

Survey Ketahanan Psikologis, Tingkat Kesabaran dan Kebahagiaan Berdasarkan *Gender* dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 9 Semarang

Nurul Julinar

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

e-mail: julinar97@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran berupa survei awal peserta didik jenjang Sekolah Menengah Atas mengenai resiliensi psikologis, tingkat kesabaran, dan kebahagiaan dalam pembelajaran olahraga. Populasi penelitian ini adalah sampel peserta didik kelas XII SMAN 9 Semarang yang berjumlah 32 peserta didik. Hasil analisis deskriptif pengelompokan tingkat kesabaran, tingkat resiliensi, dan tingkat kebahagiaan berdasarkan gender dijelaskan dengan fitur model kuisioner. Tingkat Kesabaran peserta didik laki-laki memiliki tingkat kesabaran sedang sebanyak 37.5%, sedangkan peserta didik perempuan memiliki hasil kesabaran tinggi sebesar 18.8%. Pada tingkat resiliensi, peserta didik laki-laki memiliki tingkat resiliensi normal sebesar 50%, sedangkan peserta didik perempuan memiliki tingkat resiliensi normal sebesar 21%. Tingkat kebahagiaan peserta didik laki-laki memiliki tingkat kebahagiaan sedang sebesar 34.3%, sedangkan peserta didik perempuan memiliki tingkat kebahagiaan sedang sebesar 25%. Sehingga guru perlu mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih terdiferensiasi untuk mempertimbangkan perbedaan gender dalam merancang kegiatan pembelajaran olahraga dalam membantu meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik.

Kata kunci: *Gender, Ketahanan, Kesabaran, Kebahagiaan, Olahraga.*

Abstract

This study has purpose to understand an initial survey of high school students regarding psychological resilience, patience levels, and happiness levels in sport. The population of this study was a sample of 32 students of class XII of SMAN 9 Semarang. The results of the descriptive analysis of the grouping of patience levels, resilience levels, and happiness levels based on gender are explained by the questionnaire model features. The level of patience of male students has a moderate level of patience of 37.5%, while female students have high patience results of 18.8%. The resilience levels, male students have a normal level of resilience of 50%, while female students have a normal level of resilience of 21%. The level of happiness of male students has a moderate level of happiness of 34.3%, while female students have a moderate level of happiness of 25%. In further study, teachers must differentiated learning approach to consider gender differences in designing sports learning activities to help increase student motivation and participation.

Keywords : *Gender, Patience, Resilience, Happiness, Sports.*

PENDAHULUAN

Ketahanan psikologis telah menjadi perhatian utama dalam dunia olahraga, terutama dalam konteks pembelajaran. Kemampuan peserta didik untuk mengatasi tekanan, frustrasi, dan kegagalan selama proses pembelajaran olahraga sangatlah krusial untuk mencapai prestasi optimal. Prestasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh motivasi belajar yang menggerakkan dorongan belajar peserta didik untuk keberlangsungan kegiatan belajar. Motivasi belajar sendiri sebagai motivasi intrinsik (didalam diri peserta didik) dan ekstrinsik (diluar peserta didik) (Reza dkk., 2023). Peserta didik perlu memiliki keterampilan untuk dapat menghadapi berbagai tekanan yang muncul, yaitu *hardiness* (ketahanan psikologis). Kemampuan individu untuk menghadapi

tekanan dan kesulitan, yang sering disebut ketahanan psikologis, merupakan aset berharga dalam kehidupan. Ketahanan psikologis dapat membantu peserta didik bertahan dari situasi sulit sehingga bermuara pada pemecahan masalah yang baik (Mulawarman dkk., 2019). Ketahanan psikologis dapat didukung dari faktor lingkungan keluarga merupakan fondasi bagi kesejahteraan dari masing-masing anggota keluarga dengan kemampuan untuk mengatasi masalah non-fisik, seperti konflik atau stres, serta menjaga stabilitas emosional, memungkinkan keluarga untuk tumbuh dan berkembang bersama (Syaidah dkk., 2024).

Sekolah merupakan lingkungan yang kaya akan pengalaman, di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk belajar, bersosialisasi, dan mengeksplorasi minat dan bakat dengan membentuk pengalaman-pengalaman berharga, cara berpikir, perasaan, dan perilaku remaja, serta memengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan (Sinulingga dkk., 2024). Tekanan akademik yang tinggi di dunia pendidikan dapat memicu stres yang signifikan pada pelajar, sehingga berpotensi memengaruhi pembentukan kepribadian mereka. Kepribadian mengacu pada pola pikir, perasaan, dan perilaku yang khas pada setiap individu, mencerminkan identitas unik mereka (Rahmayanty dkk., 2023). Tekanan akademik yang tinggi seringkali membuat peserta didik mengabaikan pentingnya aktivitas fisik. Pada aktivitas pembelajaran di sekolah, pembelajaran olahraga merupakan acuan penting untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan motorik yang baik, yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan.

Pada kegiatan olahraga, peserta didik dapat membangun kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi. Menurut Abd El-Kader & Al-Jiffri (2016) menjelaskan bahwa aktivitas fisik, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Melalui peningkatan produksi hormon endorfin dan penurunan hormon kortisol, olahraga secara teratur dapat menjadi intervensi efektif dalam mengurangi gejala stres, depresi, dan kecemasan. Efikasi diri berkorelasi positif dengan kestabilan emosi individu. Kestabilan emosi menunjukkan kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi, memungkinkan individu untuk mempertahankan konsentrasi dan fokus pada tujuan akademik, bahkan di bawah tekanan. Pada kemampuan untuk mengatasi tekanan dan masalah merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki peserta didik di era modern. Peserta didik dengan ketahanan psikologis yang kuat akan lebih siap menghadapi perubahan zaman.

Semakin besar, peserta didik semakin paham pentingnya mengatur perasaan. Kecerdasan emosi yang baik, seperti bisa mengenali dan mengelola perasaan sendiri dan orang lain, sangat membantu. Sekolah, guru, dan keluarga berperan besar dalam hal ini. Perasaan senang tidak hanya membuat anak nyaman, tapi juga bikin otak lebih pintar. Eva Nauli Thaib (2013) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dapat dinyatakan sebagai salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh siswa yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik di sekolah serta menyiapkan mereka menghadapi dunia nyata.

Kesabaran merupakan salah satu faktor kunci dalam mencapai kesuksesan dalam olahraga. Kemampuan peserta didik untuk menunggu, menahan diri, dan fokus pada tujuan jangka panjang sangatlah penting dalam menguasai keterampilan baru dan meningkatkan kinerja. Kebahagiaan yang dirasakan selama proses pembelajaran olahraga tidak hanya meningkatkan motivasi peserta didik, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Individu yang sabar memperlihatkan tingkat empati dan semangat yang lebih tinggi. Kesabaran dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi kegagalan atau penundaan dalam mencapai tujuan. Kebahagiaan yang positif dapat menjadi pendorong utama bagi peserta didik untuk terus berlatih dan mengembangkan potensi diri. Pernyataan Aswat et al (2021) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan berdampak pada meraih prestasi akademik di sekolah. Ketahanan psikologis, kesabaran, dan kebahagiaan saling berkaitan erat. Ketiga faktor ini membentuk fondasi yang kuat bagi peserta didik untuk menghadapi tantangan dalam pembelajaran olahraga dan mencapai prestasi yang optimal. Dalam konteks pembelajaran olahraga di sekolah menengah atas, ketahanan psikologis, kesabaran, dan kebahagiaan peserta didik menjadi semakin relevan.

Pelajaran olahraga seringkali membuat peserta didik menghadapi situasi sulit, seperti harus melakukan gerakan yang sulit, bersentuhan fisik dengan teman, atau bahkan mengalami cedera. Situasi sulit ini bisa membuat peserta didik merasa tertekan. Ketahanan adalah

kemampuan peserta didik untuk mengatasi kesulitan-kesulitan ini dan tetap bisa maju. Dalam konteks akademik, ketahanan berarti kemampuan peserta didik untuk menghadapi kesulitan belajar dan tetap bisa meraih prestasi yang baik (Trigueros et al., 2019).

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa remaja, serta tuntutan akademik yang tinggi, dapat mempengaruhi motivasi dan kinerja peserta didik dalam olahraga. Kesabaran emosional yang rendah dapat menjadi pemicu utama terjadinya burnout. Ketika seseorang kesulitan mengelola emosi, mereka cenderung lebih mudah merasa tertekan dan kelelahan. Menurut Cazan & Năstăsă (2015) menjelaskan bahwa *burnout* atau kondisi kelelahan yang sangat parah, baik fisik maupun mental, akibat terlalu lama berada dalam situasi yang sangat menuntut. Burnout pada peserta didik dapat ditandai dengan perasaan sangat lelah, sikap sinis, dan perasaan tidak kompeten yang akan mengganggu proses belajar, menyebabkan absensi, dan menurunkan prestasi akademik. *Burnout* yang dialami peserta didik seringkali diikuti oleh penurunan prestasi akademik. Kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan membuat peserta didik sulit berkonsentrasi dan memotivasi diri untuk belajar. Akibatnya, mereka cenderung mendapatkan nilai yang rendah dan sulit mengikuti pelajaran.

Menurut Harnany & Putra (2021) menambahkan bahwa faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik antara lain motivasi belajar, minat dan bakat, kematangan emosi, hubungan sosial, dan keinginan untuk bertahan. Prestasi akademik yang baik dapat memicu munculnya emosi positif seperti kebanggaan, kepuasan, dan rasa percaya diri pada diri peserta didik. Hal ini karena emosi positif akan merangsang hormon kebahagiaan sehingga perasaan menjadi nyaman dan otak dapat berpikir lebih baik (Gil-Moreno & Rico-González, 2023). Menurut Contreras dkk., (2023) menyebutkan bahwa keterlibatan dalam olahraga umumnya baik untuk kesehatan mental dan bisa mengurangi kecemasan, namun penelitian menunjukkan bahwa terlalu menekankan pada prestasi dan olahragai dapat menimbulkan masalah seperti gangguan makan, kesehatan mental, kemampuan belajar, risiko cedera, dan bahkan performa olahraga itu sendiri. Maka dari itu,

Meskipun pentingnya ketahanan psikologis, tingkat kesabaran, dan kebahagiaan dalam pembelajaran olahraga telah diakui, masih terdapat kesenjangan antara teori dan praktik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran berupa survey awal tentang peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas yang mengenai ketahanan psikologis, tingkat kesabaran, dan kebahagiaan dalam pembelajaran olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui tingkat ketahanan psikologis, kesabaran, dan kebahagiaan peserta didik SMAN 9 Semarang. Penelitian ini mengungkap fitur-fitur model penyaringan relasional dengan menggunakan model kuesioner dengan menjelaskan karakteristik pada subyek kelas. Populasi penelitian ini terdiri dari sampel 32 peserta didik kelas XII pada SMAN 9 Semarang. Usia rata-rata peserta didik yang berpartisipasi dalam penelitian ini dihitung sebesar (12 ± 8.29) . Pada Skala Ketahanan (BRS) dikembangkan untuk mengukur ketahanan psikologis individu BRS adalah alat ukur tipe Likert 5 poin dengan pertanyaan sejumlah 6 item yang disesuaikan pada pembelajaran olahraga. gaya laporan diri. Alat ini memiliki kunci jawaban seperti "Tidak tersedia sama sekali" (1), "Tidak Tersedia" (2), "Agak Tersedia" (3), "Tersedia" (4), "Benar-benar Tersedia" (5). Skor maksimum yang diperoleh dari skala tersebut adalah 35, dan skor minimum adalah 6. Skala Kesabaran yang dikembangkan oleh Schnitker pada penelitian (Humberto García-Cadena dkk., 2024). Skala yang terdiri dari sebelas item tersebut memiliki struktur tiga faktor. Setiap ekspresi yang terkait dengan kesabaran dalam skala tersebut dinilai sebagai item Likert 5 poin antara "Sangat Tidak Setuju" dan "Sangat Setuju." Item ke 7 dan 10 pada skala tersebut diberi skor dengan cara dibalik. Skor maksimum yang diperoleh dari skala tersebut adalah 55, dan skor minimumnya adalah 11. Dapat dipahami bahwa individu yang memperoleh skor tinggi pada skala tersebut memiliki kesabaran yang level tinggi, sedangkan peserta didik yang memiliki skor rendah memiliki tingkat kesabaran yang rendah. Pada pengukuran tingkat kebahagiaan melalui *Oxford Happiness Questionnaire* yang dikembangkan oleh psikologis Hills & Argyle (2002). Kuisisioner tersebut untuk mengukur kebahagiaan individu.

Skor tinggi yang diperoleh dari skala tersebut berarti tingkat kebahagiaan yang tinggi pada individu tersebut.

Analisis Data pada data asli diekspor dari platform kuesioner di google form yang diakses pada November 2024 serta menggunakan perhitungan Microsoft Excel 2021 untuk Windows digunakan untuk analisis statistik. Statistik deskriptif termasuk frekuensi, mean, dan deviasi standar diuji untuk menggambarkan distribusi variabel deskriptif, kebutuhan psikologis dasar, skala kesabaran dan kebahagiaan. Untuk mengetahui tingkat ketahanan psikologis, kesabaran, dan kebahagiaan peserta didik digunakan skor terendah dan tertinggi yang diperoleh dari skala. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala, semakin tinggi pula tingkat ketahanan psikologis, kesabaran, dan kebahagiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis deskriptif pengelompokan tingkat kesabaran, tingkat ketahanan dan tingkat kebahagiaan secara keseluruhan pada sampel peserta didik SMAN 9 Semarang. Berikut tabel pengelompokan responden berdasarkan nilai tertinggi dan nilai terendah :

Tabel 1. Tabel Analisis Deskriptif

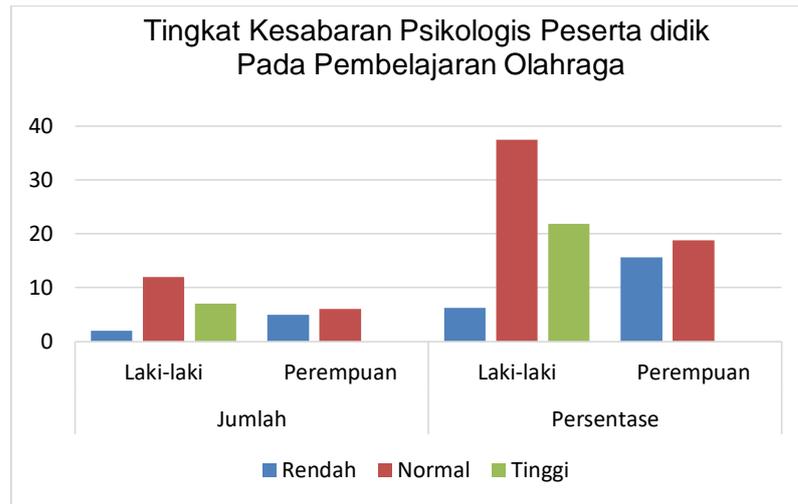
<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Tingkat Kesabaran	32	29	111	83.8	15.8
Tingkat Ketahanan	32	6	24	18.7	3.4
Tingkat Kebahagiaan	32	78	158	120	18

1. Tingkat Kesabaran Peserta didik pada Pembelajaran Olahraga
Kategori tingkat kesabaran peserta didik pada pembelajaran diukur dengan beberapa kategori. Berikut merupakan tabel kategori data penelitian variabel tingkat kesabaran responden :

Tabel 2. Tabel Tingkat Kesabaran Peserta Didik

Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	21	65.625
29-58	2	6.25
59-88	12	37.5
89-118	7	21.875
Perempuan	11	34.375
59-88	5	15.625
89-118	6	18.75
<i>Grand Total</i>	32	100

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa tingkat kesabaran peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran olahraga memiliki rentang nilai yang berbeda baik pada peserta didik laki-laki dan perempuan. Pada peserta didik laki -laki dengan rentang nilai 29-58 sebanyak 6.25%, rentang nilai 59-88 sebanyak 37.5 %, rentang nilai 89-118 sebanyak 21.9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik laki-laki SMAN 9 Semarang memiliki tingkat kesabaran sedang dalam pembelajaran olahraga. Pada peserta perempuan dengan rentang nilai 59-88 sebanyak 15.6% dan rentang nilai 89-118 sebanyak 18.8 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik perempuan SMAN 9 Semarang memiliki tingkat kesabaran tinggi dalam pembelajaran olahraga. Tingkat ketahanan peserta didik dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Tingkat Kesabaran Peserta Didik

2. Tingkat Ketahanan Peserta didik pada Pembelajaran Olahraga
 Kategori tingkat ketahanan peserta didik pada pembelajaran diukur dengan beberapa kategori. Berikut merupakan tabel kategori data penelitian variabel tingkat ketahanan responden :

Tabel 3. Tabel Tingkat Ketahanan Peserta Didik

Deskripsi	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	21	65.625
Ketahanan Rendah	5	15.625
Ketahanan Normal	16	50
Ketahanan Tinggi	0	0
Perempuan	11	34.375
Ketahanan Rendah	4	12.5
Ketahanan Normal	7	21.875
Ketahanan Tinggi	0	0
Grand Total	32	100

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa tingkat ketahanan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran olahraga memiliki rentang nilai yang berbeda baik pada peserta didik laki-laki dan perempuan. Pada peserta didik laki-laki dengan ketahanan rendah sebanyak 15.6%, ketahanan normal sebanyak 50%, dan ketahanan tinggi sebanyak 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik laki-laki SMAN 9 Semarang memiliki tingkat ketahanan normal dalam pembelajaran olahraga. Pada peserta didik perempuan dengan ketahanan rendah sebanyak 12.5%, ketahanan normal sebanyak 21%, dan ketahanan tinggi sebanyak 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik perempuan SMAN 9 Semarang memiliki tingkat ketahanan normal dalam pembelajaran olahraga. Tingkat ketahanan peserta didik dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



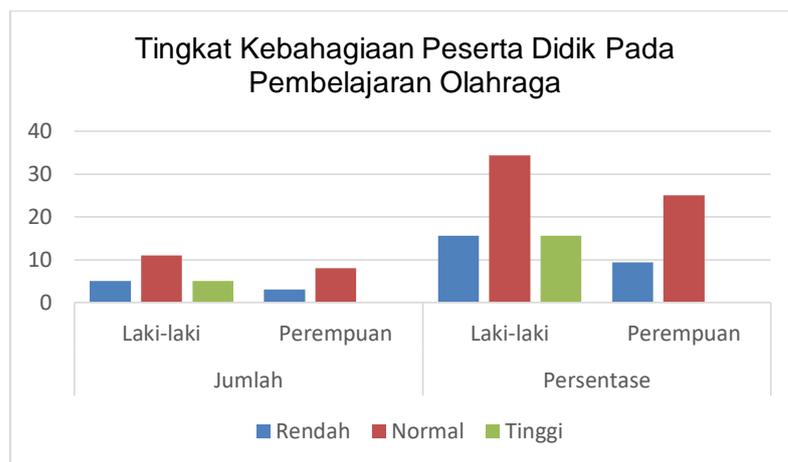
Gambar 2. Diagram Tingkat Ketahanan Peserta Didik

3. Tingkat Kebahagiaan Peserta didik pada Pembelajaran Olahraga
 Kategori tingkat kebahagiaan peserta didik pada pembelajaran diukur dengan beberapa kategori. Berikut merupakan tabel kategori data penelitian variabel tingkat kebahagiaan responden :

Tabel 4. Tabel Tingkat Kebahagiaan Peserta Didik

Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Laki-Laki		
78-107	5	15.625
108-137	11	34.375
138-167	5	15.625
Perempuan		
78-107	3	9.375
108-137	8	25
138-167	0	0
Grand total	32	100

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa tingkat kebahagiaan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran olahraga memiliki rentang nilai yang berbeda baik pada peserta didik laki-laki dan perempuan. Pada peserta didik laki-laki dengan rentang nilai 78-107 sebanyak 15.6%, rentang nilai 108-137 sebanyak 34.3 %, rentang nilai 138-167 sebanyak 15.6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik laki-laki SMAN 9 Semarang memiliki tingkat kebahagiaan sedang dalam pembelajaran olahraga. Pada peserta perempuan dengan rentang nilai 78-107 sebanyak 9.4%, rentang nilai 108-137 sebanyak 25%, dan rentang nilai 138-167 sebanyak 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik perempuan SMAN 9 Semarang memiliki tingkat kebahagiaan sedang dalam pembelajaran olahraga. Tingkat kebahagiaan peserta didik dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Tingkat Kebahagiaan Peserta Didik

Pembahasan

Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut (Eva Nauli Thaib, 2013). Kemampuan mengelola emosi secara efektif akan berdampak positif pada kinerja akademik siswa. Regulasi emosi adalah bagian dari konstruksi regulasi diri yang lebih luas, yang secara umum menggambarkan upaya yang dilakukan untuk mengelola keadaan batin seseorang seperti pikiran, perasaan, tindakan, atau proses interpersonal yang sengaja direncanakan dan disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi (Robazza & Ruiz, 2018). Kemampuan meregulasi emosi sangat berpengaruh terhadap kualitas dan efektivitas pembelajaran olahraga, terutama saat menghadapi situasi yang tidak terduga. Peserta didik perempuan dan laki-laki memiliki pengalaman dalam pembelajaran olahraga yang berbeda-beda. Menurut Henderson (dalam Schmalz & Kerstetter, 2006) merupakan ahli sosial-psikologikal menyimpulkan bahwa laki-laki menerima perhatian yang kurang dalam olahraga, khususnya pada partisipasi awal menempuh pendidikan formal. Pada olahraga perempuan memiliki tipe olahraga yang minim kompetisi yang berhadapan atau agresi yang terlalu berlebihan dibandingkan dengan olahraga laki-laki. Maskulinitas dalam olahraga secara garis umum memiliki tipe yang agresif dalam berkompetisi dan memiliki tipe olahraga yang bersentuhan atau kontak fisik.

Gender merefleksikan ekspektasi dalam memproses karakteristik maskulinitas dan feminitas. Stereotip dan stigma yang diberikan kepada peserta didik adalah hal yang umum dalam berbagai jenis aktivitas, seperti kelas sosial, ras, agama, disabilitas fisik, gender, atau kombinasi dari semuanya merupakan stereotip umum. Adanya keterlibatan peran gender pada pembelajaran olahraga, khususnya pada tingkat kesabaran, peserta didik laki-laki memiliki tingkat kesabaran yang cukup tinggi dibandingkan pada peserta didik perempuan. Peserta didik perempuan diharapkan lebih lembut dan perhatian. Sedangkan peserta didik laki-laki diharuskan untuk selalu tampil kuat dan tidak boleh menunjukkan kelemahan. Pernyataan tersebut didukung pada pernyataan Yambor dan Connelly (1991) bahwa sifat percaya bahwa laki-laki lebih resisten, dan tidak ingin dianggap lemah atau membutuhkan layanan psikologi olahraga.

Kebahagiaan dalam pembelajaran sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan belajar, hubungan sosial, dan faktor internal seperti harga diri dan motivasi. Jika dalam lingkungan belajar, stigma gender tidak berjalan kondusif, maka akan merusak proses pembelajaran. Secara umum, olahraga dilakukan dengan rasa percaya diri, tanggung jawab, sportif. Jika tidak, maka akan merusak harga diri, dan mengurangi motivasi belajar. Maka pada dasarnya, peserta didik akan merasa kurang bahagia dan puas dengan pengalaman belajar mereka.

Pada tingkat resiliensi atau tingkat ketahanan peserta didik dalam pembelajaran olahraga, hasil pada penelitian memberikan gambaran bahwa peserta didik sekolah menengah atas rata-rata memiliki ketahanan normal dalam menghadapi berbagai aspek dalam pembelajaran, namun secara keseluruhan belum dapat mencapai ketahanan tinggi. Berdasarkan penelitian Chindy Dilla

dkk., (2018) menyimpulkan bahwa simultan resiliensi peserta didik dan gender dalam pembelajaran berpengaruh dalam pencapaian kemampuan berpikir kreatif peserta didik, semakin tinggi tingkat resiliensi menyebabkan semakin tinggi pula pencapaian kemampuan berpikir kreatif siswa SMA.

Pada tingkat kesabaran peserta didik didasari pada faktor internal dan eksternal dan tentunya memiliki perbedaan dari segi gender pada mengontrol kesabaran. Atribut sabar adalah sesuatu yang berfungsi sebagai manifestasi proses kesabaran, yaitu emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan yang memberikan kontribusi pada rasa optimistik, pantang menyerah, konsisten dan kesuksesan dalam menuntut ilmu (Nugraheni, 2016). Kemampuan untuk bersabar telah membekali diri dengan keuletan dengan menetapkan sikap, optimis dan konsisten, peserta didik mampu mempertahankan fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Kesabaran menghubungkan kondisi tubuh secara internal dan eksternal dalam mengendalikan emosional. Memfokuskan perhatian pada relaksasi otot, pernapasan, pencitraan dan proses pengambilan keputusan, dan meniru tindakan dalam rutinitas sebelum bertindak berkaitan dengan hasil emosional dan kinerja dalam olahraga (Robazza & Ruiz, 2018)

Jika diadaptasikan pada atlet, dapat disimpulkan bahwa atlet perempuan tidak diberi tingkat publisitas atau visibilitas yang sama dengan atlet laki-laki. Di Australia dan negara-negara maju lainnya, olahraga perempuan mendapat lebih sedikit waktu tayang di televisi dan mendapat penerimaan yang signifikan liputan surat kabar lebih sedikit dibandingkan laki-laki, sehingga merugikan atlet perempuan (Birwatkar, 2014).

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini memberikan gambaran awal mengenai tingkat kesabaran, ketahanan, dan kebahagiaan siswa SMAN 9 Semarang dalam pembelajaran olahraga. Selain itu, memberikan perbedaan kecil antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal ketahanan saat berolahraga. Tingkat kesabaran, ketahanan, dan kebahagiaan siswa dalam berolahraga sangat berbeda-beda. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi variabel-variabel tersebut dan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Saran dalam penelitian ini adalah penelitian lebih lanjut dapat fokus pada identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesabaran, ketahanan, dan kebahagiaan siswa, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, atau persepsi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El-Kader, S. M., & Al-Jiffri, O. H. (2016). Aerobic exercise improves quality of life, psychological well-being and systemic inflammation in subjects with alzheimer's disease. *African Health Sciences*, 16(4), 1045–1055. <https://doi.org/10.4314/ahs.v16i4.22>
- Aswat, H., Sari, E. R., Aprilia, R., Fadli, A., & Milda, M. (2021). Implikasi Distance Learning di Masa Pandemi COVID 19 terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 761–771. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.803>
- Birwatkar, V. P. (2014). Emotional Intelligence: The Invisible Phenomenon in Sports. Dalam *European Journal of Sports and Exercise Science* (Vol. 3, Nomor 3). <http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>
- Cazan, A.-M., & Năstăsă, L. E. (2015). Emotional Intelligence, Satisfaction with Life and Burnout among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574–1578. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.309>
- Chindy Dilla, S., Hidayat, W., Rohaeti, E. E., Studi, P., Matematika, P., & Siliwangi, I. (2018). FAKTOR GENDER DAN RESILIENSI DALAM PENCAPAIAN KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF MATEMATIS SISWA SMA. *Journal of Medives*, 2(1), 129–136. <http://e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/matematika/article/view/553>
- Contreras, D. W., Granquist, M. D., & Martin, L. A. (2023). Stress, Sport Anxiety, Neuroticism, and Coping in Student-Athletes: Implications for Patient Mental Health. *Journal of Athletic Training*, 58(9), 733–739. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0527.22>

- Eva Nauli Thaib. (2013). HUBUNGAN ANTARA PRESTASI BELAJAR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL. Dalam *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA Februari: Vol. XIII* (Nomor 2).
- Gil-Moreno, J., & Rico-González, M. (2023). The Effects of Physical Education on Preschoolers' Emotional Intelligence: A Systematic Review. Dalam *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 15, Nomor 13). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/su151310632>
- Harnany, L. , & Putra, F. W. (2021). *Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial*.
- Hills, P. , & Argyle, M. (2002). *Oxford Happiness Questionnaire*.
- Humberto García-Cadena, C., Margarita Quiceno Sierra, J., Caycho-Rodríguez, T., & Lara Pinales, O. (2024). Psychometric Properties of a New Scale to Measure Patience. Dalam *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* (Vol. 2024, Nomor 1).
- Mulawarman, M., Hariyadi, S., Antika, E. R., & Soputan, S. D. M. (2019). Sinema-Konseling untuk Meningkatkan Ketahanan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Kejuruan pada Era Digital. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 124–128. <https://doi.org/10.31960/caradde.v2i1.263>
- Nugraheni, R. F. (2016). *KESABARAN DAN ACADEMIC SELF-EFFICACY PADA MAHASISWA*.
- Rahmayanty, D., Harahap, N. H., Hasanah, U. D., Setiawati, Y., & Rahma, Z. (t.t.). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEPRIBADIAN SISWA. Dalam *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 05).
- Reza, O. M., Zahra Bulantika, S., & AB, J. S. (2023). *HUBUNGAN ANTARA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS) DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMAN 1 WAY LIMA*. <http://eskripsi.stkipgribl.ac.id/>
- Robazza, C., & Ruiz, M. C. (2018). Emotional Self-Regulation in Sport and Performance. Dalam *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.154>
- Schmalz, D. L., & Kerstetter, D. L. (2017). Girlie girls and manly men: Children's stigma consciousness of gender in sports and physical activities. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 536–557. <https://doi.org/10.1080/00222216.2006.11950091>
- Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2024). PENGARUH FATHER INVOLVEMENT TERHADAP RESILIENSI DAN STRES AKADEMIK SISWA. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1156. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24966>
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 6(1), 46–59. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.3623>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Yambor, J., & Connelly, D. (1991). Issues Confronting Female Sport Psychology Consultants Working With Male Student-Athletes. Dalam *The Sport Psychologist* (Vol. 5).