



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 12097-12107

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Shorinji Kempo Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang

Alfaleon Rivael Ndun<sup>1✉</sup>, Christina Nayoan<sup>2</sup>, Feronika Ratu<sup>3</sup>, Indra Yohanes Kiling<sup>4</sup>

Universitas Nusa Cendana

Email: [alfandun2@gmail.com](mailto:alfandun2@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu dimana atlet-atlet SKO NTT yang kurang yakin terhadap potensi diri yang mereka miliki atau dalam hal ini *self-efficacy* rendah sehingga membuat motivasi berprestasi mereka juga menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi berprestasi pada atlet Shorinji Kempo di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan, sedangkan motivasi berprestasi adalah dorongan internal untuk mencapai keberhasilan dan keunggulan dalam bidang olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 50 atlet, baik pria maupun wanita. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Physical Self-efficacy Scale (PSE)* untuk mengukur *self-efficacy* dan skala motivasi berprestasi. Analisis data dilakukan dengan uji linearitas dan uji determinasi. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan motivasi berprestasi ( $p < 0,001$ ), yang berarti hubungan keduanya bersifat linier. Selanjutnya, uji determinasi menunjukkan nilai R square sebesar 0,758, yang berarti 75,8% variabel motivasi berprestasi dipengaruhi oleh *self-efficacy*, sementara 24,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seorang atlet, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Di sarankan agar pelatih dan sekolah memberikan sistem penghargaan serta melakukan evaluasi rutin terhadap kemajuan dan kegagalan sebagai sarana peningkatan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi atlet.

Kata Kunci: *Atlet Shorinji Kempo, Motivasi Berprestasi, Self-Efficacy*

## Abstract

The background of the problem in this study is that SKO NTT athletes are less confident in their potential or in this case have low self-efficacy, which causes their motivation to achieve to decrease. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and achievement motivation in Shorinji Kempo athletes at Flobamorata Kupang Sports Excellence High School. Self-efficacy is an individual's belief in their ability to complete tasks and face challenges, while achievement motivation is an internal drive to achieve success and excellence in the field of sports. This study used a quantitative approach. The research sample consisted of 50 athletes, both male and female. The instruments used were the Physical Self-efficacy Scale (PSE) questionnaire to measure self-efficacy and the achievement motivation scale. Data analysis was conducted with linearity test and determination test. The results of the linearity test showed that there was a significant relationship between self-efficacy and achievement motivation ( $p < 0.001$ ), which means that the relationship between the two is linear. Furthermore, the determination test shows an R square value of 0.758, which means that 75.8% of the achievement motivation variable is influenced by self-efficacy, while the remaining 24.2% is influenced by other factors outside this study. Based on these results, it can be concluded that the higher the self-efficacy of an athlete, the higher the achievement motivation. It is recommended that coaches and schools provide a reward system and conduct regular evaluations of progress and failure as a means of increasing athletes' self-efficacy and achievement motivation.

Keyword: *Shorinji Kempo Athletes, Achievement Motivation, Self-Efficacy.*

## PENDAHULUAN

SMA Keberbakatan Olahraga Flobamora Kupang merupakan sekolah negeri pertama di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang memiliki kekhususan dalam membina peserta didik berbakat di bidang olahraga. Sekolah ini didirikan sebagai bentuk bentuk komitmen pemerintah daerah dalam mengembangkan potensi atlet muda agar mampu berdaya saing di tingkat nasional bahkan internasional (Ayu et al., 2023).

Salah satu cabang olahraga unggulan di sekolah ini adalah Shorinji Kempo, yang memiliki 50 atlet aktif dan telah menorehkan prestasi membanggakan, baik di tingkat daerah, nasional, hingga internasional, termasuk dalam ajang World Shorinji Kempo Taikai 2023 di Jepang. Namun, meskipun memiliki kemampuan fisik dan teknis yang mumpuni, beberapa atlet menghadapi tantangan psikologis seperti perasaan takut gagal, kecemasan menghadapi pertandingan, serta kurangnya rasa percaya diri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penguatan aspek psikologis atlet, khususnya terkait self-efficacy. Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu (Bandura, 1997).

Individu dengan tingkat self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, ulet dalam menghadapi tantangan, dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam situasi kompetitif (Wati & Jannah, 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian Setyaningsih et al. (2022) yang menemukan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap kemampuan atlet dalam mengatur strategi, mengatasi tekanan, dan memaksimalkan potensi. Sementara itu, motivasi berprestasi menjadi faktor

Faktor tersebut sesuai penelitian (Huru et al., 2022) yaitu adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang stimulasi perkembangan dengan perkembangan motorik anak prasekolah. Hasil penelitian (Perdani et al., 2021) yang menyimpulkan adanya terdapat hubungan stimulasi ibu dengan perkembangan anak pendorong utama yang menggerakkan atlet untuk mencapai hasil maksimal dalam setiap kompetisi. Motivasi berprestasi adalah dorongan dalam diri individu untuk berusaha lebih baik, mengatasi hambatan, serta mencapai standar prestasi tertentu yang dianggap bernilai (Mayang Sari, 2024).

Atlet yang memiliki motivasi tinggi akan berlatih lebih keras, menetapkan target yang menantang, dan cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik saat menghadapi tekanan dalam kompetisi. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat berdampak pada penurunan motivasi berprestasi, dan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti rasa tidak mampu, tekanan sosial, serta keinginan untuk menyerah (Purnamasari, 2020). Di sisi lain, masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, baik secara sosial maupun emosional.

Dalam konteks atlet pelajar, hal ini dapat memengaruhi cara mereka memandang kemampuan diri serta motivasi untuk mencapai prestasi. Menurut Rahmawati & Malang (2024), remaja yang memiliki dukungan lingkungan positif dan kepercayaan diri yang kuat lebih mudah mempertahankan konsistensi latihan dan mencapai prestasi yang optimal. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi menjadi penting untuk memastikan keberhasilan program pembinaan atlet muda, khususnya di sekolah-sekolah berbasis keolahragaan seperti SMA Keberbakatan Olahraga Flobamora Kupang. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi pada atlet Kempo SMA Keberbakatan Olahraga Flobamora Kupang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembinaan mental atlet muda secara lebih terarah dan berbasis pada pendekatan psikologis yang ilmiah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy sebagai variabel bebas (X) dan motivasi berprestasi sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan korelasional dipilih karena mampu mengukur sejauh mana hubungan dua variabel yang saling berkaitan secara statistik tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut (Indrawan & Kaniawati Dewi, 2020). Sementara itu, rancangan cross sectional digunakan karena efisien dalam mengumpulkan data hanya pada satu waktu tertentu, sehingga cocok untuk menggambarkan hubungan antar variabel dalam kondisi yang tetap (Herdiani, 2021). Setelah data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah divalidasi, langkah berikutnya adalah proses analisis data yang dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan interpretasi yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan. Tahap awal adalah editing, yaitu melakukan penyuntingan terhadap data yang telah terkumpul guna memastikan kelengkapan, konsistensi, dan keakuratan jawaban responden. Selanjutnya adalah proses coding, di mana setiap jawaban dalam kuesioner diberi kode angka untuk memudahkan proses input ke dalam perangkat lunak statistik. Proses berikutnya adalah entry data, yakni memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam program SPSS versi 26 for Windows sebagai alat bantu analisis statistik. Terakhir, dilakukan proses cleaning untuk memeriksa dan memperbaiki kemungkinan kesalahan dalam pengisian atau entri data agar tidak mengganggu validitas hasil analisis (Apriliawati, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-efficacy dengan motivasi berprestasi pada atlet Shorinji Kempo di Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Flobamorata, Kota Kupang. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 50 orang siswa/i, kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 26 melalui beberapa tahap pengujian, yaitu uji kualitas data, uji asumsi klasik, uji korelasi Spearman, dan uji regresi linear sederhana.

Uji Kualitas Data :

Uji Validitas : Semua item pada instrumen penelitian memiliki nilai r-hitung > r-tabel (0,279). Contohnya, salah satu item self-efficacy memiliki r-hitung sebesar 0,645, sehingga seluruh butir dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas Nilai Cronbach's Alpha untuk variabel self-efficacy adalah 0,894, dan untuk motivasi berprestasi adalah 0,865. Keduanya > 0,60, maka instrumen dikategorikan reliabel.

Tabel 1."Uji Validitas dan Realibulitas X"

Variabel X	R hitung	R tabel	Keterangan	Cronbach alpha	Keterangan
1	0.356	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
2	0.369	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
3	0.510	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
4	0.575	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
5	0.348	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
6	0.293	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
7	0.335	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
8	0.496	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
9	0.626	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
10	0.422	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
11	0.599	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
12	0.433	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
13	0.623	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
14	0.424	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
15	0.436	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
16	0.725	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
17	0.405	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
18	0.709	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
19	0.523	0.2787	Valid	0.778	Reliabel
20	0.728	0.2787	Valid	0.778	Reliabel

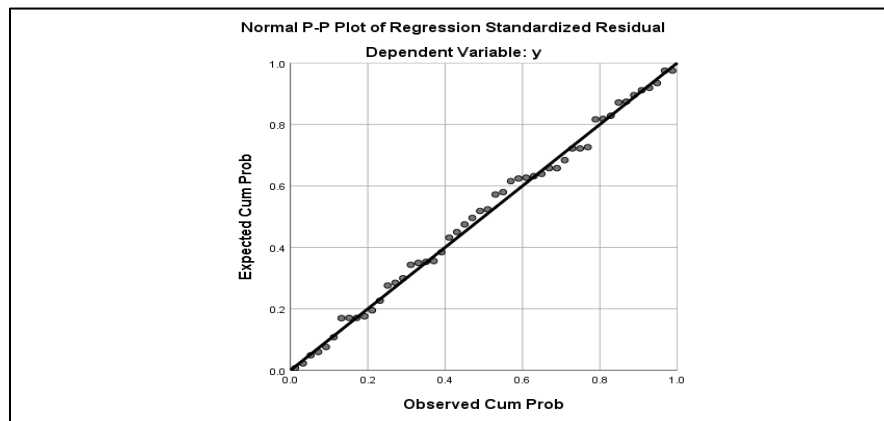
Tabel 2."Uji Validitas dan Realibilitas Y"

Variabel Y	R hitung	R tabel	Keterangan	Cronbach alpha	Keterangan
1	0.398	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
2	0.461	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
3	0.636	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
4	0.613	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
5	0.440	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
6	0.665	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
7	0.437	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
8	0.439	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
9	0.478	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
10	0.518	0.2787	Valid	0.867	Reliabel

11	0.440	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
12	0.510	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
13	0.481	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
14	0.297	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
15	0.432	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
16	0.597	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
17	0.583	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
18	0.287	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
19	0.377	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
20	0.372	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
21	0.493	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
22	0.422	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
23	0.561	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
24	0.444	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
25	0.436	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
26	0.478	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
27	0.540	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
28	0.303	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
29	0.414	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
30	0.473	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
31	0.388	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
32	0.379	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
33	0.447	0.2787	Valid	0.867	Reliabel
34	0.575	0.2787	Valid	0.867	Reliabel

1. Uji Asumsi Klasik

- a. Uji Normalitas Hasil Kolmogorov-Smirnov dan P-Plot menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, lebih besar dari 0,05. Maka data dinyatakan berdistribusi normal.



Gambar 1."Hasil Uji P-Plot"

Tabel 3."Hasil Uji Kormoglov Smirnov"

N		50
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.09670211
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.052
	Negative	-.056
Test Statistic		.056
Asymp, Sig. (2-tailed)		.200

b. Uji Heteroskedastisitas Menggunakan uji glejser dan uji korelasi Spearman. Nilai signifikansi untuk variabel independen (self-efficacy) sebesar  $0,423 > 0,05$ , menunjukkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Uji Korelasi Spearman Diperoleh nilai korelasi sebesar  $0,591$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Artinya, terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi.

Tabel 4."Hasil Uji Heteroskedastisitas"

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	11.841	6.740		1.757	.008
X1	.085	.105	-.116	3.808	.423

Tabel 5."Hasil Uji Spearman rho"

			X	Y
Spearman's rho	x	Correlation Coefficient	1.000	.591
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	50	50
	y	Correlation Coefficient	.591	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	50	50

### 3. Uji Regresi Linear Sederhana

- a.  $R^2$  (koefisien determinasi) = 0,758 → 75,8% variasi motivasi berprestasi dijelaskan oleh self-efficacy

Tabel 6. "Hasil Uji Spearman rho"

Coefficients				
Model	R	R. Square	Adjusted R. Square	Std. Error of the Estimate
1	.867	.758	.176	4.85624

- b. F-hitung = 0,652, tetapi nilai signifikansi = 0,000 < 0,05, maka hubungan linier signifikan

Tabel 7. "Hasil Uji Spearman rho"

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	15.378	1	15.378	.652	.000
Residual	1131.986	48	23.583		
Total	1147.364	49			

t

4. Uji

(Hipotesis) Nilai t-hitung = 3,808, sedangkan t-tabel = 1,67591, dan signifikansi = 0,000. Karena t-hitung > t-tabel dan  $p < 0,05$ , maka self-efficacy berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet.

### Pembahasan

Self-efficacy atau keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri memiliki peran penting dalam mendorong motivasi berprestasi, khususnya dalam dunia olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dan positif terhadap motivasi berprestasi atlet Shorinji Kempo di SKO Flobamorata. Atlet yang memiliki tingkat self-efficacy tinggi menunjukkan kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, baik saat latihan maupun pertandingan. Mereka menetapkan target-target yang tinggi dan realistis, tidak mudah menyerah saat menghadapi hambatan, serta memiliki ketangguhan mental untuk bangkit dari kegagalan.

Hal ini memperkuat motivasi internal mereka untuk terus meningkatkan diri dan mencapai prestasi maksimal. Sebaliknya, atlet yang memiliki self-efficacy rendah cenderung mengalami keraguan dalam kemampuan pribadi, menunjukkan perilaku mudah menyerah, kurang antusias dalam latihan, dan enggan menghadapi tantangan baru. Hal ini berdampak langsung pada menurunnya motivasi untuk berprestasi karena mereka tidak yakin akan hasil usaha yang dilakukan.

Faktor-faktor seperti pengalaman bertanding yang minim, kegagalan di masa lalu, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti pelatih, keluarga, dan rekan tim turut memperlemah rasa percaya diri atlet tersebut. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa self-efficacy tidak hanya berhubungan secara langsung tetapi juga berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berprestasi. Atlet dengan self-efficacy tinggi mampu menunjukkan ketekunan, komitmen, dan semangat juang tinggi yang merupakan ciri khas dari motivasi berprestasi.

Mereka juga cenderung memiliki growth mindset, yakni pola pikir bahwa kemampuan bisa ditingkatkan melalui latihan dan usaha. Selain itu, teknik mental seperti visualisasi kesuksesan, penguatan positif dari pelatih, serta pengalaman kemenangan di masa lalu berkontribusi membentuk dan memperkuat self-efficacy ini. Tingkat self-efficacy dalam penelitian ini menunjukkan variasi antar atlet, tergantung pada latar belakang pengalaman, tingkat latihan, serta kualitas interaksi dengan pelatih.

Atlet dengan bimbingan pelatih yang suportif, metode latihan yang progresif, dan atmosfer tim yang positif menunjukkan self-efficacy yang lebih baik. Sementara itu, motivasi berprestasi juga meningkat seiring dengan tumbuhnya keyakinan bahwa mereka mampu mencapai target yang ditetapkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dan uji korelasi Spearman, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara self-efficacy (keyakinan diri) dengan motivasi berprestasi atlet Shorinji Kempo di SKO Flobamorata Kota Kupang. Nilai F hitung sebesar 0,652 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan, sementara nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 dan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,591 mengindikasikan hubungan yang positif dan cukup kuat antara kedua variabel.

Artinya, semakin tinggi tingkat self-efficacy atlet, semakin tinggi pula motivasi mereka untuk berprestasi, dan sebaliknya. Hal ini menandakan bahwa kemampuan atlet dalam meyakini potensi dirinya sangat berpengaruh terhadap semangat dan usaha mereka dalam

meraih prestasi. Selain itu, hasil uji determinasi  $R^2$  sebesar 75,8% menunjukkan bahwa self-efficacy memberikan kontribusi yang besar terhadap motivasi berprestasi, sedangkan sisanya 24,2% dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan dari orang tua, pelatih, dan teman. Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy perlu menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet, karena secara signifikan dapat mendorong motivasi berprestasi dan kualitas performa atlet Shorinji Kempo baik dalam latihan maupun saat bertanding.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriliawati, D. (2020). Diary Study sebagai Metode Pengumpulan Data pada Riset Kuantitatif: Sebuah Literature Review. *Journal of Psychological Perspective*, 2(2), 79–89. <https://doi.org/10.47679/jopp.022.12200007>
- Ayu, P. P., Lorita, E., Handayani, T., & Sariningsih, M. (2023). 3 Efektivitas Dalam Pengawasan Asrama Sma Negeri Keberbakatan Olahraga Provinsi Bengkulu. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 10(2), 855–862. <https://doi.org/10.37676/professional.v10i2.5322>
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Huru, M. M., Mamoh, K., Mangi, J. L., Kebidanan, J., & Kupang, P. K. (2022). Perkembangan Dengan Perkembangan Anak Prasekolah Pendahuluan Usia prasekolah merupakan usia keemasan dimana anak dengan mudah menerima stimulasi dalam mencapai memiliki hubungan . Sekitar 8 , 83 % anak pra sekolah mengalami keterlambatan dalam perkembangannya. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1), 1–15.
- Indrawan, B., & Kaniawati Dewi, R. (2020). Pengaruh Net Interest Margin (NIM) Terhadap Return on Asset (ROA) Pada PT Bank Pembangunan Daerah Jawa Barat Dan Banten Tbk Periode 2013-2017. *Jurnal E-Bis (Ekonomi-Bisnis)*, 4(1), 78–87. <https://doi.org/10.37339/e-bis.v4i1.239>
- Mayang Sari, K. (2024). Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Journal on Islamic Education*, 8(1), 1–16. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/tarbawi>
- Perdani, R. R. W., Purnama, D. M. W., Afifah, N., Sari, A. I., & Fahrieza, S. (2021). Hubungan Stimulasi Ibu Dengan Perkembangan Anak Usia 0-3 Tahun di Kelurahan Penengahan Raya Kecamatan Kedaton Bandar Lampung. *Sari Pediatri*, 22(5), 304. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.304-10>

- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Rahmawati, R. A., & Malang, I. (2024). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Student Engagement Yang Dimoderasi Oleh Self Efficacy Pada Siswa Sekolah.
- Setyaningsih, W., Endah Widhiastuti, K., & Kesehatan Surakarta Jurusan Terapi Wicara, P. (2022). the Effect of Emotional Regulation Activation on Sports Achievements of Npc Disability Athlets, Surakarta City. Medical Journal of Nusantara (MJN), 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.55080/jpn.v>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubunga Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. Jurnal Psikologi, 08(03), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>