

SOCIAL SUPPORT IN MODERATING ATHLETES' SELF-EFFICACY AND ACHIEVEMENT MOTIVATION: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Ari Kurniawan¹, Ninik Setiyowati¹

¹ Fakultas Psikologi, Program Studi Magister Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

ari.kurniawan.2408118@students.um.ac.id ninik.setiyowati.fppi@um.ac.id

Abstract

Achievement motivation in athletes is very important to achieve the desired performance. However, factors that influence achievement motivation such as self efficacy and social support, need to be analyzed in depth to understand their role. This literature review aims to analyze the role of social support in moderating the relationship between self efficacy and achievement motivation in athletes. This study uses a systematic literature review method by accessing articles through Mendeley, then screening using Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), within the 2019-2024 publication range. From the results of the literature review, it was found that self efficacy plays an important role in increasing achievement motivation in athletes, with a significant contribution, ranging from 43.4% to 75.7%. Meanwhile, social support, especially from parents, is proven to have a major impact on achievement motivation, both directly and through a mediating role. These findings suggest that social support as an external factor plays an important role in strengthening athletes' self efficacy, which in turn increases their motivation to achieve better.

Keywords: *athletes, achievement motivation, self efficacy, social support*

DUKUNGAN SOSIAL DALAM MEMODERASI SELF EFFICACY DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Abstrak

Motivasi berprestasi pada atlet sangat penting untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Namun, faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi seperti self efficacy dan dukungan sosial, perlu dianalisis secara mendalam untuk memahami perannya. Literature review ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan sosial dalam memoderasi hubungan antara self efficacy dan motivasi berprestasi pada atlet. Kajian ini menggunakan metode systematic literature review dengan cara mengakses artikel melalui Mendeley, lalu dilakukan screening menggunakan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), dalam rentang publikasi tahun 2019-2024. Dari hasil literature review ditemukan bahwa self efficacy berperan penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet, dengan kontribusi yang signifikan, berkisar antara 43,4% hingga 75,7%. Sedangkan, dukungan sosial terutama dari orang tua, terbukti memiliki dampak besar terhadap motivasi berprestasi, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sebagai faktor eksternal memainkan peran penting dalam memperkuat self efficacy atlet, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi mereka untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kata kunci : atlet, motivasi berprestasi, self efficacy, dukungan sosial

PENDAHULUAN

Setiap atlet selalu dituntut mampu menampilkan performa terbaiknya agar mampu meraih prestasi yang telah ditetapkan. Ada beberapa penyebab yang melatarbelakangi pencapaian prestasi atlet diantaranya adalah faktor psikologis. Psikologi dalam olahraga berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi performa atlet, baik melalui pengaruh internal atau eksternal yang dimiliki oleh atlet tersebut (Negara dkk., 2021). Faktor psikologis pada atlet memegang peran penting dalam mencapai prestasi daripada faktor lainnya seperti fisik, teknik dan taktik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lebih dari separuh kesuksesan atlet dalam kompetisi dipengaruhi oleh faktor psikologis (Setiawan dkk., 2020). Kesuksesan atlet mencapai prestasi dipengaruhi motivasi untuk berprestasi yang kuat, atlet dengan motivasi berprestasi tinggi akan mampu mengatasi rasa lelah, mengendalikan emosi, stres, dan rasa kurang percaya diri (Nurajab, 2022). Motivasi berprestasi merupakan stimulus yang mendorong individu untuk menggapai hasil terbaik dengan ciri-ciri seperti kemampuan mengatasi hambatan, mengendalikan situasi, mengatur aspek fisik, sosial, serta lingkungannya, menjaga kualitas performa secara optimal, dan mampu bersaing dengan kompetitor (Wati & Jannah, 2021). Hal ini selaras dengan pandangan Verren dan Wijono (2021), yang menyatakan bahwa motivasi berprestasi yaitu wujud dari kehendak untuk bersaing dan memenangkan kompetisi. Atlet bermotivasi tinggi akan tergerak oleh dorongan intrinsik untuk membuktikan kemampuan mereka. Tanpa motivasi, atlet mungkin akan kehilangan semangat dalam menghadapi tekanan dan kegagalan, yang pada akhirnya mengganggu performa mereka di lapangan (Wafiiroh dkk., 2022). Dengan motivasi berprestasi yang kuat, atlet lebih siap menghadapi persaingan dan tantangan di lapangan, sehingga mampu mencapai kesuksesan dan memberikan kontribusi positif bagi tim dan karier mereka. Berdasarkan studi literatur, mentalitas dan motivasi memiliki pengaruh terhadap pencapaian atlet, yang pada gilirannya akan memengaruhi performa mereka dan mendorong tercapainya prestasi yang optimal (Munir dkk., 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Kristanti dan Jannah (2022), yang menyatakan motivasi berprestasi ialah kondisi emosional yang merangsang atlet agar mengarahkan tindakannya pada kegiatan yang berfokus pada hasil terbaik yang dapat ditinjau secara kognitif dan memberikan kepuasan psikologis. Salah satu komponen yang mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu self efficacy (Haru, 2023). Motivasi berprestasi tanpa self efficacy maka akan menjadikan atlet berisiko kehilangan peluang untuk berkembang, yang pada akhirnya merugikan karier mereka dalam jangka panjang.

Self efficacy memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet terutama dalam hal-hal yang memengaruhi performa dan pencapaian mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adam (2023), yang menyatakan bahwa self efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet. Pendapat ini diperkuat oleh Kocak (2020), dijelaskan self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya untuk menyelesaikan sebuah tugas., di mana keyakinan tersebut berperan dalam meningkatkan motivasi individu melalui peningkatan tingkat partisipasi, usaha, ketekunan, serta kesuksesan dalam melaksanakan tugas tersebut. Self efficacy juga membantu atlet tetap fokus pada tujuan mereka dengan mengarahkan usaha secara maksimal dalam meraih target yang ditentukan. Atlet yang memiliki self efficacy tinggi biasanya menunjukkan performa yang lebih baik karena mereka terdorong untuk terus mengasah keterampilan dan kemampuan. Keyakinan diri ini juga bisa mengurangi stres dan kecemasan, sehingga atlet lebih tenang dan mampu mengontrol emosi di saat-saat kompetisi. Selain itu, self efficacy memotivasi atlet agar terus meningkatkan kemampuan, dengan usaha dan latihan, kemampuan mereka bisa terus berkembang. Self efficacy dalam olahraga mencakup hal yang lebih rumit daripada sekadar keyakinan dalam menjalankan berbagai tugas atau keterampilan fisik, seperti memukul bola dengan keras, melengkung, atau memukul bola ke area lawan (Feltz dkk., 2008; Kocak, 2020). Kerumitan di atas membuat self efficacy menjadi menurun, maka untuk menjaganya self

efficacy tetap stabil bahkan meningkat salah satu faktornya adalah dukungan sosial (Efendi, 2013; Diah dkk., 2023).

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan kepada individu yang diberikan oleh keluarga, teman, atau rekan yang terhubung dalam lingkaran sosialnya., di mana mereka memiliki hubungan langsung dengan individu tersebut (Hagiwara dkk., 2021). Bentuk dukungan ini bisa berupa dukungan moral, saran, atau bahkan bantuan fisik yang dapat meringankan beban individu dalam menghadapi berbagai masalah sehingga atlet tetap memiliki motivasi. Dalam konteks atlet, dukungan sosial memiliki arti yang lebih spesifik. Atlet, terutama yang berada di tingkat kompetitif, sering menghadapi tekanan fisik dan mental yang besar, baik dari tuntutan latihan, kompetisi, maupun harapan dari pihak lain. Pada ruang lingkup seorang atlet, dukungan sosial adalah bentuk keterhubungan dengan orang lain, yang dilihat dari jumlah dan jenis hubungan yang dimiliki seorang atlet dalam lingkaran sosialnya (Martínez-Alvarado dkk., 2021). Hubungan ini dapat berupa hubungan dengan pelatih, rekan satu tim, keluarga, yang semuanya memberikan dukungan dalam berbagai bentuk. Dukungan sosial yang diberikan dapat menjadi sumber kekuatan bagi para atlet, terutama ketika mereka menghadapi masa-masa sulit, seperti kekalahan dalam pertandingan atau cedera yang mengganggu performa mereka. Dukungan sosial memiliki beberapa fungsi penting. Pertama, membantu para atlet menjaga keseimbangan emosional mereka dan bangkit dari keterpurukan. Kedua, berperan dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet untuk terus berlatih dan berkompetisi. Selain itu, dukungan sosial berfungsi sebagai sarana efektif di mana para atlet dapat berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat, dan merasa terhubung dengan individu lain yang memahami situasi mereka. Dukungan sosial juga mempercepat proses pemulihan dari cedera, baik secara fisik maupun mental, karena atlet merasa diperhatikan dan didukung oleh lingkungan sekitar mereka. Penelitian Somasundaram & Devamani (2016), menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional dan membantu mengurangi rasa putus asa.

Namun, kenyataan menunjukkan hal yang berbeda. Banyak atlet tidak sepenuhnya sesuai dengan penjelasan di atas khususnya dalam aspek motivasi berprestasi, self efficacy, dan dukungan sosial. Sering kali, para atlet muda ini justru menghadapi tantangan besar dalam memotivasi diri mereka untuk berprestasi tinggi, yang sering kali dipengaruhi oleh rendahnya keyakinan diri akan kemampuan diri mereka. Faktor psikologis yang seharusnya menjadi kekuatan dalam mencapai prestasi malah terhambat oleh minimnya dukungan sosial yang memadai dari lingkungan, baik dari keluarga, teman, maupun pelatih secara langsung. Dukungan yang mereka terima cenderung terbatas, sehingga tidak mampu sepenuhnya menjadi sumber motivasi berprestasi dan stabilitas emosi yang diharapkan. Tekanan dari tuntutan latihan dan kompetisi, ditambah dengan ketidakpastian akan masa depan karier kerap kali membuat mereka mudah kehilangan semangat dan mengalami penurunan performa. Di tengah kondisi ini, dukungan sosial yang terbatas semakin memperparah situasi, sehingga kemampuan para atlet untuk mengatasi tantangan dan kegagalan di lapangan menjadi kurang optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang teridentifikasi. Pertama, kesenjangan pengetahuan, karena meskipun sudah banyak penelitian tentang motivasi berprestasi dan self efficacy pada atlet khususnya di bidang olahraga, temuan yang secara spesifik membahas hubungan antara motivasi berprestasi, self efficacy, dan dukungan sosial pada atlet masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan kebutuhan akan penelitian lebih lanjut untuk mengisi kekosongan tersebut. Kedua, ada kesenjangan empiris, karena data empiris yang mendalam mengenai bagaimana dukungan sosial dapat memoderasi self efficacy dan motivasi berprestasi pada atlet belum banyak dieksplorasi, sehingga diperlukan studi lebih lanjut untuk memverifikasi dan memperluas temuan sebelumnya. Ketiga, populasi juga muncul mengingat penelitian selama ini banyak dilakukan pada subjek atlet profesional sementara pada populasi atlet masih jarang diteliti. Menimbang dari berbagai

temuan-temuan sebelumnya maka penelitian ini penting dilakukan karena motivasi berprestasi dan self efficacy merupakan faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet. Pemahaman mengenai peran dukungan sosial sebagai moderator dapat membuka jalan bagi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kinerja atlet, karena atlet rentan terhadap tekanan internal maupun eksternal. Novelty dari penelitian ini terletak pada minimnya literature review yang secara bersamaan membahas motivasi berprestasi, self efficacy, dan dukungan sosial pada konteks atlet di Indonesia. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji topik ini melalui penerapan pendekatan systematic literature review masih terbatas. Sedangkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dukungan sosial dalam memoderasi self efficacy dan motivasi berprestasi atlet menggunakan systematic literature review.

METODE

Systematic literature review (SLR), yaitu pendekatan penelitian yang berfokus pada analisis menyeluruh dan kritis terhadap berbagai literatur yang relevan. SLR adalah metode penelitian yang menggunakan ulasan dan perbandingan berbagai literatur melalui prosedur terstruktur, serta mencakup proses identifikasi, penilaian, dan interpretasi seluruh sumber penelitian yang berkaitan dengan topik tertentu (Akmal dkk., 2024). Tahapan yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan SLR yaitu peneliti melakukan pengujian terhadap literatur-literatur menggunakan VOS viewer untuk mengetahui apakah variabel masih relevan untuk diteliti pada saat ini. VOS viewer juga menganalisis dan memvisualisasikan data dari literatur yang relevan. Selain itu, VOS viewer juga untuk mengevaluasi relevansi variabel-variabel yang diteliti dalam konteks saat ini, serta untuk memahami keterhubungan antar variabel yang ada dalam kajian ini. Selanjutnya, melakukan pencarian database literatur di Mendeley dengan menggunakan tiga kata kunci yaitu (1) Motivasi berprestasi; (2) Self efficacy; dan (3) Dukungan sosial. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilihan literatur berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, menggunakan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) untuk memastikan bahwa proses seleksi dilakukan secara transparan dan sistematis. Proses penyeleksian literatur tersebut melibatkan beberapa tahapan, mulai dari identifikasi awal, pemilihan, hingga evaluasi akhir dari setiap literatur yang dipertimbangkan. Ada beberapa standar yang diterapkan selama proses penyaringan literatur dilaksanakan, diantaranya (1) Menggunakan dua kata kunci dalam setiap pencarian artikel; (2) Rentang tahun pencarian literatur yang digunakan adalah pada 5 tahun terakhir antara 2019 hingga 2024; (3) Tipe dokumen yang dipilih untuk digunakan yaitu artikel atau jurnal; (4) Artikel dalam konteks atlet di Indonesia. Alur penyeleksian literatur yang dilaksanakan dapat dilihat secara jelas pada diagram PRISMA yang akan disajikan di bagian ini. Diagram tersebut tidak hanya memberikan gambaran visual tentang langkah-langkah yang diambil, tetapi juga memperlihatkan jumlah literatur yang terlibat pada setiap tahap proses seleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis yang didapatkan didapatkan 9 artikel yang terdiri dari 6 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional lalu dilanjutkan ke tahap selanjutnya, yaitu proses sintesis. Untuk mempermudah pengelolaan dan integrasi setiap sumber, peneliti menggunakan matriks sintesis yang mengatur sumber-sumber berdasarkan metode penelitian, kriteria subjek, dan hasil penelitian terkait dukungan sosial, self efficacy, serta motivasi berprestasi. Berikut adalah proses sintesis dapat dilihat Tabel 1.

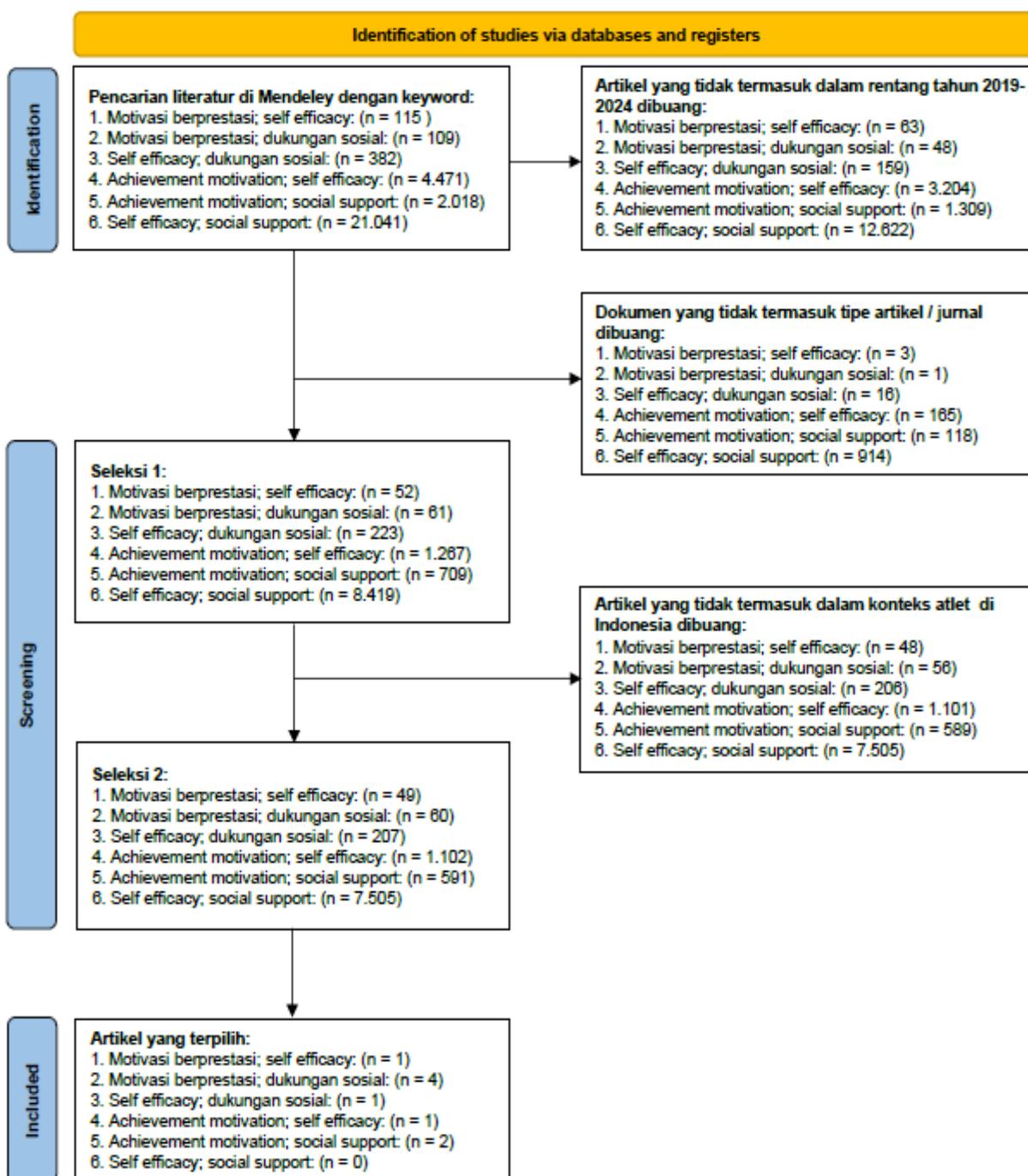
Tabel 1. Sintesis Artikel

No	Author	Judul	Metode	Hasil
1	(Supriyanto, 2019).	Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi.	Kuantitatif deskriptif	Berdasarkan hasil analisis, nilai <i>Goodness of Fit</i> (GoF) diperoleh sebesar 0,679. Pengujian ini juga menunjukkan bahwa pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, dan tingkat kepercayaan diri memiliki pengaruh langsung yang positif serta signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet renang. Selain itu, pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, dan kepercayaan diri turut memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi atlet renang melalui peran mediasi dari motivasi berprestasi.
2	(Omchan, 2019).	Peran dukungan sosial teman sebaya bagi peningkatan motivasi berprestasi pada atlet di asrama PPLP Kalimantan Barat.	Kuantitatif deskriptif	Hasil analisis data mengindikasikan terdapat keterkaitan dukungan sosial dari teman sebaya dengan motivasi berprestasi, yang dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$) serta koefisien korelasi sebesar $r = 0,359$.
3	(Nabilla dkk., 2021).	<i>The effects of coach competence and social support on athlete achievement through mediation of motivation (A study on female athletes who won Asian Games 2018 medals)</i>	Kuantitatif deskriptif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompetensi pelatih tidak berpengaruh langsung terhadap prestasi atlet (0,02; $p = 0,43$), sementara dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi atlet (0,15; $p = 0,11$). Selain itu, motivasi atlet berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kompetensi pelatih dan prestasi atlet (koefisien jalur 0,69; $p = 0,05$), serta sebagai mediator parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan prestasi atlet (koefisien jalur 0,22; $p = 0,03$).
4	(Paramita dkk., 2021).	Motivasi berprestasi pada atlet judo di Surabaya: Bagaimana peranan <i>self efficacy</i> ?	Kuantitatif deskriptif	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>self efficacy</i> memiliki hubungan yang signifikan dan kuat dengan motivasi berprestasi, dengan kontribusi sebesar 75,7%. Namun, terdapat faktor lain di luar <i>self efficacy</i> yang berperan sebesar 24,3% dalam memengaruhi motivasi berprestasi. Hal ini menegaskan pentingnya <i>self efficacy</i> sebagai faktor utama dalam meningkatkan motivasi berprestasi, tetapi juga

				mengindikasikan perlunya mempertimbangkan variabel tambahan dalam penelitian lanjutan.
5	(Widodo dkk., 2022).	<i>Self efficacy, self confidence, achievement motivation, and its relationship towards competitive anxiety</i>	Kuantitatif deskriptif	Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa <i>self efficacy</i> dan kepercayaan diri memiliki hubungan signifikan dengan motivasi berprestasi ($p < 0,05$). Selain itu, motivasi berprestasi juga memiliki korelasi signifikan dengan kecemasan kompetitif ($p < 0,05$). <i>Self efficacy</i> dan kepercayaan diri memberikan pengaruh langsung ($p = 0,146$ dan $p = 0,154$) serta pengaruh tidak langsung ($p = 0,188$ dan $0,231$) terhadap kecemasan kompetitif.
6	(Pambudi dkk., 2022).	<i>Social support as a predictor of athletes achievement motivation: A correlation study at the Glagah Wangi Demak athletic club</i>	Kuantitatif deskriptif	Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet cabang olahraga atletik. Dukungan sosial memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi para atlet atletik sebesar 27,90%.
7	(Terok & Huwae, 2022).	Motivasi berprestasi atlet bulutangkis di kabupaten Tolitoli ditinjau dari dukungan sosial orang tua, teman, dan pelatih	Kuantitatif deskriptif	Analisis data memperlihatkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dari orang tua dengan motivasi berprestasi atlet, di mana diperoleh nilai r sebesar 0,328 dengan tingkat signifikansi 0,034 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet cenderung meningkat ketika dukungan dari orang tua semakin besar. Sebaliknya, dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya maupun pelatih tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi atlet, karena nilai signifikansinya melebihi 0,05.
8	(Prasetiyo & Yunarta, 2023).	Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet	Kuantitatif deskriptif	Berdasarkan temuan penelitian, dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, pelatih, dan teman-teman sebaya berperan penting dalam mempengaruhi motivasi berprestasi, baik di bidang akademik maupun olahraga, dengan nilai signifikan ($\text{Sig} < 0,05$). Di antara ketiganya, dukungan dari orang tua memberikan pengaruh paling dominan dibandingkan dengan pelatih dan teman sebaya.
9	(Da'i & Cahyaningrum, 2023).	Pengaruh <i>self efficacy</i> dan dukungan	Kuantitatif deskriptif	Terdapat pengaruh yang signifikan <i>self efficacy</i> dan dukungan sosial. <i>Self efficacy</i> berkontribusi terbesar sebesar

		sosial terhadap motivasi berprestasi atlet rugby UNUGIRI.	43.4% secara signifikan terhadap motivasi berprestasi, diikuti oleh variabel dukungan sosial yang memberikan kontribusi signifikan sebesar 1.8%.
--	--	---	--

Hasil analisis di atas didapatkan peneliti dari PRISMA diagram kemudian memilih 9 artikel yang terdiri dari 6 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional lalu dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Berikut proses pemilihan artikel menggunakan PRISMA diagram:



Gambar 1. Prisma Diagram

Kajian literatur ini mengacu pada sembilan artikel penelitian yang meliputi jurnal nasional dan internasional dengan fokus pada populasi atlet di Indonesia. Setelah dilakukan analisis terhadap pola-pola yang serupa dari setiap literatur, ditemukan tiga kategori utama. Ketiga kategori tersebut kemudian dijelaskan secara lebih rinci berdasarkan kesamaan pola dalam literatur:

A. Self efficacy sebagai Kunci Motivasi Berprestasi

Dari hasil literature review diketahui bahwa self efficacy terhadap kemampuan dirinya, telah lama dianggap sebagai salah satu elemen krusial yang memengaruhi motivasi berprestasi dalam dunia olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Paramita dkk. (2021) menunjukkan bahwa self efficacy memiliki kontribusi yang jauh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet, yaitu sebesar 75,7%. Penelitian ini menekankan bahwa keyakinan pada kemampuan diri adalah elemen krusial dalam mencapai kesuksesan, meskipun ada faktor lain yang memberikan pengaruh sebesar 24,3%. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan indikasi self efficacy bukanlah penyebab utama yang perlu diperhatikan dalam motivasi berprestasi atlet, dan variabel tambahan perlu dipertimbangkan dalam penelitian mendatang untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Secara teoritis, temuan ini diperkuat oleh Widodo dkk. (2022), yang tidak hanya menyoroti hubungan antara self efficacy dan motivasi berprestasi, tetapi juga meneliti pengaruhnya terhadap kecemasan kompetitif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa self efficacy berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap motivasi berprestasi atlet, serta korelasi dengan kecemasan kompetitif. Hal ini mengindikasikan bahwa self efficacy dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi tekanan psikologis yang dialami oleh atlet selama kompetisi. Penelitian ini menambah dimensi baru dalam memahami peran self efficacy, yang tidak hanya memengaruhi motivasi berprestasi atlet, tetapi juga membantu mereka mengelola kecemasan mereka.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan dari Da'i & Cahyaningrum (2023), yang menunjukkan bahwa self efficacy merupakan faktor utama dalam mendorong motivasi berprestasi atlet. Self efficacy menyumbangkan pengaruh paling signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet, dengan kontribusi mencapai 43,4% yang menunjukkan betapa pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai target. Peneliti juga mengungkapkan bahwa self efficacy tidak hanya memengaruhi motivasi berprestasi atlet dalam kompetisi, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun rasa percaya diri mereka secara berkelanjutan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa program pelatihan yang terfokus pada penguatan self efficacy dapat memberikan dampak positif terhadap pencapaian prestasi atlet.

Kaitan antara ketiga temuan literature review di atas menunjukkan bahwa self efficacy merupakan variabel yang tidak hanya memengaruhi motivasi berprestasi atlet, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis lainnya, seperti kecemasan. Hal ini memberikan pandangan holistik tentang bagaimana penguatan self efficacy dapat digunakan sebagai strategi utama dalam meningkatkan performa atlet. Namun, penting juga untuk menyoroti bahwa meskipun self efficacy adalah faktor utama, faktor eksternal lainnya tetap memberikan pengaruh. Oleh karena itu, pendekatan yang terintegrasi diperlukan untuk memberikan dampak maksimal terhadap motivasi berprestasi atlet. Kombinasi temuan dari tiga penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa self efficacy adalah fondasi yang penting dalam membangun motivasi berprestasi atlet. Namun, perhatian terhadap variabel tambahan dan strategi pengelolaan kecemasan juga diperlukan untuk memastikan kesuksesan atlet di berbagai aspek.

B. Dominasi Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil literature review diketahui bahwa dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai salah satu pilar utama yang membentuk motivasi berprestasi atlet, terutama melalui

peran keluarga, pelatih, dan teman sebaya. Penelitian Omchan (2019) menawarkan perspektif yang unik dengan menekankan pentingnya dukungan dari teman sebaya, terutama dalam konteks lingkungan asrama. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial antar atlet dapat memengaruhi motivasi berprestasi mereka secara positif. Dalam lingkungan seperti asrama, teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan utama yang membantu atlet mengatasi tekanan psikologis. Perspektif ini menyoroti bagaimana hubungan horizontal, seperti antar teman, dapat melengkapi dukungan dari orang tua dan pelatih. Selanjutnya, penelitian Pambudi dkk. (2022) memperkuat gagasan bahwa dukungan sosial secara keseluruhan memberikan sumbangan yang besar terhadap motivasi berprestasi atlet, dengan angka kontribusi sebesar 27,90%. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diperoleh atlet, semakin tinggi pula motivasi berprestasi mereka. Dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti pelatih dan teman sebaya, memberikan dimensi tambahan yang memperkaya motivasi atlet, meskipun kontribusinya mungkin berbeda dalam situasi tertentu.

Sementara itu, Terok & Huwae (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi atlet, sedangkan dukungan dari pelatih dan teman tidak menunjukkan pengaruh yang sama kuatnya. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa hubungan emosional antara orang tua dan anak mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan hubungan yang bersifat profesional atau sosial. Hal ini menyoroti dominasi dukungan emosional dari keluarga dalam membangun semangat dan motivasi atlet. Penelitian Prasetyo dan Yunarta (2023) menambah bukti bahwa dukungan sosial dari orang tua, pelatih, dan teman sebaya mempunyai pengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet. Di antara ketiganya, dukungan dari orang tua ditemukan memiliki pengaruh paling dominan. Temuan ini menegaskan peran keluarga yang kuat dalam memberikan motivasi emosional dan logistik yang tidak tergantikan, sehingga atlet merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kompetisi.

Kaitan antara keempat hasil literature review di atas menunjukkan bahwa meskipun dukungan dari orang tua adalah yang paling dominan, dukungan dari pelatih dan teman juga memiliki peran penting dalam situasi tertentu. Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam memberikan dukungan sosial kepada atlet. Dominasi dukungan sosial terutama dari orang tua adalah elemen yang tidak bisa diabaikan dalam membangun motivasi berprestasi atlet. Namun, keberadaan dukungan dari pihak lain tetap menjadi pelengkap yang signifikan dalam mendorong prestasi atlet.

C. Motivasi Berprestasi sebagai Mediator Utama

Dari hasil literature review diketahui bahwa dinamika hubungan antar variabel dengan motivasi berprestasi atlet sering kali menjadi penghubung utama yang menjelaskan pengaruh dukungan sosial dan kompetensi terhadap prestasi. Penelitian Supriyanto (2019) menunjukkan bahwa pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, dan kepercayaan diri memberikan pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap pencapaian atlet melalui motivasi berprestasi sebagai mediator. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kombinasi antara pola asuh yang seimbang dan dukungan sosial dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi atlet untuk mencapai prestasi. Selain itu, peran kepercayaan diri sebagai faktor internal atlet memberikan kontribusi tambahan dalam memengaruhi motivasi berprestasi, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi atlet.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nabilla dkk. (2021), yang mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi atlet memiliki peran mediasi dalam hubungan antara kompetensi pelatih dan dukungan sosial terhadap prestasi atlet. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kompetensi pelatih tidak memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi atlet, tetapi melalui motivasi berprestasi sebagai mediator, kompetensi tersebut dapat memberikan kontribusi yang

signifikan. Hal ini menegaskan bahwa meskipun pelatih memiliki kemampuan teknis yang baik, penting untuk memastikan bahwa mereka juga mampu memotivasi atlet secara efektif.

Kaitan antara kedua temuan literature review di atas adalah bahwa motivasi berprestasi tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel, tetapi oleh interaksi berbagai variabel seperti pola asuh, kompetensi pelatih, dukungan sosial, dan kepercayaan diri. Motivasi berprestasi bertindak sebagai jembatan yang menghubungkan variabel-variabel tersebut terhadap prestasi atlet. Kesenambungan antara kedua penelitian ini memberikan pandangan bahwa pendekatan yang terintegrasi, yang melibatkan baik faktor internal maupun eksternal, adalah kunci untuk menciptakan motivasi berprestasi yang optimal pada atlet. Pemahaman tentang interaksi variabel ini memberikan dasar bagi pengembangan program pelatihan yang lebih efektif untuk mendukung prestasi atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literature review, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi pada atlet sangat dipengaruhi oleh self efficacy dan dukungan sosial. Self efficacy terbukti sebagai faktor utama yang mendorong motivasi berprestasi, memungkinkan atlet untuk menghadapi tantangan dan mengelola kecemasan kompetitif dengan lebih baik. Dalam hal ini, self efficacy tidak hanya berfungsi sebagai fondasi psikologis yang membangun kepercayaan diri, tetapi juga sebagai pendorong utama yang memotivasi atlet untuk meraih prestasi optimal. Di sisi lain, dukungan sosial, terutama dari orang tua, memainkan peran penting dalam memperkuat self efficacy atlet dengan memberikan dorongan emosional dan menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian prestasi. Lebih jauh, temuan dari literature review menunjukkan bahwa dukungan dari pelatih dan teman sebaya, meskipun tidak sebesar peran dukungan orang tua, tetap memberikan kontribusi signifikan, terutama melalui interaksi sosial di lingkungan atlet, seperti asrama. Dukungan ini melengkapi peran orang tua dalam situasi tertentu, khususnya ketika atlet membutuhkan bantuan yang lebih spesifik untuk mengatasi tekanan sosial dan kompetisi. Dalam konteks ini, keberadaan teman sebaya dan pelatih menjadi elemen tambahan yang dapat membantu menjaga keseimbangan psikologis atlet sekaligus memperkuat motivasi mereka untuk terus berprestasi. Dengan demikian, pendekatan yang holistik, mencakup penguatan self efficacy melalui pelatihan psikologis dan pemberian dukungan sosial yang optimal, menjadi kunci dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan mendorong performa atlet secara maksimal. Pendekatan ini perlu diterapkan dalam program pelatihan yang tidak hanya berorientasi pada sisi teknis saja, tetapi juga memberikan perhatian pada faktor psikologis dan sosial yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengintegrasikan lebih banyak variabel internal dan eksternal guna memahami secara komprehensif dinamika faktor-faktor yang mendukung motivasi berprestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. (2023). Hubungan efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21) 1141-1154.
- Akmal, F., Prayogidianto, A. L., Wastatama, S. A., & Wulansari, A. (2024). Kajian literatur (*systematic literature review*): IT risk management pada perusahaan. *Scientifica Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, 2(1), 233–247.
- Da'i, M., & Cahyaningrum, V. D. (2023). Pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet rugby UNUGIRI. *Jurnal Nusantara of Research*, 10(1), 1–11.
- Diah, A., Kurnia, A., Uswatun, F., Rahmawati, J., & Shifa, S. (2023). Peran literasi terhadap kepercayaan diri (*self efficacy*) peserta didik kelas IV di UPT SD Negeri 2 Ambarawa. *Journal of Innovation in Primary Education*, 2(2), 72–77.

- Hagiwara, G., Tsunokawa, T., Iwatsuki, T., Shimozono, H., & Kawazura, T. (2021). Relationships among student-athletes' identity, mental health, and social support in Japanese student-athletes during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137032>
- Haru, E. (2023). Upaya meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa. *I2(1)*, 60–74.
- Kocak, C. V. (2020). Athlete *self efficacy* scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 41–54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada atlet futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 55–64.
- Martínez-Alvarado, J. R., Palacios, L. H. A., Chávez-Flores, Y. V., Berengüí, R., Asadi-González, A. A., & Rodríguez, A. G. M. (2021). Burnout, positivity and passion in young Mexican athletes: The mediating effect of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041757>
- Nabilla, R., Setiawan, M., & Susilowati, C. (2021). The effects of coach competence and social support on athlete achievement through mediation of motivation (A study on female athletes who won Asian Games 2018 medals). *International Journal of Business, Economics and Law*, 24(5), 88–92.
- Negara, F. B., Yarmani, & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan psikologi olahraga pada pelatih renang dengan prestasi atlet renang di Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Nurajab, E. (2022). Analisis faktor-faktor motivasi atlet dalam meraih prestasi di kompetisi liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54.
- Omchan, A. (2019). Peran dukungan sosial teman sebaya bagi peningkatan motivasi berprestasi pada atlet di asrama PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 1–11. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo>
- Pambudi, N. A., Lumintuarso, R., Arianto, A. C., Hartanto, A., & Ayudi, A. R. (2022). Social support as a predictor of athletes achievement motivation: A correlation study at the Glagah Wangi Demak athletic club. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(8), 2204–2209. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
- Paramita, Y., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2021). Motivasi berprestasi pada atlet judo di Surabaya: Bagaimana peranan *self efficacy*? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 32–41.
- Prasetyo, R., & Yunarta, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet. *Jurnal Porkes*, 6(1), 177–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.5713>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). *Self efficacy* dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Somasundaram, R. O., & Devamani, K. A. (2016). A comparative study on resilience, perceived social support and hopelessness among cancer patients treated with curative and palliative care. *Indian Journal of Palliative Care*, 22(2), 135–140. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.179606>
- Supriyanto, A. (2019). Peran pola asuh otoriter demokratis, dukungan sosial, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang melalui mediator motivasi berprestasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 72–82.
- Terok, E. R., & Huwae, A. (2022). Motivasi berprestasi atlet bulutangkis di kabupaten Tolitoli ditinjau dari dukungan sosial orang tua, teman, dan pelatih. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.31258/jope.5.1.48-57>

- Verren, C., & Wijono. (2021). Survei tingkat motivasi berprestasi atlet puslatda Jawa Timur cabang olahraga bolavoli pantai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 124–128.
- Wafiiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Lestari, D. W. D. (2022). Hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri. *Physical Activity Journal*, 3(2), 169–179. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>
- Wati K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3) 126-136.
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C. W. (2022). *Self efficacy*, self-confidence, achievement motivation, and its relationship towards competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 426–434. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>