami (Fernando & Elfida, 2018).

Orang tua subjek SN menunjukkan kepedulian dengan menonton pertandingan subjek ketika subjek bertanding di daerah dekat rumah subjek. SN mengatakan bahwa orang tuanya sering menghubungi untuk menanyakan kabar di asrama, dan memberikan nasihat-nasihat pada subjek. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Garaga (2017) didapatkan temuan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat meningkatkan ketangguhan individu. Adanya dukungan positif dari orang tua terhadap atlet dapat meningkatkan antusiasme terhadap olahraga yang sedang digelutinya, serta meningkatkan kepercayaan diri atlet (Foekh et al., 2022).

## KESIMPULAN

Gambaran ketangguhan pada atlet pencak silat pelajar yang tinggal di asrama SKOI Kaltim di dominasi oleh ketangguhan yang kuat. Hal ini tercermin dari sikap dan pola pikir atlet pencak silat pelajar dalam menghadapi permasalahan dan tantangan ketika berada di asrama SKOI Kaltim, memaknai kekalahan sebagai peluang untuk mengembangkan kemampuan, mampu menyelesaikan program berat latihan dengan rasa tanggung jawab, berusaha mematuhi aturan dan ketentuan yang ada di asrama, mampu mengatasi tekanan ketika bertanding, dan berusaha menjalankan kewajiban sebagai atlet pelajar yang tinggal di asrama.

Ketangguhan yang dimiliki oleh atlet pencak silat pelajar ini disebabkan karena adanya dukungan dan perhatian yang diberikan oleh orang tua atlet, serta adanya penguasaan terhadap pengalaman sebagai atlet pencak silat pelajar yang tinggal di asrama. Adanya ketangguhan yang dimiliki oleh atlet pencak silat pelajar ini memungkinkan atlet untuk dapat mengatasi tantangan dan kesulitan yang dihadapi, meningkatkan prestasi, serta meminimalisir dampak burnout yang terjadi pada atlet pencak silat pelajar.

Penelitian ini memiliki temuan baru yang sangat berguna sebagai referensi peneliti selanjutnya. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan potensi atlet pelajar di Indonesia, dan dapat menjadi referensi untuk mengatasi permasalahan yang dapat memengaruhi prestasi atlet-atlet pelajar di Indonesia. Penelitian ini juga memberikan sumbangsih pada bidang psikologi olahraga di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiyoga, M. I., & Sawitri, D. R. (2018). "Tabah dalam kekuranganku" Studi kualitatif mengenai hardiness pada individu dewasa madya penyandang tunadaksa yang bekerja. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 25–32. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19984>
- Asmariyani. (2018). Hubungan manajemen waktu terhadap hasil belajar. *Jurnal Al-Afkar*, 6(2), 67-88.
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari hardines dan motivasi berprestasi (Studi pada atlet pelajar di Semarang). *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 13(2), 113-125.
- Alamsyah, A., & Abidin, Z. (2022). Orang tua sebagai sumber belajar sesungguhnya. *Attractive : Innovative Education Journal*, 4(1), 13-20.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (4 ed.). Pustaka Belajar.
- Budiati, Y. M. (2022). Pengaruh dukungan orang tua dan lingkungan sosial terhadap prestasi belajar mata pelajaran ekonomi (lintas minat) di SMA Negeri 1 Kalasan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Akuntansi*, 15(2), 27–35.
- Creswell, J. W. (2012). *Riset pendidikan perencanaan pelaksanaan dan evaluasi riset kualitatif dan kuantitatif* (5 ed.). Pustaka Belajar.
- Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh Stabilitas Emosi dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kebanggaan Diri Atlet Muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 757. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5580>
- Fernando, T., & Elfida, D. (2018). Kedekatan Remaja Pada Ibu: Pendekatan Indigenous Psychology. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 150. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3081>
- Foekh, R. G., Priambodo, A., Siantoro, G., Kartiko, D. C., Syam, A. R., & Muhamad, H. N. (2022). Kontribusi Dukungan Orang Tua dan Teman terhadap Kepercayaan Diri Atlet Usia Sekolah Menengah Pertama di Cahaya Lestari Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*. 8(1), 648-655.



- Garaga, B. N. I. (2017). Hardiness Karyawan yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4431>
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 179-186.
- Jannah, M., Himawan, S. I., & Septiani, M. Y. (2021). Hubungan dukungan orang tua dengan motivasi berlatih atlet karate gokasi. *Jurnal Prokes*, 5(1), 117-129.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Mardiyah, A., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara efikasi diri dan ketangguhan pada taruna tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 7(4), 310-320.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Maysa, P., & Khairiyah, U. (2019). Hardiness dan stress pengasuhan pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105017>
- Mulia, L. O., Elita, V., & Woferst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadapresiliensi remaja di panti asuhan. *JOM PSIK*, 1(2), 1-9.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2-13.
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4707>
- Putri, N. Y. D. (2014). Pengaruh Pengalaman Kerja dan Pembelajaran Organisasi Terhadap Keterikatan Kerja Pada Karyawan PT. Kaltim Nusa Etika Bontang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3648>
- Rahmawati (2016). Hubungan antara hardines dengan optimisme pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Saputra, F. T. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3673>
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p04>
- Saputri, H. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Harapan Orangtua Terhadap Kepribadian Hardiness. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4527>
- Sari, H. P., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261-265.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68-80.
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness making stress work for you ti achieve your life goals*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surokim, S. (2016). Pengaruh Pengalaman Praktek Kerja Lapangan dan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4093>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pasa siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145-152.
- Tinambunan, E. M. K., Tampubolon, L. F., & Sembiring, E. E. (2018). Burnout syndrome pada perawat di ruangan rawat inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 85-98.
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(3), 126-136.
- Widiastuti, D., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara konsep diri dengan hardiness pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universita Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 332-338. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20245>