

**KORELASI ANTARA STRES DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA
ATLET SSC (SPORT SCIENCE CLUB) JUNIOR VOLI UNPATTI AMBON**

**¹ Vicktor Henry Rony Apituley, ² Hizkia Gymnastic Mautang, ³ Theo Welly
Everd Mautang, ⁴Yellia Tomaso**

^{1,2,4} Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia , ³ Universitas Negeri Manado

Email: 1vicktorapituley2011@gmail.com 2gymnastichizkia@gmail.com

3theo.mautang@unima.ac.id 4Yelliatomasoa9@gmail.com

Diterima: 08-07-25 Direvisi : 09-07-25 Disetujui : 10-07-25

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat korelasi antara stres dengan motivasi berprestasi, instrumen penelitian menggunakan angket. Penelitian dilakukan pada atlet bola voli SSC Unpatti Ambon menggunakan metode deskriptif kualitatif disaen penelitian produc momen. Instrumen yang digunakan berupa angket. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet junior . Analisis data menggunakan rumus korelasi produk momen. Hasil menunjukkan bahwa Hasil uji varabel x Stres dengan variable Y Motivasi berprestasi di peroleh hasil r hitung sebesar 0,455 hasil ini kemudian dikonsultasikan dengan r table pada tara fsignifikansi $\alpha = 5\%$ dengan rumus $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$ yakni sebesar 0,361, menjelaskan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima yang artinya terdapat hubungan positif antar dua variable. Hal ini mengandung makna bahwa ada hubunganantara stress dan motivasi berprestasi.

**CORRELATION BETWEEN STRESS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION OF
ATHLETES IN SSC (SPORT SCIENCE CLUB) JUNIOR VOLLEYBALL UNPATTI
AMBON****Abstract**

The main objective of this study is to determine the level of correlation between stress and achievement motivation, using a questionnaire as the research instrument. The study was conducted on volleyball athletes from SSC Unpatti Ambon using qualitative descriptive methods designed for product moment research. The instrument used was a questionnaire. A sample of 20 athletes was used. Data analysis was performed using the product moment correlation formula. The results showed that the test results for variable x (Stress) and variable Y (Achievement Motivation) yielded a calculated r value of 0.455. This result was then compared with the r table at the significance level $\alpha = 5\%$ using the formula $dk = n - 2 = 30 - 2 = 28$, which is 0.361. This explains that the null hypothesis (H_0) is accepted, indicating a positive relationship between the two variables. This means that there is a relationship between stress and achievement motivation.

Pendahuluan

Dalam kegiatan olahraga, hal yang sangat penting guna menunjang prestasi adalah seberapa tingkat kesegaran jasmani yang di miliki seorang atlit, dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, seorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang kegiatan olahraga yang di lakukan.

Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapain puncak sangat di tentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlit dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Salah satu kematangan mental di tentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak atlit tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kekuatan atau kecemasan yang melampaui batas ambang kontrol seorang mengakibatkan kehilangan kosentrasi dan justru menurunkan kemampuannya. Ada lima kondisi yang menghambat pretasi optimal yaitu: takut untuk gagal, takut akan penilain negatif, khawatir

terjadi cedera, situasi yang tidak pasti dan takut untuk mencoba hal yang baru (Cox, 2002).

Stres adalah perasaan cemas dan tertekan yang dirasakan siswa baik secara fisik maupun psikologis karena adanya tuntutan. Adanya tekanan dalam hal ini pada atlet dapat disebabkan karena kurangnya dorongan dari dalam diri mereka untuk bisa berprestasi, karena jika ada dorongan dalam diri untuk berprestasi maka seseorang akan lebih efektif dalam bekerja dan lebih bisa menyelesaikan rintangan yang dihadapi. Hal ini membuktikan jika terdapat dorongan dalam diri seseorang untuk dapat berprestasi tentunya akan mempengaruhi potensi timbulnya tekanan dalam diri atau stres.

Atlet yang mengalami stres dapat dilihat melalui beberapa gejala, menurut (Barseli et al., 2017) gejala tersebut berupa reaksi fisik (sakit kepala, telapak tangan berkeriat, denyut jantung cepat, dan lain-lain), reaksi perilaku (berbohong, membolos, gugup, dan lain-lain), reaksi proses berpikir (sulit konsentrasi, perfeksionis, prestasi menurun, dan lainnya), reaksi emosi (cemas, mudah tersinggung, tidak merasa puas, dan merasa diabaikan). Gejala-gejala tersebut tentunya berdampak negatif bagi atlet yang mengalaminya.

Menurut pendapat (Wahyu Munandar & Aminuddin, 2023) mengatakan jika stress yang dialami seseorang terlalu besar baginya, hingga tidak dapat melakukan tindakan untuk mengatasi atau bila stress yang dihadapi seseorang yang berlarut terus- menerus, maka akan menimbulkan kecemasan. (Thalib et al., 2023) stress adalah intraksi antara organisme atau individu dengan lingkungannya. Pendapat lain mengatakan bahwa stressa adalah suatu tekanan yang tidak dapat di atasi oleh seseorang, sehingga menimbulkan masalah kesehatan dan perilaku. Tekanan bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan atau orang lain.

Gejala-gejala stres tentunya disebabkan oleh beberapa faktor, faktor-faktor munculnya stres menurut (Saraswati et al., 2022) yaitu Self efficacy, Hardiness, Optimisme, Motivasi berprestasi, dan Prokrastinasi. Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi stres.

Motivasi berprestasi menuntut individu agar meningkatkan kemampuannya agar dapat menghasilkan apa yang menjadi tujuan individu tersebut (Wati & Jannah, 2021). Motivasi berprestasi juga membuat individu mempunyai rencana untuk mencapai tujuan, membuat individu bekerja secara efisien, dan individu akan dapat menyelesaikan masalah atau rintangan yang dihadapi dengan mudah (Kristanti & Jannah, 2022). Menurut (Kristanti & Jannah, 2022) motivasi berprestasi dapat mengurangi stres.

Motivasi berprestasi adalah kondisi fisik yang ada pada diri siswa dimana hal tersebut dapat mendorongnya untuk melakukan kegiatan tertentu agar tujuan yang diinginkannya dapat tercapai (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Pendapat lain mengatakan motivasi berprestasi adalah kebutuhan individu untuk memenuhi tujuan yang diinginkan, tujuan tersebut bersifat realistis atau dapat disebut juga dengan kebutuhan untuk sukses (Jannah et al., 2022). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau usaha seseorang agar mencapai keberhasilan. Kekuatan motivasi dapat mempengaruhi stres. menurut McClelland (2009) adanya motivasi berprestasi dapat membuat atlet lebih mengetahui apa yang akan dicapai sehingga atlet tersebut mempunyai rencana atau strategi dalam menghadapi resiko resiko yang akan dihadapi, atlet juga dapat lebih berpikir positif bahwa nantinya akan berguna bagi masa depannya. Hal tersebut dapat mengurangi adanya tekanan dalam diri atlet sehingga dapat mengurangi potensi timbulnya stres.

Seseorang yang mempunyai motivasi berprestasi juga dapat dilihat melalui beberapa indikator.

Indikator motivasi menurut (Nopiyanto et al., 2023) yaitu mempunyai rasa tanggung jawab, berani menghadapi resiko, dapat menerima umpan balik, dan dapat mengatur waktu. Selain itu menurut pendapat motivasi berprestasi dapat diukur dari dua aspek yaitu achievement thoughts (pikiran untuk berprestasi) dan achievement behaviors (perilaku untuk berprestasi). Achievement thoughts yang dimaksud adalah adanya pikiran untuk bisa mencapai tujuan yang diharapkan, sedangkan achievement behaviors adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai (Smith et al., 2020). Adanya pikiran dan perilaku untuk berprestasi pada siswa akan mempengaruhi perilaku siswa untuk lebih positif dalam menjalankan kewajiban akademik, siswa akan menganggap bahwa kewajiban akademik tidak memberi tekanan bagi mereka namun dapat berguna bagi di masa depan mereka.

Penelitian ini memfokuskan pada g stress pada atlet yang berhubungan dengan peningkatan motivasi berprestasi pada atlet junior SSC Unpatti Ambon. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelatih dalam menyusun program latihan dengan mempertimbangkan masalah stres dan motivasi berprestasi, guna meningkatkan kualitas dan profesionalitas atlet.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet junior SSC Unpatti Ambon. Populasi terdiri dari 21 orang atlet, di karenakan jumlah populasi adalah 21 orang maka keseluruhan populasi adalah jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 atlet.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup, yang terdiri dari beberapa pertanyaan dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur stres dan motivasi berprestasi atlet. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasional produk momen.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah kumpulan fakta empiris untuk mendiskripsikan para digma dalam hubungan antara stress dan motivasi berprestasi. Keterkaitan variable tersebut ditetapkan atas dasar pemikiran bahwa atlet yang tidak ada gejala stress berarti motivasi berprestasinya baik. Angket yang di buat merupakan angket motivasi berprestasi dan stres yang sudah di uji coba sebelum penelitian berlangsung.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah mencari koefisien korelasi antara variabel X dengan Y di hitung dengan rumus produk moment

Hasil uji korelasi di atas diperoleh r hitung sebesar 0,455. Hasil ini kemudian di konsultasikan dengan r table pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dengan rumus $dk = n - 1 - 2 = 30 - 1 - 2 = 27$ yakni sebesar 0,361 kriteria pengujian hipotesis dirumuskan sebagai berikut

Ha : Tidak Signifikan (Jika r hitung < maka Ho di tolak)

Ho : Signifikan (Jika r hitung > r table maka Ho diterima)

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi diatas diketahui r hitung = 0,455 > r tabel = 0,361 yang menyatakan hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Hasil analisis hipotesis ini mengandung makna bahwa ada hubungan antara stress dan motivasi berprestasi.

Kesimpulan

Hasil uji variable X dengan variable Y di peroleh hasil r hitung sebesar 0, 455 hasil ini kemudian dikonsultasikan dengan r table pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dengan rumus $dk =$

$n - 2 = 30 - 2 = 28$ yakni sebesar 0,361, menjelaskan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima yang artinya terdapat hubungan positif antar dua variable.

Berdasarkan pengolahan analisis data mengenai hubungan antara stress dengan motivasi berprestasi atlet bolavoli Junior SSC Unpatti maka terdapat hubungan antara stress dengan motivasi berprestasi atlet bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan serta besarnya kontribusi hubungan antara stress dengan motivasi berprestasi atlet bolavoli pada SSC Voli Unpatti. Hal ini mengandung makna bahwa ada hubungan antara stress dan motivasi berprestasi.

Daftar Pustaka

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). MOTIVASI BERPRESTASI OLAHRAGA PADA ATLET PELAJAR KETIKA PANDEMI COVID-19 DI JAWA TIMUR. *Paedagogia : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.31764/paedagogia.v13i1.8082>
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022, Character: Jurnal Penelitian Psikologi).
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Insanistyo, B., Herdian, H., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu. *Jurnal Patriot*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.953>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2). <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(1).
- Thalib, T., Nurhikmah, N., Aditya, A. M., & Primanthoro, R. (2023). Rutinitas Berolahraga dan Implikasinya terhadap Stabilitas Self-criticism pada Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1). <https://doi.org/10.26858/sportive.v7i1.43142>
- Wahyu Munandar, & Aminuddin. (2023). Sosialisasi Pengaruh Stres Oksidatif Terhadap Penderita Obesitas Usia Remaja di Desa Balangtanaya Kab. Takalar. *ABDI SAMULANG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.61477/abdisamulang.v2i1.14>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03).
- Aip. syarifuddin dan Muhadi, 1993, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*, Jakarta: Depdikbut.
- A.M., Sardiman, 2001, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta Armah.
- Dajamarah . prestasi belajar dan kompetensi guru surabya : usahanasional,1994.
- Hasibuan. 2005, *Metode Modeal dan jenis-jenis motivasi*.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25947/4/Chapter%20II.pdf/>
- Handoko, Hani 2007. *Analisa Korelasi, Regresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung <http://adefauji.blogspot.com/2010/04/daftar-pustaka.html>
- Lazarus, R. And S. Folkman,1986. *Psychological, Stress, coping and appraisal*. New York: Springer Publishing.
- Juliani 2007. *Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Kinerja Perawat Pelaksana di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. Pringadi Medan Tahun*. Tesis Tidak di Terbitkan Medan; Sekolah Pascasarjana Universitas Sumatra Utara.

Kamus besar bahasa Indonesia 1996[online]Tersedia:

Sumber:<http://id.shovoong.com/social/-sciences/education/2181801-pengertian-motivasi-berprestasi/#ixzz2R1UVHfy8>.

Mudjiono.2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta; PT. Rineka Cipta

Suryanto. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta Depdikbud.

Sugiyono,(2013). *Metode penelitian kuantitatif , kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Suryanto, 2012. Pengaru stress, Kecemasan dan Kepercayaan diri Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Club Bolavoli Bank JATIM di Surabaya. Alfabet

Suharno dalam Sutanto, . 2007 .*Psikologi Olahraga . Jakarta* Copyright.

Singer . 2006 . dkk . *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT, BPK Gunung Mulia.

Thoha, Miftah. 2007 *Perilaku Organisasi : Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Yogyakarta : Fisipol UGM.

Zarkasyi, Srihadi, W. 2006. *Orasi Ilmia: Mahasiswa dan Motivasi Berprestasi*. Bandung: Fakultas Ekonomi Unpad.