

# **EFEKTIVITAS PELATIHAN KETANGGUHAN (*HARDINESS*) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI AKADEMIK SISWA ATLET (Studi Pada Sekolah X di Tangerang)**

**Winy Nila Wisudawati, Riana Sahrani, & Rahmah Hastuti**

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

## **Abstract**

Student athletes at School X showed low achievement motivation. It is shown from the achievements in the academic that is lower than the achievements in sports. Achievement motivation refers to behavior related to learning and progress in school. Personality is one of the factors that influence academic achievement. Hardiness is a personality characteristics to survive by making adjustments in the face of pressing conditions. Some previous studies found no relationship between hardiness and achievement motivation. This study aims to test the effectiveness of hardiness training to improve achievement motivation of student athletes at School X, Tangerang. The research design is pre-test post-test control group design. The number of participants were 10 students, specifically 5 students in the control group and 5 students in the experimental group. Participants are high school-level student athletes with age range 15 to 18 years. The format of intervention is 7 days hardiness training with 11 sessions. Measurements using Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test. Based on the comparison measurement of pre-test and post-test, the result is (a) there are differences in achievement motivation in control and experimental group in post-test, ( $t = -3.165, p < 0.05$ ), (b) training of hardiness can increase achievement motivation in 5 participants experimental group, ( $t = -4.595, p < 0.05$ ). Hardiness training effective to improve academic achievement motivation for student athletes at School X, Tangerang.

Keywords: achievement motivation, hardiness training, student athletes.

## **Pendahuluan**

---

Winy Nila Wisudawati saat ini adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana. Riana Sahrani dan Rahmah Hastuti adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Korespondensi ke e-mail winynila.psy@gmail.com

Pendidikan merupakan pengembangan yang penting dalam tujuannya menciptakan generasi muda yang kedepannya dapat mempunyai kehidupan

yang berkualitas (Devakumar, 2012). Salah satu media untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut dapat dilakukan melalui bidang keolahragaan. Adapun kebijakan yang diambil pemerintah melalui Undang-undang No.3 Tahun 2005 mengenai sistem keolahragaan nasional dalam bidang olah raga. Salah satunya adalah jalur pembinaan olah raga nasional dapat ditempuh melalui tiga jalur, yaitu jalur olah raga prestasi, jalur olah raga pendidikan, dan jalur olah raga masyarakat (Direktorat Jenderal Olahrag, 2005).

Berlandaskan kebijakan tersebut, maka siswa yang mempunyai potensi dalam kegiatan olah raga berkesempatan untuk mengembangkan bakat olah raga, dengan tetap berpegang teguh pada tujuan pembelajaran sekolah dan tetap mengutamakan kegiatan akademis sekolah (Wicaksono, 2009). Siswa atlet merupakan sebutan bagi seorang

individu yang berstatus sebagai pelajar secara penuh dan berpartisipasi dalam kegiatan olah raga dengan ikut serta dalam pertandingan olah raga (Wicaksono, 2009; Grillo, 2011). Peran partisipasi olah raga untuk siswa sekolah menengah dalam proses pendidikan telah menjadi topik perdebatan selama beberapa dekade (Din, 2006).

Sejumlah penelitian menemukan bahwa semakin banyak siswa atlet yang berpartisipasi dalam olah raga, nilai akademik mereka lebih baik dibandingkan dengan siswa non-atlet (Eidsmor, Klingbeil & Schafer; Armer; Foltz dalam Diersen, 2005). Di sisi lain, terdapat beberapa kritikus yang menentang pendapat tersebut. Partisipasi siswa dalam kegiatan yang terlalu banyak dapat mengurangi produktifitas akademik, dan dapat menjauhkan para siswa tersebut dari kegiatan sekolah (Marsh; Melnick, Sabo, & Vanfossen dalam Din, 2006).

Salah satu fenomena tersebut ditemukan pada sekolah X yang merupakan salah satu sekolah di daerah Tangerang yang mempunyai beberapa siswa atlet, hasil kerja sama antara DISPORA Banten dan Dinas Pendidikan terkait dalam rangka program pembinaan atlet pelajar di provinsi Banten. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui FGD (*Focus Group Discussion*) terhadap para siswa atlet dan wawancara terhadap Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, guru Bimbingan Konseling, serta pelatih olah raga, didapatkan bahwa sebagian besar siswa atlet mempunyai motivasi berprestasi akademik yang rendah. Siswa atlet lebih memprioritaskan pencapaian prestasi dalam bidang keolahragaaan dan mengesampingkan prestasi di bidang akademik, terlihat dari prestasi olah raga siswa atlet yang lebih cemerlang, lain halnya dengan prestasi akademik yang cenderung berada di bawah standar

kriteria ketuntasan minimal (KKM) sekolah.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesulitan yang dirasakan untuk mengejar ketinggalan pelajaran karena seringnya melewatkan kegiatan belajar di kelas yang meliputi kesulitan memahami materi meski sudah mencoba belajar secara mandiri, rasa malas untuk belajar ketika kelelahan berlatih atau bertanding, serta perasaan bahwa usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kinerja akademik yang sia-sia karena minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan dan bantuan dari guru dan teman-teman sekelas yang belum optimal, untuk membantu para siswa atlet mengejar ketinggalan pelajaran, serta memang belum ada kurikulum khusus yang dibuat untuk menyesuaikan kebutuhan pengajaran bagi siswa atlet tersebut.

Siswa atlet perlu mempunyai keinginan atau dorongan untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai, hal tersebut tidak lain adalah motivasi (Devakumar, 2012). Ames menyatakan bahwa motivasi berprestasi akademik mengacu pada perilaku yang berkaitan dengan pembelajaran dan kemajuan di sekolah (Ames dalam Doostian, Fattahi, Goudini, Massah & Daneshmand, 2014). Dengan motivasi ini, siswa atlet dapat menyelesaikan tugas dengan sukses dan mencapai tujuan mereka, sampai mereka menjadi sukses dalam belajar dan berprestasi akademik (Firouznia et al. dalam Doostian et al., 2014).

Menurut Sheard (2009), siswa yang memiliki inteligensi cukup tinggi juga dapat gagal karena kekurangan motivasi. Pencapaian akademik siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil tes inteligensi, nilai akademik, namun kepribadian juga dapat menentukan hasil pencapaian akademik seseorang (Sheard, 2009). Kobasa

mengatakan bahwa *hardiness* merupakan serangkaian sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan (Maddi, 2004)

Beberapa studi terdahulu menyatakan bahwa terdapat perbedaan peran dari *hardiness* dalam ranah pendidikan. Penelitian Ahmadi, Zainalipour dan Rahmani (2013) dengan partisipan berjumlah 325 mahasiswa dari *Islamic Azad University*, mendapati adanya hubungan antara *hardiness* dan pencapaian akademik. Berbeda dengan hasil penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Bansal dan Pahwa (2015), yang melibatkan partisipan sebanyak 250 siswa kelas sembilan, menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dalam pencapaian akademik siswa (*academic achievement*).

Selain itu, terdapat studi lain yang menggunakan pelatihan *hardiness* untuk memfasilitasi kinerja akademik pada

mahasiswa (Maddi, Harvey, Koshaba & Fazel, 2009). Penelitian tersebut merupakan studi eksperimen dengan partisipan mahasiswa psikologi dari *University of California* pada kelompok kontrol yang berjumlah 378 orang, sedangkan kelompok yang mendapat pelatihan *hardiness* berjumlah 349 orang. Hasil dari penelitian didapati kelompok yang diberikan pelatihan *hardiness* menunjukkan kenaikan prestasi akademik dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan atau hanya mengikuti mata kuliah psikologi pada kelas reguler.

Ketertarikan topik dari penelitian ini yang menghubungkan partisipasi olah raga dan usaha mencapai keberhasilan akademik, tidak lepas dari konsep motivasi berprestasi dan karakteristik kepribadian tangguh atau *hardiness*. Dua hal tersebut merupakan aspek penting untuk dapat sukses sebagai siswa sekaligus atlet. Dengan kata lain tidak

hanya motivasi berprestasi yang dibutuhkan oleh siswa atlet, namun juga perlu diperkuat dengan ketangguhan (*hardiness*) guna mencapai sukses dalam bidang olah raga dan akademik sekolah. Oleh karena itu, para siswa atlet membutuhkan kemampuan dalam menghadapi tantangan atau kesulitan yang akan dihadapi, salah satunya adalah dengan memberikan pelatihan *hardiness* guna meningkatkan motivasi berprestasi akademik.

Dengan demikian pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *hardiness* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik pada siswa atlet? Tujuan dari diadakannya penelitian ini ialah untuk melihat efektivitas intervensi dengan menggunakan metode pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa atlet, khususnya dalam ranah akademik. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk

membantu para siswa atlet SMK X dalam meningkatkan motivasi berprestasi di sekolah.

### **Kajian Pustaka**

#### **Motivasi berprestasi akademik siswa atlet**

Dalam kegiatan belajar motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan mendapatkan aktivitas serta hasil belajar secara optimal (Syarifuddin, 2009). Sesuai dengan teori kebutuhan yang diperkenalkan oleh McClelland, yang berhubungan erat dengan teori kepribadian, yakni: (a) prestasi (*achievement*); (b) kekuasaan (*power*); dan (c) afiliasi (*affiliation*) (Beck, 2000). Kebutuhan berprestasi adalah dorongan untuk mencapai suatu tujuan, untuk meraih standar keberhasilan, dan meningkatkan daya upaya untuk menjadi unggulan (Santrock, 2005). Wendt, French, dan Thomas (dalam

Djiwandono, 2006) menyatakan bahwa tidaklah mengherankan siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung sukses dalam melakukan tugas-tugas di sekolah. Sejalan dengan hal tersebut, McClelland (dalam Santrock, 2005) menyatakan bahwa perilaku berprestasi individu dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan motivasi untuk berprestasi.

Terdapat lima karakter individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, yaitu: (a) Individu yang memiliki *n-ach* tinggi lebih memilih mengerjakan tugas dengan tingkat kesulitan sedang; (b) individu yang memiliki *n-ach* tinggi menyukai *feedback* dari orang lain; (c) Individu yang memiliki *n-ach* tinggi sangat gigih dalam bekerja; (d) Individu yang memiliki *n-ach* tinggi cenderung meningkatkan level aspirasi mereka ketika mereka berhasil; (e) Individu yang memiliki *n-ach* tinggi mempunyai kontrol penuh terhadap tugas-tugasnya

(McClelland dalam Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1986).

Motivasi berprestasi seseorang dapat dipengaruhi oleh aspek kognitif dan sosial. Pendekatan *social-cognitive* (kognitif-sosial) yang berorientasi pada pemecahan masalah, diperkenalkan oleh Albert Bandura (dalam King, 2010). Teori *social-cognitive* (kognitif-sosial) memiliki beberapa asumsi dasar, salah satunya adalah *triadic reciprocal causation*. Dalam istilahnya *reciprocal determinism* (determinisme resiprokal), untuk menggambarkan cara perilaku, lingkungan, dan faktor diri sendiri dalam berinteraksi secara timbal balik untuk menciptakan kepribadian.

Dalam hal ini, motivasi berprestasi yang rendah, ditampilkan dengan perilaku siswa atlet yang cenderung memprioritaskan pencapaian prestasi keolahragaan dibandingkan prestasi akademik di sekolah. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor diri siswa atlet

sendiri, seperti rasa malas untuk belajar karena kelelahan usai berlatih ataupun bertanding, serta perasaan bahwa usaha memperbaiki pencapaian akademik yang sia-sia karena minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Faktor lingkungan, meliputi bantuan atau *support* yang kurang optimal dari pihak sekolah, guru, teman sekelas, maupun teman sesama atlet sendiri untuk mendukung usaha memperbaiki kinerja akademik yang dilakukan oleh siswa atlet.

### **Ketangguhan (*hardiness*)**

Sheard (2009) berpendapat bahwa pencapaian akademik siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil tes inteligensi, nilai akademik, namun kepribadian juga dapat menentukan hasil pencapaian akademik seseorang. Sejalan dengan hal tersebut, Kobasa menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan serangkaian sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan (Kobasa dalam Maddi, 2013).

Konsep *hardiness* pertama kali diperkenalkan oleh Kobasa yang menyebut *hardiness* sebagai *personality*, yaitu merupakan bentuk karakteristik kepribadian yang membedakan individu yang tetap dapat bertahan sehat di bawah tekanan kehidupan (dalam Maddi, 2013). *Hardiness* adalah sebuah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberi makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan (Sarafino dan Smith, 2012).

*Hardiness* terdiri dari tiga komponen yang saling terkait, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge* (Dimatteo & Martin, 2002; Sarafino & Smith, 2012). *Commitment* (komitmen) adalah pandangan individu mengenai tujuan dan keterlibatan dalam suatu peristiwa dan kegiatan dalam hidup. *Control* (kontrol)

adalah keyakinan individu bahwa mereka dapat memengaruhi setiap kejadian dalam hidup. *Challenge* (tantangan) merupakan kecenderungan untuk memandang perubahan sebagai suatu keuntungan dan kesempatan untuk berkembang (Sarafino & Smith, 2012).

Maddi (2013) berpendapat bahwa ketiga aspek ini yaitu *control*, *commitment* dan *challenge* haruslah kuat untuk memberikan motivasi untuk berupaya keras mengubah *stressor* menjadi hal yang menguntungkan. Upaya ini meliputi *hardy coping*, *hardy social interaction*, dan *hardy self-care* (Khosaba & Maddi dalam Maddi & Harvey, 2006). *Hardy coping* adalah strategi mengatasi *stressor* atau situasi yang menekan dengan berfokus pada persoalan. *Hardy social interaction* adalah melakukan interaksi sosial yang sehat, meliputi memberi dan menerima dukungan sosial dari orang lain. Sementara *hardy self-care* adalah upaya

melakukan kegiatan untuk menjaga fungsi tubuh, seperti dengan melakukan teknik relaksasi, makan seimbang, dan melaksanakan aktifitas fisik secara seimbang.

*Hardiness* sesungguhnya dapat dipelajari (Kosha dan Maddi dalam Wong & Wong, 2006). *Hardiness* dapat meningkat dan menurun berdasarkan pengalaman hidup dan bukanlah sesuatu hal yang tidak bisa dipelajari dan dapat dipelajari kapanpun melalui program pelatihan *hardiness* (Wong & Wong, 2006; Maddi, 2013). Pelatihan *hardiness* tidak hanya efektif dalam meningkatkan *hardy attitudes*, tetapi juga dalam meningkatkan kinerja atau performa untuk pelajar (Maddi, Kahn, & Maddi dalam Wong & Wong, 2006).

Pelatihan *hardiness* dilakukan berdasarkan teori *hardiness*, yang menekankan pada bagaimana cara mengatasi situasi menekan secara efektif, berinteraksi dengan orang lain dengan

memberi dan mendapatkan bantuan dan semangat, menggunakannya untuk *self-care* yang dapat memfasilitasi usaha dan interaksi yang suportif, serta belajar bagaimana menggunakan umpan balik yang diperoleh dari berbagai upaya untuk memperdalam *hardy attitudes*, yaitu meliputi *commitment*, *control*, dan *challenge* (Maddi, 2013; Wong & Wong, 2006).

Dalam hal ini, siswa atlet yang berprestasi cemerlang di lapangan, tidak dipungkiri membutuhkan kemampuan menghadapi tantangan untuk dapat berprestasi pada bidang akademis di sekolah. Berdasarkan pemikiran di atas, maka dapat diduga bahwa pelatihan *hardiness* dengan pendekatan kognitif sosial dapat membantu meningkatkan motivasi berprestasi akademik pada siswa atlet sekolah X.

## **Metode**

### **Desain dan Partisipan Penelitian**

Partisipan penelitian ini adalah siswa atlet pada tingkat Sekolah X di Tangerang. Partisipan penelitian harus memenuhi kriteria-kriteria sebagai berikut: a) remaja yang berada dalam tahap remaja madya, dengan rentang usia partisipan 15-18 tahun, b) merupakan siswa atlet pada tingkat sekolah menengah, dan c) bersedia mengikuti mengikuti intervensi yang dilakukan peneliti secara berkelompok dalam bentuk pelatihan.

### **Pelaksanaan Penelitian**

Sebelumnya peneliti melaksanakan kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*), serta melakukan wawancara terhadap beberapa pihak sekolah terkait, seperti Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, dan pelatih olah raga. Peserta FGD adalah keseluruhan siswa atlet cabang

olah raga bola voli pada Sekolah X yang berjumlah 13 orang. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti merupakan pertanyaan seputar motivasi mereka untuk dapat berprestasi di keolahragaan dan akademik, bagaimana pandangan mereka mengenai kewajiban mereka sebagai pelajar di sekolah dan juga sebagai atlet di lapangan, serta bagaimana mereka menjalani peran sebagai siswa sekaligus atlet di sekolah.

Melalui hasil FGD tersebut, didapatkan bahwa beberapa siswa atlet menunjukkan motivasi berprestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan motivasi berprestasi dalam keolahragaan. Hal ini terlihat dari prestasi olahraga siswa atlet yang lebih cemerlang, mereka hampir selalu meraih juara satu atau dua dalam berbagai kompetisi atau kejuaraan. Lain halnya dengan prestasi akademis siswa atlet, yang cenderung berada di bawah standar kriteria ketuntasan minimal (KKM)

sekolah. Hal ini membuat beberapa siswa atlet yang memperoleh nilai dibawah KKM harus menjalani remedial atau mengulang di beberapa mata pelajaran, hingga dapat memperoleh nilai KKM yang telah ditetapkan sekolah.

Adapun mengenai alat ukur yang digunakan, yaitu alat ukur motivasi berprestasi dibuat berdasarkan karakteristik individu dengan motivasi berprestasi tinggi berdasarkan teori McClelland (Morgan et al., 1986). Sedangkan alat ukur *hardiness* disusun mengacu pada alat ukur Benishek dan Lopez, yaitu *academic hardiness scale* dengan tiga dimensi, yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge* yang telah melalui proses adaptasi alat ukur sebelumnya (Creed, Conlon & Dhaliwal, 2013).

Langkah selanjutnya, peneliti menentukan partisipan penelitian. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability*

*sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini diawali dengan melaksanakan *pre-test* untuk mengetahui keadaan para partisipan sebelum dilakukannya intervensi. Hasil *pre-test* selanjutnya diuji reliabilitasnya lalu uji normalitas.

Setelah dilakukan pengolahan data *pre-test* yang telah didapatkan sebelumnya, peneliti kemudian membuat rancangan intervensi yang dituangkan dalam sebuah modul. Modul tersebut berisi rancangan program intervensi, yang dalam penelitian ini berupa pelatihan untuk siswa atlet. Selain itu, dilengkapi dengan lembar *worksheet* dan lembar evaluasi berbentuk sebuah buku, yang akan diisi oleh partisipan selama pelatihan. Pelaksanaan program intervensi dilakukan selepas jam sekolah berakhir, sebelum jadwal latihan olah raga siswa atlet biasa dilakukan. Setelah intervensi dilakukan maka dilakukan *post test* untuk melihat keefektifan dari

pelaksanaan intervensi yang telah diberikan.

Penelitian ini bersifat eksperimental dengan desain dua kelompok yang disertai *pre-test* dan *post-test*, yaitu disebut juga dengan *pretest-posttest control group design*. Randomisasi teknik *matching* digunakan untuk menentukan partisipan pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sesuai jumlah partisipan, yaitu 10 partisipan yang berada dalam kategori rendah sampai sedang, maka kelompok kontrol terdiri dari 5 orang dan kelompok eksperimen terdiri dari 5 orang. Partisipan pada kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan *hardiness*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau diberikan informasi apapun.

### Hasil

Gambaran data untuk motivasi berprestasi pada kelompok eksperimen

menggunakan skala pengukuran 1-5 memiliki *mean hipotetik* alat ukur yaitu 3, sedangkan *mean empirik pre-test* yaitu 2.78, artinya tingkat motivasi berprestasi siswa atlet kelompok eksperimen pada saat *pre-test* cenderung rendah. Selanjutnya, gambaran data *post-test* untuk motivasi berprestasi yang memiliki *mean hipotetik* alat ukur yaitu 3, sedangkan *mean empirik post-test* yaitu 3.10, yang artinya tingkat motivasi berprestasi siswa atlet kelompok eksperimen pada saat *post-test* cenderung tinggi. Lain halnya gambaran data motivasi berprestasi pada kelompok kontrol yang menunjukkan hasil *pre-test* motivasi berprestasi yang rendah, serta tidak menunjukkan adanya peningkatan motivasi berprestasi pada hasil *post-test*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan motivasi berprestasi pada siswa atlet di kelompok eksperimen.

Berdasarkan data tersebut ditemukan bahwa nilai *pre-test* motivasi berprestasi lebih rendah dari *post-test*. Selain disebabkan karena faktor internal dari siswa atlet itu sendiri, terdapat faktor eksternal yaitu lingkungan yang kurang mendukung usaha mereka untuk dapat berprestasi di bidang akademik, sesuai dengan hasil wawancara dan FGD sebelum intervensi dilakukan. Sebagai contoh, yaitu kesulitan mendapatkan informasi dan bantuan belajar dari teman sekelas, ataupun lingkungan teman-teman kost yang tidak saling mendukung dalam usaha akademik.

Selain itu, dengan membandingkan nilai hasil uji kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pre-test*, maka dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan skor motivasi berprestasi akademik pada siswa atlet dalam kelompok eksperimen. Meningkatnya motivasi berprestasi masing-masing partisipan dalam penelitian ini yang juga tidak lepas dari

peran lingkungan, khususnya lingkungan pergaulan, dalam hal ini adalah sesama teman dalam kelompok eksperimen yang terbukti menunjukkan peningkatan motivasi berprestasi.

Adapun skor hasil *post-test* berikut *gain score hardiness* yang merupakan kondisi akhir tingkat *hardiness* pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan *hardiness*, serta kelompok kontrol. Diketahui *hardiness* pada keempat partisipan di kelompok eksperimen secara umum mengalami peningkatan dengan *gain score* tertinggi sebesar 10.

*Hardiness* pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan membuktikan bahwa *hardiness* sebagai suatu kepribadian dapat dipelajari dan dilatih. *Hardiness* merupakan dimensi kepribadian yang berkembang sejak masa kanak-kanak, cenderung stabil sepanjang waktu, meskipun memungkinkan untuk dapat berubah dan

dapat dilatihkan pada individu dalam kondisi tertentu. Koshaba dan Maddi berpendapat bahwa *hardiness* sesungguhnya dapat dipelajari. *Hardiness* dapat meningkat dan menurun berdasarkan pengalaman hidup dan bukanlah sesuatu hal yang tidak bisa dipelajari (Wong & Wong, 2006). Ditambahkan oleh Koshaba dan Maddi bahwa *hardiness* dapat dipelajari kapanpun melalui program pelatihan *hardiness* (Maddi, 2013)

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, diketahui bahwa pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa atlet Sekolah X. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahmadi et al. (2003) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* akademik dan pencapaian akademik (*achievement achievement*). Penelitian lain yang juga sudah sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Maddi et

al. (2009), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada nilai akademik kelompok pelatihan sebelum dan sesudah pelatihan, yaitu perolehan nilai akademik yang lebih tinggi pada kelompok pelatihan di akhir pelatihan dibandingkan dengan kelompok pembanding.

Evaluasi dalam penelitian ini menggunakan dua hal, yang pertama menggunakan taksonomi Bloom dan yang kedua adalah evaluasi pelatihan yang diberikan. Dalam konsep taksonomi Bloom, tujuan pendidikan dibagi menjadi tiga domain intelektual yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Secara kognitif, sebagian besar kelompok eksperimen dapat menjawab pertanyaan mengenai *hardiness* secara lengkap dan benar. Dalam domain afektif, jawaban partisipan mengenai usaha untuk sukses sebagai siswa atlet pada saat *post-test* dituliskan lebih detail dan dapat dilakukan. Selanjutnya domain

psikomotor, berdasarkan hasil observasi dari *observation checklist*, keseluruhan partisipan saat ini telah mampu mempraktikkan cara melakukan *hardy coping*, *hardy social interaction*, *hardy self-care*, serta membuat *action plan* untuk membantu meningkatkan *hardiness* untuk mencapai kesuksesan sebagai siswa atlet.

Selain memberikan lembar *post test*, pada sesi terakhir peneliti juga memberikan lembar evaluasi program pelatihan. Hasil tersebut mengindikasikan intervensi pelatihan dinilai memberikan dampak positif bagi partisipan. Selain itu, beberapa saran, kritik yang dituliskan partisipan dalam lembar evaluasi juga menggambarkan komentar positif dan membangun terhadap program pelatihan dan peneliti sebagai fasilitator. Dengan demikian secara garis besar, keseluruhan partisipan merasakan manfaat yang sangat besar melalui program pelatihan ini.

### **Kesimpulan dan Saran**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa atlet pada Sekolah X di Tangerang. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen terdiri dari lima partisipan. Berdasarkan hasil analisis data statistik dan pembahasan yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa intervensi pelatihan *hardiness* terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa atlet Sekolah X di Tangerang.

Berdasarkan hasil analisis data statistik menggunakan *Paired Sample T-Test*, didapatkan perbedaan motivasi berprestasi yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test* di kelompok eksperimen, dengan nilai signifikansi sebesar 0.010 (<0.05). Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil analisis data statistik dengan *Independent T-Test*, diperoleh bahwa terdapat perbedaan

signifikan motivasi berprestasi pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat *post-test*, dengan nilai signifikansi sebesar 0.013 ( $<0.05$ ). Dengan demikian, artinya pelatihan *hardiness* dapat meningkatkan motivasi berprestasi secara signifikan pada siswa atlet, khususnya pada kelompok eksperimen.

Melalui pengolahan data *gain score* pada *post-test*, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor motivasi berprestasi pada kelima partisipan di kelompok eksperimen, yaitu dengan *gain score* tertinggi sebesar 17 dan *gain score* terendah sebesar 4. *Gain score* merupakan selisih skor antara *post-test* dan *pre-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengetahui efektivitas dari intervensi yang dilakukan (Seniati, Yulianto & Setiadi, 2015). Selanjutnya, berdasarkan gambaran motivasi berprestasi, diketahui bahwa terjadi peningkatan motivasi berprestasi

pada siswa atlet di kelompok eksperimen. Hal tersebut didapat berdasarkan skor *mean empirik pada post-test* sebesar 3.10 yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor pada *pre-test* yaitu sebesar 2.28.

Adapun saran bagi siswa atlet, untuk dapat menerapkan rencana tindak (*action plan*) untuk membantu meraih suatu tujuan dan memfasilitasi diri dalam mengembangkan *hardiness* guna meningkatkan atau mempertahankan motivasi berprestasi akademik. Selain itu, dengan persaingan hidup yang semakin ketat, kesadaran untuk lebih mempersiapkan diri mutlak diperlukan untuk kesejahteraan di masa depan, khususnya ketika sudah tidak menjadi atlet di kemudian hari.

Dalam hal ini, lingkungan sekolah, seperti guru dan belum adanya kurikulum meliputi kebijakan khusus yang disesuaikan bagi siswa atlet tidak dipungkiri turut menjadi salah satu faktor

terhambatnya motivasi berprestasi akademik para siswa atlet. Guru memiliki kesempatan yang luas untuk meningkatkan motivasi murid untuk berprestasi di sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada guru akan pentingnya dukungan sosial, berupa bimbingan, khususnya kepada siswa atlet yang bermasalah. Dengan memberikan kesempatan belajar susulan dan mengapresiasi usaha akademik yang telah dilakukan siswa atlet, tentunya dapat meningkatkan motivasi, serta prestasi belajar menjadi lebih optimal.

Pada dasarnya peserta didik yang merupakan siswa atlet, tentunya memiliki waktu, kebutuhan, kapasitas, metode pembelajaran dan penilaian yang jelas berbeda dengan siswa reguler atau non-atlet. Oleh karena itu, untuk kedepannya pihak sekolah dapat lebih memperhatikan kebutuhan siswa atlet, kaitannya dengan tuntutan akademik dan

keolahragaan bagi mereka. Adapun upaya yang dapat dilakukan, yaitu dengan melakukan *review*, perbaikan, maupun penyusunan kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, khususnya siswa atlet. Selain itu, pelatihan *hardiness* dapat dipertimbangkan untuk dilaksanakan secara berkesinambungan dengan memperbanyak materi dalam setting *outdoor* untuk mengelola motivasi berprestasi yang telah terbukti dapat meningkat melalui pelatihan yang telah dilakukan.

### Daftar Pustaka

- Ahmadi, A., Zainalipour, H. & Rahmani, M. (2013). Studying the role of academic *hardiness* in academic achievement of students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 3(6), 418-423.
- Bansal, P. & Pahwa, J. (2015). Hardiness and achievement motivation as factors of academic achievement. *Elixir International Journal*, 78 (2015), 29751-29754.
- Creed, P. A., Conlon, E. G., & Dhaliwal, K.(2013). Revisiting the academic hardiness scale: Revision and revalidation. *Journal of Career*

- Assessment*, 21, 537-554. doi: 10.1177/1069072712475285.
- Devakumar, M. (2012). *A study of adversity quotient of secondary school students in relation to their academic self concept and achievement motivation*. Retrieved from [http://www.peaklearning.com/documents/PEAK\\_GRI\\_devakumar.pdf](http://www.peaklearning.com/documents/PEAK_GRI_devakumar.pdf)
- Diersen, B. A. (2005). *Student-athlete or athlete-student*. Retrieved from [http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2005/2005\\_diersenb.pdf](http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2005/2005_diersenb.pdf)
- Djiwandono, S. E. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Dimatteo, M. R. & Martin, L. R. (2002). *Health psychology*. Pearson: Boston.
- Din, F. S. (2006). Sport activities versus academic achievement for rural high school students. *Research journal*, 19(3), 1-11.
- Direktorat Jenderal Olahraga. (2005). *Pedoman mekanisme koordinasi pembinaan olah raga, kesegaran jasmani dan kelembagaan olah raga*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Doostian, Y., Fattahi, S., Goudini, A. A., Massah, O. & Daneshmand, R. (2014). The effectiveness of self regulation in student's academic achievement motivation. *Research Papers*, 2(4), 261-269.
- Grillo, K. L. (2011). *Academic and athletic motivation: Predictors of academic performance of college student-athletes at a division III university*. Retrieved from <http://dspace.rowan.edu/bitstream/handle/10927/916/grillokt.pdf?sequence=1>
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. Buku 2. Terj. B. Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika. Terjemahan dari *The science of psychology: An appreciative view*, 2007.
- Maddi, S. R. (2004). *Hardiness: An operationalization of existential courage*. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. doi:10.1177/0022167804266101.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. & Harvey, R. H. (2006). Hardiness considered across cultures. In Wong, P. T. P. & Wong L. C. J. *Handbook of multicultural perspectives on stress coping*, (409-423). New York: Springer.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Koshaba, D. M., & Fazel, M. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566-577.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1986). *Introduction to psychology* (7<sup>th</sup> ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2005). *Psychology* (7<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (6th ed). John Wiley & Sons: Danvers.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 189-204.
- Syarifuddin, H. (2009). *Motivasi dalam pembelajaran*. Diunduh dari <http://riff26.blogspot.com/2009/02/motivasidalam pembelajaran.html>
- Wicaksono, D. (2009). *Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar sebagai akibat dari latihan bola voli terhadap prestasi belajar atlet di sekolah*. Diunduh dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/file>

Efektivitas pelatihan ketangguhan (*hardiness*) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada Sekolah X di Tangerang)

s/penelitian/Danang%20Wicaksono,  
%20S.Pd.Kor.,%20M.Or/tesis%20.p  
df

Wong, P. T. P. & Wong L. C. J. (2006).  
*Handbook of multicultural  
perspectives on stress coping*. New  
York: Springer.