

Peran Mental *Toughness* Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar

Muhammad Rian Subekti

Universitas Negeri Semarang

Abstract:

This study aims to examine theoretical and practical findings to determine students' mental toughness in physical education at school. The literature was sourced through Google Scholar and further analyzed using the PRISMA method, followed by identification through a Narrative Literature Review approach. The results indicate that male students have higher mental toughness compared to female students. Additionally, the leadership role of physical education teachers (PJOK) influences students' mental toughness, with an impact categorized as moderate at 72%. In conclusion, the higher a person's mental resilience, the lower their tendency to experience anxiety.

Keywords: mental toughness, learners, sport

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil secara teoritis dan praktis dalam menentukan tingkat ketangguhan mental siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah. Literatur diperoleh melalui Google Scholar dan dianalisis lebih lanjut menggunakan metode PRISMA, kemudian diidentifikasi menggunakan pendekatan Narrative Literature Review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, kepemimpinan guru PJOK memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental siswa, dengan tingkat pengaruh pada kategori kelas menengah sebesar 72%. Kesimpulannya, semakin tinggi resiliensi mental seseorang, maka tingkat kecemasan yang dirasakan cenderung lebih rendah.

Kata kunci: ketangguhan mental, peserta didik, olahraga

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental adalah sebuah kemampuan psikologis yang melibatkan kombinasi nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk terus mengatasi berbagai hambatan, kesulitan, dan tekanan yang muncul, sambil mempertahankan kemampuan, fokus, dan motivasi untuk mencapai tujuannya

secara konsisten (Gucciardi et al., 2008). Dalam konteks ini, ketangguhan mental berfungsi untuk mengembangkan dua keterampilan utama yang membantu individu untuk tetap rileks, tenang, dan bersemangat, meskipun menghadapi berbagai tantangan. Salah satu aspek penting dari ketangguhan mental adalah pengelolaan energi positif, yang meliputi cara individu memandang situasi secara objektif dan konstruktif, serta menghilangkan gangguan dan pikiran negatif yang dapat merusak konsentrasi. Selain itu, ketangguhan mental juga melibatkan kemampuan untuk bertindak secara tegas dan tetap fokus, mengabaikan masalah, tekanan, kesalahan, serta persaingan dalam konteks permainan atau kompetisi (Jones, 2010).

Gucciardi et al. (2008) mengidentifikasi beberapa kategori utama dalam pemahaman ketangguhan mental. Salah satu kategori pertama yang penting adalah pengembangan 11 sifat kunci yang dianggap berperan besar dalam membangun kekuatan mental. Sifat-sifat tersebut antara lain: kepercayaan diri, etos kerja, nilai pribadi, sikap positif, motivasi diri, konsentrasi, ketahanan, kemampuan mengatasi tekanan, kecerdasan emosional, kecerdasan olahraga, dan kebugaran fisik. Semua sifat ini berkontribusi pada kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan mengatasi tekanan yang datang, yang pada gilirannya, sangat penting untuk kesuksesan dalam konteks olahraga maupun pendidikan. Ketangguhan mental juga menjadi aspek yang tak kalah penting bagi atlet dalam menghadapi tantangan, termasuk rasa takut terhadap persaingan yang dapat mempengaruhi penampilan mereka (Raynadi, Dwi, & Sukma, 2016).

Kemampuan psikologis ini memiliki peranan besar dalam kesuksesan seorang atlet dalam mencapai tujuan mereka, baik dalam hal latihan maupun pertandingan (Arezah.E., Haryanta, 2022). Wilson et al. (2019) menyatakan bahwa ketangguhan mental adalah sebuah proses yang berkelanjutan, yang apabila diterapkan dengan seimbang, dapat menghasilkan pola yang optimal untuk keberhasilan siswa-atlet dalam berbagai kondisi. Penelitian Kurust dan Azadi (2010) menunjukkan bahwa siswa-atlet yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung dapat tampil lebih baik dalam situasi yang menuntut mereka untuk tetap rileks dan fokus.

Lebih lanjut, Sheard, Golby, dan Wersch (2009) menjelaskan bahwa faktor utama yang mempengaruhi ketangguhan mental seorang atlet adalah keyakinan diri yang kuat bahwa mereka dapat mencapai tujuan dan bersaing dengan lawan mereka. Keteguhan ini mencakup tekad dan rasa tanggung jawab pribadi, serta kemampuan untuk tidak mudah menyerah dan tetap fokus pada latihan dan pertandingan. Selain itu, kontrol diri menjadi salah satu elemen penting dalam ketangguhan mental, yang mengacu pada kemampuan atlet untuk mengelola diri mereka sendiri, termasuk mengendalikan emosi dalam situasi yang penuh tekanan. Nieuwerburgh dan Clough (2017) menambahkan bahwa hambatan terhadap

ketangguhan mental, seperti kecemasan, dapat muncul dalam berbagai situasi yang menantang.

Menurut Thomas & Over (1994), ketangguhan mental merupakan faktor psikologis yang membedakan antara penampilan yang sukses dan yang tidak dalam berbagai cabang olahraga. Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin, & Choosakul (dalam Nizam, Fauzee, & Samah, 2009) menambahkan bahwa ketangguhan mental dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry (2004) juga menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah efikasi diri, yang merujuk pada kepercayaan diri individu dalam kemampuan untuk berhasil. Efikasi diri ini dapat diperoleh, dimodifikasi, dan ditingkatkan melalui pengalaman dan pengaruh verbal dari orang lain (Alwisol, 2008). Semua faktor ini secara bersama-sama membentuk ketangguhan mental yang menjadi kunci dalam meraih kesuksesan, baik di bidang olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Ketangguhan mental tidak hanya penting dalam dunia olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang datang. Aspek-aspek seperti kontrol diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun ada gangguan atau rintangan, sangat relevan dalam berbagai konteks. Dalam dunia pendidikan, khususnya dalam konteks siswa-atlet, ketangguhan mental berperan sebagai faktor pembeda yang sangat signifikan. Seorang siswa-atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi akan lebih mampu mengatasi stres akademik dan olahraga, serta bisa mempertahankan kinerja yang optimal di kedua bidang tersebut.

Lebih lanjut, pengembangan ketangguhan mental di sekolah, terutama dalam pendidikan olahraga, dapat membantu siswa dalam membangun sikap mental yang positif terhadap tantangan hidup. Ini termasuk kemampuan untuk menghadapi kegagalan dengan sikap yang konstruktif dan belajar dari kesalahan, daripada terpuruk oleh kegagalan tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan Jones (2010) yang menyatakan bahwa ketangguhan mental bukan hanya tentang kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang bangkit setelah mengalami kegagalan, dan tetap berusaha untuk maju menuju tujuan mereka.

Selain itu, ketangguhan mental juga berperan penting dalam membangun kemampuan siswa untuk bekerja dalam tim. Dalam olahraga, banyak cabang yang mengharuskan atlet untuk bekerja sama dengan rekan satu tim. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan, serta memelihara komunikasi yang efektif, adalah bagian dari ketangguhan mental yang mendukung kinerja tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan ketangguhan mental pada usia muda, terutama dalam pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah, tidak hanya akan

meningkatkan kualitas atlet, tetapi juga membentuk karakter siswa yang lebih kuat dan resilien dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut Nieuwerburgh dan Clough (2017), hambatan terhadap ketangguhan mental, seperti kecemasan dan stres, harus diatasi dengan pendekatan yang holistik. Mereka berpendapat bahwa penting untuk memberikan ruang bagi siswa untuk belajar cara mengelola stres secara efektif, serta melatih mereka dalam teknik relaksasi dan mindfulness yang dapat meningkatkan ketangguhan mental. Teknik-teknik ini memungkinkan siswa untuk menjaga keseimbangan emosional, mengurangi kecemasan, dan mempertahankan fokus pada tujuan mereka, meskipun menghadapi tekanan dalam kompetisi atau ujian.

Seiring berkembangnya pemahaman tentang ketangguhan mental, para pendidik dan pelatih semakin menyadari bahwa ketangguhan mental adalah keterampilan yang dapat dibangun dan diperkuat melalui latihan yang tepat. Penerapan pendekatan yang berbasis pada pembelajaran keterampilan mental ini dapat meningkatkan kinerja siswa-atlet secara signifikan, serta membantu mereka dalam menghadapi berbagai tekanan, baik dalam konteks akademik maupun olahraga. Oleh karena itu, penting bagi sistem pendidikan untuk lebih menekankan pengembangan ketangguhan mental dalam kurikulum pendidikan olahraga dan kesehatan, agar siswa dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya unggul dalam bidang akademik atau olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan tantangan.

Melanjutkan pemikiran sebelumnya, penting untuk memahami bahwa ketangguhan mental tidak hanya berfokus pada kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga pada kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang melalui pengalaman yang menantang. Menurut Clough dan colleagues (2002), ketangguhan mental melibatkan tiga dimensi utama: kontrol, komitmen, dan tantangan. Ketiganya saling berhubungan dan membentuk sebuah pola yang mendukung keberhasilan jangka panjang dalam menghadapi tekanan dan perubahan. Kontrol merujuk pada kemampuan untuk mengelola diri dan situasi dengan tenang, komitmen mencerminkan keteguhan untuk mencapai tujuan meskipun ada hambatan, dan tantangan mencakup pandangan bahwa setiap kesulitan adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Dalam konteks pendidikan, terutama pada siswa-atlet, ketangguhan mental ini dapat diperkuat dengan memberikan mereka kesempatan untuk menghadapi situasi yang menguji kemampuan mental mereka secara terkontrol. Misalnya, melalui latihan fisik yang menuntut dan kompetisi yang menantang, siswa dapat diajarkan untuk mengelola emosi mereka, mengembangkan kemampuan untuk tetap fokus, dan menjaga motivasi meskipun menghadapi kegagalan atau kesulitan. Program pelatihan yang mencakup elemen psikologis ini akan memberi siswa-atlet alat yang diperlukan untuk mengelola tekanan, baik di lapangan maupun di luar lapangan, serta menciptakan mentalitas yang tahan banting.

Salah satu cara untuk melatih ketangguhan mental pada siswa adalah dengan menerapkan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis penguatan positif. Ketika siswa mendapatkan umpan balik positif setelah mengatasi tantangan, mereka mulai membangun keyakinan diri mereka dan memperkuat pemahaman bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan. Sebaliknya, kegagalan atau kekalahan harus dilihat sebagai peluang untuk refleksi dan perbaikan, bukan sebagai akhir dari upaya mereka. Proses ini sejalan dengan konsep psikologi positif yang menggarisbawahi pentingnya fokus pada kekuatan dan potensi individu, daripada kelemahan mereka (Seligman, 1998).

Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan pendidik dalam mendukung perkembangan ketangguhan mental siswa. Peran orang tua sebagai model peran sangat penting dalam memberikan contoh bagaimana cara mengelola stres dan tantangan hidup. Pendekatan yang positif dan mendukung dari orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, yang pada gilirannya akan memperkuat ketangguhan mental mereka. Begitu pula, di sekolah, pendidik dapat memperkenalkan berbagai teknik yang membantu siswa mengatasi kecemasan, seperti teknik pernapasan dalam, visualisasi, atau meditasi. Program-program ini tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga pada pembentukan mentalitas yang sehat dan kuat.

Perlu diingat bahwa ketangguhan mental bukanlah sesuatu yang berkembang dengan cepat, melainkan membutuhkan waktu dan upaya yang berkelanjutan. Prosesnya membutuhkan konsistensi dalam berlatih dan mendalami teknik-teknik pengelolaan stres, pengendalian diri, serta pembangunan kepercayaan diri yang berkelanjutan. Dengan memberi siswa alat yang diperlukan untuk mengelola tantangan ini, kita memberikan mereka keterampilan yang akan berguna tidak hanya dalam dunia olahraga, tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan.

Lebih jauh lagi, penelitian terbaru menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki dampak jangka panjang yang signifikan pada kesejahteraan individu, baik dari segi kesehatan mental maupun fisik. Ketika seseorang memiliki ketangguhan mental yang baik, mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, merasa lebih optimis, dan memiliki keseimbangan emosional yang lebih stabil. Ini berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik, baik di lingkungan sosial, akademik, maupun profesional.

Priyambodo (2019) menemukan adanya perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Penelitian mengenai perbedaan ketangguhan mental antara kedua jenis kelamin ini menghasilkan temuan yang beragam. Sebagai contoh, Pratiwi dan Lutfi (2014) melaporkan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Temuan serupa juga didukung oleh Sidhu (2018), yang menyatakan bahwa ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan tidak berbeda

secara signifikan. Namun, hasil yang berbeda ditemukan oleh Sheard, Golby, dan Wersch (2009) dalam penelitian menggunakan Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), yang menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Newland et al. (2013) juga mendapati bahwa secara umum, laki-laki lebih unggul dalam hal ketangguhan mental dibandingkan perempuan. Perbedaan ketangguhan mental ini diyakini muncul akibat perbedaan aspek fisiologis yang mempengaruhi kedua sifat psikologis tersebut (Findlay dan Bowker, 2009). Sementara itu, Patil dan Pasodi (2012) menemukan dalam studi mereka bahwa pemain bola basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka.

Pendidikan memegang peranan penting dalam proses pembangunan nasional dan berkontribusi pada peningkatan keberhasilan ekonomi suatu negara (Muslem, 2019). Oemar Hamalik (2011:79) menyatakan bahwa “Pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengoptimalkan kemampuan peserta didik dan membawa perubahan yang memungkinkan mereka untuk berkontribusi dengan baik dalam kehidupan sosial.” Rusli Lutan (1997:2.37) juga menekankan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk pengajaran yang efektif dan efisien. Pendidikan Jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran, keterampilan, berpikir kritis, stabilitas emosional, evaluasi perilaku moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga, serta mengembangkan keterampilan sosial (Haneswara.D. dan Pratama.H.G., 2020). Mengutip dari karya Jessie Failing Williams (1999) dan Freeman (2001), Ega Trisna Rahayu menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang dipilih dan dipraktikkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sukintaka (2000:2), pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan pendidikan dan bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional bagi masyarakat melalui kegiatan jasmani. Depdiknas (2003:6) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan individu dalam aspek organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional.

Pendidikan jasmani dan ketangguhan mental bagi student-athlete saling terhubung dan berkelanjutan (Murod.A.M dan Jannah.M, 2021). Arianto dan Larasati (2020) menyebutkan bahwa wawasan adalah elemen penting dalam membangun kekuatan mental. Setiap atlet, termasuk student-athlete, pasti menghadapi tantangan sebelum bertanding (Trine, 2021). Berdasarkan wawancara dengan seorang student-athlete, faktor-faktor seperti ketatnya persaingan, cedera, penurunan fisik, dan ambisi untuk memenangkan kompetisi dapat memberikan tekanan psikologis (Arezah E. dan Haryanta, 2022). Situasi sulit ini tidak bisa dihindari, dan atlet pelajar harus mampu menghadapinya. Tanpa ketangguhan

mental, seorang atlet akan kesulitan untuk tampil maksimal, terutama dalam kompetisi (Trine, 2021). Kurangnya ketangguhan mental dapat menyebabkan burnout (Gerber, et al., 2015), serta menurunnya prestasi akademik dan keterlibatan siswa di kelas (Lin, et al., 2017). Ketangguhan mental yang rendah dapat berdampak pada turunnya prestasi akademik (Bauer dan Liang, 2003; O'Connor dan Paunonen, 2007; Poropat, 2009). Sebaliknya, penerapan ketangguhan mental yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, stres, dan tantangan kehidupan sehari-hari (Moxon, et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengurangi dan mengatasi masalah terkait ketangguhan mental. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi mental seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dimilikinya. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara teoritis dan praktis mengenai ketangguhan mental siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah.

Dengan memperhatikan pentingnya ketangguhan mental, terutama dalam konteks pendidikan jasmani, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana ketangguhan mental memengaruhi perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa. Ketangguhan mental yang kuat dapat memfasilitasi pengelolaan stres, meningkatkan fokus, serta mendukung siswa dalam mencapai tujuan akademik dan olahraga mereka. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk memperkuat ketangguhan mental siswa, khususnya bagi student-athlete, melalui berbagai intervensi yang tepat, baik dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penting untuk menggali strategi dan metode yang dapat diterapkan untuk membantu siswa mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi, terutama dalam lingkungan yang menuntut performa baik di lapangan maupun di kelas. Misalnya, mengintegrasikan latihan mental dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan ketangguhan mental siswa. Kegiatan seperti meditasi, latihan pernapasan, atau sesi pembinaan psikologis dapat membantu siswa mengembangkan daya tahan mental yang lebih baik.

Pada akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam merancang program pendidikan yang tidak hanya menekankan pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada penguatan ketangguhan mental siswa, sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih resilien, baik di bidang akademik maupun olahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani yang holistik akan berperan besar dalam membentuk karakter siswa yang tangguh, yang siap menghadapi tantangan hidup dengan percaya diri dan kemampuan untuk mengatasi hambatan yang ada.

Lebih lanjut, penting juga untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan ketangguhan mental pada siswa, terutama di kalangan student-athlete. Faktor-faktor tersebut bisa berupa dukungan sosial,

motivasi intrinsik, pengalaman kompetisi, serta pola pikir yang berkembang dari pengalaman tersebut. Penelitian ini dapat mengeksplorasi peran lingkungan sekolah dan keluarga dalam membentuk ketangguhan mental, dengan fokus pada bagaimana dukungan dari guru, pelatih, serta orang tua dapat memperkuat atau bahkan menghambat perkembangan mental siswa.

Salah satu aspek penting yang perlu dicermati adalah peran pendidikan jasmani dalam menciptakan kesempatan bagi siswa untuk mengalami situasi yang menantang dan menguji ketangguhan mereka. Pengalaman seperti latihan yang intens, berkompetisi dalam berbagai cabang olahraga, serta berinteraksi dalam situasi sosial yang berbeda, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan stres. Dengan adanya panduan yang tepat dari pendidik dan pelatih, siswa dapat lebih siap dalam mengelola tantangan ini dan mengembangkan ketangguhan mental yang lebih baik.

Selain itu, evaluasi terhadap efektivitas metode yang diterapkan dalam pendidikan jasmani untuk memperkuat ketangguhan mental juga penting untuk dilakukan. Pengukuran ketangguhan mental melalui berbagai instrumen, seperti kuesioner atau wawancara, dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perkembangan mental siswa dari waktu ke waktu. Dengan hasil evaluasi yang akurat, program pendidikan jasmani dapat lebih disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan siswa dalam meningkatkan ketangguhan mental mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan pengetahuan mengenai hubungan antara pendidikan jasmani dan ketangguhan mental di kalangan siswa, terutama student-athlete, serta memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan program yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis siswa. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan-pendekatan yang lebih baik dalam mengintegrasikan aspek mental dalam pendidikan jasmani, sehingga siswa tidak hanya memiliki keterampilan fisik yang baik, tetapi juga kemampuan mental yang tangguh untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan mereka.

Lebih lanjut, untuk memastikan pengembangan ketangguhan mental yang optimal bagi siswa, pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti sangat diperlukan. Salah satu langkah yang bisa diambil adalah dengan melibatkan pelatih, guru pendidikan jasmani, serta konselor sekolah untuk bekerja sama dalam merancang program yang mengintegrasikan latihan fisik dengan pengembangan mental yang terarah. Program ini dapat mencakup teknik-teknik pengelolaan stres, peningkatan self-confidence, dan latihan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam situasi yang penuh tekanan.

Selain itu, penting untuk mengenali bahwa ketangguhan mental bukanlah sesuatu yang dapat berkembang dalam waktu singkat. Proses ini membutuhkan waktu, pembelajaran berkelanjutan, dan pengalaman yang membentuk karakter seseorang. Oleh karena itu, intervensi yang bersifat jangka panjang, seperti

mentoring atau pembinaan yang berkelanjutan, sangat diperlukan untuk mendampingi siswa dalam perjalanan mereka mengembangkan ketangguhan mental.

Pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pembelajaran emosional dan psikologis, dapat memberikan ruang bagi siswa untuk tumbuh secara holistik. Hal ini sejalan dengan pemikiran bahwa tubuh dan pikiran saling mempengaruhi, sehingga latihan fisik yang dirancang dengan baik dapat memperkuat ketangguhan mental, sementara latihan mental dapat mendukung performa fisik yang lebih baik. Dengan pendekatan ini, siswa dapat belajar untuk mengatasi ketegangan atau kecemasan yang muncul dalam situasi kompetitif, serta mengembangkan pola pikir positif yang mendukung keberhasilan mereka, baik di bidang akademik maupun olahraga.

Selain itu, penting untuk melibatkan siswa secara aktif dalam proses pengembangan ketangguhan mental mereka. Partisipasi siswa dalam kegiatan yang melibatkan penentuan tujuan, evaluasi diri, dan refleksi dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya mental toughness. Siswa yang aktif dalam merencanakan strategi untuk menghadapi tantangan dan evaluasi diri mereka setelah setiap kompetisi atau kegiatan fisik dapat belajar untuk lebih menghargai perjalanan mereka, bukan hanya hasil akhir. Pendekatan ini juga mengajarkan mereka untuk mengelola ekspektasi dan menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran.

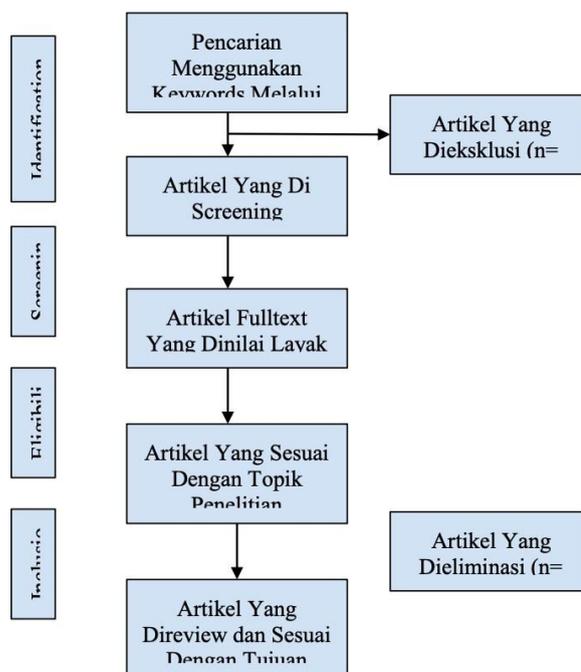
Penelitian ini juga membuka peluang untuk menggali lebih dalam mengenai perbedaan pengaruh ketangguhan mental terhadap siswa di berbagai konteks, misalnya antara siswa yang terlibat dalam olahraga tim dan individu, atau perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Hal ini bisa memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana mengadaptasi program pendidikan jasmani agar lebih inklusif dan efektif untuk berbagai kelompok siswa.

Akhirnya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Dengan mengintegrasikan aspek ketangguhan mental ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sekolah dapat membantu siswa tidak hanya berkembang sebagai individu yang sehat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental, yang akan mendukung mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

METODE

Penelusuran literatur awal dilakukan dengan mengakses Google Scholar dan berbagai database lainnya, menggunakan kata kunci “ketangguhan mental” (mental toughness) dan “pendidikan jasmani” (penjas) untuk mencari artikel dan kajian literatur yang relevan serta telah dipublikasikan dalam jurnal peer-review nasional yang dapat diakses secara terbuka (open access). Informasi yang dikumpulkan

terkait dengan artikel yang membahas ketangguhan mental dalam pendidikan jasmani dalam rentang waktu 7 tahun, yaitu antara 2016 hingga 2023. Kriteria penelitian ini meliputi: (1) Berdasarkan variabel penelitian, (2) Berdasarkan ruang lingkup pembahasan, dan (3) Desain studi kasus di sekolah SMA. Dari pencarian tersebut, ditemukan 3 artikel yang saling berkaitan. Ketiga artikel ini dipilih karena memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode Narrative Literature Review (NLR). Ramdhani dkk. (2014) sependapat dengan pernyataan Cronin et al. (2008) dan Sally (2013), yang menyebutkan bahwa salah satu teknik yang digunakan dalam sintesis adalah penggunaan matriks sintesis, yang berpedoman pada penelitian dasar dalam topik tertentu. Selanjutnya, artikel-artikel tersebut akan dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan metode PRISMA, yang melibatkan beberapa proses tinjauan sistematis, yaitu (1) pencarian data (identification), (2) skrining data (screening), (3) penilaian kelayakan data (eligibility), dan (4) hasil penilaian data (included).



HASIL

Berdasarkan hasil pencarian di Google Scholar dengan kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya, hanya ditemukan 3 artikel yang memenuhi kriteria untuk disajikan dalam tabel. Artikel-artikel tersebut diambil dari kajian literatur yang relevan dan telah dipublikasikan dalam jurnal peer-review nasional.

Tabel 1. Hasil yang diperoleh

No	Judul	Author, Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar selama Pandemi Virus Corona (COVID-19)	Mayasari, E., Evanjeli, L., Anggadewi, B., & Purnomo, P. (2021).	studi kuantitatif deskriptif menggunakan metode survei	Hasilnya menunjukkan bahwa kondisi siswa berada dalam kategori "abnormal" yang ditunjukkan oleh kondisi yang kurang baik daripada kondisi secara umum. Ada 17 (11,49%) siswa dalam kategori abnormal pada subskala perilaku mengganggu, 11 (7,43%) siswa pada subskala hiperaktif-tidak memperhatikan, 10 (7%) siswa pada subskala emosional, 5 (3%) siswa pada subskala ketidakpedulian, dan 2 (1%) siswa pada subskala masalah hubungan. Aspek pengukuran secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa menunjukkan keadaan status "abnormal" dalam satu atau dua aspek dan itu berarti bahwa siswa memiliki kesehatan mental yang baik.
2	Hubungan antara Durasi Bermain Gadget dan Keadaan Emosional Mental Siswa Sekolah Dasar	Wahyuni, A., Siahaan, F., Arfa, M., Alona, I., & Kutu buku, N. (2019).	Penelitian ini menggunakan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ) yang berisi 25 pertanyaan yang dapat digunakan untuk anak-anak berusia 8 hingga 16 tahun.	Hasil penelitian ini menemukan hubungan antara durasi bermain gadget pada mental-emosional pada siswa sekolah dasar dengan nilai probabilitas 0,0001 ($p < 0,05$) dan hubungan antara frekuensi penggunaan gadget dan mental-emosional dengan nilai probabilitas 0,001 ($p < 0,05$). KESIMPULAN: Ada hubungan yang signifikan antara emosi mental dan durasi bermain gadget dan frekuensi penggunaan gadget siswa sekolah dasar.
3	Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet ditinjau dari jenis kelamin siswa SMS "X"	Achmad Ma'mud Muord, Miftakhul Jannah (2021)	Metode Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukan nilai t sebesar 3,316 > 2.002. Karena terdapat perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental student-athlete laki dan perempuan
4	Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang mengikuti Detection Basketball League	Yadi Hardiansyah, Alifah Nabilah Msturah, (2019)	Metode kuantitatif deskriptif	Hasil penelitian menunjukan preferensi ketangguhan mental merupakan komponen motivasional (M=19,48). Dalam komponen motivasi ketangguhan mental adalah subjek paling dominan dibandingkan keempat komponen

			lainnya. Selain itu, Perempuan (M= 80,33) memiliki ketangguhan mental yang paling tinggi dibandingkan laki-laki (M= 79,06). Terakhir kelas X (M= 80,36) memiliki ketangguhan mental paling tinggi dibandingkan kelas XI (M= 79,00) dan kelas XII (M= 78,25)
--	--	--	---

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan artikel ke dua Penelitian ini mengkaji hubungan antara durasi dan frekuensi penggunaan gadget dengan kondisi mental-emosional siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian mencatat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi fungsi sosial dan emosional anak-anak dan remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana durasi dan frekuensi bermain gadget mempengaruhi keadaan mental-emosional siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ) yang diisi oleh 103 siswa, yang terdiri dari 73 siswa dari SD Negeri dan 30 siswa dari SD Swasta di Medan. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dan uji chi-square untuk menganalisis data statistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi bermain gadget dan kondisi mental-emosional siswa, dengan nilai probabilitas 0,0001 ($p < 0,05$), serta antara frekuensi penggunaan gadget dan keadaan mental-emosional, dengan nilai probabilitas 0,001 ($p < 0,05$). Artinya, semakin lama dan sering siswa menggunakan gadget, semakin besar dampaknya terhadap kondisi mental-emosional mereka. Kesimpulannya, penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara durasi dan frekuensi penggunaan gadget dengan kondisi mental-emosional siswa sekolah dasar. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan waktu penggunaan gadget agar tidak berdampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak-anak.

Hasil tinjauan berdasarkan artikel selanjutnya tahun 2021 oleh Achmad Ma'mun Murod dan Miftakhul Jannah, yang berjudul "Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA 'X'", menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan undersaturation, dengan sampel 60 siswa, yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Berbagai cabang olahraga, seperti bola basket, futsal, bola voli, karate, judo, taekwondo, silat, badminton, sepak bola, dan atletik, dipilih sebagai sampel penelitian, dengan rentang usia 16-18 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik independent sample t-test dan SPSS 20 for

Windows, yang menghasilkan nilai signifikansi 0,002 (kurang dari 0,05), menunjukkan adanya perbedaan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin pada atlet perempuan SMA. Namun, hasil ini bertentangan dengan penelitian Sidhu (2018) yang tidak menemukan perbedaan signifikan antara ketangguhan mental laki-laki dan perempuan. Penelitian ini menyoroti tiga aspek yang mempengaruhi ketangguhan mental siswa, yaitu kepercayaan diri, daya tahan, dan kontrol, yang masing-masing memiliki karakteristik tertentu. Selain itu, faktor-faktor fisik, mental, dan lingkungan juga dapat mempengaruhi perbandingan ketangguhan mental antara siswa laki-laki dan perempuan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa ketangguhan mental laki-laki lebih tinggi, sementara yang lain berpendapat sebaliknya, atau tidak ada perbedaan signifikan antara keduanya. Banyak faktor lain yang mempengaruhi ketangguhan mental dalam penelitian ini. Meskipun fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan ketangguhan mental antara siswa laki-laki dan perempuan di sekolah, hasilnya menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan.

Review kedua berasal dari artikel Yadi Hardiansyah dan Alifah Nabilah Masturah pada tahun 2019 yang berjudul "Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League". Artikel ini menggunakan metode purposive sampling untuk mengukur ketangguhan mental dengan menggunakan Mental Toughness Questionnaire (MTQ) yang memiliki reliabilitas 0,862 dan validitas antara 0,310 hingga 0,560. Dalam salah satu tabel demografi, ditemukan bahwa perempuan ($M=80,33$) memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi daripada laki-laki ($M=79,06$), meskipun perbedaan skor tersebut tidak terlalu signifikan. Sementara itu, ketangguhan mental siswa kelas XII ($M=78,25$) lebih rendah dibandingkan dengan kelas XI ($M=79,00$) dan kelas X ($M=80,36$), yang memiliki ketangguhan mental tertinggi. Perbedaan ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan biasanya berkaitan dengan kemampuan fisik, pengaturan emosi, konsentrasi, dan orientasi bersaing (Findlay dan Bowker, 2009). Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan literatur yang menyatakan bahwa kekuatan mental laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Penelitian Patil dan Pasodi (2012) misalnya, menunjukkan bahwa atlet bola basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Ketangguhan mental sendiri terdiri dari beberapa komponen, yaitu resiliensi, kemampuan menangani tekanan, fokus, percaya diri, dan motivasi. Dalam penelitian ini, komponen motivasional dan resiliensi menjadi bagian penting dari ketangguhan mental. Komponen ini juga termasuk yang paling tinggi dibandingkan dengan empat komponen lainnya. Selain itu, ketangguhan mental laki-laki ($M=79,06$) lebih rendah daripada ketangguhan mental perempuan ($M=80,33$). Penelitian dalam artikel ini menunjukkan bahwa skor rata-rata ketangguhan mental laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan skor ketangguhan mental perempuan.

Dalam evaluasi ketiga oleh Muhammad dkk (2023) yang berjudul “Pengaruh Kepemimpinan Guru PJOK terhadap Kondisi Mental Atlet Dalam Mengikuti Kompetisi Olahraga (Penelitian pada SMA Negeri 2 Delima)”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik random sampling pada 280 siswa SMA Negeri 2 Delima. Program Statistical Packages For Social Science (SPSS) digunakan dalam analisis data. Pertama, penelitian dilakukan pada guru PJOK untuk mengetahui tingkat kepemimpinannya di sekolah. Dari 50/70 responden, guru PJOK memperoleh hasil 72%, yang menunjukkan tingkat kepemimpinan yang sedang. Penelitian dilanjutkan dengan sampel siswa untuk menggambarkan kondisi ketangguhan mental siswa yang mengikuti kompetisi olahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa 40/70 responden memperoleh nilai tertinggi. Namun, penelitian ini lebih fokus pada distribusi frekuensi klasifikasi kondisi ketangguhan mental atlet yang mengikuti kompetisi olahraga, di mana 80% berada pada kategori kelas menengah. Selanjutnya, penelitian berkelanjutan dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kepemimpinan guru PJOK terhadap ketangguhan mental siswa dalam mengikuti lomba olahraga. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t\text{-hitung} = 2,935$, yang lebih besar dari $t\text{-tabel} = 1,666$, sehingga menunjukkan bahwa kepemimpinan guru PJOK berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa sebesar 11,2%. Ketangguhan mental siswa sangat mempengaruhi perilaku dan antusiasme dalam pembelajaran. Siswa dengan ketangguhan mental yang tinggi memiliki energi lebih untuk menyelesaikan tugas akademik, yang dapat meningkatkan prestasi mereka. Artikel ini tidak membahas perbedaan ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan, tetapi lebih terfokus pada pengaruh kepemimpinan guru PJOK terhadap ketangguhan mental siswa dalam mengikuti kompetisi olahraga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepemimpinan guru PJOK berpengaruh terhadap kondisi ketangguhan mental siswa SMA Negeri 2 Delima, dengan hasil yang tergolong sedang, yaitu 72%.

Dari keempat artikel di atas, dua artikel menggunakan metode yang sama, yaitu kuantitatif (Achmad Ma'mun Murod dan Miftakhul Jannah, 2021 serta Muhammad dkk, 2023). Artikel pertama dan kedua membahas perbandingan ketangguhan mental antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan hasil yang berkesinambungan, yakni siswa laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Namun, terdapat argumen pro dan kontra dalam kedua artikel tersebut. Sementara itu, artikel ketiga (Muhammad dkk, 2023) lebih fokus pada seberapa besar pengaruh kepemimpinan guru terhadap kondisi ketangguhan mental siswa dalam mengikuti kompetisi olahraga di sekolah, dan menghasilkan temuan bahwa pengaruh tersebut tergolong sedang. Meskipun demikian, ada kesamaan dengan artikel kedua (Yadi Hardiansyah dan Alifah Nabilah Masturah, 2019) yang menekankan bahwa motivasi memegang peranan penting dalam ketangguhan mental siswa.

SIMPULAN

Ketangguhan mental dapat dilihat dari berbagai perspektif, salah satunya dengan membandingkan ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan. Selain individu itu sendiri, peran guru juga sangat penting dalam meningkatkan ketangguhan mental dalam pendidikan jasmani di sekolah. Salah satunya adalah dengan memberikan motivasi yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental siswa. Ketangguhan mental perlu dikembangkan tidak hanya dalam kompetisi olahraga, tetapi juga dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini dapat ditingkatkan tidak hanya melalui pembelajaran di kelas, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Meskipun ada perbedaan ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan, aspek psikologis ini harus mendapat perhatian khusus dari guru dan pelaku olahraga. Dengan ketangguhan mental yang baik, individu akan lebih mampu mengontrol diri, tetap fokus, dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, seperti kekalahan, kecemasan saat pertandingan, tekanan dari penonton, dan lainnya. Aspek psikologis ini tidak kalah pentingnya dengan aspek fisik dan teknis, sehingga perlu adanya keseimbangan dan pengembangan agar siswa dapat memaksimalkan potensi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran penjas dan mencapai prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, M. F., Al Balushi, R., Al Falahi, M., Mahadevan, S., Al Saadoon, M., & Al-Adawi, S. (2021). Child and adolescent mental health disorders in the GCC: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 8(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/J.IJPAM.2021.04.002>
- Abdoli, B., Abedanzadeh, R., & Ramazanzadeh, H. (2013). *Relation between mental stability and psychological strategies in athletic students*. *Sports psychology studies magazine*, 3, 39-50.
- Arezah.E., & Haryanta. (2022). *Determinasi Diri Berperan dalam Ketangguhan Mental pada Atlet Mahasiswa*. Sang Pencerah : Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, Volume 8, No 2. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2075>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental Toughness*. 395(Acpch 2019), p-ISSN: 1979-3103 / e-ISSN: 2797-3476 307–309 <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Bauer, K. W., & Liang, Q. (2003). *The effect of personality and precollege characteristics on first- year activities and academic performance*. *Journal of College Student Development*, 44, 277–290. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0023>

- Bisri.M, Saputri.M.A, Chusniyah.T, (2022). *Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough*. *Sains Psikologi: Volume 11, Nomor 2, Hal 172-180*.
<http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p%25p>
- Bisri.M, Saputri.M.A, Chusniyah.T, (2022). *Ketangguhan Mental dan Hubungannya dengan Hasil Kinerja Olahraga: Ketika Segalanya Menjadi Cukup Sulit*. *Sains Psikologi: Volume 11, Nomor 2, Hal 172-180*.
<http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p%25p>
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Gerber, M, Feldmeth, K, Lang, C, Brand, S, Elliot, C, Holsboer-Trachsler, E and Puhse, U (2015) *The relationship between mental toughness, stress and burnout among adolescents:longitudinal study with Swiss vocational students*, *Psychological Reports: Employment Psychology and Marketing*, 117 (3), pp 703–23.
<https://doi.org/10.2466/14.02.PR0.117c29z6>
- Giandra.S.N & Setyawan.I. (2014). *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Ketangguhan Mental Atlet*. *Jurnal Empati*, 3 (4)
<https://doi.org/10.14710/empati.2014.7617>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football*. *Psychology of Sport and Exercise*, (1), 201–209.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hamalik, Oemar. 2005 *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Haneswara.D. & Pratama.H.G,(2020). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler SMKN 1 Suruh Tahun Ajaran 2018/2019*. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Volume 1 (2) (2020)*
- Hardiansyah, Y., Masturah, A.N. (2019). *Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League*. *INTUSI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11 (3). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Jones, G. (2010). *Journal of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ?* *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

- Lin, Y, Clough, PJ, Welch, J and Papageorgiou, KA (2017) *Individual differences in mental toughness associated with academic performance and income*, *Personality and Individual Differences*, 113,pp 178–83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). *Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review*. *Frontiers in psychology*, 8, 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Magfiroh.M.N & Jannah.M., (2022). *Hubungan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas*. *Jurnal Patriot Volume 4 Nomor 2*. Halaman 123-138. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Middleton, S.C., Marsh, H.M., Martin, A.J., Richards, G.E., & Perry, C., (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Berlin : Self Research Centre Biannual Conference.
- Kurniati, A., & Subekti, M. R. (2024). *ANALISIS GAYA BELAJAR PADA SISWA BERPRESTASI AKADEMIK KELAS V DI SD NEGERI 02 SEJIRAM KECAMATAN SEBERUANG KABUPATEN KAPUAS HULU*. *JURNAL PENDIDIKAN INDONESIA*, 3(1), 16-38.