PERAN EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI ATLET DI KABUPATEN SERANG DENGAN RESILIENSI SEBAGAI INTERVENING

Vredo Adisyah Putra¹⁾, Ega Jalaludin²⁾

Cricket Kabupaten Serang¹⁾, STISIP Trimasda Cilegon²⁾

vredoadisyah@gmail.com¹, egajalaludin@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Peran Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Atlet di Kabupaten Serang dengan Resiliensi sebagai Intervening. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pada 10 cabang olahraga yang berada di bawah binaan KONI Kabupaten Serang yang berjumlah 261 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 185 orang dengan teknik penentuan sampel menggunakan aturan dan tatacara Haire, (2014). Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis pertama antara Efikasi Diri terhadap Resiliensi memperoleh nilai $t_{\text{statistik}} = 2.045$ ($2.045 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan efikasi diri terhadap Resiliensi. Hipotesis kedua antara Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi memperoleh nilai $t_{\text{statistik}} = 11.307$ ($11.307 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi. Hipotesis ketiga antara Efikasi Diri terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t_{\text{statistik}} = 4.104$ ($4.104 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan Efikasi Diri terhadap Prestasi Atlet. Hipotesis keempat antara motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t_{\text{statistik}} = 12.367$ ($12.367 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet. Hipotesis kelima antara Resiliensi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t_{\text{statistik}} = 6.610$ ($6.610 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap prestasi atlet.

Kata Kunci

Efikasi Diri; Motivasi; Resiliensi; Prestasi

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi dalam bidang olahraga tentunya merupakan sebuah proses yang kompleks. Terdapat banyak faktor yang perlu diperhatikan dan dilatih untuk mencapai prestasi yang optimal. Para ahli olahraga sepakat jika pencapaian performa yang optimal bisa dicapai tidak hanya karena pengaruh kemampuan fisik semata namun dipengaruhi juga oleh aspek psikologikal (Kenioua & Boumesjed, 2017: 36). Lebih lanjut lagi, faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007).

Salah satu aspek yang sangat erat dalam prestasia atlet yakni antara lain merupakan aspek psikologi dari atlet. Psikologi olahraga pada hakikatnya merupakan psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor- faktor yang mempengaruhi secara langsung terhadap atlet serta faktor- faktor di luar atlet yang bisa mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, penafsiran ini jelas menampilkan jika penampilan (*performance*) seseorang atlet dipengaruhi oleh bermacam aspek psikologis, baik pengaruhnya positif dalam makna penampilan jadi baik, ataupun negatif dalam makna penampilan jadi kurang baik. Perihal ini merupakan aspek psikologis, yang kerap kali diucap aspek psikis ataupun aspek mental (Hastria Effendi, 2016:22).

Merujuk pada ulasan dari *achievement goal theory* (teori pencapaian tujuan) itu juga menemukan konfirmasi dari Madjar et al (2012) jika prestasi bisa dilihat dari upaya seorang atlet memperlihatkan kemampuannya guna mencapai sesuatu perihal yang dianggap keberhasilan. Perihal yang sama pula dari Zuhso dan Clayton (2011) serta Hassan serta Morgan (2015) jika prestasi seorang atlet dilihat dari sepanjang mana atlet menampilkan kemampuannya untuk berhasil. Akan tetapi, Zuhso dan Clayton (2011) sangat berhati- hati dalam mengartikan prestasi dengan acuan pada teori pencapaian tujuan, sebab menurut mereka bahwa teori tersebut mengandung bias budaya.

Lebih lanjut lagi, salah satu faktor psikologi individu yang tidak dapat dilepaskan dalam pencapaian prestasi atlet adalah faktor efikasi diri (*self efficacy*). Greenberg dan Baron (dalam Tandelilin, 2000: 99) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas-tugas tertentu. Melihat pernyataan Greenberg dan Baron tentang *self-efficacy*, dapat diketahui bahwa status *self-efficacy* seseorang dapat membuat atlet bertarung dengan baik.

Self-efficacy adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan. Atlet yang mengikuti kompetisi nasional seringkali memiliki masalah *Self-efficacy*. Atlet sering meragukan kemampuannya, selain bertarung dalam skala yang lebih besar, atlet juga sering takut memikirkan kemampuan lawannya, yang berujung pada kecemasan dalam hal pemikiran dan perilaku. Pada umumnya pembinaan atlet masih bersifat formal dan kegiatan direncanakan sesuai arahan organisasi. Oleh karena itu, atlet yang idealnya memiliki *Self-efficacy* akan mampu bertahan dan beradaptasi untuk mencapai tujuan yang secara tidak langsung menjadi kewajibannya. Kunci terpenting bagi seseorang untuk

bertahan dan beradaptasi adalah aspek resiliensi. Ketahanan diperlukan bagi setiap individu untuk memiliki kapasitas berjuang untuk masa depan yang lebih baik, untuk mengatasi stres, merasa bahagia, dan beradaptasi dengan situasi yang berbeda.

Selanjutnya, penulis melihat adanya faktor psikologis lain yang juga sangat erat kaitannya dengan prestasi atlet yakni motivasi berprestasi dari atlet itu sendiri. Terdapat berbagai teori mengenai motivasi, salah satunya adalah teori motif sosial yang diungkapkan oleh David McClelland. Menurut McClelland (1961), seseorang dianggap memiliki motivasi untuk berprestasi jika ia mempunyai keinginan untuk melakukan suatu karya berprestasi lebih baik dari prestasi karya orang lain. Ada tiga jenis kebutuhan manusia menurut McClelland (1961), yaitu kebutuhan untuk berprestasi (*N-ach*), kebutuhan untuk kekuasaan (*N-pow*) dan kebutuhan untuk berafiliasi (*N-aff*).

Motivasi berprestasi menjadi salah satu variabel dalam penelitian ini, peneliti tertarik terhadap motivasi berprestasi (*N-ach*). Hal itu terjadi karena motivasi berprestasi, yang menjadi salah satu peranan psikologis yang menunjang suatu prestasi para atlet. Prestasi atlet dapat berkaitan dengan motivasi berprestasi karena hal tersebut dapat menjadi penggerak dan pendorong untuk manusia bertindak dalam sesuatu hal.

Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang dapat menjadi faktor kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi (Cox, 2006). Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*, karena setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu dorongan oleh suatu motivasi tertentu. Alderman (Gunarsa, 2008) menyebutkan bahwa dalam bidang olahraga, tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi.

Lebih lanjut lagi, menurut Royanto (2002), motivasi berprestasi adalah keinginan untuk mencapai kinerja sebaik mungkin, biasanya diukur oleh diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Dwivedi dan Herbert (Asnawi, 2002) kemudian juga mengidentifikasi motivasi berprestasi sebagai pendorong keberhasilan dalam situasi kompetitif berdasarkan ukuran keunggulan dalam kaitannya dengan standar sendiri dan orang lain.

Motivasi berprestasi dari atlet dapat menjadi sebuah *trigger* ketika atlet dihadapkan pada situasi yang sulit, gagal, atau kalah dalam kompetisi. Motivasi berprestasi dimaksudkan agar atlet mampu mengatur sendiri beban target dan cara berlatih sehingga mampu mencapai prestasi yang diinginkan setelah kalah atau gagal dalam sebuah kompetisi. Kesulitan untuk dapat bangkit lagi dari keadaan yang tidak menyenangkan hingga dapat kembali menjadi hal yang menyenangkan, di dalam istilah psikologi hal ini dikenal dengan sebutan *self resiliensi* (daya lentur diri).

Self resiliensi adalah keterampilan yang dimiliki oleh seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan pengaruh yang dapat merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau merubah kondisi kehidupan yang menyulitkan menjadi suatu hal yang wajar untuk di atasi (Desmita, 2005).

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai lembaga yang menerima *mandatory* melalui Kepres RI No.72 Tahun 2001 untuk melakukan pembinaan atlet dalam meningkatkan prestasi atlet, tidak dapat mengesampingkan faktor psikologi.

Berdasarkan hasil pengamatan, aspek psikologis atlet nampaknya absen untuk dikaji oleh KONI Kabupaten Serang sebagai institusi yang memiliki kewajiban dalam hal tersebut. Sehingga demikian, melalui kajian ini penulis akan melakukan suatu kajian ilmiah terkait dengan modal pengembangan SDM dengan resiliensi terhadap prestasi atlet di Kabupaten Serang.

Pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian performa atau prestasi puncak sangat diperlukan oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Kesadaran akan pentingnya faktor psikologis diperlukan agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan psikologis sebagai faktor pendukung tercapainya prestasi puncak. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Baker & Sedwick tahun 2005 dalam Heazlewood & Burke (2011:1) yang mengungkapkan bahwa faktor psikologikal dalam olahraga teridentifikasi sebagai faktor penting dalam meningkatkan performa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap resiliensi dan dampaknya pada prestasi atlet di Kabupaten Serang.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Efikasi Diri

Menurut Bandura, yang dikutip oleh Dede Rahmat Hidayat, bahwa efikasi diri adalah penilaian keterampilan seseorang yang berguna untuk mengelola dan melaksanakan prestasi yang telah ditentukan. *Self-efficacy* ini membentuk dasar untuk motivasi individu, kesejahteraan dan pemenuhan individu. Mereka yakin bahwa tindakan yang akan mereka lakukan akan membawa hasil yang diharapkan, bahkan jika ada beberapa intensif atau untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan (Hidayat, 2015).

Selain itu, *self-efficacy* tidak harus dibingungkan dengan penilaian konsekuensi yang dihasilkan dari suatu perilaku atlet, tetapi dapat menentukan hasil yang diinginkan. Kepercayaan diri seseorang akan berkontribusi pada kesuksesan. Seseorang yang percaya dengan kemampuan akademisnya berharap mendapat nilai terbaik dalam ujian sehingga nantinya bisa mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan yang diharapkan yang dapat menunjang kesuksesan baik secara pribadi maupun profesional. Dan mereka yang kurang percaya diri membayangkan akan mendapat nilai rendah sebelum mereka memulai ujian (Hidayat, 2015).

M Nur Ghufron dan Rini Risnawati mengutip dari Baron dan Byne bahwa edikasi diri sebagai bentuk penilaian individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas-tugas, mencapai tujuan yang diinginkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi (Gufon dan Risnawati, 2012).

Motivasi Berprestasi

Istilah *Need for Achievement* atau N-ach pertama kali dipopulerkan oleh McClelland. McClelland melihat N-ach sebagai virus mental. Virus mental adalah pemikiran yang berkaitan dengan bagaimana melakukan sesuatu dengan baik, lebih cepat dan lebih efisien dari apa yang telah dilakukan sebelumnya (Weiner, 1985: 35).

Menurut Mc Clelland (1987: 40) motivasi berprestasi didefinisikan sebagai usaha untuk berhasil dalam persaingan dengan tingkat keunggulan, yang dapat berupa prestasi orang lain atau prestasi sendiri. Lindgren (1976: 67) menegaskan hal yang sama, bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang ada pada diri seseorang yang berkaitan dengan prestasi, yaitu penguasaan, manipulasi seras, pengaturan lingkungan sosial dan fisik, mengatasi segala rintangan dan mempertahankan kualitas kerja, bersaing melalui upaya untuk mengungguli hasil pekerjaan sebelumnya dan mengungguli hasil pekerjaan lainnya.

Motivasi berprestasi menuntut individu untuk sepenuhnya dapat meningkatkan keterampilannya agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Dijelaskan oleh Hasibuan (2005:112) bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk mengembangkan kreativitasnya dan mengarahkan segala keterampilan dan tenaga yang ada untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Resiliensi

Menurut Desmita (2017), resiliensi adalah ketahanan, ketangguhan, kapasitas atau kapabilitas manusia yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk mengatasi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan efek berbahaya dari keadaan yang tidak menyenangkan atau untuk mengubah kondisi kehidupan yang menderita menjadi hal yang wajar untuk diatasi.

Menurut Fernanda Rojas (2015), resiliensi adalah kemampuan menghadapi tantangan. Resiliensi terjadi ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu cara menangani atau beradaptasi dengannya. Menurut Charney (2014), resiliensi mendefinisikan suatu proses beradaptasi dengan baik terhadap situasi trauma, tragedi atau peristiwa stres lainnya. Selain itu, disebutkan bahwa resiliensi bukanlah sifat kepribadian, melainkan perilaku, pemikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja.

Menurut Keye & Pidgeon (2013), resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk pulih dari kejadian kehidupan yang menyedihkan dan sulit dengan memperluas pengetahuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi situasi buruk serupa di masa depan. Menurut Meicherbaum (2008), resiliensi adalah proses interaktif yang melibatkan karakteristik yang berbeda dari individu, keluarga dan lingkungan masyarakat yang lebih luas. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan untuk merespons kesulitan atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif, yang penting untuk mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Utama (2016), penelitian kuantitatif erat kaitannya dengan teknik survei sosial, antara lain wawancara terstruktur dan kuesioner terstruktur, eksperimen, observasi terstruktur, analisis isi, analisis statistik formal, dan masih banyak lagi lainnya.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2012). Dengan demikian, populasi penelitian ini adalah atlet pada 10 cabang olahraga di bawah pimpinan KONI Kabupaten Serang yang berjumlah 261 atlet.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan aturan atau cara yang dibawakan oleh Hair et al, (2014) yakni Jumlah keseluruhan indikator x Jumlah Minimum Sampel. Hasil penghitungan sampel menunjukkan jumlah sampel yang diambil sebanyak 185 responden.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data atau informasi yang di dapatkan dalam bentuk angka. Dalam bentuk angka ini maka data kuantitatif dapat di proses menggunakan rumus matematika atau dapat juga di analisis dengan sistem statistik.

Sumber data dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari sumber pertama, baik secara individu maupun lembaga seperti hasil wawancara atau hasil pengisian lembar kuesioner yang dilakukan oleh peneliti. Dalam hal ini peneliti melakukan pengisian lembar kuesioner kepada unit analisis yaitu atlet pada 10 cabang olah raga dibawah binaan KONI Kabupaten Serang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan kesesuaian data di mana proses atau alur pengujian data dilakukan secara sistematis dan telah memenuhi syarat statistik pada tiap tahapannya. Berdasarkan pada seluruh hubungan antar variabel terdapat satu hubungan yang memiliki pengaruh tidak signifikan dan terdapat empat hubungan yang memiliki pengaruh sehingga hipotesis yang dibangun dalam penelitian ini bisa diterima sebagaimana terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Uji Pengaruh Langsung

Hipotesis	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Efikasi Diri -> Prestasi Atlet	0.225	0.225	0.055	4.104	0.000
Efikasi Diri -> Resilinesi	0.108	0.109	0.053	2.045	0.041
Motivasi Berprestasi -> Prestasi Atlet	0.656	0.654	0.053	12.367	0.000

Hipotesis	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Motivasi Berprestasi -> Resilinesi	0.695	0.689	0.061	11.307	0.000
Resilinesi -> Prestasi Atlet	0.448	0.452	0.068	6.610	0.000

Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Atlet

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh adanya pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi yang ditunjukkan dengan hasil penghitungan nilai t -statistik efikasi diri = 2.045 (2.045 > 1.96) dengan nilai p -value = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan efikasi diri terhadap Resiliensi. Maka, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Dampak efikasi diri terhadap resiliensi dari nilai tes dapat diartikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi tertentu dan kemampuannya untuk mengatasi suatu hambatan. Selain itu, harus juga dipahami bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku. Jika individu memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, ia akan mampu mengatasi segala tugas dan masalah dalam hidupnya. Dengan efikasi diri, individu akan mempertimbangkan kembali dan mengatur perilakunya agar tidak melakukan hal-hal yang negatif.

Resiliensi, di sisi lain, menggambarkan kemampuan untuk mengatasi dengan baik tingkat stres yang mengganggu dalam jangka panjang. Maka keefektifan seorang atlet dalam menghadapi kesulitan atau ujian sangat penting karena dapat menumbuhkan dan mengembangkan perilaku positif seperti tidak mudah menyerah, gigih dan mampu menanggung segala kesulitan dan hal yang tidak menyenangkan.

Efikasi diri akan membentuk optimisme individu untuk berusaha memecahkan masalah dan mencapai tujuan yang diharapkan. Persepsi seseorang terhadap efikasi diri mempengaruhi pola adaptasi seseorang dalam menghadapi tekanan atau ujian. *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan diri seseorang bahwa orang tersebut mampu melakukan perilaku tertentu. Ada individu yang memiliki efikasi diri tinggi dalam satu situasi, tetapi efikasi diri rendah dalam beberapa situasi.

Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Resiliensi Atlet

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Resiliensi yang ditunjukkan dengan hasil penghitungan nilai t -statistik motivasi berprestasi = 11.307 (11.307 > 1.96) dengan nilai p -value = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh

signifikan Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

Motivasi berdampak pada resiliensi karena motivasi merupakan faktor utama dalam proses pembelajaran yang dapat berperan dalam menjamin kelangsungan kegiatan belajar karena mampu memberikan arah kegiatan belajar sehingga kegiatan belajar lebih efektif dalam mencapai tujuannya. Hilangnya motivasi dapat menyebabkan orientasi tujuan yang buruk.

Peran motivasi berarti bahwa orang dengan motivasi intrinsik yang tinggi memiliki dorongan intrinsik untuk melakukan suatu pekerjaan. Individu dengan motivasi batin yang kuat memiliki kebebasan dalam beraktivitas, merasa efektif dalam melakukan suatu aktivitas, dan individu merasa dicintai dan didukung oleh orang-orang di sekitarnya.

Tingginya resiliensi atlet sesuai dengan keadaan motivasi berprestasi pada kategori atas, yang lebih menunjukkan keterampilan sosial dan kemandirian yang baik. Selain itu, mereka memiliki kesadaran untuk melampaui diri mereka sendiri agar dapat beradaptasi dengan baik dan menemukan masalah untuk menyelesaikan banyak tanggung jawab dan kegiatan yang mereka lakukan.

Pengaruh antara motivasi dan resiliensi juga didukung oleh literatur sebelumnya, seperti hasil penelitian Rahim (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan motivasi, yaitu koefisien korelasi product-moment sebesar 0,611 dengan a signifikansi 0,000.

Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet

Hasil uji statistika menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t\text{-statistik} = 4.104$ ($4.104 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan efikasi diri terhadap Prestasi Atlet. Artinya, Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Adanya pengaruh efikasi diri dari hasil penelitian juga dilatar belakangi oleh fakta bahwa efikasi diri olahraga berarti kepercayaan atlet terhadap kemampuannya untuk melakukan bentuk tugas olahraga dan keterampilan spesifiknya dan dapat mempengaruhi reaksi emosional dan perilaku atlet dalam situasi yang penuh tekanan. Hal tersebut berarti dengan efikasi diri yang kuat atau efikasi yang dimiliki maka akan berimplikasi atau memengaruhi resiliensi seorang atlet.

Self-efficacy membantu atlet tampil lebih baik dalam latihan dan mengatasi tantangan dalam situasi kompetitif. Konon, efikasi diri dapat memengaruhi atlet dalam hal tampil dalam pelatihan dan kompetisi. Di sisi lain, setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuannya, hal ini mempengaruhi harapan dan keyakinan atlet tersebut untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Ketidakmampuan atlet dalam mengembangkan potensinya dapat

mempengaruhi performanya dalam bertanding. Sejauh mana atlet percaya pada kemampuannya memotivasi dia untuk menyelesaikan tugasnya. Atlet dengan efikasi diri yang baik dapat bereaksi terhadap situasi dengan perasaan emosional yang matang. Sebaliknya, atlet dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa gagal ketika dihadapkan pada situasi sulit yang dirasakan. Penjelasan ini mendasari temuan hubungan positif antara self-efficacy dan kinerja atletik.

Peningkatan efikasi diri yang terjadi pada penelitian ini juga dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu: Penguasaan pengalaman. Rasa pencapaian memiliki dampak besar pada efikasi diri seseorang. Mengapa karena pengalaman merupakan peristiwa nyata yang dirasakan oleh individu, baik itu pengalaman berhasil maupun gagal. Dan hasilnya adalah pengalaman sukses meningkatkan efikasi diri seseorang, sedangkan pengalaman gagal mengurangi efikasi diri mereka. Keberhasilan diri sendiri mempengaruhi perkembangan efikasi diri sendiri dan, seiring dengan perkembangan efikasi diri, dapat mengurangi efek negatif dari kegagalan yang ada. Kegagalan juga dapat dihindari dengan berusaha, yang dapat meningkatkan motivasi untuk memecahkan masalah masa depan dengan upaya besar berdasarkan pengalaman.

Selain itu, juga dipengaruhi oleh keadaan fisiologis seseorang, dengan informasi berdasarkan keadaan fisiologisnya untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi stres dirasakan oleh individu sebagai tanda ketidakmampuan karena dapat melemahkan informasi profesional individu.

Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Prestasi Atlet

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh antara motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t_{\text{-statistik}} = 12.367$ ($12.367 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet. Artinya, hipotesis keempat dalam penelitian ini diterima.

Pengujian di atas menunjukkan pengaruh yang dapat diartikan bahwa motivasi juga memegang peranan penting pada atlet yang memiliki peran ganda untuk mencapai prestasi yang baik. Motivasi untuk sukses adalah kunci sebagai sifat yang memiliki dampak signifikan pada individu saat mereka menangani tugas yang mereka miliki. Selanjutnya, motivasi untuk sukses akan menjadi dorongan untuk mencapai hasil dan berperilaku dalam kehidupan nyata. Jelas bahwa motivasi untuk sukses mempengaruhi hasil yang dicapai. Pandangan ini menyimpulkan bahwa semakin besar motivasi untuk sukses, semakin besar dorongan untuk melakukan dan mencapainya. Motivasi berasal dari kata motivasi yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Alasan juga dapat diartikan sebagai kondisi internal (ketersediaan), tetapi pada hakikatnya motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong untuk berbuat sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai penggerak umum dalam diri peserta didik yang memberikan, kesinambungan dan mengarahkan kegiatan belajar sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Hasil pengujian yang menunjukkan pengaruh motivasi kinerja terhadap kinerja atlet menunjukkan bahwa adanya motivasi kinerja memegang peranan penting dalam pencapaian tujuan atlet. Dengan adanya motivasi tersebut maka atlet menjadi aktif dan serius dalam berlatih dan dengan adanya motivasi tersebut kualitas performa atlet akan dapat tercapai dengan baik. Atlet yang memiliki motivasi kinerja yang kuat dan rajin dalam latihan kemungkinan besar akan mencapai keberhasilan belajar yang memuaskan. Dengan demikian, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan rumusan tujuannya.

Dimaknai lebih dalam, motivasi berprestasi adalah bentuk, usaha dan tekad untuk mencapai suatu hasil yang baik dengan segala daya dan upaya, untuk tetap optimis dengan apa yang telah dicapai. Sederhananya, motivasi untuk berprestasi adalah sesuatu yang mendorong, menggerakkan, mengarahkan, dan menopang perilaku. Adanya motivasi berprestasi ini merupakan rangsangan untuk sampai pada harapan, prestasi, cita-cita, atau keberhasilan. Kemudian, pencapaian akhir dari proses pelatihan, sebagai perwujudan dari segala upaya yang dilakukan selama proses tersebut, lebih sering dikaitkan dengan manajemen waktu dan latihan yang teratur. Penampilan atlet dikonfirmasi oleh medali atau peringkat kejuaraan. Karena medali merupakan rumusan atau akumulasi dari sebuah prestasi.

Pengaruh Resiliensi Terhadap Prestasi Atlet

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh resiliensi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t\text{-statistik} = 6.610$ ($6.610 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap prestasi atlet. Maka, hipotesis kelima dalam penelitian ini diterima.

Secara sederhana dapat dipahami bahwa Resiliensi merupakan gambaran dari proses dan hasil kesuksesan bagi seseorang untuk beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama kondisi dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian yang menimbulkan traumatis bagi orang tersebut

Dalam ruang lingkup seorang atlet, resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh atlet itu sendiri yang tidak mengalah ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam mencaoai target. Resiliensi atlet mengacu pada kemampuan atlet untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tantangan kompetisi guna mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor dari resiliensi itu sendiri yang dapat bersumber dari diri seseorang, kekuatan personal, ataupun dari kekuatan sosial individu.

Pada umumnya dalam suatu kompetisi, pemenang (sukses) adalah yang bertahan lama (tidak tersingkir). Kunci terpenting bagi seseorang untuk bertahan dan beradaptasi adalah aspek resiliensi. Ketahanan diperlukan bagi setiap atlet untuk memiliki kemampuan berjuang untuk masa depan yang lebih baik, mengatasi stres, merasa bahagia dan beradaptasi dengan situasi

yang berbeda. Oleh karena itu, ketahanan merupakan modal dasar yang dapat digunakan untuk mendukung hal-hal positif, termasuk prestasi olahraga.

Pembahasan Variabel Mediasi

Resiliensi merupakan variable interverning, dari hasil output PLS Algorithm pada tabel R-Square didapatkan nilai R-Square resiliensi adalah 58.1%, sementara 41.9% lainnya ialah pengaruh disebabkan oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selanjutnya, R-square pada variabel Prestasi Atlet adalah 73.4% sementara 26,6% lainnya ialah dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Jika ditelaah lebih mendalam menggunakan melalui hasil *specific indirect effect* hasil ouput PLS Bootstrapping, maka didapatkan kedua hubungan mediasi adalah sebagaimana terlampir di bawah ini:

Tabel 2. Uji Hipotesis Hubungan Mediasi

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Efikasi Diri -> Resilinesi -> Prestasi Atlet	0.048	0.049	0.025	1.949	0.052
Motivasi Berprestasi -> Resilinesi -> Prestasi Atlet	0.311	0.312	0.056	5.565	0.000

Sumber: Output PLS-SEM 2021

Pengaruh Mediasi Resiliensi antara pengaruh efikasi diri dan motivasi instrinsik

Merujuk pada hasil penghitungan, dapat disimpulkan bahwa antara efikasi diri terhadap prestasi atlet tidak di mediasi oleh resiliensi. Nilai $t_{\text{statistik}} = 1.949$ ($1.95 < 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0.052 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi tidak mampu memediasi pengaruh antara efikasi diri terhadap prestasi atlet.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa efikasi diri dan resiliensi atlet tidak berpengaruh terhadap kinerja atlet. Artinya walaupun efikasi diri tinggi dan resiliensi tinggi, semakin besar tidak akan mempengaruhi kinerja atlet. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa jika atlet memiliki *self efficacy* yang tinggi tetapi resiliensi yang rendah maka kemauan menghadapi tantangan akan rendah yang artinya tidak akan berdampak pada peningkatan atau pencapaian prestasi.

Dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa resiliensi tidak mampu memediasi pengaruh efikasi terhadap prestasi dapat dipahami bahwa pembentukan ketahanan seorang atlet

merupakan suatu instrumen yang tidak dapat diabaikan dalam upaya mencapai atau meraih prestasi.

Pengaruh Mediasi Resiliensi antara pengaruh motivasi berprestasi dan motivasi instrinsik

Berdasarkan hasil penghitungan, dapat disimpulkan bahwa antara motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet di mediasi oleh resiliensi. Nilai $t_{\text{-statistik}} = 5.565$ ($5.565 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi mampu memediasi secara positif dan signifikan pengaruh motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa efikasi diri dan resiliensi berpengaruh terhadap kinerja atlet. Artinya semakin besar efikasi diri dan semakin besar resiliensi maka semakin besar kemungkinan pencapaian prestasi olahraga. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik dan semakin rendah resiliensi, semakin rendah motivasi untuk sukses.

Selanjutnya dapat pula dipahami bahwa efikasi diri yang tinggi akan menimbulkan kegigihan dalam kegiatan, tujuan dan usaha yang dilakukan. Sehingga memiliki resiliensi yang tinggi menunjukkan bahwa atlet memiliki efikasi diri yang tinggi. Dengan efikasi diri yang tinggi, mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat melakukan suatu tindakan yang akan membangkitkan perilaku yang diinginkan dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, atlet dengan efikasi diri yang tinggi akan serius dan memiliki semangat yang besar untuk berlatih dan bertanding. Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa efikasi diri mempengaruhi kinerja atlet dan dapat dimediasi melalui resiliensi. Semakin tinggi resiliensi seorang atlet maka semakin tinggi pula peluang untuk berhasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitiann yang dilakukan mengenai pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi dan implikasinya pada Prestasi Atlet menghasilkan beberapa poin simpulan, yaitu:

Hipotesis pertama antara Efikasi Diri terhadap Resiliensi memperoleh nilai $t_{\text{-statistik}} = 2.045$ ($2.045 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan efikasi diri terhadap Resiliensi.

Hipotesis kedua antara Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi memperoleh nilai $t_{\text{-statistik}} = 11.307$ ($11.307 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan Motivasi Berprestasi terhadap Resiliensi.

Hipotesis ketiga antara Efikasi Diri terhadap prestasi atlet memperoleh nilai $t_{\text{-statistik}} = 4.104$ ($4.104 > 1.96$) dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan Efikasi Diri terhadap Prestasi Atlet.

Hipotesis keempat antara motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai t -statistik = 12.367 ($12.367 > 1.96$) dengan nilai p -value = 0.000 > 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

Hipotesis kelima antara Resiliensi terhadap prestasi atlet memperoleh nilai t -statistik = 6.610 ($6.610 > 1.96$) dengan nilai p -value = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap prestasi atlet.

Hipotesis keenam antara efikasi diri terhadap prestasi atlet yang di mediasi oleh resiliensi memperoleh nilai t -statistik = 1.949 ($1.949 < 1.96$) dengan nilai p -value = 0.052 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi mempengaruhi tidak mampu memediasi pengaruh antara efikasi diri terhadap prestasi atlet.

Hipotesis ketujuh antara motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet yang di mediasi oleh resiliensi memperoleh nilai t -statistik = 5.565 ($5.565 > 1.96$) dengan nilai p -value = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi mampu memediasi secara positif dan signifikan pengaruh motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

REFERENSI

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Asnawi, S. (2002). *Teori Motivasi*. Jakarta : Studis Press
- Charney, A., & Libecap, G. D. (2000). *The Impact of Entrepreneurship Education: An Evaluation of the Berger Entrepreneurship Program at the University of Arizona, 1985-1999*. Arizona: University of Arizona
- Cox. (2006). *Panduan Untuk Belajar Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia
- Desmita, (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- E. Tandelilin, *Analisis Investasi dan Manajemen Portofolio, Edisi Pertama*, Yogyakarta: BPFE Yogyakarta, 2007.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education And Learning research Journal*. ISSN 1692-5777
- Ghufron M.N.& Risnawati R.S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Pt Bpk Gunung Mulia
- Hadiyat, S. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv/Aids. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). Doi:10.36053/Mesencephalon.V6i2.269
- Hair, J. F. J., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Long Range Planning, 46. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.lrp.2013.01.002>.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. Prentice-Hall, Inc (Vol. 1). <https://doi.org/10.1038/259433b0>.
- Hasibuan, Malayu S.P, 2005. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Edisi Revisi. Bumi Aksara. Jakarta
- Hastria Effendi* (2016) Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Nusantara*. Vol 1, No 1
- Heazlewood, I., & Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 328–350. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.62.14>
- Hidayat, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3, (1), 2301-8267.
- Kenioua, M. & Boumesjed. 2017. The Relationship Between Self Efficacy, Achievement Motivation And State Anxiety Among Football Player. *Revue Sciences Et Pratiques Des Activities Physiques Sportives Et Artistiques Journal*, 11 (1): 36-49
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1-4
- Lindgren, H.C. (1976). *Educational Psychology In The Classroom*. New york: John Wiley & Sons
- Madjar, N., Gr. Oldham And Mg. Pratt. (2012). Theres No Place Like Home?: The Contributions Of Work And Non-Work Creativity Support To Employees Creative Performance. *Academy Of Management Journal*. 45 (4): 757767
- Mcclelland, D. 1999. David Mcclelland's Motivational Needs Theory. *Netmba.Com*.
- Meichenbaum, D. (2008). Bolstering Resilience: Benefiting from Lesson Learned. www.melissainstitute.org. Diakses pada Januari 2021.
- Rahim, Abdul (2017) Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikoborneo*.
- Rahim, Abdul (2017) Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikoborneo*
- Royanto, L. 2002. "Motivasi Berprestasi Ditumbuhkan Dalam Keluarga". *Majalah Ayah Bunda*, Edisi 19 Oktober-1 November 2002, No. 21. Jakarta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutama (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan R&D*. Surakarta: Fairus Media.
- Weiner. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review* Vol.92 No.4, 548-573.
- Zuhso Dan Clayton. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Issn 1412 565x. Vol. 12 No. 1. Tahun 2011. Hal 92.