



## Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara

Syahril Adam

Prodi Pendidikan Olahraga Institut Sains Dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara

### Abstract

Received: 8 September 2023  
Revised: 15 September 2023  
Accepted: 27 September 2023

The aim of this research is to reveal the relationship between self-efficacy and self-confidence with the achievement motivation of North Maluku student athletes. The method used is survey research using a questionnaire compiled by the researcher. This research was conducted in North Maluku with the research objects being students who were active as well as athletes and participated in national student events, namely POMNas 2019 and the 2019 Menpora Cup U-21 Student League, totaling 106 athletes. The results of the research show that there is a significant relationship between self-efficacy and achievement motivation which obtained a significance value of 0.000, because the significance level of self-efficacy is smaller than 0.05 (5%), and the relationship between self-confidence and achievement motivation for student athletes obtained a significance value of 0.000, because the significance level of confidence is smaller than 0.05 (5%). Simultaneously, self-efficacy and self-confidence with achievement motivation obtained an F value of 256.093 and a significance value of 0.000 < 5%, meaning that there is a significant relationship between the variables of self-efficacy and self-confidence, which together contribute to the achievement motivation of North Maluku student athletes.

Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation

### Keywords:

(\*) Corresponding Author:

[svahriladam222@gmail.com](mailto:svahriladam222@gmail.com)

**How to Cite:** Adam, S. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1141-1154. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10394020>

## PENDAHULUAN

Motivasi untuk meraih prestasi bagi seorang atlet adalah mutlak, hal tersebut dapat dilihat dari aktivitas latihan yang dijalani oleh mahasiswa atlet Maluku Utara, dengan harapan meningkatkan performa diri untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Oleh karena itu perlu adanya suatu pendalaman secara ilmiah melalui penelitian. Menurut Brewer (2009:16) motivasi adalah salah satu aspek terpenting untuk mendapatkan performa terbaik. Beckmann & Kossak (2018:854) menyatakan lebih spesifik terkait mental atlet yaitu motivasi, karena motivasi memainkan peran penting dalam olahraga. Kremer & Scully (2005:27) menyebutkan bahwa individu yang berprestasi tinggi tertarik pada kompetisi dan tantangan yang sulit, sedangkan bagi orang yang berprestasi rendah akan mencoba menghindari tantangan pribadi. Hasil penelitian dari Punte-Díaz (2013) menyebutkan bahwa prestasi merupakan tujuan yang efektif untuk sebuah harapan.

Hasil penelitian Zuber & Conzelmann (2014) mengabarkan pentingnya mental atlet, seperti motivasi berprestasi yang berkorelasi positif dengan upaya atlet, walaupun terdapat beberapa faktor lain yang menjadi penghambat dalam berprestasi, seperti takut gagal, dan harapan untuk berhasil. Faktor-faktor motivasi, pada tahun 2014 juga diteliti oleh Kuspriyani & Setyawati (2014) bahwa indikator faktor kepribadian dengan persentase 78%. Pengaruh situasi 92%. Faktor kecenderungan hasil 89%. Faktor reaksi emosional 84%. Dan faktor tingkah laku prestasi 86% pada atlet bulutangkis klub Pendowo Semarang. Motivasi berprestasi memerlukan upaya, seperti kompetisi (Schaefer et al., 2016), pemberian bonus, menjamin kehidupan setelah pensiun dari atlet, dan juga atlet membuat atlet merasa dibutuhkan. Atlet merasa dibutuhkan mengacu pada penelitian dari Baghurst, Fiaud, Tapps, Bounds, & LaGasse (2018) yang menyatakan bahwa perlu



membuat para atlet merasa dibutuhkan. Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu efikasi diri, menurut Jarvis (2006:147) efikasi diri merupakan perasaan atlet tentang dirinya. Hasil penelitian terhadap siswa pendidikan jasmani yang menunjukkan bahwa efikasi diri berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional dan juga merupakan prediktor terbaik pada tingkat kemampuan diri (Adilogullari & Senel, 2014).

Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu, seperti pengalaman terbaik, pengalaman mengatasi kesulitan dan menghadapi tantangan, rasa keakraban (Anstiss, Meijen, & Marcora, 2018), dan penelitian dari Stander, Rothmann, & Botha (2015) bahwa rekan satu tim dan efikasi diri ditetapkan sebagai prediktor terbaik dari pengalaman yang dialami atlet. Efikasi diri berkorelasi timbal balik dengan olahraga yang berkelanjutan (LaForge-MacKenzie & Sullivan, 2014). Mental atlet selain efikasi diri yakni kepercayaan diri, hasil penelitian menyebutkan bahwa kepercayaan diri berkorelasi positif dengan motivasi berprestasi pada atlet PON tahun 2012 (Farradina, 2012), lebih lanjut menurut Farradina bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam diri manusia untuk mengaktualisasikan potensi yang terdapat dalam dirinya. Atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebab seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri akan menimbulkan berbagai masalah.

Kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari sangat penting. Tidak jarang atlet merasa kurang percaya diri dengan masa depannya, kurang percaya diri dengan apa yang telah dilakukannya. Kepercayaan diri telah membentuk perilaku seseorang, hal itu dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya depresi, hilang kendali, atau merasa tidak berdaya dengan apa yang dialami (Armstrong & Oomen-Early, 2009). Seorang atlet yang kurang atau tidak memiliki kepercayaan diri maka kecenderungannya adalah tidak mampu melakukan aktivitas olahraga yang mengarah pada olahraga prestasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang rata-rata berprestasi memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Yulianto & Nashori, 2006).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga memfasilitasi performa melalui efek positifnya pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet (Hays et al., 2009). Sebuah uji meta analisis menyebutkan bahwa kecemasan dengan variabel moderatornya kepercayaan diri secara signifikan berkorelasi secara positif pada tingkat penilaian dan standar kompetisi (Woodman & Hardy, 2003). Hasil penelitian pendukung lainnya menyebutkan bahwa pencitraan umum-penguasaan kognitif spesifik dan motivasi adalah prediktor signifikan terhadap kepercayaan diri olahraga dalam latihan dan kompetisi, sedangkan fungsi keterampilan pembelajaran observasional secara signifikan memprediksi hanya latihan kepercayaan diri (Hall et al., 2009).

Permasalahan yang telah diuraikan di atas, memberikan gambaran dinamika psikologis seorang atlet untuk dibahas satu persatu. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah uraian khusus yang lebih detail untuk mengungkapkan kesenjangan psikis yang dialami atlet. Kesenjangan tersebut dapat dikatakan bahwa, bagi seorang atlet yang telah mengikuti, melakukan berbagai program latihan namun akan menjadi tidak berguna jika mental atlet tidak baik. Seorang atlet akan lebih sedikit melakukan kesalahan atau tidak melakukan sama sekali kesalahan tersebut apabila faktor-faktor pendukung dalam progres prestasi sudah sesuai. Dengan demikian, melalui penelitian ini, peneliti akan mengkaji, menganalisis secara mendalam terkait dengan judul dan permasalahan dalam penelitian ini. Adapun judul penelitian yaitu; pengaruh efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Motivasi Berprestasi Mahasiswa**

Motivasi didefinisikan sebagai rangsangan untuk bertindak, kemudian mengarahkan perilaku yang bertujuan meskipun tidak harus efisien atau efektif (Davies & Armstrong, 2005:10), dan penjelasan menjelaskan bahwa motivasi berprestasi sebagai keadaan internal atau proses yang memberi energi, mengarahkan dan mempertahankan perilaku yang diarahkan pada tujuan (Cashmore, 2002:175). Motivasi berprestasi didalam perspektif kontemporer berkaitan dengan cara individu mengorientasikan diri pada situasi tertentu dan sumber yang digunakan untuk suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan tertentu (Dai & Sternberg, 2004:311). Pengertian motivasi berprestasi menurut *Dictionary of Sport and Exercise Science* (2006:4) adalah dorongan untuk mencapai tujuan pribadi. Jarvis (2006:141) menjelaskan definisi motivasi berprestasi dari McClelland dan Atkinson bahwa motivasi berprestasi merupakan ciri kepribadian. Jarvis

menjelaskan teori tersebut, bahwa bagi sebagian individu, keinginan untuk sukses jauh melebihi rasa takut daripada kegagalan, dan hal ini dikatakan individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Berjuang untuk sukses sering dipandang sebagai manifestasi dari motivasi berprestasi (atau motivasi), sesuatu yang mendorong dan mengarahkan perilaku individu menuju pencapaian tujuan tertentu (Hersh et al., 2012) *specific, measurable, achievable, realistic dan time-bound (SMART)* yang juga digunakan dalam *aphasia rehabilitation*. Motif berasal dari kata *motus* yang berasal bahasa Latin yang berarti bergerak (Cashmore, 2002:5). Ketika motif itu ditetapkan dalam aset prinsip-prinsip moral dan dianggap sebagai aturan perilaku yang baik, itu menjadi etika prestasi. David McClelland adalah seorang ahli psikologi sosial menemukan bahwa tujuan yang ditetapkan oleh individu dengan kebutuhan tinggi untuk diri sendiri yang menantang tetapi realistis (Jarvis, 2006:142). Motivasi sebagai kebutuhan (Pittman, 1998; Ryan & Deci, didalam Jarvis, 2006:142), pendapat ahli didukung oleh penelitian menunjukkan bahwa sifat domain sosial prestasi memengaruhi apakah remaja menjadi termotivasi secara intrinsik atau ekstrinsik (Fontayne et al., 2001), dan partisipasi dalam olahraga tim (Nevid, 2009:289). Motivasi berprestasi mengacu pada upaya untuk menjadi kompeten dalam kegiatan dan usaha (Schunk, 2008) dan (Ong, 2017).

Asek-apek motivasi dalam salah satu teori *goal setting* agar efektif sebagai teknik motivasi, yakni penetapan tujuan, penetapan tujuan menurut penelitian (Smith et al., 2009) yaitu tujuan-tujuan yang sulit atau berat menunjukkan kinerja yang baik. Menetapkan tujuan harus dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip psikologis yang sehat. Konsep ini pertama kali digunakan oleh George T. Doran pada tahun 1981 dan dikembangkan oleh Bull, kemudian Albinson dan Shambrook, 1996 dan dikembangkan oleh (Moran, 2004, 59) didasarkan pada gagasan bahwa penetapan tujuan bekerja paling baik ketika mengikuti prinsip-prinsip tertentu, dengan menggunakan akronim "SMART". Moran menjabarkan pola SMART untuk diterapkan pada perilaku olahraga atlet sebagai berikut: *S = specific*

Semakin jelas dan spesifik tujuan atlet, maka semakin besar kemungkinan atlet untuk mencapainya. Misal, atlet ingin mengunjungi tempat latihan tiga kali seminggu selama tiga bulan ke depan "hal tersebut akan lebih baik daripada hanya sekedar mengatakan" Saya ingin menjadi bugar dimasa depan". Sehingga perlu dilakukan oleh seorang atlet adalah: 1) seorang atlet harus mempunyai rancangan program latihan sebagai target yang akan dicapai secara jelas, dan 2) program latihan yang dirancang mengarah pada tujuan-tujuan yang spesifik.

*M = measurable*

Menjadi atlet yang profesional perlu melakukan penilaian terhadap diri, apabila seorang atlet tidak dapat mengukur kemajuannya menuju tujuan, maka atlet akan dengan cepat kehilangan minat terhadapnya. Jadi, penting untuk mencatat kemajuan diri menuju tujuan dari sebuah latihan. Misalnya, atlet bisa mengukur lamanya waktu yang diperlukan untuk berlari satu mil dan kemudian mencoba memperbaikinya setiap tiga minggu. Evaluasi melibatkan berbagai tes mandiri yang berfokus pada upaya dan peningkatan pribadi (Cox, 2007:86). Sehingga yang perlu dilakukan adalah; 1) berupaya untuk melakukan pencacatan terhadap yang sudah dilakukan, 2) kemudian melakukan pencatatan terhadap peningkatan atau kemajuan diri dari sebuah latihan. .

*A = action-related*

Langkah-langkah untuk menjadi seorang atlet menuju pada tujuan itu perlu dilakukan, kecuali jika atlet telah mengidentifikasi sejumlah batu loncatan (misal., Tugas yang membawa atlet selangkah lebih dekat ke tujuannya dan melibatkan tindakan spesifik yang berada di bawah kendali sendiri) untuk sasaran sendiri, atlet mungkin merasa bingung tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya. Satu tindakan yang merupakan selangkah menuju tujuan adalah: 1) melakukan tindakan yang pasti seperti bergabung dengan club, dan 2) adalah membangun relasi untuk mendapatkan dukungan dan sekaligus mendapatkan penilaian mingguan dari kemajuan diri dari instruktur berkualitas.

*R = realistic*

Tujuan atlet harus realistis untuk tingkat program latihan. Karena itu penting bagi atlet untuk mendapatkan uji coba sebelum atlet memulai program yang harus dicapai sehingga level program latihan dan aspirasi berlatih atlet dapat dinilai. Jika tidak, sasaran berlatih mungkin tidak realistis. Sangat penting bagi seorang yang wajib diketahui adalah; 1) atlet perlu untuk mengetahui

level program latihan yang harus dicapai, dan 2) keinginan dan harapan untuk prestasi atau keberhasilan.

*T = timetabled*

Seorang atlet perlu untuk memotivasi diri dalam berlatih secara teratur dan mengembangkan beberapa program latihan tambahan yang terjadwal. Latihan yang teratur adalah kunci untuk tingkat kesiapan secara fisik dan mental yang lebih baik. Sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai tujuan latihan; 1) menjalankan program latihan secara teratur, dan 2) kreatif dalam mengembangkan program latihan.

Motivasi berprestasi didalam teori kebutuhan, menyebutkan bahwa prestasi sebagai kebutuhan, hal ini menurut Anshel, (2006:55) dicirikan oleh: 1) mengalami lebih banyak kesenangan dari kesuksesan, 2) merasa bertanggung jawab atas hasil dari tindakan sendiri, 3) lebih suka mengetahui tentang keberhasilan atau kegagalan setelah tampil, dan 4) lebih suka situasi dari hasil yang mengandung resiko. Teori motivasi model atribusi menurut Jarvis (2006:146) yaitu model atribusi mandiri berdasarkan dua faktor, apakah atribusi internal atau eksternal dibuat, dan apakah atribusi ini stabil dari waktu ke waktu atau bervariasi dari satu situasi ke situasi lain. Secara teoritis dari teori-teori yang telah dipaparkan di atas memang berbeda, namun memiliki keterkaitan antara satu dengan lainnya. Dalam penelitian ini, hanya satu teori yang digunakan sebagai dasar untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis atlet didalam motivasi berprestasi, yaitu teori yang diungkapkan oleh Moran, dengan alasan bahwa, hal ini sangat dekat dengan apa yang menjadi tujuan penelitian.

### **Definisi Efikasi Diri**

Efikasi diri menurut Hangger & Chatzisarantis (2005:105) adalah seperangkat keyakinan yang dipegang oleh individu mengenai kapasitas atau kemampuan terhadap kinerja perilaku atau tindakan yang akan datang. Efikasi diri mengacu pada apa yang dipercayai tentang kemampuan, psikolog menggunakan istilah efikasi diri untuk menggambarkan kepercayaan tentang kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu (Anshel, 2006:27) dan Santrock (2011:450) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif. Atlet yang memiliki daya tahan cenderung menggunakan kepercayaan pada sumber efikasi diri (Anstiss *et al.*, 2018).

Aspek-aspek efikasi diri berikut memiliki implikasi penting terhadap performa individu (Bandura, 2006:313). Aspek-aspek tersebut yaitu:

- 1) *Level* atau *Magnitude*; *Level* yaitu persepsi individu terhadap kemampuannya yang menghasilkan tingkah laku yang akan diukur melalui tingkat tugas yang menunjukkan variasi kesulitan tugas (Sansone & Harackiewicz, 2000:206). *Level* tersebut merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh atlet. Keyakinan atlet berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Atlet terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan atlet dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.
- 2) *Generality*; Atlet menilai kemampuannya berfungsi diberbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut atlet yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut. Apakah atlet merasa yakin atau tidak, Atlet mungkin yakin akan menggunakan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya seorang atlet yakin akan kemampuannya pada cabang olahraga pencak silat tetapi tidak yakin akan kemampuannya pada cabang olahraga basket.
- 3) *Strength* atau Kekuatan; *Strength* artinya kekuatan, yaitu atlet yang mempunyai keyakinan yang kuat, atlet akan bertahan dengan usahanya meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, dimana makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Memahami efikasi diri untuk meningkatkan efikasi diri atlet menjadi sangat penting. Jadi, aspek efikasi diri selalu berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, yang berhubungan juga dengan tingkah laku individu atlet dalam berbagai bidang penguasaan tugas serta tingkat kemampuan atau kemantapan yang ada dalam diri individu atlet. Jika atlet optimis terhadap usaha yang telah dilakukan, maka, atlet akan lebih baik dalam menetapkan tindakan-tindakan spesifik yang berkaitan dengan capaian prestasi.

### **Kepercayaan Diri**

Definisi kepercayaan diri menurut Tenenbaum & Eklund (2007:290) bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu yang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai kesuksesan. Kepercayaan diri untuk berprestasi bagi atlet didukung dari berbagai pengalaman, menurut Dosil (2006:274-275) kepercayaan diri akan meningkat ketika atlet terlibat dalam kompetisi besar, disini atlet harus memiliki kepercayaan diri total yang sesuai dengan kapasitasnya dan tampil dengan potensi penuh. Dosil menjelaskan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan anugerah genetik, juga tidak berkembang akibat kecelakaan. Manfaat kepercayaan diri menurut Nevid (2009:459) yaitu mengarahkan individu untuk mengatasi stres langsung dan bertahan, bahkan ketika menghadapi kebuntuan. Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Dosil (2006:274) terdiri dari tiga aspek, aspek-aspek tersebut yaitu:

- 1) **Tingkat Gairah;** Atlet yang masuk pada periode kompetisi, merupakan waktu yang tepat untuk mengidentifikasi tingkat gairah optimal setiap atlet. Atlet kemudian harus menyadari level mereka dan belajar untuk menyesuaikannya sesuai dengan keadaan. Ketika beban latihan fisik tinggi atau ketika atlet telah diserahkan ke sesi latihan intensif, tingkat gairah atlet akan sering naik diatas normal. Tingkat kegairahan rendah bisa berdampak pada situasi yang membosankan dan tingkat kegairahan yang tinggi berdampak pada berlebihan dalam latihan dan berakibat pada kerusakan pada otot .
- 2) **Perhatian dan Konsentrasi;** Konsentrasi merupakan variabel penting dalam setiap periode musim pelatihan atlet: untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam pelatihan; untuk mengkombinasikan tuntutan pelatihan, maka perhatian dan konsentrasi dalam fase kompetisi kecil (konsentrasi dan pelatihan merupakan kontrol dari perhatian untuk kompetisi utama). Kompetisi-kompetisi besar menuntut konsentrasi total dan sedikit "melakukan penyimpangan" apa pun yang dapat merusak performa atlet, kompetisi juga menambah pengalaman atlet (Tenenbaum & Eklund, 2007: 604-605).
- 3) **Kohesi Kelompok;** Rekan tim didalam proses pelatihansangat penting untuk mencapai performayang tinggi. Seperti yang digambarkanpada sebuah latihan berat diwaktu persiapan menjadi lebih mudah dikelola ketika ada kelompok pelatihan yang berbagi tujuan yang sama dan saling mendukung satu sama lain. Seiring waktu berjalan dan dengan datangnya kompetisi, dinamika pelatihan kelompok sering diubah dan diganti dengan lebih banyak pekerjaan individu (Jowett et al., 2012). Para atlet mulai fokus pada kompetisi masing-masing, melakukan sesi pelatihan yang lebih spesifik untuk mencapai penampilan terbaik pribadi atlit.

Individu yang memiliki rasa percaya diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya.

### **METODE**

#### **Populasi dan Sampel**

##### **Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti sebuah elemen yang ada dalam wilayah penelitian tersebut, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Menurut Nazir (2005) populasi adalah sekumpulan individu dengan kualitas dan karakter yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Jenis populasi dalam penelitian ini yaitu populasi terbatas atau populasi terhingga yakni, populasi yang memiliki batas kuantitatif secara jelas karena memiliki karakteristik yang terbatas. Populasi dalam penelitian ini terbatas pada data mahasiswa yang juga sebagai atlet dan pernah mengikuti event mahasiswa nasional yang berjumlah 172 orang mahasiswa yang tersebar diberbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Maluku Utara.

##### **Sampel**

Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah non probability dengan teknik purposive sampling yang merupakan salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Oleh karena itu, peneliti telah menetapkan kriteria khusus yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria khusus yang digunakan adalah sebagai berikut; 1) Berstatus sebagai mahasiswa aktif, 2) Pernah menjadi atlet untuk event mahasiswa nasional tahun 2019.

### Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument tertutup. Kemudian disusun instrument tertutup dengan pilihan jawaban yang memiliki kriteria 1 sampai dengan 4 dengan menggunakan skala interval. Pilihan jawab yang disediakan dengan masing-masing skor: Skor 1 = menyatakan jawaban tidak sesuai (TS) . Skort 4 = menyetakan jawaban sangat sesuai (SS). Uji validitas butir secara empiris dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir dan total skor menggunakan teknik korelasi product moment dari pearson (Ghozali, 2014) denga kriteria pengujian sebagai berikut: Jika nilai  $r$  hitung  $> r$  table dan nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dikatakan bahwa indikator adalah valid. Jika nilai  $r$  hitung  $< r$  table dan nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa indikator tidak valid.

Reliabilitas menunjukkan sejauhmana suatu instrument dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji Alpha Cronbachdenan kriteria sebagai berikut: Jika nilai Alpha Cronbach hasil perhitungan  $> 0,06$  maka dapat dikatan bahwa variabel penelitian adalah reliabel. Jika nila alpha Cronbach hasil hitung  $< 0,06$  maka dapat dikatakan bahwa variabel penelitian tidak reliabel

Adapun variabel-variabel penelitian ini sebagai berikut: (1) variabel motivasi berprestasi mahasiswa atlet, (2) variabel efikasi diri mahasiswa atlet, (3) variabel kepercayaan diri mahasiswa atlet. Masing-masing butir pertanyaan yang menyatakan valid artinya butir pernyataan tersebut dapat dipakai sebagai instrument penelitian, namun apabila tidak valid artinya harus didrop (dihilangkan) dan tidak bias dipakai sebagai instrument uji valitas untu masing-masing butir pernyataan sebagaimana disajikan pada table 1 dibawah dapat menjadi acuan penetapan instrument (koesioner) variabel penelitian selengkapnya disajikan pada table berikut:

Tabel 1. Uji Validitas Aitem

No	Variabel laten	Jumlah indikator variabel	Butir pernyataan valid	Butir pernyataan tidak valid
1.	Motivasi bepretasi	10	33	27
2.	Efikasi diri	4	17	7
3.	Kepercayaan diri	6	24	12

- Instrumen penelitian Motivasi berprestasi atlet dengan koefisien realibilitas bernilai 0,898 tergolong reliabilitas yang sangat tinggi.
- Instrumen penelitian Efikasi Diri Atlet dengan koefisien realibilitas bernilai 0,803 tergolong reliabilitas yang tinggi.
- Instrumen penelitian Kepercayaan Diri Atlet dengan koefisien realibilitas bernilai 0,869 tergolong reliabilitas yang sangat tinggi.

### Sumber Data

Penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data sebagai berikut:

- Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber penelitian atau lokasi penelitian, yaitu dengan melakukan kuesioner dan wawancara dengan para informan mengenai efikasi diri, kepercayaan diri, dan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara.
- Data Sekunder adalah data tambahan yang diperoleh dari berbagai sumber yang terkait dengan penelitian, seperti buku atau referensi yang berkaitan dengan masalah penelitian, dokumen atau arsip tentang mahasiswa atlet Maluku Utara.

Penelitian ini, peneliti hanya menggunakan sumber data primer yaitu melalui survei.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai suatu cara untuk mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca dan ditafsirkan. Analisis statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah korelasi product moment dari Karl Pearson dan analisis regresi untuk mencari seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel tergantung.

## HASIL

Statistik deskriptif variabel penelitian memberikan gambaran mengenai kondisi seluruh variabel yang diteliti sebelum dianalisis dengan menggunakan model analisis regresi (model path analisis). Hasil deskripsi variabel penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<b>Self-Efficacy</b>	106	17	68	48,01	11,874
<b>Self-Confidance</b>	106	24	96	67,76	19,185
<b>Achievemem Motivation</b>	106	52	132	93,66	18,894
<b>Valid N (listwise)</b>	106				

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Efikasi Diri diperoleh mean 48,01 dengan standar deviasi sebesar 11,874, Kepercayaan Diri diperoleh mean 67,76 dengan standar deviasi sebesar 19,185, dan Motivasi Berprestasi diperoleh mean 93,66 dengan standar deviasi sebesar 18,894. Kemudian diuraikan secara lebih rinci untuk masing-masing variabel laten, baik variabel laten eksogen maupun variabel laten endogen sebagai berikut:

### Hasil Deskriptif Variabel Efikasi Diri

Tabel 3. Kategorisasi skala Self-Efficacy

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
<b>Sangat Rendah</b>	< 24	5	4,72
<b>Rendah</b>	24 - 35	11	10,38
<b>Sedang</b>	36 - 59	74	69,81
<b>Tinggi</b>	60 - 72	16	15,09
<b>Sangat Tinggi</b>	72 <	0	0,00
<b>Total</b>		106	100

Sumber: Data primer 2019

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan bahwa pada variabel efikasi diri secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 5 orang (4,72%), subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 11 orang (10,38%), kemudian subyek yang berada pada kategori sedang 74 orang (69,81%), subyek yang masuk pada kategori tinggi 16 orang (15,09%), dan subyek yang masuk pada kategori sangat tinggi sebanyak tidak ada.

Table 4. Kategorisasi Skala Self-Confidence

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
<b>Sangat Rendah</b>	< 29	6	5,66
<b>Rendah</b>	29 - 48	10	9,43
<b>Sedang</b>	49 - 86	72	67,92
<b>Tinggi</b>	87 - 106	18	16,98
<b>Sangat Tinggi</b>	106 <	0	0,00
<b>Total</b>		106	100

Sumber: Data Primer 2019

Kemudian pada tabel kategorisasi di atas menunjukkan bahwa pada variabel kepercayaan diri atlet secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 6 orang (5,66%), subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang (9,43%), kemudian subyek yang berada pada kategori sedang 72 orang (67,92%), subyek yang masuk pada kategori tinggi 18 orang (16,98%), dan tidak terdapat subyek yang masuk pada kategori sangat tinggi.

**Table 5. Kategorisasi Skala Achievement Motivation**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
<b>Sangat Rendah</b>	< 56	2	1,89
<b>Rendah</b>	56 - 74	16	15,09
<b>Sedang</b>	75 - 112	72	67,92
<b>Tinggi</b>	113 - 131	14	13,21
<b>Sangat Tinggi</b>	131 <	2	1,89
<b>Total</b>		106	100

Sumber: Data primer 2019

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan bahwa pada variabel motivasi berprestasi atlet secara keseluruhan kategori subjek cenderung bergerak dari sangat rendah ke sangat tinggi. Subjek yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 2 orang (1,89 %), kemudian subyek yang berada pada kategori rendah 16 orang (15,09 %), selanjutnya subyek yang masuk pada kategori sedang sebanyak 72 orang (67,92 %), dan subyek yang masuk pada kategori tinggi sebanyak 14 orang (13,21 %), dan subyek yang masuk pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang (89 %) artinya mahasiswa atlet Maluku Utara tahun 2019 cenderung memiliki motivasi berprestasi atlet yang relatif tinggi.

#### Uji Asumsi Klasik Normalitas

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian masing-masing variabel. Uji normalitas pada data penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Hal ini dikarenakan data penelitian berskala ordinal. Data dianalisis dengan menggunakan software SPSS 23 for Windows. Dasar pengambilan keputusan mengacu pada probabilitas. Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov = 0,70 dengan Sig.=0,20. Dengan demikian, pada batas  $\alpha=0,05$ , tidak cukup bukti untuk menolak hipotesis  $H_0$ : Data residual berdistribusi normal, dengan demikian data sudah memenuhi syarat normalitas.

#### Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah dalam suatu model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independent. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independent, Adapun hasil uji multikolinieritas seperti pada tabel berikut:

**Tabel 6. Uji Multikolinieritas Variabel**

Coefficients <sup>a</sup>											
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF	
<b>1</b>	(Constant)	25,241	3,172								
	Self-Efficacy	,941	,134	,592	7,033	,000	,897	,570	,284	,230	4,354
	Self-Confidance	,343	,083	,348	4,136	,000	,867	,377	,167	,230	4,354

#### a. Dependent Variable: Achievemetrn Motivation

Tabel di atas memberikan gambaran tentang multikolinieritas antar variabel independent (Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri). Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai tolerance lebih

besar dari 0,010 dan VIF lebih kecil dari 10,00 sehing dapat disimpulkan bahwa data tidak terjadi masalah multikolinieritas.

**Uji Heteroskedastisitas**

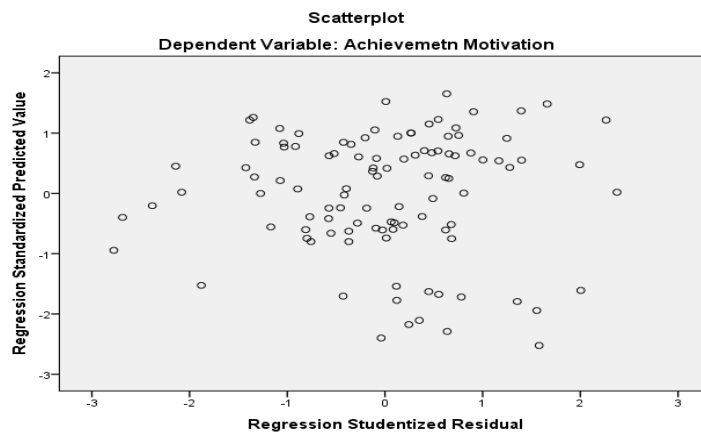
Menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika variance dari residual satu pengamatan lain tetap, maka disebut homoskedastisitas dan jika berbeda maka disebut heteroskedastisitas. Salah satu cara untuk mendeteksi heteroskedastisitas adalah dengan melihat grafik scatter plot antara lain prediksi variabel terikat (ZPREID) dengan residualnya (SRESID). Jika ada titik pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar kemudian menyempit) maka mengindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas.

Jika tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghazali, 2006).

Adapun hasil uji heteroskedastisitas dapat disajikan sebagai berikut:

Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap harga diri.

Gambar 1. Uji heteroskedastisitas efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi.



Dari gambar di atas menjelaskan bahwa tidak ada pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, sehingga dinyatakan data tidak terjadi heteroskedastisitas.

**Hasil Analisis**

Uji t menjelaskan bahwa besar pengaruh secara parsial semua variabel bebas yang ada dalam penelitian terhadap variabel terikat. Hasil uji t dengan software SPSS 23 for Windows, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Uji t**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	25,241	3,172		7,958	,000
Self-Efficacy	,941	,134	,592	7,033	,000
Self-Confidance	,343	,083	,348	4,136	,000

**a. Dependent Variable: Achievemtn Motivation**

1. Hubungan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi

Lebih lanjut pada hasil analisis uji t dari tabel 7 di atas menunjukkan bahwa hubungan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, karena tingkat signifikansi efikasi diri lebih kecil dari 0,05 (5%), maka

dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri atlet, maka semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara.

## 2. Hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi

Mengacu pada hasil analisis uji t dari tabel 7 di atas menunjukkan bahwa hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, karena tingkat signifikansi kepercayaan diri lebih kecil dari 0,05 (5%), maka dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri atlet, maka semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara

### Uji Statistik F

Uji F menjelaskan tentang besar pengaruh secara Bersama-sama semua variabel bebas yang ada dalam penelitian ini terhadap variabel terikat. Adapun hasil uji F dengan bantuan software SPSS 23 for windows. Dapat disajikan sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh efikasi diri dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap Motivasi Berprestasi

**Tabel 8. Hasil Uji F Pengaruh Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Terhadap Motivasi Berprestasi**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	31206,245	2	15603,123	256,093	.000 <sup>b</sup>
	Residual	6275,528	103	60,927		
	Total	37481,774	105			

**a. Dependent Variable: Achievement Motivation**

**b. Predictors: (Constant), Self-Confidance, Self-Efficacy**

Hasil analisis hubungan secara bersama-sama efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara diperoleh nilai F sebesar 256,093 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari tingkat kepercayaan yang digunakan 5%, berarti terdapat hubungan yang signifikan variabel efikasi diri dan kepercayaan diri, secara Bersama-sama berkontribusi terhadap motivasi berprestasi, dengan kata lain model layak (*goodness of fit*). Atau dengan kata lain hasil analisis data kuesioner diperoleh hasil  $F_{hitung}$  sebesar 256,093 lebih besar dari nilai  $F_{tabel}$  sebesar 1,98 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan secara simultan antara efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Hal ini berarti bahwa  $H_0$  ditolak sehingga yang diterima adalah hipotesis alternative ( $H_a$ ).

### PEMBAHASAN

#### Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara

Pengaruh efikasi diri terhadap motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara yang dibuktikan melalui pembuktian hipotesis, secara jelas menunjukkan peranan efikasi diri sangat penting bagi atlet. Semakin tinggi efikasi diri atlet maka semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. Hasil penelitian ini telah mendukung penelitian sebelumnya dari (Schunk, 2008b) dan juga penelitian dari (Beauchamp et al., 2001) bahwa efikasi diri adalah prediktor pada performa atlet golf dan penggunaan motivasi imagery umum dalam memediasi hubungan antara efikasi diri dan performa atlet.

Secara teori efikasi diri merupakan situasi khusus yang mengacu pada harapan seseorang untuk berhasil pada tugas tertentu atau memenuhi tantangan tertentu seperti melakukan lemparan bebas atau mengalahkan lawan ini (J. M. Williams & Krena, 2013 : 276). Sebuah penelitian dalam bidang pendidikan telah menggambarkan peran efikasi diri sebagai prediktor yang baik dalam pemilihan keputusan (Bruin & Hughes, 2012). Disini, yang harus ditekankan lagi adalah, kemampuan atlet untuk berhasil melakukan tugas-tugas spesifik, karena efikasi diri merupakan modal yang ada dalam diri individu, yang diyakini dapat dijalankan karena merupakan tugas-tugas atlet, sehingga hasil yang diharapkan dapat tercapai.

Problem psikis atlet sangat bervariasi, bagaimana kondisi psikis atlet dalam penelitian sebelumnya (Dohme et al., 2017) analisis tematik digunakan untuk menganalisis temuan. Istilah psikologis yang diidentifikasi dikategorikan sebagai keterampilan psikologis atau karakteristik psikologis. Keterampilan psikologis didefinisikan sebagai kemampuan atlet untuk menggunakan strategi psikologis yang dipelajari (misalnya, berbicara sendiri) untuk mengatur dan memfasilitasi peningkatan karakteristik psikologis. Karakteristik psikologis didefinisikan sebagai predisposisi yang berdampak pada perkembangan atlet (misalnya, efikasi diri). Meskipun relatif bertahan dan konsisten di berbagai situasi, karakteristik psikologis dapat diatur dan ditingkatkan melalui penggunaan keterampilan psikologis. Menurut hasil meta analisis dari (Rachmahana, 2008) bahwa efikasi diri sebagai prediktor untuk meningkatkan berprestasi dan kontribusi dari efikasi diri sebesar 26,83 % terhadap prestasi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari (Dimiyati, 2000) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan prediktor prestasi olahraga tim.

Memahami kondisi psikis mahasiswa atlet Maluku Utara, saat ini memang membutuhkan kerangka konseptual yang sifatnya berkelanjutan. Oleh karena itu, berbagai pola yang saling terintegrasi harus diperhatikan. Usia mahasiswa yang menempuh studi sarjana S-1 yang menjadi atlet, adalah usia yang dapat dikatakan sebagai usia emas untuk berprestasi dalam olahraga. Dengan demikian, proses pembinaan atlet jangan hanya fokus pada pembinaan fisik saja, tetapi harus didukung dengan latihan mental atlet, yaitu mental juara.

### **Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara**

Pengujian hipotesis terbukti bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi. Motivasi menurut hasil penelitian dari (Machida et al., 2012) yakni, orientasi tugas-tujuan dan iklim motivasi yang melibatkan tugas adalah prediktor positif dari kedua kategori sumber motivasi. Berimplikasi bahwa memelihara karakteristik kesempurnaan adaptif, orientasi tugas-tujuan, dan iklim motivasi yang melibatkan tugas akan menjadi penting untuk pemilihan sumber kepercayaan yang dapat dikontrol oleh atlet, menurut (Williams & Krena, 2013) kepercayaan diri olahraga sebagai konsep yang relatif global yang mengacu pada keyakinan individu bahwa atlet dapat melakukan apa pun untuk menjadi sukses dalam olahraga. Dari terori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, kepercayaan diri memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Jadi, semakin tinggi kepercayaan diri atlet, maka semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara.

Motivasi bagi setiap atlet sangat penting untuk diperhatikan, namun faktanya, masih sering atlet kurang memperhatikan tinggi atau rendahnya motivasi terhadap prestasi olahraga. Faktor-faktor motivasi berprestasi (Cashmore, 2002:6) yaitu: 1) untuk menunjukkan kemampuan, 2) untuk terlibat dalam tugas (menguasai kompetensi daripada menilai dirinya sendiri dengan orang lain) dan, 3) untuk mencari pengakuan sosial. Penelitian tentang peran pengakuan dan prestasi, individu akan termotivasi dan bekerja keras jika dirinya merasa dipedulikan oleh orang lain (Baghurst, Fiaud, Tapps, Bounds, & LaGasse, 2018) adalah membuat para atlet merasa dibutuhkan.

Prestasi yang tinggi dalam olahraga adalah impian bagi setiap atlet, maka atlet bertekad untuk mencapainya. Bagaimana seorang atlet melewati semua proses tersebut, disinilah peran motivasi, semangat yang tangguh adalah salah satu kunci untuk sukses. Motivasi yang tinggi bagi seorang atlet dibarengi dengan kepercayaan diri yang tinggi. Sebab kepercayaan diri merupakan perasaan yang ditunjukkan melalui kemampuan untuk melakukan segala sesuatu tanpa ada rasa cemas, bertanggung jawab, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain terutama berinteraksi dengan pelatih.

### **Pengaruh Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara**

Setelah melalui uji hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara, menyatakan bahwa secara bersama-sama efikasi diri dan kepercayaan diri berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan motivasi berprestasi. Semakin tinggi nilai efikasi diri dan kepercayaan diri, maka semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. Hasil penelitian mendukung penelitian sebelumnya dari (Munroe-Chandler et al., 2008) bahwa keyakinan telah menjadi salah satu faktor yang paling konsisten dalam membedakan keberhasilan dan kegagalan atlet. Temuan

ini menunjukkan bahwa jika seorang atlet muda, terlepas dari tingkat kompetitifnya, ingin meningkatkan kepercayaan diri atau efikasi dirinya melalui motivasi yang lebih lebih prioritaskan.

Hasil penelitian ini telah mendukung penelitian-penelitian terdahulu merupakan, seperti (Rezaei, 2012), Prestasi setiap atlet pasti berbeda-beda, baik pada level event, jenis olahraga, jenis kelamin, juga berbeda pada jenis olahraga individu maupun olahraga tim. Sebenarnya terdapat berbagai contoh atau model prestasi, dalam bidang prestasi akademik misalnya, telah memberikan banyak contoh melalui penelitian sebagai mana telah digambarkan untuk menjelaskan macam-macam prestasi setiap individu. Sebuah penelitian yang berbeda dari psikologi pendidikan memberikan gambaran tentang prestasi, bahwa prestasi masuk perguruan tinggi antara laki-laki dan perempuan di Iran secara kompetitif dan perempuan memiliki prestasi yang tinggi dibandingkan laki-laki.

Efikasi diri dan kepercayaan diri atlet secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan efikasi diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi motivasi berprestasi.
- 2) Terdapat hubungan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. Artinya bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara.
- 3) Efikasi diri dan kepercayaan diri secara bersama-sama berkontribusi terhadap peningkatan motivasi berprestasi.

### Saran

Hasil dari penelitian diharap dapat menjadikan sumber tambahan wawasan tentang peran efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Kemudian sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan psikologis untuk atlet di Maluku Utara.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adilogullari, I., & Senel, E. (2014). Examination of the Relationship Between General Self-efficacy Beliefs, Emotional Intelligence Levels and Emotional Self-efficacy Levels of Students in School of Physical Education and Sport. *The Anthropologist*, 18(3), 893–902. <https://doi.org/10.1080/09720073.2014.11891621>
- Anshel, M. H. (2006). *Applied Exercise Psychology: A Practitioner's Improving Client Health and Fitness*. Springer Publishing.
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2018). The Sources of Self-efficacy in Experienced and Competitive Endurance Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1549584>
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social Connectedness, Self-Esteem, and Depression Symptomatology Among Collegiate Athletes Versus Nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521–526. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.521-526>
- Baghurst, T., Fiaud, V., Tapps, T., Bounds, E., & LaGasse, A. (2018). Considerations When Coaching the International Athlete. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 2(3), 76–86. <https://doi.org/10.1080/24711616.2018.1425936>
- Bandura, A. (2006). Guide for Constructing Self-efficacy Scales. In *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (pp. 307–337). Age Publishing.
- Beauchamp, M., Bray, S., & Albinson, J. (2001). Pre-competition Imagery, Self-Efficacy and Performance in Collegiate Golfers. *Journal of Sports Sciences*, 20(9), 697–705. <https://doi.org/10.1080/026404102320219400>
- Beckmann, J., & Kossak, T. (2018). Motivation and Volition in Sports. In *Motivation and Action* (pp. 853–889). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4\\_20](https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_20)
- Bruin, K. de, & Hughes, G. (2012). Career Decision Self-Efficacy and Self-Directed Learning Among Women University Students: A Cross-Cultural Study. *Journal of Psychology in Africa*, 22(1), 61–68. <https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10874522>
- Cashmore, E. (2002). Sport Psychology: The Key Concepts. In *British Journal of Sports*

- Medicine*. Routledge.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). McGraw Hill.
- Dai, D. Y., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2004). *Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Davies, D., & Armstrong, M. (2005). *Psychological Factors in Competitive Sport*. Taylor & Francis Group.
- Dictionary of Sport and Exercise Science*. (2006). A & C Black Publishers.
- Dimiyati. (2000). Kohesivitas Tim dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olahraga TIM. *Psikologika*, 10(5), 33–46. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/8551/7258>
- Dohme, L.-C., Backhouse, S., Piggott, D., & Morgan, G. (2017). Categorising and Defining Popular Psychological Terms Used Within the Youth Athlete Talent Development Literature: a Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 134–163. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1185451>
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (J. Dosil (Ed.)). John Wiley & Sons.
- Farradina, S. (2012). Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2012 Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 53–59. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss2.art6>
- Fontayne, P., Sarrazin, P., & Famose, J. (2001). Culture and Achievement Motivation in Sport: A Qualitative Comparative Study Between Maghrebian and European French Adolescents. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17461390100071403>
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and Observational Learning Use and Their Relationship to Sport Confidence. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 327–337. <https://doi.org/10.1080/02640410802549769>
- Hangger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. Open University Press.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The Role of Confidence in World-Class Sport Performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Hersh, D., Worrall, L., Howe, T., Sherratt, S., & Davidson, B. (2012). SMARTER Goal Setting in Aphasia Rehabilitation. *Aphasiology*, 26(2), 220–233. <https://doi.org/10.1080/02687038.2011.640392>
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student Handbook*. Routledge.
- Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective Efficacy as a Mediator of the Association Between Interpersonal Relationships and Athlete Satisfaction in Team Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 66–78. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645127>
- Kremer, J., & Scully, D. (2005). *Psychology in Sport*. Psychology Press Taylor & Francis e-Library.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(2), 108–114. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3209/3183>
- LaForge-MacKenzie, K., & Sullivan, P. J. (2014). A Comparison of the Self-efficacy-Performance Relationship Between Continuous and Noncontinuous Sport Conditions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 363–376. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.894154>
- Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of Sources of Self-Confidence in Collegiate Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172–185. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with Confidence: The Relationship Between Imagery Use and Self-confidence and Self-efficacy in Youth Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539–1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>
- Nevid, J. S. (2009). *Psychology Concepts and Applications* (3rd ed.). Houghton Mifflin

- Company.
- Ong, N. C. H. (2017). Assessing Objective Achievement Motivation in Elite Athletes: A Comparison According to Gender, Sport Type, and Competitive Level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1349822>
- Puente-Díaz, R. (2013). Achievement Goals and Emotions. *The Journal of Psychology*, 147(3), 245–259. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.683893>
- Rachmahana, R. S. (2008). Peran Efikasi Diri Terhadap Prestasi dan Perfromansi: Meta Analisis. *Pikologika*, 13(25), 15–25. <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/8576/7287>
- Rezaei, A. (2012). Can Self-efficacy and Self-confidence Explain Iranian Female Students' Academic Achievement? *Gender and Education*, 24(4), 393–409. <https://doi.org/10.1080/09540253.2011.630314>
- Sansone, C., & Harackiewicz, H. M. (Eds.). (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance*. Academic Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). McGraw Hill.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Schunk, D. H. (2008a). *Learning Theories; An Educational Perspective* (5th ed.). Pearson Education.
- Schunk, D. H. (2008b). Self-Efficacy, Motivation, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112–137. <https://doi.org/10.1080/10413209508406961>
- Smith, J. A., Hauenstein, N. M. A., & Buchanan, L. B. (2009). Goal setting and Exercise Performance. *Human Performance*, 9(2), 141–154. [https://doi.org/10.1207/s15327043hup0902\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327043hup0902_3)
- Stander, F. W., Rothmann, S., & Botha, E. (2015). The Role of Teammate Relationships, Communication and Self-efficacy in Predicting Athlete Flow Experience. *Journal of Psychology in Africa*, 25(6), 494–503. <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1124600>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Williams, J. M., & Krena, V. (2013). *Applied Sport Psychology; personal Growth to Peak Performance* (7th ed.). McGraw Hill.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-confidence Upon Sport Performance: A Meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/692/555>
- Zuber, C., & Conzelmann, A. (2014). The Impact of the Achievement Motive on Athletic Performance in Adolescent Football Players. *European Journal of Sport Science*, 14(5), 475–483. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.837513>