

Hubungan Motivasi dan Ketangguhan Mental terhadap Prestasi Atlet Taekwondo di Kota Bandung

Tiara Khumairah Juliany Rukman^{1✉}, Herman Subarjah², Septian Williyanto³, Mustika Fitri⁴, Sandey

Tantra Paramitha⁵, Ahmad Hamidi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pendidikan Indonesia

Corresponding Author : tiararukman16@upi.edu

Article Info

History Articles
Received : 15 November 2024
Accepted : 30 November 2024
Published : 30 November 2024

Kata Kunci

Motivasi, Ketangguhan Mental, Prestasi Atlet.

Keywords

motivation, mental toughness, athlete performance.

Abstrak

Keberhasilan atlet dalam meraih prestasi tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti motivasi dan ketangguhan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara motivasi dan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo di Kota Bandung. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 36 responden, penelitian ini menggunakan kuesioner *Sport Motivation Scale* (SMS-28) dan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ). Analisis menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif signifikan terhadap prestasi atlet, dimana motivasi yang lebih tinggi meningkatkan peluang pencapaian prestasi optimal. Ketangguhan mental juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap prestasi, meskipun dampaknya lebih lemah dibandingkan motivasi. Motivasi memberikan dorongan utama bagi atlet untuk terus berlatih, menghadapi tantangan, dan mempertahankan konsistensi dalam kompetisi. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk tetap fokus di bawah tekanan, mengelola stres, dan pulih dari kegagalan, sehingga mendukung mereka untuk tampil optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara motivasi yang kuat dan ketangguhan mental yang tinggi merupakan faktor kunci keberhasilan atlet. Dukungan pelatih, keluarga, dan program penguatan mental menjadi elemen penting untuk mengoptimalkan kedua faktor ini. Penelitian ini menawarkan wawasan mendalam tentang aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet dan menyarankan pengembangan intervensi berbasis motivasi dan ketangguhan mental untuk meningkatkan performa atlet Taekwondo.

Abstract

Athletes' success in achieving optimal performance is not solely dependent on physical and technical abilities but is also influenced by psychological factors such as motivation and mental toughness. This study aims to examine the relationship between motivation and mental toughness in relation to the performance of Taekwondo athletes in Bandung City. Using a correlational quantitative method with 36 respondents, the study employed the Sport Motivation Scale (SMS-28) and the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). The analysis revealed that motivation has a significant positive relationship with athletic performance, with higher motivation increasing the likelihood of achieving optimal results. Mental toughness also contributes significantly to performance, although its impact is somewhat weaker than motivation. Motivation provides the primary drive for athletes to continue training, face challenges, and maintain consistency in competition. Mental toughness enables athletes to stay focused under pressure, manage stress, and recover from setbacks, thereby supporting optimal performance. The results indicate that a combination of strong motivation and high mental toughness is a key factor in athletes' success. Support from coaches, families, and mental strength programs is crucial for optimizing both of these factors. This study offers valuable insights into the psychological aspects affecting athlete performance and suggests the development of interventions based on motivation and mental toughness to enhance the performance of Taekwondo athletes.

Alamat korespondensi :
Alamat : Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, 40154
E-mail : tiararukman16@upi.edu

p-ISSN 2548-4885
e-ISSN 2548-706x

PENDAHULUAN

Taekwondo adalah sebuah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan yang menonjolkan penggunaan teknik kaki dan tangan kosong (Khusuma et al., 2021). Asal-usul nama ini berasal dari kata “tae” yang artinya menendang atau menghancurkan dengan kaki, dan “kwon” yang artinya memukul atau menghancurkan dengan tangan dan “do” yang menggambarkan konsep jalan atau filsafat (Setiawan, 2023). Motivasi adalah dorongan internal atau eksternal yang menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Di dalam dunia olahraga, motivasi bisa datang dari keinginan pribadi untuk mencapai prestasi, dorongan dari pelatih, dukungan dari teman dan keluarga, atau bahkan hadiah dan pengakuan yang diharapkan (Dunan et al., 2023). Motivasi dalam berprestasi merupakan sebagai kemauan untuk berjuang atau berhasil dalam tugas-tugas yang menantang dan memenuhi standar prestasi yang tinggi (V. Pagdato et al., 2021).

Selain motivasi, ketangguhan mental dapat mendukung prestasi atlet. Menurut (Cowden et al., 2021) ketangguhan mental di antara kelompok atlet menunjukkan bahwa atlet cenderung untuk mengejar sejumlah sasaran pencapaian (prestasi) secara kolektif. Pemain yang tangguh secara mental menolak untuk diintimidasi, tetapi mereka menarik orang-orang yang percaya pada kemampuan diri mereka sendiri. Orang-orang seperti ini biasanya menghadirkan tantangan lebih besar, memiliki etos kerja yang tinggi, mentalitas pemenang, dan rasa percaya diri. Namun, kadang-kadang, perjalanan ini juga menjadi proses untuk menemukan diri sendiri. Kemenangan memang penting, tapi bukan satu-satunya tujuan. Karakter juga sangat berarti, ditandai oleh integritas, bakat, antusiasme, keberanian, dan martabat (V. Pagdato et al., 2021). Karena, semakin tinggi mental *toughness* yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin rendah pula kecemasannya (Akbar et al., 2023). Ketangguhan mental dalam prestasi atlet dapat membantu mereka tetap fokus, tangguh, dan konsisten, terutama dalam situasi kompetitif yang menekan (Kilic et al., 2020). Atlet dengan mental *toughness* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, pulih dari kegagalan, dan terus berusaha mencapai target, bahkan saat menghadapi kesulitan. Ketangguhan mental menjadi faktor yang membuat atlet mampu tampil optimal di berbagai kondisi, sehingga mendukung mereka meraih prestasi (Yazıcı et al., 2022).

Motivasi dan ketangguhan mental merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi performa atlet, terutama dalam olahraga kompetitif seperti Taekwondo (Wibowo et al., 2024). Motivasi bertindak sebagai dorongan internal yang membuat atlet terus bersemangat menjalani latihan intensif dan berkompetisi untuk meraih prestasi. Sumber motivasi ini bisa berasal dari dalam diri atlet, seperti keinginan untuk berkembang dan mencapai target pribadi, maupun dari dukungan eksternal seperti pengakuan dari pelatih, keluarga, dan rekan (Louk et al., 2021). Ketangguhan mental adalah kemampuan atlet untuk mengelola stres, tetap tenang, dan fokus meskipun berada dalam tekanan yang tinggi (Özsarı et al., 2024). Ketangguhan mental pada atlet

dapat membantu atlet untuk pulih dari kegagalan, mengatasi rasa cemas, dan mempertahankan performa terbaik dalam situasi sulit (Hsieh et al., 2024). Kombinasi motivasi yang kuat dan ketangguhan mental yang stabil tidak hanya membantu atlet tampil lebih optimal tetapi juga mendukung mereka dalam menghadapi tantangan secara konsisten, yang pada akhirnya berperan besar dalam pencapaian prestasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jonathan V. Pagdato et al., (2021) menunjukkan bahwa motivasi pencapaian dan ketangguhan mental tenis memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi atlet meja. Penelitian ini mengungkapkan bahwa atlet muda lebih termotivasi dan memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang lebih tua. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dan ketangguhan mental dengan kinerja olahraga secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti keterampilan dan persiapan, mungkin lebih berkontribusi terhadap hasil kompetisi atlet.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara motivasi dan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo di Kota Bandung. Penelitian ini akan mengidentifikasi tingkat motivasi atlet serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, termasuk dukungan internal dan eksternal. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai ketangguhan mental atlet dalam menghadapi tantangan selama latihan dan kompetisi. Dengan memahami pengaruh kombinasi antara motivasi dan ketangguhan mental ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang faktor psikologis yang mendukung prestasi atlet di Kota Bandung dan memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengembangan performa atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasial untuk mengetahui hubungan antara variable. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo yang mengikuti kejuaraan di Jawa Barat dan berdomisili di Kota Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dan wawancara. Untuk mengukur motivasi, peneliti menggunakan *Sport Motivation Scale (SMS-28)* yang dikembangkan oleh Pelletier et al. tahun 1995 (*Appendix 1*). Selain itu, untuk mengukur ketangguhan mental peneliti menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* yang dikembangkan oleh Sheard, Golby, dan van Wersch (2009) di dalam Penelitian Roncone et al., 2020 (*Appendix 2*).

Dalam penelitian ini, untuk menentukan skala jawaban yaitu dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017) di dalam penelitian (Satria et al., 2024) skala likert

digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Adapun bentuk skala likert yang dimaksud adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Skala Likert

Skala	Skor	Rentang Skala
Sangat Setuju (SS)	5	4.20 – 5.00
Setuju (S)	4	3.40 – 4.19
Cukup Setuju (CS)	3	2.60 – 3.39
Tidak Setuju (TS)	2	1.80 – 2.59
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	1.00 – 1.79

Sugiyono (2017) di dalam (Satria et al., 2024).

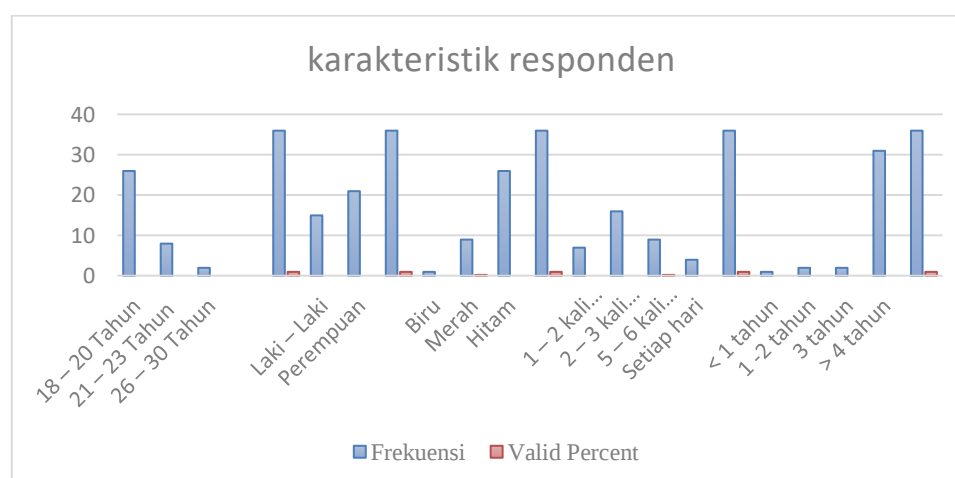
Untuk mengukur hubungan antara kedua variabel motivasi dan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet, peneliti juga melakukan wawancara dengan atlet - atlet yang telah berkompetisi di kejuaraan tingkat provinsi. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman para atlet dalam menghadapi kompetisi, serta untuk menganalisis apakah motivasi dan ketangguhan mental berhubungan dengan prestasi yang diraih mereka di kejuaraan tingkat provinsi. Data yang diperoleh pada penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan uji korelasi dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27 untuk menguji hubungan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Berikut ini adalah karakteristik responden pada penelitian ini yang di ukur melalui usia, jenis kelamin, tingkat pengalaman taekwondo, frekuensi berlatih, dan durasi berlatih yang diperoleh dari kuesioner pada penelitian ini. Adapun karakteristik responden diuraikan sebagai berikut ini.



Gambar 1. Diagram distribusi responden
Sumber: Data di olah oleh peneliti, 2024.

Berdasarkan bagan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel terdiri dari 36 atlet Taekwondo di Kota Bandung. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 18 – 20 tahun 72,2%, diikuti oleh responden berusia 21 – 23 tahun sebanyak 22,2% dan hanya 5,6% yang berusia 26 – 30 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet berada di usia produktif dan memiliki potensi fisik yang optimal untuk berprestasi. Berdasarkan jenis kelamin responden perempuan lebih dominan, yaitu sebanyak 58,8% sedangkan laki-laki hanya 41,7%. Hal ini menunjukkan adanya partisipasi aktif dari atlet perempuan dalam olahraga Taekwondo di Kota Bandung.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengalaman taekwondo sabuk hitam yaitu 72,2%, diikuti oleh sabuk merah 25%, dan 2,8% yang berada di tingkat sabuk biru. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki tingkat keahlian yang tinggi dan pengalaman bertanding yang cukup. Berdasarkan frekuensi berlatih, pada penelitian ini cukup tinggi di mana sebanyak 44,4% berlatih 2-3 kali seminggu, 25% berlatih 5-6 kali seminggu, 19,4% berlatih 1 -2 kali seminggu dan 11,1% berlatih setiap hari. Hal ini menunjukkan adanya komitmen atlet dalam mempersiapkan diri mereka dalam menghadapi sebuah kompetisi. Berdasarkan durasi latihan sebanyak 86,1 responden memiliki pengalaman berlatih lebih dari 4 tahun, sedangkan sisanya berada dalam rentang durasi 1-3 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dasar latihan yang kuat dan kontinuitas dalam pengembangan keterampilan.

Hasil Uji Distribusi

Tabel 1. Hasil Uji distribusi Responden Menurut Prestasi Olahraga

Keterangan	Frekuensi	Valid Percent
Penyisihan	1	2.8%
Perempatan Final	3	8.3%
Semi Final	4	11.1%
Final	8	22.2%
Juara	20	55.6%
Total	36	100%

Sumber : Data di olah oleh peneliti, 2024.

Berdasarkan hasil distribusi prestasi olahraga, sebagian besar responden berhasil mencapai tingkat juara dengan persentase sebesar 55,6% atau sebanyak 20 orang dari total responden. Sebanyak 22,2% responden (8 orang) berhasil mencapai babak final, diikuti oleh 11,1% (4 orang) yang mencapai semi-final, dan 8,3%(3 orang) yang terhenti di babak perempat final. Hanya 2,8% (1 orang) responden yang terhenti pada tahap penyisihan. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pencapaian yang tinggi dalam kompetisi, dengan sebagian besar mencapai tingkat juara. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan, motivasi, dan ketangguhan mental yang baik untuk bersaing hingga meraih prestasi terbaik.

Uji Korelasi

Tabel 2. Uji Korelasi

		Motivasi	Ketangguhan Mental	Prestasi
Motivasi	Pearson Correlation	1	.277	.393 ³
	Sig. (2-tailed)		.002	.001
	N	36	36	36
Ketangguhan Mental	Pearson Correlation	.277	1	.089
	Sig. (2-tailed)	.003		.36
	N	36	36	1
Prestasi	Pearson Correlation	.393*	.089	
	Sig. (2-tailed)	.001	.031	
	N	36	36	36

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi atlet Taekwondo di Kota Bandung, dengan nilai korelasi 0,393 ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan berarti semakin tinggi motivasi atlet, semakin baik prestasi yang dicapai. Ketangguhan mental juga berhubungan dengan prestasi, meskipun lemah, dengan nilai korelasi 0,089 ($p = 0,031$). Selain itu, motivasi dan ketangguhan mental memiliki hubungan positif dengan nilai korelasi 0,277 ($p = 0,002$). Kesimpulannya, motivasi berperan lebih besar dalam mendukung prestasi atlet dibandingkan ketangguhan mental.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.076	2.046		4.925	.000
	Motivasi	.082	.034	.399	4.337	.003
	Ketangguhan Mental	8.782	.032	5.58	5.898	.004

Sumber : Data di olah oleh peneliti, 2024.

Berdasarkan tabel di atas, maka hasil uji parsial (Uji T) menunjukkan bahwa:

- Variabel motivasi memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi dengan nilai koefisien sebesar 0,082, nilai t sebesar 4,337, dan nilai signifikan 0,003 ($p < 0,05$)
- Variabel ketangguhan mental juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap prestasi dengan nilai koefisien sebesar 8,782, nilai t sebesar 5,898, dan nilai signifikan 0,004 ($p < 0,05$).

Tabel 4. Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.651	2	3.325	3.019	.003(a)
	Residual	36.349	33	1.101		
	Total	43.000	35			

Sumber : Data diolah oleh peneliti, 2024.

Hasil uji F menunjukkan bahwa variabel motivasi dan ketangguhan mental secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi. Nilai F sebesar 3.019 dengan tingkat signifikan 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti model penelitian ini dapat menjelaskan hubungan yang signifikan antara kedua variabel bebas dengan prestasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hubungan antara motivasi, ketangguhan mental, dan prestasi atlet taekwondo di Kota Bandung, penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi dan ketangguhan mental memiliki pengaruh signifikan (hubungan) terhadap prestasi atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hakim et al., 2023) yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental berhubungan dengan prestasi atlet. Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholicha et al., 2020) yang menunjukkan hasil bahwa motivasi berprestasi tidak memiliki hubungan dengan ketangguhan mental. Penelitian yang dilakukan oleh (V. Pagdato et al., 2021) menemukan bahwa faktor-faktor motivasi dan ketangguhan mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tertinggi.

Dalam penelitian ini, faktor motivasi berperan sebagai pendorong utama bagi atlet untuk terus berlatih dan berkompetisi, meskipun menghadapi tantangan fisik dan mental. Motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk mencapai tujuan pribadi, dan motivasi ekstrinsik, seperti dukungan dari pelatih atau pengakuan sosial, terbukti memiliki korelasi positif dengan pencapaian prestasi (Ahmad et al., 2020). Atlet yang termotivasi lebih cenderung memiliki fokus yang lebih tinggi dan semangat juang yang lebih besar dalam menghadapi kompetisi (Jalawasesa et al., 2022). Atlet yang termotivasi akan menunjukkan konsistensi dalam latihan dan memiliki daya tahan mental yang kuat saat bertanding (Knoblochova et al., 2021).

Pada ketangguhan mental juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik, yang ditandai dengan kemampuan untuk mengatasi stres, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan konsentrasi di bawah tekanan, memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi yang lebih tinggi (Li, 2022). Atlet dengan ketangguhan mental yang baik mampu mengatasi stres dan bangkit dari kegagalan dengan cepat. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik dapat mempertahankan

konsentrasi meskipun berada di bawah tekanan, sehingga peluang untuk meraih prestasi tinggi semakin besar (Pandian et al., 2023).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa ketangguhan mental dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola emosi, menghadapi situasi sulit selama pertandingan, dan mempertahankan performamereka. Hasil penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa motivasi dan ketangguhan mental bukan hanya faktor tambahan, tetapi faktor utama yang menentukan prestasi atlet dalam olahraga seperti taekwondo. Kedua variabel ini saling berhubungan dan saling mendukung, menjadikan atlet lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada, baik dalam latihan maupun dalam kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan motivasi dan ketangguhan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo di kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa motivasi dan ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi atlet. Motivasi berperan sebagai pendorong utama yang mendorong atlet untuk terus berlatih, menghadapi tantangan, dan berupaya meraih hasil terbaik. Semakin tinggi tingkat motivasi yang dimiliki seorang atlet, semakinbesar peluang mereka untuk tampil optimal dalam kompetisi.

Selain itu, ketangguhan mental juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi. Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi cenderung mampu mengatasi tekanan, mengelola stres, dan tetap fokus selama pertandingan, bahkan dalam situasi sulit. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk bangkit dari kegagalan dan terus berusaha mencapai target. Dengan demikian, kombinasi antarmotivasi yang kuat dan ketangguhan mental yang stabil mendukung atlet untuk meraih prestasi yang lebih baik dalam olahraga Taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Kurniawan, R., Cahyani, F. I., Dwatra, F. D., & Rinaldi, R. (2023). The Role of Mental Toughness in Improving Achievement: The Perspective of Sport Psychology on Student-Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1376–1382. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110623>
- Cowden, R. G., Mascaret, N., & Duckett, T. R. (2021). A person-centered approach to achievement goal orientations in competitive tennis players: Associations with motivation and mental toughness. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.10.001>
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung. *Jurnal EMT KITA*, 7(3), 625–629. <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>
- Hsieh, Y.-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y.-W., Wong, T.-L., & Kuan, G. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317–1338. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>
- John Roncone, Alan S. Kornspan, Eric W. Hayden, & Michael Fay. (2020). The Relationship of Physical Activity and Mental Toughness in Collegiate Esports Varsity Student-Athletes. *The Ohio Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*, 41(1).

- Kilic, Y., & Yildirim, E. (2020). Investigation of Mental Toughness Levels of Individuals Who Actively Do Sports: A Sample of the City of Elazig. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 160. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p160>
- Knoblochova, M., Mudrak, J., & Slepicka, P. (2021). Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. *Acta Gymnica*, 51. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.016>
- Li, S. (2022). *The Relationship Between Mental Toughness and Academic Achievement and Its Relevant Factors*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220504.015>
- Lukmanul Hakim, & A. Febyanto K. Y. Yuwono. (2023). The Relationship Between Mental Toughness and Performance in Taekwondo Athletes in Sumbawa District. *In Proceeding Of Student Conference*, 1(6).
- Michael Johannes Hadiwijaya Louk, Al Ihzan Tajuddin, & Eduardus Mario De Yesus. (2021). *the Effect of Intrinsic Motivation on the Performance of Taekwondo Athletes During Exercise Literature Review*. 2(2).
- Mohamad Firdaus Ahmad, Siti Aida Lamat, S.M.P Sharifah Maimunah, Muhammad Wafi A. Rahman, Nur Dalilah Dahlan, Wahidah Tumijan, & Ummi Kalthum Mohd Mokhtar. (2020). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 9(1).
- Ömer Faruk Yazıcı, Barış Mergan, & Mehmet Kargün. (2022). Mental Toughness in Athlete Students: The Predictive Role of Psychological Skills and The Investigation of the Relationship Between Them According to Some Variables. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 41(2).
- Özsarı, A., Kara, M., Dilek, A. N., Uysal, H., Tek, T., & Deli, Ş. C. (2024). Attitude towards healthy nutrition and mental toughness: a study of taekwondo athletes. *PeerJ*, 12, e17174. <https://doi.org/10.7717/peerj.17174>
- Panji Khusuma, & Vevi Sunarti. (2021). Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2).
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Prabu Virly Wiqrama Jalawasesa, & Muhammad Kharis Fajar. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pada Kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual Tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1).
- Satria, R., & Imam, D. C. (2024). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Bahtera Adi Jaya Periode 2018-2022. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 6(7). <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i7.3020>
- Setiawan, E. (2023). Implementasi Nilai Religius Seni Pencak Silat Pagar Nusa Berbasis Pendidikan Karakter. *Al Mabhats : Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(2), 137–152. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i2.2005>
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. Psikosains (*Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*), 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409–418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- V. Pagdato, J., Gallardo, M., A. Fadare, S., & A. Adlawan, H. (2021). Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: Achievement in Sports Performance. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 162–170. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijsms-v4i3p114>
- Wibowo, D. S., Sulaiman, A., & Akbar, J. (2024). Psychological Support for the Mental Toughness of Tae Kwon Do Athletes. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(1), 98–109. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i1.1145>

Appendix 1**WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?**

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

Does not correspond at all	Correspon ds a little	Corresponds Moderately	Correspon ds a lot	Corresponds exactly			
1	2	3	4	5	6	7	
1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.					1	2	3 4 5 6 7
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.					1	2	3 4 5 6 7
3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.					1	2	3 4 5 6 7
4. For the pleasure of discovering new training techniques.					1	2	3 4 5 6 7
5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.					1	2	3 4 5 6 7
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.					1	2	3 4 5 6 7
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.					1	2	3 4 5 6 7
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.					1	2	3 4 5 6 7
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.					1	2	3 4 5 6 7
10. For the prestige of being an athlete.					1	2	3 4 5 6 7
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.					1	2	3 4 5 6 7
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.					1	2	3 4 5 6 7
13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.					1	2	3 4 5 6 7
14. Because I must do sports to feel good myself.					1	2	3 4 5 6 7
15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.					2	3	4 5 6 7
16. Because people around me think it is important to be in shape.					2	3	4 5 6 7
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.					2	3	4 5 6 7
18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.					2	3	4 5 6 7
19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.					2	3	4 5 6 7
20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.					2	3	4 5 6 7
21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.					2	3	4 5 6 7

22. To show others how good I am good at my sport.	2	3	4	5	6	7
23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.	2	3	4	5	6	7
24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends.	2	3	4	5	6	7
25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.	2	3	4	5	6	7
26. Because I must do sports regularly.	2	3	4	5	6	7
27. For the pleasure of discovering new performance strategies.	2	3	4	5	6	7
28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.	2	3	4	5	6	7

The Sport Motivation Scale (SMS-28) yang dikembangkan oleh (Pelletier et al., 1995).

Appendix 2

Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)

Please indicate your agreement/disagreement with each statement below in relation to your involvement with participation in esports.

1. I can regain my composure if I have momentarily lost it. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 2. I worry about performing poorly. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 3. I am committed to completing the tasks I have to do. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 4. I am overcome by self-doubt. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 5. I have an unshakeable confidence in my ability. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 6. I have what it takes to perform well while under pressure. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 7. I get angry and frustrated when things do not go my way. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True)	8. I give up in difficult situations. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 9. I get anxious by events I did not expect or cannot control. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 10. I get distracted easily and lose my concentration. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 11. I have qualities that set me apart from other competitors. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 12. I take responsibility for setting myself challenging targets. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 13. I interpret potential threats as positive opportunities. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True) 14. Under pressure, I am able to make decisions with confidence and commitment. 1 2 3 4 (Not at all True) (Very True)
---	--

This is the end of the questionnaire, thank you for participating.

Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard, Golby, dan van Wersch (2009) di dalam Penelitian (Roncone et al., 2020).