

PERAN MOTIVASI INTRINSIK DALAM KESIAPAN MENTAL ATLET BULUTANGKIS DALAM PERTANDINGAN

Muhammad Arkan Hilmi Mufrih¹, Mudjihartono², Marisa Noviyanti Fajrah Ilsa³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

arkan04@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran motivasi intrinsik terhadap kesiapan mental atlet bulutangkis usia remaja. Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 50 atlet berusia 11-17 tahun dari Club Mutiara Cardinal Bandung sebagai sampel. Data motivasi intrinsik dikumpulkan menggunakan Intrinsic Motivation Inventory (IMI), sedangkan kesiapan mental diukur melalui Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara motivasi intrinsik dan tingkat kesulitan psikologis atlet ($r = -0,524$; $p = 0,000$), yang bermakna bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik atlet, semakin rendah tingkat kesulitan psikologisnya, atau dengan kata lain semakin baik kesiapan mentalnya. Motivasi intrinsik terbukti berkontribusi sebesar 27,5% terhadap kesiapan mental atlet ($R^2 = 0,275$; $F = 18,160$; $p = 0,000$), sedangkan 72,5% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti dukungan pelatih, dukungan orang tua, dan pengalaman bertanding. Temuan ini mendukung Self-Determination Theory dan menegaskan pentingnya penguatan motivasi intrinsik dalam pembinaan psikologis atlet bulutangkis remaja.

Kata Kunci: Atlet Bulutangkis, Kesiapan Mental, Remaja, Motivasi Intrinsik, Self-Determination Theory

ABSTRACT

This study aimed to analyze the role of intrinsic motivation in the mental readiness of adolescent badminton athletes. A correlational research design with a quantitative approach was employed, involving a sample of 50 athletes aged 11–17 from the Mutiara Cardinal Club in Bandung. Data on intrinsic motivation were collected using the Intrinsic Motivation Inventory (IMI), while mental readiness was assessed via the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression. The results revealed a significant relationship between intrinsic motivation and the athletes' level of psychological difficulties ($r = -0.524$; $p = 0.000$); this indicates that higher intrinsic motivation corresponds to lower levels of psychological difficulty—or, in other words, better mental readiness. Intrinsic motivation was found to contribute 27.5% to

the athletes' mental readiness ($R^2 = 0.275$; $F = 18.160$; $p = 0.000$), while the remaining 72.5% was influenced by other factors such as coach support, parental support, and competitive experience. These findings support Self-Determination Theory and underscore the importance of fostering intrinsic motivation in the psychological development of adolescent badminton athletes.

Keywords: *Adolescents, Badminton Athletes, Intrinsic Motivation, Mental Readiness, Self-Determination Theory.*

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menghasilkan banyak atlet berprestasi di kancah internasional. Keberhasilan dalam bulutangkis tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pada kesiapan mental atlet (Weinberg & Gould, 2019). Kesiapan mental merupakan keadaan psikologis yang memungkinkan atlet menghadapi tekanan selama pertandingan, mengelola emosi, dan tetap fokus pada tujuan, sehingga atlet dengan kesiapan mental yang baik cenderung mampu menunjukkan performa terbaik dalam situasi kompetitif (Alecú & Onea, 2025).

Dalam konteks psikologi olahraga, motivasi memiliki peranan penting dalam membentuk kesiapan mental atlet. Motivasi dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri atlet, terbukti memberikan pengaruh positif yang besar terhadap performa, karena atlet dengan motivasi intrinsik lebih mampu mengatasi tekanan dan stres serta menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan (Ryan & Deci, 2020). Pada atlet usia remaja, dinamika motivasi menjadi lebih kompleks karena masa remaja merupakan fase perubahan fisik dan emosional yang dihadapkan pada berbagai tekanan sosial (Orbach et al., 2021).

Lingkungan sosial atlet, termasuk dukungan pelatih dan orang tua, turut berperan penting dalam mengembangkan motivasi intrinsik. Pelatih yang menciptakan suasana latihan yang menarik dan memberikan umpan balik positif dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet (O'Neil & Amorose, 2021), sementara dukungan emosional dari orang tua yang menghargai proses turut memperkuat motivasi tersebut (Rumahpasal et al., 2020). Meskipun demikian, masih terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara empiris bagaimana motivasi intrinsik berperan dalam membentuk kesiapan mental atlet bulutangkis remaja, khususnya pada level klub, sehingga strategi pembinaan psikologis yang lebih efektif dapat dirumuskan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran motivasi intrinsik dalam kesiapan mental atlet bulutangkis dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis pengaruh motivasi intrinsik terhadap kesiapan mental pada atlet bulutangkis usia remaja, dan (2) menentukan hubungan antara motivasi dan kesiapan mental sebagai proksi performa pada atlet bulutangkis usia remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi atlet dalam meningkatkan kesadaran diri

terhadap motivasi mereka, serta menjadi rujukan bagi pelatih dan pengurus klub dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih terarah.

Berbagai penelitian terkini turut memperkuat urgensi kajian ini. Studi terhadap atlet lapangan usia muda menunjukkan bahwa ketangguhan mental dan suasana hati merupakan prediktor penting kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi kompetisi (Mariappan et al., 2024). Sejalan dengan itu, tinjauan atas proses penetapan tujuan dalam psikologi olahraga terapan menegaskan bahwa strategi psikologis semacam ini efektif menunjang performa atlet remaja apabila diterapkan secara tepat (Bird et al., 2024). Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar atlet turut berperan dalam regulasi emosi dan pengalaman psikobiososial yang mendukung performa optimal (Robazza et al., 2023). Pada konteks lokal, dukungan sosial, khususnya dari orang tua, terbukti berperan penting dalam memoderasi efikasi diri dan motivasi berprestasi atlet (Da'i & Cahyaningrum, 2023), sementara dukungan orang tua secara langsung turut memengaruhi motivasi berprestasi atlet muda melalui pemenuhan kebutuhan emosional dan rasa aman (Imtihansyah et al., 2024). Fenomena penurunan motivasi berlatih atlet bulutangkis pada situasi penuh tekanan turut menegaskan pentingnya faktor psikologis dalam menunjang performa cabang olahraga ini (Ramadhan et al., 2024).

KAJIAN TEORI

Motivasi intrinsik adalah pendorong yang berasal dari dalam diri individu, mendorong seseorang melakukan aktivitas karena minat dan kepuasan yang diperoleh dari aktivitas itu sendiri, bukan karena imbalan dari luar. Ryan dan Deci (2020) menyatakan bahwa motivasi intrinsik berfokus pada pencarian kepuasan pribadi yang sangat signifikan dalam dunia olahraga, termasuk bulutangkis, karena atlet dengan motivasi ini cenderung lebih terlibat dalam latihan dan memiliki komitmen yang lebih tinggi terhadap pengembangan diri. Alkasasbeh dan Akroush (2025) menambahkan bahwa individu yang didorong oleh motivasi intrinsik cenderung menunjukkan komitmen yang lebih besar terhadap latihan dan lebih mampu mempertahankan konsentrasi selama kompetisi. Studi lain turut mengonfirmasi bahwa motivasi intrinsik berkaitan erat dengan pengetahuan, pencapaian, dan kecerdasan emosional dalam kerangka Self-Determination Theory pada konteks olahraga (Mercader-Rubio et al., 2023).

Motivasi intrinsik berperan krusial dalam menjaga performa optimal atlet selama latihan dan kompetisi. Atlet dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan konsistensi dan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kompetisi (Meysari et al., 2024; Fachrezi et al., 2023), sementara kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik diakui sebagai faktor penting dalam mencapai kinerja atletik yang optimal dan berkelanjutan (Masitoh et al., 2025). Motivasi intrinsik berperan dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar atlet, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Alkasasbeh & Akroush, 2025).

Pengaruh motivasi intrinsik terhadap aspek psikologis dilaporkan lebih besar dibandingkan faktor kekompakan tim maupun kemampuan konsentrasi secara terpisah

(Masitoh et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Ayranci dan Aydin (2025) terhadap 127 penelitian, yang menyimpulkan bahwa motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang secara konsisten berkontribusi terhadap performa atletik, di samping efikasi diri, kepercayaan diri, dan penetapan tujuan.

Kesiapan mental merupakan fondasi penting bagi atlet untuk meraih keberhasilan dalam pertandingan, mencakup kemampuan mengelola emosi, menjaga fokus, dan beradaptasi dengan tekanan kompetisi (Weinberg & Gould, 2019). Amaro dan Brandão (2023) menambahkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menekan kecemasan kompetitif, sehingga menjadi komponen penting dalam kesiapan mental menghadapi pertandingan.

Konsep kesiapan mental erat kaitannya dengan ketangguhan mental (*mental toughness*), yakni kapasitas atlet untuk tetap terkonsentrasi, percaya diri, dan tangguh dalam menghadapi tekanan kompetisi. Penelitian pada atlet bola basket remaja menunjukkan bahwa ketangguhan mental berkembang seiring bertambahnya usia dan pengalaman bertanding (Pocius & Malinauskas, 2024), sementara keyakinan terhadap dunia yang adil turut berkontribusi terhadap ketangguhan mental atlet remaja melalui mediasi makna hidup (Tian et al., 2022). Kajian pada atlet pelajar menunjukkan bahwa aspek psikologis, termasuk ketangguhan mental, menjadi faktor fundamental penentu pencapaian prestasi olahraga (Akbar et al., 2024), dan survei terhadap atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) menemukan bahwa ketangguhan mental serta kepercayaan diri yang tinggi mengindikasikan kesiapan psikologis yang baik dalam menghadapi kompetisi (Lestari et al., 2025).

Atlet dengan motivasi internal yang kuat cenderung lebih berkomitmen pada persiapan pertandingan dan memandang tekanan sebagai tantangan, bukan ancaman, sehingga membantu mereka tetap tenang dan fokus (Ryan & Deci, 2020). Kesiapan mental juga terkait erat dengan penetapan tujuan yang efektif; atlet bermotivasi intrinsik cenderung menetapkan tujuan yang lebih bermakna dan berorientasi pada proses, yang meningkatkan kepercayaan diri (Alecú & Onea, 2025). Selain itu, dukungan sosial dari pelatih dan rekan tim turut berperan dalam mengembangkan kesiapan mental, karena atlet yang merasa didukung lebih berani mengambil risiko dan belajar dari pengalaman.

Pada atlet remaja, motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam pembentukan kesiapan mental. Meta-analisis Dai dkk. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang mendukung kebutuhan psikologis dasar remaja secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik, meskipun efeknya cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Fachrezi dkk. (2023) menemukan bahwa atlet bermotivasi intrinsik lebih cenderung menetapkan tujuan yang bermakna dan berfokus pada proses, sementara dukungan sosial dari pelatih dan teman sejawat turut berkontribusi signifikan terhadap kesiapan mental atlet remaja (Alkasasbeh & Akroush, 2025).

Dukungan otonomi dari pelatih turut menjadi anteseden penting bagi motivasi dan komitmen atlet muda dalam menjalani latihan. Penelitian terhadap pemain sepak bola remaja

menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap perilaku pelatih yang mendukung otonomi berkontribusi positif terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis dasar dan komitmen berolahraga (Sevil-Serrano et al., 2021), sementara dukungan otonomi dari pelatih terbukti menjadi prediktor paling kuat terhadap regulasi perilaku atlet yang lebih otonom dibandingkan dukungan dari orang tua maupun rekan sebaya (Ramis et al., 2013). Hubungan pelatih-atlet yang positif turut memediasi pengaruh dukungan otonomi pelatih terhadap efikasi tim pada konteks olahraga usia muda (Cho & Baek, 2020). Pemenuhan kebutuhan psikologis dasar juga terbukti memediasi hubungan antara perfeksionisme dan performa olahraga dalam kajian lintas negara (De Maria et al., 2024), serta berperan penting dalam kepuasan kebutuhan psikologis atlet mahasiswa (Leduc et al., 2024).

Selain motivasi, kepercayaan diri turut berperan sebagai faktor protektif yang menekan kecemasan bertanding pada atlet muda, sebagaimana ditemukan pada olahraga individu berbasis akar rumput (González-Hernández et al., 2024) maupun pada pemain sepak bola muda, yang menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan kompetitif dengan kepercayaan diri dan flow state (Domínguez-González et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan pada atlet menyelam, yang menunjukkan hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan penurunan kecemasan kompetitif pada fase latihan (Sofyan et al., 2024), serta pada atlet futsal, yang menunjukkan bahwa efikasi diri dan kepercayaan diri berkorelasi signifikan dengan motivasi berprestasi (Widodo et al., 2022). Analisis bibliometrik terhadap perkembangan riset efikasi diri pada atlet menegaskan bahwa efikasi diri menjadi determinan penting keberhasilan dan pemulihan atlet dari tekanan (Adityaputra & Bintari, 2024), yang juga berkaitan erat dengan keterampilan hidup atlet muda (Raja Ahmad Hasnan et al., 2025). Resiliensi psikologis, sebagai bagian dari kesiapan mental, juga berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout pada atlet muda berprestasi tinggi (Trujillo Santana et al., 2023). Selain motivasi dan kepercayaan diri, penetapan tujuan yang efektif turut menjadi strategi psikologis yang meningkatkan performa dan kesiapan mental atlet, sebagaimana ditunjukkan oleh tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap intervensi penetapan tujuan dalam olahraga (Williamson et al., 2022; Jeong et al., 2023).

Berdasarkan kajian teori di atas, motivasi intrinsik yang bergantung pada kepuasan dan nilai intrinsik dalam berlatih dan berkompetisi diduga dapat meningkatkan ketahanan mental atlet (Ryan & Deci, 2020). Atlet yang termotivasi oleh kecintaan terhadap permainan atau proses peningkatan diri cenderung lebih mampu mengatasi stres dan konsentrasi saat bertanding, serta memiliki ketahanan yang lebih baik untuk pulih dari kegagalan, sebagaimana ditunjukkan oleh Alkasasbeh dan Akroush (2025). Hal ini juga sejalan dengan temuan Zhang dkk. (2025) bahwa gaya kepelatihan yang mendukung otonomi atlet meningkatkan resiliensi psikologis dan optimisme atlet muda.

Atas dasar kerangka berpikir tersebut, hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) Hipotesis umum, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara motivasi intrinsik dengan kesiapan mental atlet bulutangkis usia remaja dalam menghadapi

pertandingan; dan (2) Hipotesis spesifik, atlet bulutangkis dengan tingkat motivasi intrinsik yang lebih tinggi akan menunjukkan kesiapan mental yang lebih baik dibandingkan atlet dengan motivasi intrinsik rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan atau peran antara motivasi intrinsik dan kesiapan mental atlet bulutangkis. Populasi penelitian adalah atlet bulutangkis berusia 11-17 tahun yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan di Club Mutiara Cardinal Bandung. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih dari populasi sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Partisipan penelitian ditentukan berdasarkan pertimbangan bahwa atlet dari klub tersebut dapat mendukung pelaksanaan penelitian.

Data motivasi intrinsik dikumpulkan menggunakan Intrinsic Motivation Inventory (IMI) yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci sejak tahun 1980-an, terdiri atas 45 pernyataan dengan empat subskala (minat/kesenangan, pilihan yang dirasakan, kompetensi yang dirasakan, dan tekanan/ketegangan), dijawab menggunakan skala Likert 1 poin (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 7 = Sangat Setuju). Data kesiapan mental dikumpulkan menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) yang dikembangkan oleh Robert N. Goodman, terdiri atas 25 pernyataan yang mengukur lima domain (gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan perilaku sosial), dijawab menggunakan skala Likert 3 poin (1 = Tidak Benar sampai 3 = Benar). Skor total SDQ merepresentasikan tingkat kesulitan psikologis, sehingga semakin rendah skor SDQ, semakin baik kesiapan mental atlet. Pemilihan instrumen ini didasarkan pada bukti psikometrik yang kuat, mengingat SDQ telah menunjukkan reliabilitas dan validitas yang memadai pada sampel komunitas anak dan remaja (Muris et al., 2003), termasuk validitas konvergen dan diskriminan pada versi laporan-diri remaja (Vugteveen et al., 2021), serta validitas struktur internal yang didukung oleh analisis faktor konfirmatori pada populasi remaja (Maxwell et al., 2024).

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap persiapan meliputi penyusunan prosedur penelitian, kajian literatur mengenai motivasi intrinsik, observasi awal terhadap atlet, pengurusan perizinan, penentuan jadwal kunjungan, serta penyusunan dan penyesuaian instrumen. Tahap pelaksanaan meliputi observasi lanjutan terhadap atlet bulutangkis Club Mutiara Cardinal Bandung serta pemberian instrumen dan wawancara kepada atlet.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan motivasi intrinsik dan kesiapan mental atlet, serta statistik inferensial yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 50 atlet bulutangkis usia remaja (11-17 tahun) dari Club Mutiara Cardinal Bandung sebagai responden. Hasil analisis statistik deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
Motivasi Intrinsik (IMI)	50	215,62	21,25	169	259
Kesiapan Mental (SDQ)	50	33,86	5,79	22	52

Skor rata-rata motivasi intrinsik atlet berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki dorongan dari dalam diri yang kuat untuk berlatih dan bertanding bulutangkis. Sementara itu, skor rata-rata kesiapan mental yang diukur melalui total kesulitan pada instrumen SDQ tergolong pada kategori normal, yang berarti atlet secara umum tidak menunjukkan banyak kesulitan psikologis yang dapat mengganggu performa saat bertanding. Kecenderungan skor kategori tinggi pada aspek psikologis atlet remaja ini sejalan dengan temuan pada atlet binaan KONI yang juga menunjukkan dominasi kategori tinggi pada ketangguhan mental dan kepercayaan diri (Lestari et al., 2025).

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (IMI: $p = 0,165$; SDQ: $p = 0,442$), sehingga data motivasi intrinsik dan kesiapan mental dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,088 ($>0,05$), yang berarti hubungan antara motivasi intrinsik dan kesiapan mental bersifat linear, sehingga persyaratan uji korelasi Pearson dan regresi linear terpenuhi. Uji heteroskedastisitas dengan teknik Glejser menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,942 ($>0,05$), yang berarti tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga model regresi telah memenuhi asumsi klasik dan layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Variabel	Statistic	df	Sig.
Motivasi Intrinsik (IMI)	0,966	50	0,165
Kesiapan Mental (SDQ)	0,977	50	0,442

Hasil Uji Hipotesis

Uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji hipotesis umum penelitian. Hasil uji disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson

Hubungan Variabel	N	r (Pearson)	Sig. (2-tailed)
-------------------	---	-------------	-----------------

		Correlation)	
Motivasi Intrinsik - Kesiapan Mental	50	-0,524	0,000

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,524 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi intrinsik dan kesiapan mental atlet, dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Oleh karena skor total SDQ merepresentasikan tingkat kesulitan psikologis, semakin rendah skor SDQ, semakin baik kesiapan mental atlet. Dengan demikian, korelasi negatif antara motivasi intrinsik dan skor SDQ mengindikasikan hubungan yang searah dengan hipotesis penelitian: semakin tinggi motivasi intrinsik atlet, semakin rendah tingkat kesulitan psikologisnya, yang berarti semakin baik pula kesiapan mentalnya. Pola hubungan negatif serupa antara variabel psikologis protektif dan indikator kesulitan psikologis/kecemasan juga dilaporkan pada atlet menyelam (Sofyan et al., 2024) dan atlet sepak bola muda (Domínguez-González et al., 2024), yang memperkuat konsistensi arah hubungan pada berbagai cabang olahraga.

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh motivasi intrinsik terhadap kesiapan mental atlet. Hasil uji disajikan pada Tabel 3, 4, dan 5.

Tabel 3. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square
0,524	0,275	0,259

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA (Uji F)

F	Sig.
18,160	0,000

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B	t	Sig.
Konstanta	64,660	8,905	0,000
Motivasi Intrinsik	-0,143	-4,262	0,000

Nilai R Square sebesar 0,275 menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memberikan kontribusi atau pengaruh sebesar 27,5% terhadap kesiapan mental atlet, sedangkan sisanya sebesar 72,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti dukungan pelatih, dukungan orang tua, dan pengalaman bertanding. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti model regresi ini signifikan secara statistik. Nilai koefisien regresi (B) motivasi intrinsik sebesar -0,143 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor motivasi intrinsik akan menurunkan skor kesulitan SDQ sebesar 0,143 satuan, yang berarti meningkatkan kesiapan mental atlet, dengan persamaan regresi $Y = 64,660 - 0,143X$. Besaran kontribusi motivasi intrinsik pada penelitian ini sebanding dengan pola yang dilaporkan pada penelitian efikasi diri dan

kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet futsal, yang juga menunjukkan sumbangan satu variabel psikologis berkisar pada kategori sedang terhadap variabel psikologis lainnya (Widodo et al., 2022).

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki hubungan yang signifikan dan berpengaruh secara statistik terhadap kesiapan mental atlet bulutangkis usia remaja di Club Mutiara Cardinal Bandung ($r = -0,524$; $F = 18,160$; $B = -0,143$; $p = 0,000$). Perlu ditegaskan bahwa arah koefisien yang negatif pada analisis ini bukan berarti motivasi intrinsik menurunkan kesiapan mental. Oleh karena instrumen SDQ mengukur tingkat kesulitan psikologis (skor tinggi = kesulitan tinggi = kesiapan mental rendah), koefisien negatif justru menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik atlet, semakin rendah tingkat kesulitan psikologisnya, atau dengan kata lain semakin baik kesiapan mentalnya. Dengan demikian, temuan ini secara substansi mendukung hipotesis umum yang diajukan, yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan antara motivasi intrinsik dengan kesiapan mental atlet bulutangkis usia remaja dalam menghadapi pertandingan.

Temuan ini secara teoretis mendukung Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2020), yang menjelaskan bahwa motivasi yang bersumber dari dalam diri individu terkait erat dengan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan. Atlet dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung memaknai tekanan pertandingan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman, sehingga relatif lebih mampu mengelola emosi dan menunjukkan lebih sedikit gejala kesulitan emosional maupun perilaku selama menjalani latihan dan pertandingan. Pola ini konsisten dengan temuan Alkasasbeh dan Akroush (2025), yang menyimpulkan bahwa motivasi intrinsik berkontribusi pada ketekunan latihan dan konsentrasi atlet melalui pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dengan pelatih maupun rekan tim.

Kekuatan hubungan pada penelitian ini ($r = 0,524$) tergolong pada kategori sedang, sejalan dengan simpulan Masitoh dkk. (2025) bahwa pengaruh motivasi intrinsik terhadap aspek psikologis atlet—termasuk kepercayaan diri, manajemen kecemasan, dan kesiapan mental—lebih besar dibandingkan faktor kekompakan tim maupun kemampuan konsentrasi secara terpisah, namun tetap bukan satu-satunya penentu. Temuan ini juga sejalan dengan Fachrezi dkk. (2023) dan Alecu dan Onea (2025) yang menemukan bahwa orientasi tujuan berbasis proses, yang lazim ditemukan pada atlet bermotivasi intrinsik tinggi, berhubungan dengan peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan mental. Konsistensi arah hubungan pada berbagai cabang olahraga dan kelompok usia yang berbeda ini memperkuat validitas eksternal temuan penelitian, meskipun besaran pengaruh yang dilaporkan pada tiap penelitian berbeda-beda tergantung instrumen dan populasi yang digunakan.

Secara kuantitatif, nilai R Square sebesar 0,275 menunjukkan bahwa motivasi intrinsik menjelaskan 27,5% variansi skor kesulitan psikologis (SDQ) atlet, tergolong pengaruh berkekuatan sedang. Nilai ini menegaskan bahwa motivasi intrinsik merupakan salah satu prediktor penting, namun bukan satu-satunya determinan kesiapan mental atlet remaja. Sebesar 72,5% variansi yang tersisa kemungkinan dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, antara lain dukungan sosial dari pelatih dan orang tua (O'Neil & Amorose, 2021; Rumahpasal et al., 2020), pengalaman bertanding, kualitas lingkungan latihan, serta karakteristik perkembangan psikologis pada masa remaja yang menjadikan atlet lebih rentan terhadap tekanan sosial (Orbach et al., 2021). Temuan ini konsisten dengan pandangan bahwa kesiapan mental bersifat multifaktorial dan tidak dapat direduksi pada satu variabel psikologis tunggal.

Peran dukungan sosial, khususnya dari orang tua, terhadap motivasi berprestasi atlet turut dikonfirmasi oleh sejumlah penelitian pada konteks olahraga lokal. Dukungan orang tua terbukti berkontribusi signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet anggar (Megarany & Soenyoto, 2021) maupun atlet renang usia muda (Fadluloh et al., 2024), serta secara khusus pada cabang bulutangkis, dukungan sosial orang tua berhubungan positif dengan motivasi berprestasi atlet (Ananda & Wijaya, 2024). Pada level klub bulutangkis lain, motivasi atlet berprestasi turut dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik secara bersamaan (Dewi et al., 2025), sementara motivasi berlatih atlet bulutangkis dapat menurun signifikan pada situasi penuh tekanan seperti masa pandemi (Heliza, 2022), dan tingkat kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan seringkali diiringi oleh motivasi yang rendah pada atlet bulutangkis ekstrakurikuler (Mulyawan et al., 2025). Temuan-temuan ini memperkuat argumen bahwa penguatan motivasi intrinsik atlet bulutangkis remaja perlu diiringi dengan intervensi psikologis terstruktur, termasuk pelatihan keterampilan psikologis yang dirancang khusus sesuai tahap perkembangan atlet muda (Thrower et al., 2023).

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu menjadi perhatian dalam menafsirkan hasilnya. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional dengan pengambilan data cross-sectional hanya dapat mengidentifikasi hubungan asosiatif antarvariabel, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat; kemungkinan hubungan timbal balik tidak dapat disingkirkan. Kedua, penggunaan instrumen self-report (IMI dan SDQ) berpotensi menimbulkan bias respons, seperti social desirability bias, terutama pada responden remaja. Ketiga, sampel penelitian sebanyak 50 atlet yang seluruhnya berasal dari satu klub membatasi generalisasi temuan pada populasi atlet bulutangkis remaja secara lebih luas. Keterbatasan-keterbatasan ini menjadi dasar saran bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan sampel dan mempertimbangkan desain longitudinal guna memperkuat inferensi kausal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi intrinsik dan kesiapan mental atlet bulutangkis usia remaja di Club Mutiara Cardinal Bandung, dengan motivasi intrinsik berkontribusi sebesar 27,5% terhadap kesiapan mental atlet. Temuan ini mendukung Self-Determination Theory dan menegaskan pentingnya penguatan motivasi intrinsik, di samping dukungan pelatih dan orang tua, dalam pembinaan psikologis atlet bulutangkis remaja. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas sampel lintas klub dan mempertimbangkan desain longitudinal untuk memperkuat inferensi kausal, serta mengkaji efektivitas program pelatihan keterampilan psikologis yang dirancang sesuai tahap perkembangan atlet remaja sebagai bentuk intervensi lanjutan (Thrower et al., 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., & Bintari, D. R. (2024). Trends and patterns of self efficacy in athlete: Bibliometric analysis from 2014-2024. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(4), 441–454. <https://doi.org/10.21009/GJIK.154.01>
- Akbar, A., Karim, K., Zakaria, J., Rahman, M. A., Suryanef, Cahyani, F. I., Mohamad, S. K. B., & Hamzah, N. B. (2024). Understanding mental toughness in student-athletes: Insights from sport psychology. *Retos*, 54. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102230>
- Alecu, S., & Onea, G. A. (2025). Readiness for competition across sports and genders: A study on psychological skills intervention. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1701631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Amaro, R., & Brandão, T. (2023). Competitive anxiety in athletes: Emotion regulation and personality matter. *Kinesiology*, 55(1), 108–119. <https://doi.org/10.26582/k.55.1.12>
- Ananda, W. D. R., & Wijaya, F. J. M. (2024). Hubungan antara tingkat dukungan sosial orang tua dengan motivasi berprestasi atlet bulutangkis di PB Suryanaga Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 1–8.
- Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(8), Article e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 75–97. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>
- Cho, S.-L., & Baek, W.-Y. (2020). Coach–autonomy support and youth sport team efficacy mediated by coach–athlete relationship. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(2), Article e8362.
- Dai, J., Chen, J., Huang, Z., Chen, Y., Li, Y., Sun, J., Li, D., Lu, M., & Chen, J. (2024). Age-effects of sport education model on basic psychological needs and intrinsic motivation of adolescent students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(5), Article e0297878. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297878>

- 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.
- De Maria, A., Mallia, L., Tomás, I., Castillo, I., & Zelli, A. (2024). The satisfaction of basic psychological needs mediates the relation between perfectionism and sport performance: A longitudinal cross-national investigation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1776–1794. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2235597>
- Dewi, R., Djua, N. P., & Gani, A. A. (2025). Motivasi atlet berprestasi. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 85–93.
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Fachrezi, M. Y., Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2023). Goal setting dan motivasi berprestasi atlet panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6430>
- Fadluloh, F. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Dukungan orang tua dan motivasi berprestasi anak usia muda dalam olahraga: Sebuah studi korelasi dalam cabang olahraga renang. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 9(1), 87–99. <https://doi.org/10.5614/jskk.2024.9.1.8>
- González-Hernández, J., Barrera-Vázquez, D., & Gómez-López, M. (2024). Self-confidence in young athletes: A protective factor against perfectionism and anxiety in competitive grassroots sport. *Perceptual and Motor Skills*, 131(6), 2324–2345. <https://doi.org/10.1177/00315125241290563>
- Heliza, R. (2022). Motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 808–815. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2542>
- Imtihansyah, R., Sukanti, E. R., Prabowo, T. A., Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., & Amalia, B. (2024). The impact of parental support on performance achievement through achievement motivation in elite athletes in South Kalimantan, Indonesia: A cross-sectional study with structural equation modeling analysis. *Retos*, 57, 1–10.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2023). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 474–499. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Leduc, J. G., Boucher, F., Marques, D. L., & Brunelle, E. (2024). Basic psychological need satisfaction of collegiate athletes: The unique and interactive effects of team identification and LMX quality. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1342995. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1342995>
- Lestari, D., Riyadi, D. N., & Haqiyah, A. (2025). Survey on mental toughness and self-confidence among athletes Indonesian National Sports Committee (KONI) of Bekasi City. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(3), 1106–1112.
- Mariappan, N., Noordin, H., & Samsir, M. S. (2026). Mental toughness and mood states in male under-18 field athletes: Event-specific differences at the 2024 Sabah Championship. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 22(1), 163–175. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v22i1.7144>

- Masitoh, S., Wijaya, F. J. M., & Avandi, R. I. (2025). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik: Faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet Kabupaten Pamekasan peraih medali PORPROV 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8, 1292–1296.
- Maxwell, C., Chapman, E., & Houghton, S. (2024). Validity of the Strengths and Difficulties Questionnaire for screening and diagnosis in Western Australian adolescents. *Diagnostics*, 14(21), 2433. <https://doi.org/10.3390/diagnostics14212433>
- Megarany, D., & Soenyoto, T. (2021). Dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi atlet anggar di Kabupaten Batang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 88–93.
- Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Furtado, G., & Brito-Costa, S. (2023). Intrinsic motivation: Knowledge, achievement, and experimentation in sports science students—Relations with emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, 13(7), 589. <https://doi.org/10.3390/bs13070589>
- Meysari, E., Rasyono, R., Usra, M., & Bayu, W. I. B. (2024). Motivasi atlet petanque setelah kejuaraan. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1341–1351. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28651>
- Mulyawan, M. R. A. P., Sin, T. H., Mardesia, P., & Edmizal, E. (2025). Tinjauan kecemasan dan motivasi atlet ekstrakurikuler sebelum mengikuti pertandingan bulutangkis MAS TI Pasar Surian. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(2), 303–309. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i2.69996>
- Muris, P., Meesters, C., & van den Berg, F. (2003). The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): Further evidence for its reliability and validity in a community sample of Dutch children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s00787-003-0298-2>
- O'Neil, L., & Amorose, A. J. (2021). Autonomy support and control within mother-father parenting structures: A person-centered approach in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, Article 101854. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101854>
- Orbach, I., Gutin, H., Hoffman, N., & Blumenstein, B. (2021). Motivation in competitive sport among female youth athletes. *Psychology*, 12(6), 943–958. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.126057>
- Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Characteristics of mental toughness in young basketball players of different age groups. *Human Movement*, 25(2), 128–139. <https://doi.org/10.5114/hm/188585>
- Raja Ahmad Hasnan, R. N. N., Abdul Latif, R., Tumijan, W., Nawi, N. F., Rahayuni, K., & Siswantoyo, S. (2025). Exploring the connection between self-efficacy and life skills among young athletes. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v21i1.5716>
- Ramadhan, W., Kusuma, A. A., Nurhanisa, V., & Darisman, E. K. (2024). Pentingnya motivasi terhadap prestasi atlet bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 8(1), 50–57. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i1.5058>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). Coaches, peers and parents' autonomy support and its predictive capacity on young athletes' self-determined motivation. *Anales de Psicología*, 29(1), 243–248. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>

- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1205102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Rumahpasal, O., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Athletes' sports orientation viewed from parental social support and gender. *Journal Sport Area*, 5(2), 209–220. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).4775](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).4775)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sevil-Serrano, J., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Egea, P. L., & García-González, L. (2021). The influence of the coach's autonomy support and controlling behaviours on motivation and sport commitment of youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8699. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168699>
- Sofyan, W. R., Komarudin, Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Self-confidence against competitive anxiety of diving athletes in the training phase. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 11(1), 24–29.
- Thrower, S. N., Barker, J. B., Bruton, A. M., Coffee, P., Cumming, J., & Harwood, C. G. (2023). Enhancing wellbeing, long-term development, and performance in youth sport: Insights from experienced applied sport psychologists working with young athletes in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 519–541.
- Thrower, S. N., Barker, J. B., Bruton, A. M., Coffee, P., Cumming, J., Harwood, C. G., Howells, K., Knight, C. J., McCarthy, P. J., & Mellalieu, S. D. (2024). BPS DSEP position statement: Psychological skills training in youth sport. *Sport & Exercise Psychology Review*, 19(1), 4–20. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2024.19.1.4>
- Tian, S., Chen, S., & Cui, Y. (2022). Belief in a just world and mental toughness in adolescent athletes: The mediating mechanism of meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 901497. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901497>
- Trujillo Santana, T., López-Morales, J. L., Romero, J., Peinado Portero, A. I., Zepeda Munguia, H., & Garcés De Los Fayos, E. J. (2023). Resilience, optimism, and burnout in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 54(5), 434–450. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2023.54.434>
- Vugteveen, J., de Bildt, A., Theunissen, M., Reijneveld, S. A., & Timmerman, M. E. (2021). Validity aspects of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) adolescent self-report and parent-report versions among Dutch adolescents. *Assessment*, 28(2), 601–616. <https://doi.org/10.1177/1073191119858416>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., Rafikoh, 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.
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A

- systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- Zhang, N., Du, G., & Tao, T. (2025). Empowering young athletes: The influence of autonomy-supportive coaching on resilience, optimism, and development. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1433171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433171>