

HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES PADA ATLET PELAJAR BELADIRI KOTA BLITAR

Ar Rahman Dipta Anggara

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. E-mail: ar.18019@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. E-mail: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Atlet pelajar beladiri memiliki beragam tugas dan tuntutan untuk berprestasi dalam bidang olahraga, serta dituntut untuk menyeimbangkan kewajiban dalam akademik. Latihan jangka panjang, potensi cedera yang lebih besar, memperoleh prestasi, mengerjakan tugas, dan mendapatkan nilai yang bagus merupakan beberapa kondisi yang dapat berpotensi menyebabkan stres atlet pelajar. Sehingga diperlukan faktor protektif dalam menghadapi kondisi yang dapat menimbulkan stres, salah satunya dengan memiliki hardiness. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat adanya keterkaitan atau hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 95 atlet pelajar beladiri, penelitian ini dilakukan di Kota Blitar dengan melibatkan responden sebanyak 65 atlet pelajar beladiri. Peneliti menggunakan teknik analisa data dengan teknik korelasi pearson product moment yang memperoleh nilai korelasi sebesar -0,292 dengan nilai signifikansi 0,018. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi hardiness maka akan semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah hardiness maka akan semakin tinggi stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan atau hubungan yang tidak terlalu kuat antara hardiness dengan stres pada atlet beladiri Kota Blitar. Hardiness dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 8,5% terhadap stres dan 91,5% stres dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci: Hardiness, Stres, Atlet Pelajar, Beladiri

Abstract

Martial arts student athletes have a variety of tasks and demands to achievement in sports, and are required to balance academic duty. Long-term training, potential for injury, getting achievements, doing assignments, and getting good grades are some of the conditions that can potentially cause stress for student athletes. So that protective factors are needed in dealing with conditions that can cause stress, one of which is having hardiness. This study has a purpose to see the relationship between hardiness with stress. The research method used is correlational quantitative. The population in this study was 95 student martial arts athletes, this research was conducted in Blitar by involving 65 student martial arts athletes as respondents. The data analysis technique used in this study is the Pearson product moment correlation technique which obtained a correlation value of -0.292 with a significance value of 0.018. These results indicate that the higher the hardiness, the lower the stress, conversely the lower the hardiness, the higher the stress. Researchers used data analysis techniques with the pearson product moment correlation which obtained a correlation value of -0.292 with a significance value is 0,018. Hardiness in this study contributed 8.5% to stress and 91.5% stress was influenced by other factors.

Keywords: Hardiness, Stress, Student Athlete, Martial Arts

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri merupakan suatu kegiatan olahraga yang melibatkan kemampuan dalam bertahan serta menyerang dalam suatu pertandingan untuk meraih kemenangan (Siregar, 2020). Dalam pertandingan olahraga beladiri menuntut atlet untuk dapat bertahan dan menyerang lawan serta mencapai kemenangan yang dapat dilakukan dengan senjata ataupun tangan kosong (Ahmad & Diana, 2013).

Olahraga beladiri menjadi salah satu olahraga yang mengharuskan memiliki kesiapan mental dan fisik yang baik untuk bertahan dari lawan yang dihadapinya. Karena dalam pertandingan olahraga beladiri perlu menjaga kondisi fisik, konsentrasi, dan kepercayaan diri untuk menjaga performa agar berada dalam strategi yang ditetapkan untuk tujuan kemenangan. Didalam olahraga beladiri terdapat berbagai macam jenis seperti pencak silat, taekwondo, karate, anggar, dan lainnya.

Olahraga beladiri banyak berkembang dan diminati oleh berbagai kalangan usia salah satunya anak sekolah. Banyak pelajar yang mendalami olahraga beladiri serta dijadikan sebagai sarana untuk olahraga, kemampuan membela diri, dan mencapai prestasi (Effendi, 2016). Pelajar yang mendalami dan berprofesi pada suatu cabang olahraga tertentu serta mendapatkan prestasi disebut atlet pelajar. Menurut pendapat Wicaksono (2009) menyatakan seseorang yang masih berstatus sebagai pelajar dan terlibat aktif dalam kegiatan olahraga dengan mengikuti pertandingan olahraga hingga mencetak suatu prestasi merupakan definisi atlet pelajar. Atlet pelajar dibina dalam suatu organisasi atau lembaga cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi yang diharapkan.

Peran pelajar dalam bidang olahraga memberikan kontribusi yang penting berupa regenerasi dan prestasi tersendiri. Namun menjadi tantangan tersendiri bagi atlet pelajar untuk memenuhi tanggung jawab dalam bidang olahraga dan akademik, yaitu dengan bagaimana menyeimbangkan kondisi kehidupan sosial dengan tanggung jawab olahraga, mengatur stabilitas emosi dalam menerima hasil yang sukses atau gagal, mengatur kesehatan fisik untuk kebutuhan kompetensi, dan fokus pada target dalam karir olahraga (Akhyar et al., 2017). Pelajar yang berperan sebagai atlet mudah mendapatkan stresor dari lingkungan sekolah maupun luar sekolah sehingga tekanan yang dialami tidak hanya berasal dari lapangan bahkan diluar lapangan seperti kondisi fisiologis, sosial, akademis, dan manajemen waktu. Hal ini dapat berdampak pada performa atlet pelajar saat latihan maupun bertanding.

Dalam persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan, atlet akan mempersiapkan fisik serta psikisnya untuk berada dalam kondisi yang baik untuk menghindari segala kesulitan saat bertanding. Pendapat dari Gunarsa (2008) mengenai naik dan turunnya prestasi atlet tidak hanya dapat dilihat dari banyaknya penghargaan yang telah didapatkan, namun juga melihat dari kondisi psikologis atlet. beberapa gejala psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi atlet seperti mendapat tekanan, perasaan jenuh terhadap latihan, mengalami kelalahan, kondisi stres, cemas, dan takut mengalami kegagalan (Utomo et al., 2022). Kondisi stres yang dialami atlet menjadi salah satu penyebab menurunnya performa atlet. Stres secara psikologis mempengaruhi kinerja dan performa atlet sehingga dapat memberikan dampak penurunan konsentrasi dan koordinasi gerak fisik atlet apabila dalam kondisi stres yang tinggi.

Kondisi stres yang dialami oleh atlet memberikan dampak negatif seperti mengalami penurunan performa fisik dan psikologis, kurang berkonsentrasi, dan tidak fokus. Kondisi tersebut dapat berdampak bagi atlet ketika

dalam pertandingan seperti atlet sering melakukan kesalahan, sikap emosi dan agresif terhadap lawan hingga mendapat pelanggaran (Steffen & Engebretsen, 2010). Pada atlet beladiri yang merupakan olahraga full body contact dengan aktivitas benturan fisik secara langsung yang dapat dengan mudah menarik emosi antar atlet. Selain itu dalam olahraga beladiri memiliki sistem pertandingan atau kompetisi yang kompetitif. Hal ini dikarenakan kategori bertanding dengan sistem gugur untuk mencapai kemenangan, yang berarti setiap atlet beladiri yang tampil perlu untuk allout atau memberikan yang terbaik untuk mencapai kemenangan. Keadaan-keadaan tersebut yang dapat memicu reaksi emosi yang dapat mempengaruhi konsentrasi serta koordinasi fisik atlet sehingga menjadikan tekanan pada atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi (Sukadiyanto, 2015)

Seorang atlet memiliki suatu tantangan dan tuntutan yang harus dihadapi, seperti dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan dari penonton, pengawasan publik dari media elektronik, cetak dan sosial, serta dinamika kondisi dalam olahraga beregu atau kelompok (Rice et al., 2016). Selain itu menurut Gustafsson (2007) atlet perlu menjaga kondisi fisik serta perlu untuk meningkatkan kemampuan diri untuk inovasi strategi dan menjaga tubuh serta nutrisi (Arbi & Ambarini, 2018). Hal ini dikarenakan adanya evaluasi secara berkelanjutan pada atlet untuk meningkatkan kemampuan selama proses latihan dan kompetisi. Latihan secara terus menerus dan berkelanjutan dapat memberikan tekanan kepada atlet baik secara psikologis dan fisik. Selain itu kondisi psikososial seperti adanya tuntutan performa atlet dalam bertanding, permasalahan finansial, dan hubungan sosial dapat mempengaruhi kondisi atlet. tekanan yang dialami atlet dapat menimbulkan kondisi stres bagi atlet.

Setiap atlet memiliki target tersendiri yang akan dicapai, begitupun atlet pelajar. Adanya target dapat menjadikan munculnya tuntutan bagi atlet untuk meraih capaian target. Hal ini dapat terjadi apabila terdapat ketimpangan antara kemampuan atlet dengan tuntutan serta target yang diberikan, apabila tuntutan target yang diberikan masih sesuai dengan kapasitas atlet akan berdampak positif bagi atlet (Rahman, 2017). Begitupun sebaliknya apabila tuntutan target yang diberikan melebihi kapasitas atlet, maka dapat berdampak buruk serta memicu munculnya gejala stress pada atlet.

Keadaan yang tidak seimbang antara tuntutan serta target dengan kapasitas atlet dapat memicu munculnya gejala-gejala stres (Utomo et al., 2022). Beban latihan yang tinggi serta variasi program latihan yang monoton dapat memicu kebosanan atlet ketika latihan, sehingga atlet cenderung berlatih apa adanya tanpa kesungguhan. Selain itu ketika mendekati masa kejuaraan, atlet beladiri akan lebih difokuskan untuk latihan tanding atau sparing dengan

lain untuk meningkatkan kemampuan serta strategi, hal ini menjadikan atlet lebih rentan untuk terkena cedera sehingga memunculkan kekhawatiran tersendiri. Kondisi seperti ini memberikan beban tersendiri bagi atlet yang akan berkompetisi, karena ketika latihan dengan maksimal akan lepas kontrol yang dapat menimbulkan cedera sedangkan ketika tidak maksimal akan mempengaruhi performa (Rahman, 2017). Keadaan tersebut dapat memicu timbulnya stres pada atlet beladiri.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada cabang olahraga beladiri di Kota Blitar yang meliputi taekwondo, tinju, dan pencak silat. Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara secara langsung maupun melalui pesan suara di tempat dan waktu yang berbeda. Dari studi pendahuluan didapatkan informasi mengenai munculnya rasa bosan, lelah, hingga stres akibat program latihan yang berat dan monoton. Hal ini memberikan dampak pada atlet berupa sakit punggung, sakit kepala, dan putus asa. Dalam proses pencapaian prestasi, atlet menyatakan bahwa pernah mendapat tuntutan dari pelatih bahkan orang tua.

Mayoritas atlet pelajar beladiri Kota Blitar pernah mendapatkan tuntutan dari pelatih, sehingga dengan adanya tuntutan mengharuskan atlet untuk berada dalam kondisi yang prima. Padahal kondisi atlet tidak luput dari berbagai permasalahan salah satunya cedera yang mengharuskan atlet untuk berhenti latihan sementara. Cedera yang dialami dapat memberikan atlet tekanan bahkan stres. Respon serta tindakan atlet ketika mengalami permasalahan yaitu menjauhkan diri dari lingkungan latihan, hal ini dirasa dapat mempengaruhi kondisi ketika latihan sehingga mayoritas atlet memilih memperbaiki mood dan tidak melakukan latihan terlebih dahulu.

Dalam menghadapi hasil dari suatu perlombaan atau tryout, atlet merasa putus asa ketika mendapatkan hasil yang tidak sesuai. Atlet menyatakan apa yang telah dilakukan selama latihan tidak memberikan peningkatan yang signifikan, sehingga atlet merasa kecewa, putus asa, dan berpikir untuk menyerah dengan keadaan. Ditambah lagi selama Pandemi Covid-19 tidak ada kejuaraan serta latihan yang dibatasi secara fasilitas, hal ini menjadikan atlet sulit untuk meningkatkan kemampuan diri.

Selain itu, atlet juga mendapat beban ketika berada di sekolah. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan tugas serta tuntutan nilai yang bagus. Rutinitas atlet pelajar beladiri Kota Blitar melaksanakan kegiatan sekolah waktu pagi hingga siang, serta sore kembali latihan terdapat waktu istirahat sebelum latihan, walaupun terkadang waktu tersebut digunakan untuk mengerjakan tugas dan tugas bersama kelompok. Pemenuhan kebutuhan dalam lingkup akademik juga dapat memberikan beban tersendiri bagi atlet pelajar. Hal ini dikarenakan waktu, tenaga, dan pikiran yang perlu diseimbangkan agar dalam lingkup akademik serta karir sebagai atlet juga tetap berjalan. Terkadang atlet

pelajar sulit untuk menyeimbangkan kedua kondisi tersebut. Dari hasil wawancara atlet pelajar pernah mengalami stres berdasarkan aspek stres secara fisik dan psikologis (Sarafino & Smith, 2011).

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan stres merupakan suatu hubungan antara individu dengan lingkungan secara spesifik yang dirasa dapat memberikan beban yang melebihi kapasitas diri serta dianggap memberikan ancaman keselamatan atau kesehatan diri (Maryam, 2017). Stres merupakan suatu proses individu dalam memandang kejadian tertentu yang bersifat mengancam dengan merespon kejadian dengan tingkatan psikis, emosional, kognitif, dan perilaku yang berbeda-beda (Richard, 2010). Stres terjadi akibat adanya tekanan yang terjadi pada individu yang berasal dari internal maupun eksternal. Individu yang mengalami tekanan dalam diri serta melebihi batas toleransi diri maka dapat timbul stres.

Gross (2012) berpendapat kondisi stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungan yang memberikan beban melebihi dari batas kemampuan individu serta membahayakan kesejahteraan individu (Arbi & Ambarini, 2018). Gejala stres yang dialami individu seperti muncul pikiran negatif, tidak tenang dan gelisah, sulit untuk berkonsentrasi, dan mengalami suasana hati yang tidak menentu. Setiap atlet memiliki resiko dapat mengalami keadaan stres dengan tingkat yang berbeda-beda. Menurut Rohmansyah et al (2017) atlet beladiri seperti taekwondo, karate, dan pencak silat memiliki tingkat stres yang cukup tinggi sehingga dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet dalam bertanding.

Terdapat dua aspek yang timbul akibat stres yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi individu ketika stres seperti mengalami sakit kepala, gangguan pencernaan, perubahan nafsu makan dan lainnya. Pada aspek psikologis muncul gejala dari kognisi, emosi, dan tingkah laku yang mempengaruhi kondisi psikologis menjadi negatif seperti merasa sedih, menunda pekerjaan, menurun daya ingat dan konsentrasi, takut gagal, cemas, kehilangan minat, sulit diajak bekerja sama, dan memiliki harga diri yang rendah (Bahtra, 2017).

Keadaan stres atlet dapat terjadi apabila atlet mengalami tekanan dalam suatu kondisi latihan yang berat, mengalami ketidaknyamanan dalam lingkungan, dan ketidakharmonisan hubungan dengan rekan atau pelatih (Setiawan et al., 2021). Stres yang terjadi pada atlet memberikan dampak seperti rasa malas ketika latihan, tidak berlatih dengan sungguh, dan mencari cara untuk tidak latihan atau absen. Pada dasarnya rutinitas latihan memiliki tingkat intensitas mulai dari ringan hingga berat, serta rutinitas latihan merupakan suatu kewajiban bagi setiap atlet. Dalam keadaan stres, seringkali atlet tidak

dapat menyadari sejauh mana kemampuan diri dalam menghadapi tekanan dari lingkungan. Sehingga atlet akan cenderung bertindak secara spontan, tanpa menyadari faktor protektif dalam diri, yang menjadikan muncul respon yang kurang adaptif (Arbi & Ambarini, 2018).

Menurut Gunarsa (2008) stres pada atlet berubah seiring perkembangan dari penampilan dan prestasi dari tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Adanya tekanan yang disebabkan oleh harapan serta keinginan untuk tampil dengan kondisi yang terbaik berperan dalam menimbulkan stres. Aminullah et al (2020) menjelaskan stresor dalam olahraga terdapat 2 macam yaitu stresor dari dalam atlet (internal) dan dari luar atlet (eksternal). Stresor dari dalam diri atau internal atlet seperti atlet sangat mengandalkan kemampuan teknis, bermain dengan baik atau sebaliknya, memiliki pemikiran negatif takut akan cemooh, dan merasa puas diri. Stresor dari luar atau eksternal atlet seperti adanya pengaruh penonton atau massa, pesaing yang bukan tandingannya, terdapat rangsangan yang membingungkan, dan kehadiran atau ketidakhadiran pelatih.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kondisi stres, yaitu faktor internal atau dalam diri dan faktor eksternal. Dalam prosesnya tingkat stres individu memanglah berbeda-beda, hal ini disebabkan faktor yang mempengaruhi stres (Kuntjojo, 2016). Faktor yang mempengaruhi stres berasal dari internal yaitu umur, jenis kelamin, faktor genetik, kebudayaan, efikasi diri dan kepribadian. Faktor yang mempengaruhi stres dari eksternal antara lain dukungan sosial, lingkungan, strategi coping, dan hubungan sosial.

Dari penjelasan diatas, stres merupakan suatu kondisi negatif yang dapat mengancam atau membahayakan individu yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem psikologis, biologis, dan sosial dari lingkungan (Sarafino & Smith, 2011). Stres pada atlet dapat terjadi akibat adanya stresor, kegagalan dalam menggapai tujuan, adanya ketidakseimbangan tuntutan dengan kapasitas atlet sehingga kesulitan dalam memenuhi tuntutan secara konstan. Dengan adanya kondisi-kondisi yang menyebabkan stres pada atlet, atlet dituntut untuk dapat bertahan serta mengatasi kondisi tersebut. Kemampuan individu dalam bertahan dari tekanan, kelelahan fisik dan mental, serta kebosanan berkaitan dengan kepribadian individu (Richard, 2010). Kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan berbeda-beda, hal itu dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepribadian. Suatu kepribadian yang dapat mengatasi serta beradaptasi dengan kondisi yang buruk seperti kebosanan, kelelahan, dan stres disebut hardiness (Richard, 2010).

Hardiness merupakan suatu dorongan dalam diri individu berupa kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan yang melebihi kapasitas diri (Akhyar et al., 2017). Hardiness akan membentuk sebuah perilaku

dan cara yang dilakukan individu dalam menghadapi suatu tantangan dan permasalahan menjadi sebuah peluang (Maddi, 2013). Dalam menghadapi suatu masalah, individu dengan tingkat hardiness yang tinggi akan memandang bahwa suatu permasalahan sebagai tantangan untuk dihadapi dan diselesaikan (Maddi, 2013). Tuntutan yang banyak dan harus dipenuhi oleh atlet pelajar menjadikan atlet pelajar harus memiliki hardiness tinggi sehingga dapat bertahan dalam mengatasi stres serta menjadikan sebuah cara untuk meningkatkan prestasi. Kemampuan bertahan individu dalam tekanan yang menimbulkan stres berbeda-beda, menurut Rakhmawati et al (2019) seseorang yang memiliki tingkat hardiness yang baik akan lebih mudah untuk fokus terhadap strategi, kontrol, dan komitmen dalam menghadapi suatu tekanan dan tugas. Kobasa menyatakan bahwa individu yang memiliki kepribadian hardiness yang baik akan memberikan keuntungan tersendiri ketika menghadapi tekanan dalam hidupnya (Richard, 2010). Hardiness pada individu tercermin dari sikap tangguh, tahan banting, dan optimis sehingga mampu mengatasi permasalahan yang terjadi. Kemampuan individu dalam mengatur dan merespon kejadian yang dialami yang dapat menimbulkan stres dengan mengubah lingkungan yang berpotensi buruk menjadi kesempatan untuk belajar, hal ini karena hardiness merupakan suatu kepribadian yang dapat dipelajari dari lingkungannya (Maddi, 2013). Karakteristik kepribadian individu terkait dengan kemampuan mengontrol diri terhadap kejadian yang tidak menyenangkan serta memberi makna yang positif sehingga mengurangi terjadinya stres (Wisudawati et al., 2017).

Kobasa (1982) menyatakan terdapat tiga aspek dalam hardiness yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan (Richard, 2010). Aspek hardiness dikembangkan oleh Maddi (2013) dengan tetap merujuk pada penjelasan Kobasa antara lain yaitu : Komitmen merupakan suatu pandangan tentang tujuan dan keterkaitan dengan kejadian atau peristiwa dalam hidup, individu yang berkomitmen akan memahami tujuan yang ingin dicapai sehingga tidak mudah menyerah walaupun berada dalam tekanan ; Tantangan, merupakan suatu kondisi individu dalam memandang suatu perubahan bukan sebagai ancaman melainkan perkembangan untuk maju sehingga ketika berada dalam tekanan akan dapat menghadapi dan mengelola kondisi tersebut ; Kontrol atau pengendalian, merupakan bentuk keyakinan individu dalam menentukan tindakan untuk mendapatkan reward atau hukuman sehingga dapat berpikir positif dengan memandang respon terhadap tekanan kejadian yang dialami (Maddi, 2013). Maka dari itu, individu dengan kepribadian hardiness akan cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap suatu tekanan atau permasalahan yang dihadapi, serta individu tersebut akan menjadikan tekanan dan permasalahan yang dialami sebagai proses

untuk meningkatkan kemampuan diri (Kinanthi & Jannah, 2016).

Atlet merupakan seorang yang menekuni bidang olahraga tertentu dan pernah mengikuti kejuaraan atau pertandingan. Dengan proses atlet yang menekuni bidang olahraga tertentu menjadikan setiap atlet memiliki keunikannya tersendiri (Syah, 2021). Pelajar merupakan orang-orang yang sedang dalam proses pendidikan formal mulai SD hingga SMA. Menurut UU Republik Indonesia tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pelajar atau siswa merupakan individu yang berproses dalam mengembangkan kemampuan serta potensi diri dengan proses pembelajaran yang terprogram dalam berbagai jenjang, jenis, dan jalur tertentu. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, atlet pelajar merupakan atlet yang sedang berada dalam jenjang pendidikan formal yang meningkatkan kemampuan diri dan menekuni bidang olahraga tertentu.

Terdapat beberapa penelitian yang relevan mengenai hubungan antara hardiness dengan stres. Dalam penelitian yang dilakukan Fitriani & Ambarini (2013) mengenai hubungan hardiness dengan stres yang memberikan hasil terdapat hubungan yang negatif signifikan. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu yang mengasuh anak autis. Nilai korelasi yang didapatkan sebesar $-0,789$ yang mengindikasikan terdapat korelasi atau hubungan yang kuat. Penelitian yang sama dilakukan oleh Sukmana et al (2020) yang membahas mengenai hardiness dengan stres. Penelitian ini mengambil subjek atlet berkebutuhan khusus (totally blind) yang memberikan hasil terdapat hubungan positif antara hardiness dengan stres. Sumbangan hardiness dalam penelitian ini sebesar $37,3\%$ dengan $63,3\%$ merupakan faktor lain yang mempengaruhi stres. Hardiness bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi tingkat stres yang dialami individu, maka dari itu terdapat predictor atau faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres seseorang.

Berdasarkan fenomena dan penjelasan diatas peneliti ingin meneliti dan mengkaji lebih dalam berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, mengenai hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri kota blitar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode korelasional. Metode penelitian korelasional merupakan suatu metode yang mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih, dengan melihat sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi variabel lainnya (Sudjana & Ibrahim, 2007). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Dalam penelitian ini, variabel X yaitu hardiness dan variabel Y yaitu stres.

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Blitar dengan subyek yang terdiri dari beberapa cabang olahraga beladiri Kota Blitar dengan rentang usia 15-18 tahun. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 95 atlet beladiri yang berasal dari cabang olahraga muaythai, boxing, taekwondo, karate, dan pencak silat. Teknik pengumpulan data menggunakan sampel jenuh dengan keseluruhan jumlah dalam populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, sehingga didapatkan 65 atlet beladiri yang sebelumnya sudah dikurangi dari jumlah populasi keseluruhan untuk pelaksanaan tryout.

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan kepada atlet pelajar beladiri Kota Blitar dengan pengisian kuesioner. Kuesioner disusun dengan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala penelitian yang digunakan skala hardiness berdasarkan teori milik Kobasa & Maddi (2013). Selanjutnya skala stres berdasarkan teori dari Sarafino (1998) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh (Ritin, 2020). Skala ini akan dilakukan tryout atau uji coba kepada 30 subyek atlet pelajar beladiri Kota Blitar lalu dilakukan uji validitas dan uji reabilitas.

Peneliti menggunakan teknik analisis data korelasi sederhana product moment pearson dengan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows. Korelasi product moment digunakan untuk menguji hubungan kedua variabel yaitu variabel hardiness dengan variabel stres. Analisis product moment dilakukan setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Teknik analisis data dilakukan bertahap dengan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis. Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 24 for windows. Uji linieritas yang dilakukan dengan menggunakan uji anova untuk menunjukkan hubungan antar variabel berupa arah positif atau negatif. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan product moment pearson untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel. Uji linieritas dan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 24 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang telah diperoleh, selanjutnya dilakukan analisis pengolahan data menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows* dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

	Hardiness	Stres
N	65	65
Mean	52.48	54.74
Std. Deviation	4.356	4.236
Range	20	22
Minimum	44	45
Maximum	64	67

Berdasarkan tabel diatas mengenai statistik deskriptif subjek dalam tabel 1, terdapat total 65 subjek. Pada variabel *hardiness* dengan 16 aitem pertanyaan pada kuesioner yang disebarakan, didapatkan nilai minimum sebesar 44 dan nilai maksimum sebesar 64. Nilai rata-rata (*mean*) variabel *hardiness* sebesar 52,48 dengan nilai standart deviasi 4,356.

Hasil analisis statistik deskriptif pada variabel stres dengan 23 aitem pertanyaan pada kuesioner, didapatkan nilai minimum sebesar 45 dan nilai maksimum sebesar 67. Nilai rata-rata pada variabel stres sebesar 54,74 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,236.

Tabel 2. Kategorisasi Hardiness Atlet Pelajar

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 57$	6	9,2%
Sedang	$48 \leq X \leq 57$	54	83,1%
Rendah	$X < 48$	5	7,7%
Total		65	

Pada tabel kategorisasi tingkat *hardiness* pada atlet pelajar dengan berdasarkan pedoman (Azwar, 2012). Hasil menunjukkan mayoritas atlet pelajar beladiri Kota Blitar memiliki *hardiness* pada tingkata sedang. Didapatkan hasil terdapat 6 atlet pelajar (9,2%) yang masuk dalam kategori *hardiness* tinggi, 54 atlet pelajar (83,1%) yang masuk dalam kategori *hardiness* sedang, dan 5 atlet pelajar (7,7%) yang masuk dalam kategori *hardiness* rendah.

Tabel 3. Tingkat Stres Atlet Pelajar

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 59$	8	12,31%
Sedang	$50,5 \leq X \leq 59$	47	72,31%
Rendah	$X < 50,5$	10	15,38%
Total		65	

Pada tabel kategorisasi tingkat stres pada atlet pelajar, dengan berdasarkan pedoman (Azwar, 2012). Hasil menunjukkan sebagian besar atlet pelajar beladiri Kota Blitar memiliki kondisi stres yang sedang. Dengan hasil menunjukkan terdapat 8 atlet pelajar (12,31%) yang masuk dalam kategori stres tinggi, 47 atlet pelajar (72,31%) masuk kedalam kategori stres sedang, dan 10 atlet pelajar (15,38%) masuk pada kategori stres yang rendah.

A. Uji Asumsi Klasik

Tahap selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2017). Uji normalitas berguna untuk menentukan data yang telah diperoleh berdistribusi normal atau diambil dari populasi yang normal. Berdasarkan pedoman uji normalitas, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan melalui test of normality Kolmogrov-Smirnov.

Tabel 4. Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig $> 0,05$	Berdistribusi normal
Sig $< 0,05$	Tidak berdistribusi normal

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		65
Normal Parameters*	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.05159839
Most Extreme Differences	Absolute	.093
	Positive	.093
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirno Z		.750
Asymp. Sig. (2-tailed)		.626

a. Test distribution is Normal

Berdasarkan perhitungan tabel diatas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,626 yang mana skor tersebut lebih dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal, dengan ketentuan nilai signifikansi $> 0,05$.

Setelah mendapatkan hasil dari uji normalitas, dengan data yang berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji linieritas. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui terdapat hubungan antara kedua variabel yang bersifat linier atau tidak. Syarat dalam pengambilan keputusan linieritas data dapat dilihat melalui nilai signifikansi linierity dan nilai signifikansi deviation from linierity (Sugiyono, 2014).

Tabel 6. Pedoman Uji Linearitas berdasarkan Linearity

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Berdistribusi normal
Sig > 0,05	Tidak berdistribusi normal

Tabel 7. Pedoman Uji Linearitas berdasarkan Deviation From Linearity

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig > 0,05	Berdistribusi normal
Sig < 0,05	Tidak berdistribusi normal

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Hardiness	Between Groups	(Combined)	331.822	15	22.121	1.327	.223
		Linearity	97.965	1	97.965	5.877	.019
		Deviation from Linearity	233.857	14	16.704	1.002	.466
Within Groups			816.732	49	16.668		
Total			1148.554	64			

Berdasarkan perhitungan diatas pada tabel 8, pengambilan keputusan linieritas data dengan memperhatikan nilai signifikansi linearity sesuai pedoman pada tabel 6. Pada hasil perhitungan diatas menunjukkan nilai 0,019 yang mana lebih kecil dari 0,05. Sesuai pedoman uji linearitas apabila nilai sig linearity < 0,05 maka data bersifat linear. Sebaliknya apabila nilai linearity > 0,05 maka data bersifat tidak linear.

Syarat kedua dalam pengambilan keputusan linearitas data dengan melihat deviation from linearity sesuai pedoman pada tabel 7. Dalam pengujian data deviation from linearity dengan melihat nilai signifikansi yang diperoleh, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 (nilai sig. > 0,05) maka data bersifat linear. Sebaliknya apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (nilai sig. < 0,05) maka data bersifat non linear. Pada tabel 8, didapatkan nilai signifikansi deviation from linearity 0,466 yang mana lebih besar dari 0,05 serta data bersifat linear.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan berdasarkan linearity dan deviation for linearity pada

penelitian ini menunjukkan kedua variabel stres dan hardiness terdapat hubungan yang linear.

B. Uji Hipotesis

Pada tahap selanjutnya, setelah melakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas dan uji linieritas serta mendapatkan hasil data penelitian yang linier. Maka dilakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk membuktikan hipotesis apakah terdapat hubungan atau korelasi antara kedua variabel pada penelitian ini yaitu variabel hardiness dan stres. Uji hipotesis ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Dasar pengambilan keputusan dalam untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak antara kedua variabel ini dengan pedoman uji korelasi.

Pedoman uji korelasi melihat nilai signifikansi yang diperoleh, apabila nilai yang diperoleh kurang dari 0,05 (nilai Sig. < 0,05) maka dapat dikatakan terdapat korelasi atau hubungan. Sebaliknya apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 (nilai Sig. > 0,05) maka tidak terdapat korelasi atau hubungan antara kedua variabel.

Tabel 9. Pedoman Uji Korelasi

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Berkorelasi
Sig > 0,05	Tidak berkorelasi

Tabel 10. Pedoman Tingkat Korelasi

Nilai Pearson Correlation	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak ada korelasi
0,20 – 0,40	Korelasi lemah
0,40 – 0,60	Korelasi sedang
0,60 – 0,80	Korelasi kuat
0,80 – 1,00	Korelasi sempurna

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Hardiness	Stres
Hardiness	Pearson Correlation	1	-.292*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	65	65
Stres	Pearson Correlation	-.292*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel perhitungan diatas menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,018 yang mana kurang dari 0,05 (0,018 < 0,05) sehingga dapat dikatakan dalam penelitian ini, variabel hardiness dengan stres

terdapat korelasi atau hubungan. Selanjutnya melihat nilai pearson correlation yang diperoleh sebesar $-0,292$ yang menunjukkan korelasi yang lemah antara variabel hardiness dengan stres. Nilai negatif yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan negatif antara hardiness dengan stres. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat hardiness maka semakin kecil stres yang dirasakan oleh atlet pelajar beladiri, begitupun sebaliknya apabila semakin rendah tingkat hardiness yang dimiliki atlet pelajar beladiri maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

Tabel 12. Hasil Analisis Regresi

	R	Model Summary			
		R Squared	Eta	Eta Squared	
Stres	* -	.085	.537	.289	
Hardines	.292				

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, diperoleh nilai r square sebesar $0,085$. Hal tersebut menunjukkan bahwa hardiness memberikan sebesar $8,5\%$ terhadap stres pada atlet pelajar beladiri. Sehingga sebesar $91,5\%$ faktor lain yang mempengaruhi stres pada atlet pelajar beladiri.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. Hasil analisis data menggunakan korelasi product moment diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,018$ ($< 0,05$) yang mana kurang dari $0,05$ serta sesuai dengan pedoman uji korelasi. Sehingga menunjukkan terdapat hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri di Kota Blitar. Pada angka koefisien korelasi diperoleh nilai $-0,292$ yang berarti memiliki tingkat korelasi yang lemah. Skor negatif yang diperoleh menunjukkan hubungan negatif antara variabel hardiness dengan stres yang berarti semakin tinggi hardiness maka semakin rendah stres yang dialami, begitupun sebaliknya apabila hardiness yang dimiliki rendah maka stres yang dialami semakin tinggi.

Hasil pengkategorisasian data pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 54 ($83,1\%$) atlet pelajar yang memiliki hardiness sedang dan 5 ($7,7\%$) atlet pelajar yang memiliki hardiness yang rendah. Hal ini berarti sebagian besar atlet pelajar beladiri di Kota Blitar memiliki tingkat hardiness yang sedang. Atlet pelajar memiliki ketangguhan serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan yang dapat menimbulkan gejala stres. Pada tabel 3 menunjukkan sebanyak 47 ($72,31\%$) atlet pelajar yang mengalami kondisi stres sedang dan 8 ($12,31\%$) atlet pelajar yang mengalami kondisi stres yang tinggi. Kondisi ini

menunjukkan sebagian besar atlet pelajar beladiri Kota Blitar mengalami stres pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Fitriani & Ambarini (2013) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa semakin tinggi hardiness maka akan semakin rendah stres yang dialami oleh Ibu yang mengasuh anak autis. Penelitian tersebut memiliki nilai korelasi sebesar $-0,789$ yang artinya memiliki korelasi yang kuat. Hal yang berbeda antara penelitian ini dengan penelitian Fitriani & Ambarini dikarenakan subjek yang digunakan. Penelitian Fitriani & Ambarini menggunakan subjek ibu dari yang mengasuh anak autis sebanyak 40 . Sebagai orang tua yang mengasuh anak berkebutuhan khusus (autis), hardiness yang tinggi diperlukan untuk mengatasi keadaan yang dapat menimbulkan stres seperti perilaku anak autis dan dukungan sosial. Pengasuhan anak autis berbeda dari anak pada umumnya, ibu dengan anak autis memiliki tantangan tersendiri karena karakteristik anak autis. Penelitian Fitriani & Ambarini menunjukkan hardiness berperan sebagai faktor protektif dengan stres. Pada uji stastistik deskriptif menunjukkan aspek kontrol memiliki nilai yang kuat, hal ini menunjukkan ibu yang mengasuh anak autis memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi kejadian dalam hidupnya. Adanya hardiness tinggi yang dimiliki ibu dapat mengurangi stres pengasuhan pada anak autis.

Penelitian lain Sekariansah & Sakti (2013) yang membahas tentang hubungan hardiness dengan stres pada mahasiswa menunjukkan hasil nilai koefisien korelasinya sebesar $-0,553$ yang berarti memiliki hubungan atau korelasi yang kuat. Penelitian Sekariansah & Sakti menunjukkan variabel hardiness memberikan sumbangan sebesar $30,6\%$ sebagai faktor protektif terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa dan sisanya sebesar $69,4\%$ merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa. Hardiness memiliki 3 komponen yang berhubungan yang dapat meningkatkan kinerja dan kesehatan mahasiswa yang mengalami kondisi stres. Dengan sikap tangguh yang diyakini dapat mempengaruhi dalam mengatasi tekanan yang dapat menimbulkan stres. Dalam penelitian Sekariansah & Sakti memberikan hasil terdapat $86,67\%$ mahasiswa dengan hardiness rendah, dan 90% mahasiswa yang mengalami stres. Sehingga kondisi ini sesuai dengan teori bahwa semakin tinggi hardiness maka stres yang dialami akan semakin rendah begitupun sebaliknya.

Terdapat penelitian lain Sekariansah & Sakti (2013) memberikan hasil yang berbeda dari penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara hardiness dengan stres pada Atlet. Hal ini dikarenakan

perbedaan karakteristik dari subyek, yaitu subyek atlet yang mengalami kebutaan (totally blind) dengan atlet pelajar. Pada umumnya atlet disabilitas memiliki keterbatasan terhadap atlet pelajar pada umumnya, terutama pada aspek mental. Atlet disabilitas totally blind memiliki kesulitan dalam mengontrol diri dari segala hal yang dapat menjadikan suasana hati berubah, dan sulit untuk percaya dengan seseorang yang belum kenal cukup lama. Dalam penelitian Sukmana et al., (2020) menunjukkan hasil sumbangan hardiness terhadap stres sebesar 37,3% sehingga sebagian besar faktor yang menjadikan stres dipengaruhi oleh hal lain.

Hardiness merupakan suatu kepribadian tangguh, tahan banting yang menjadikan individu mampu mengubah kondisi tertekan menjadi kondisi yang lebih berpeluang untuk lebih berkembang (Maddi, 2013). Hardiness muncul sebagai pola sikap dan strategi yang memudahkan individu untuk mengubah kondisi menekan menjadi potensi untuk berkembang. Karena sebagai atlet pelajar beladiri, tuntutan tidak hanya berasal dari karir olahraganya namun juga dalam akademiknya. Atlet pelajar dituntut untuk berprestasi dalam bidang olahraga serta dapat menyesuaikan dengan kegiatan dalam akademik. Kondisi tersebut memberikan atlet pelajar tuntutan dalam bidang olahraga untuk dapat berprestasi serta harus tetap menyesuaikan kegiatan akademik seperti mendapat nilai bagus, mengerjakan tugas, dan lain-lain (Wisudawati et al., 2017).

Atlet pelajar yang memiliki hardiness senantiasa dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan. Rutinitas latihan, uji coba atau sparring, menjaga kondisi fisik, menyesuaikan kegiatan akademik, bersosialisasi dengan sebaya, banyaknya kegiatan yang perlu dilakukan dan diseimbangkan oleh atlet pelajar. Sehingga atlet pelajar perlu sikap yakin, optimis, dapat mengendalikan emosi serta memiliki dorongan untuk berkembang menjadi lebih baik. Maka dari itu, hardiness bagi atlet pelajar perlu dimiliki dan ditingkatkan untuk mengurangi tekanan yang dapat menimbulkan stres. Hardiness yang dimiliki setiap individu berbeda-beda (Islam et al., 2021). Individu yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi mempunyai perilaku yang dapat menjadikan lebih kuat dalam menghadapi aktivitas yang disenangi serta dapat mengubah stresor negative menjadi suatu tantangan yang bersifat positif. Salah satu aspek penting dalam hardiness yaitu komitmen. Komitmen mengukur dimana individu terlibat keseriusan dalam menjalani suatu pekerjaan atau kewajiban. Atlet pelajar yang memiliki komitmen yang kuat akan lebih memahami tentang apa yang menjadi tanggung jawab serta kewajiban sebagai atlet pelajar.

Meskipun sebagian besar atlet pelajar beladiri Kota Blitar mengalami tekanan hingga stres, mereka dapat mengatasi tekanan yang dihadapinya dengan mengatur

sumber yang menjadi permasalahan. Mereka dapat mengontrol keadaan diri serta lingkungan dan dapat berpikir positif. Sehingga ketika mengalam tekanan serta permasalahan dapat diselesaikan dengan baik serta mengubah kondisi yang kurang menguntungkan menjadi kondisi yang menyenangkan.

Stres merupakan kondisi yang muncul akibat adanya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sistem sosial (Sarafino & Smith, 2011). Stres dapat diartikan sebagai respon individu terhadap kejadian yang mengancam, mengganggu hingga memicu munculnya stres. Kondisi tertekan yang dialami individu yang dapat meningkat serta memaksa individu untuk bertindak dan berpikir secara cepat dan intensif. Stres yang muncul dapat terjadi ketika individu mengalami tekanan berupa fisik maupun psikologis serta mengancam kondisi individu (Skomorovsky & Sudom, 2011). Ketegangan akibat tekanan mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Mayoritas atlet pelajar beladiri Kota Blitar dalam penelitian ini menunjukkan tingkat stres yang sedang. Atlet pelajar beladiri yang mengalami kondisi stres dapat membuat dirinya merasa gelisah, takut, dan merasa tidak nyaman. Kondisi tersebut dapat berakibat buruk bagi atlet yang sekaligus juga masih siswa atau pelajar (Sosiady & Ermansyah, 2020). Tuntutan yang dialami mempengaruhi proses perkembangan dan persiapan atlet sehingga berpotensi menimbulkan stres, sehingga perlu faktor protektif dalam mengatasi munculnya kondisi stres.

Salah satu faktor protektif dalam menekan munculnya kondisi stres yaitu memiliki kepribadian hardiness. Kepribadian hardiness merupakan perilaku seseorang ketika menghadapi stresor mengubah stresor negatif menjadi positif serta menganggap stresor sebagai suatu tantangan (Skomorovsky & Sudom, 2011). Individu yang memiliki kepribadian hardiness yang tinggi dapat mengantisipasi tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan kondisi stres. Kepribadian hardiness yang dimiliki individu dapat mereduksi kejadian dalam hidup yang bersifat negatif dengan menggunakan apa saja dalam sekitar lingkungan sebagai pertahanan diri serta dukungan dalam menghadapi permasalahan (Mund, 2016). Atlet pelajar yang dengan hardiness yang baik akan memiliki komitmen, pengendalian, dan tantangan sehingga menjadi pribadi yang tahan banting dalam menghadapi tekanan yang ada. Kondisi tersebut memudahkan atlet pelajar dalam menghadapi munculnya stresor dan dapat menyelesaikan serta berupaya untuk mengembangkan kemampuan baru dalam menghadapi suatu permasalahan.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan hasil nilai r square sebesar 0,085. Hal ini berarti bahwa sumbangan hardiness sebesar 8,5% terhadap stres atlet pelajar, sehingga terdapat 91,5% stres atlet

pelajar dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa *hardiness* sedikit berperan dalam timbulnya stres pada atlet beladiri Kota Blitar.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* terhadap stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,019 yang mana lebih kecil dari 0,05. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,292 yang berarti terdapat hubungan negatif antar variabel serta memiliki korelasi yang lemah. Hubungan yang bersifat negatif dalam penelitian ini dapat diartikan bahwa semakin besar *hardiness* atlet pelajar beladiri, maka akan semakin rendah stres yang dialami oleh atlet pelajar beladiri, begitupun sebaliknya. *Hardiness* dalam penelitian ini memberikan kontribusi terhadap stres sebesar 8,5% sehingga dapat dikatakan sebagian besar faktor yang mempengaruhi stres diperoleh dari faktor lainnya.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan sebagai pertimbangan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya dengan harapan penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi serta dapat melanjutkan pengkajian mengenai penelitian ini, adapun saran bagi beberapa pihak sebagai berikut :

1. Saran bagi atlet pelajar

Atlet perlu memiliki kepercayaan diri, sikap optimism, dan kemampuan mengendalikan tekanan agar atlet pelajar merasa nyaman serta konsisten dalam memahami tujuan mereka menggapai prestasi. Atlet pelajar juga disarankan untuk sharing mengenai permasalahan yang dialami dengan atlet lainnya sehingga lingkungan dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami oleh atlet.

2. Saran bagi pelatih dan pihak terkait pengembangan atlet

Diperlukan program pelatihan yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis pada atlet pelajar.

Pihak pelatih dan pihak terkait lainnya perlu mendukung atlet dalam mengembangkan karakteristik kepribadian tahan banting atau *hardiness* sehingga pemahaman akan pentingnya memiliki kepribadian *hardiness* akan lebih mudah diterapkan. Tim maupun pelatih perlu menyajikan kegiatan latihan yang lebih variatif untuk mengurangi rasa bosan yang dialami atlet pelajar, serta melakukan konseling terkait keluhan dan permasalahan yang dialami oleh atlet, dan melakukan evaluasi terkait proses yang latihan dan pertandingan secara berkala untuk meningkatkan serta mengoptimalkan kemampuan dari atlet pelajar beladiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Di Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2013/%25x>
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout Ditinjau dari Hardines dan Motivasi Berprestasi (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang). *Jurnal Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/814>
- Aminullah, A., Nurdin, N., & Marzuki, I. (2020). Layanan Konseling Bagi Atlet Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram 2020. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.36312/abdi.v2i2.1599>
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas edisi 4. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bahtra, R. (2017). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PLPP) Sumatera Barat. *Sporta Saintika*, 2(1), 217–229. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.44>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam

- meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(ISSN 2541-657X), 22–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(2). <http://journal.unair.ac.id/JPKK@hubungan-antara-hardiness-dengan-tingkat-stres-pengasuhan-pada-ibu-dengan-anak-autis-article-8739-media-51-category-10.html>
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. In *Gunung Mulia*. <https://doi.org/10.20961/ecedj.v1i1.33020>
- Kinanthi, G. W., & Jannah, M. (2016). Gambaran Kepribadian Hardiness Atlet Paralympic Atletik Lari Cepat. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2). <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p91-101>
- Kuntjojo, K. (2016). Psikologi Abnormal. In *JPUUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.21009/jpud.102.04>
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. In *Leadership & Organization Development Journal* (Vol. 28, Issue 1). [10.1007/s11482-013-9230-1](https://doi.org/10.1007/s11482-013-9230-1)
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2). <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering*, 2(1).
- Rakhmawati, R. A., Supriatna, U. Y., & Wardati, M. A. (2019). Studi deskriptif mengenai hardiness pada siswa atlet (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga (PPLP) Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 723–729. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17477>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 46, Issue 9). <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. Europe : McGraw Hill Education
- Ritin (2020). *Manajemen Stres Atletik Klub Barac Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*. <http://eprints.uny.ac.id/69180/1/SKRIPSI%20RITIN%2016602241079>
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. (2017). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas PGRI Semarang*. <http://eprints.upgris.ac.id/id/eprint/192>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.). In *John Wiley & Sons, inc*.
- Sekariansah, A. T., & Sakti, H. (2013). Hardiness Relationship Between Stress With Sort of Students in Thesis. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2(4). <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7393>
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusumah, T. I. (2021). GAMBARAN COPING STRESS PADA ATLET TIM NASIONAL SEPAKBOLA INDONESIA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3). <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.27232>
- Siregar, N. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Di PPLP Sumatera Utara*. <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/12068/2/158600081%20-%20Noviyanti%20Siregar%20-%20Fulltext>
- Skomorovsky, A., & Sudom, K. A. (2011). Psychological well-being of canadian forces officer candidates: The unique roles of hardiness and personality. *Military Medicine*, 176(4). <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00359>
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak

Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14.
<https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>

Steffen, K., & Engebretsen, L. (2010). More data needed on injury risk among young elite athletes. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 44, Issue 7).
<https://doi.org/10.1136/bjism.2010.073833>

Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Liskustyawati, H. (2020). Hubungan antara emotional intelligence dan hardiness terhadap daya tahan stres atlet totally blind (Buta Menyeluruh) di Pelatnas NPCI Tahun 2019. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 80–89.
<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENFIS/article/view/1674>

Syah, M. V. A. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Ditinjau Dari Status Atlet Individu Dan Beregu Pada Siswa Sma X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 145–152.

Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding : Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih. *Gelanggang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 164–175.
<https://doi.org/10.31539/jpio.v5i2.2805>

Wicaksono, D. (2009). *Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Sebagai Akibat Dari Latihan Bolavoli Terhadap Prestasi Belajar Atlet Di Sekolah*.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198208262008121001/penelitian/tesis>.

Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Efektivitas Pelatihan Ketangguhan (Hardiness) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Akademik Siswa Atlet (Studi Pada Sekolah X di Tangerang). *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2).
<http://dx.doi.org/10.24912/provitae.v10i2.1285>