



ARTIKEL PENELITIAN

## **Motivasi Berlatih Ditinjau dari Perbandingan Sosial dan Regulasi Diri pada Atlet Karate**

YUNNANDA ANGGUN APRILIYANI & RIDWAN BUDI PRAMONO\*

Departemen Psikologi Olahraga, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Berlatih sangatlah penting bagi atlet karate untuk meningkatkan kemampuannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah partisipan sebanyak 84 partisipan. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala perbandingan sosial ( $\alpha=0,866$ ), skala regulasi diri ( $\alpha=0,845$ ), dan skala motivasi berlatih ( $\alpha=0,886$ ). Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih ( $p=0,000$ ;  $r=0,658$ ). Hasil uji hipotesis minor satu menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan motivasi berlatih ( $p=0,000$ ;  $r=0,615$ ). Hasil tersebut sama dengan uji hipotesis minor kedua pada variabel regulasi diri dengan motivasi berlatih ( $p=0,000$ ;  $r=0,592$ ). Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi olahraga, serta mampu membantu atlet karate maupun pelatih guna mendapatkan informasi mengenai cara untuk meningkatkan motivasi berlatih.

**Kata kunci:** *motivasi berlatih, perbandingan sosial, regulasi diri*

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between social-comparison and self-regulation with motivation to practice in karate athletes. Practicing is very important for karate athletes to improve their abilities. This study used a quantitative method with 84 participants. The measuring instrument used is social-comparison scale ( $\alpha = 0.866$ ), self-regulation scale ( $\alpha = 0.845$ ), and motivation to practice scale ( $\alpha=0.886$ ). The results of the major hypothesis showed that there was a relationship between social-comparison and self-regulation with motivation to practice ( $p=0,000$ ;  $r=0.658$ ). The results of the minor hypothesis test one show that there is a positive relationship between social-comparison and motivation to practice ( $p=0.000$ ;  $r=0.615$ ). These results are the same with the second minor hypothesis on the variable self-regulation and motivation to practice ( $p=0.000$ ;  $r=0.592$ ). The results of this research will provide benefits in the development of psychology, especially in the field of sports psychology. Help karate athletes and coaches to obtain information to increase motivation to practice.

**Keywords:** *motivation to practice, self-regulation, social comparison*

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [ridwan.budi@umk.ac.id](mailto:ridwan.budi@umk.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Menurut Hadjarati (2021) karate merupakan teknik bertarung dengan tidak menggunakan senjata, menggunakan tangan kosong, dan pada hakekatnya karate memiliki makna mendalam lebih dari teknik membela diri. Seni bela diri karate hampir bisa diikuti oleh semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa selama dapat mengikuti gerakan serta instruksi dari pelatih (Syahrial, 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak H yang merupakan pelatih di salah satu klub karate X mengatakan bahwa banyak atlet yang jarang berlatih sehingga rancangan program pembinaan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang sudah di susun tidak dapat tercapai dengan maksimal dan berpengaruh terhadap performa atlet maupun prestasi atlet. Menurut penuturan bapak H seorang atlet karate harus sering berlatih agar stamina yang dimiliki tetap fit, badan, dan ototnya tidak kaku. Menurut Alesi dkk. (2014) latihan karate secara teratur dalam meningkatkan koordinasi, kecepatan, dan keterampilan kekuatan kaki eksplosif dapat meningkatkan daya ledak otot, performa lompat, serta kecepatan maksimal yang memiliki peranan penting dalam kapasitas karateka untuk memiliki performa tingkat tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu atlet karate yang berinisial O diketahui bahwa partisipan penelitian O hanya berlatih satu minggu sekali dan tidak berlatih pada sore hari karena malas dan pulang sekolah jam dua siang. Partisipan penelitian juga pernah kehilangan motivasi dan dorongan untuk berlatih karena malas. Hasil wawancara dengan partisipan penelitian yang berinisial IF diketahui bahwa partisipan penelitian berlatih sebanyak dua kali dalam seminggu, dan terkadang dalam satu minggu partisipan penelitian tidak berlatih sama sekali karena kesulitan dalam membagi waktu. Partisipan penelitian pernah kehilangan motivasi untuk berlatih dikarenakan jenuh, ketika merasa jenuh partisipan penelitian IF akan melakukan kegiatan lain hingga rasa jenuhnya hilang. Hasil wawancara lain dengan partisipan K diketahui bahwa partisipan penelitian berlatih sebanyak dua kali dalam seminggu dikarenakan bekerja, sebelum bekerja partisipan penelitian berlatih sebanyak empat hingga lima kali dalam seminggu. Partisipan penelitian juga pernah kehilangan motivasi dikarenakan kurang bersemangat dalam berlatih.

Menurut Tod (2022) atlet yang kehilangan motivasinya cenderung untuk menarik diri dari olahraga dan kurang berminat untuk berpartisipasi dalam olahraga. Beberapa alasan umum yang menyebabkan atlet kurang berminat untuk berpartisipasi dalam olahraga yaitu, kurangnya kesenangan saat berlatih, kesulitan dalam menjalin komunikasi yang baik dengan pelatih maupun atlet yang lain, cedera, penekanan berlebihan pada kemenangan, keinginan untuk mencoba aktivitas baru, dan kurangnya waktu untuk latihan.

Salah satu fondasi penting yang harus dimiliki oleh atlet dalam mencapai kesuksesan dalam olahraga adalah motivasi, dan pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi pada atlet (Lonsdale & Langan, 2014). Istilah motivasi berasal dari bahasa latin "*moreve*" yang artinya menggerakkan dan menggambarkan kekuatan batin yang kuat serta untuk mengarahkan perilaku individu dengan cara tertentu (Karageorghis & Terry, 2011). Jarvis (2006) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dan

ekstrinsik sama-sama memiliki peranan yang penting dalam olahraga, karena keduanya dapat meningkatkan kinerja atlet. Menurut Roth dan Deci (2009) motivasi intrinsik merupakan perilaku yang dilakukan karena minat pada aktivitas itu sendiri dan kepuasan inheren yang dihasilkan dari melakukannya, sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan perilaku yang tidak memuaskan dalam dirinya sendiri tetapi berkontribusi pada hasil yang dapat dipisahkan secara operasional. Weinberg (2009) menyatakan bahwa atlet yang profesional sangat termotivasi untuk mengasah keterampilan, berlatih secara konsisten selama bertahun-tahun untuk mencapai tujuan yang diinginkan, memiliki motivasi untuk berlatih, bertahan dengan komitmen untuk meningkatkan dan mencapai performa yang terbaik. Motivasi juga dapat mempengaruhi pemilihan aktivitas individu, keterlibatan yang berkelanjutan (ketekunan), usaha yang dilakukan individu dalam praktik dan persaingan, serta kualitas kinerja individu.

Menurut Schunk dan usher (2012), motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah perbandingan sosial dan regulasi diri. Lockwood dan Pinkus (2008) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor eksternal motivasi karena dampak dari perbandingan sosial terhadap motivasi dipengaruhi oleh tingkat kesesuaian arah perbandingan. Perbandingan sosial keatas dapat mendorong individu untuk lebih mengembangkan diri mencapai masa depan yang lebih positif, serta individu yang lebih superior sebagai panutan yang lebih baik untuk pencapaian yang dapat diusahakan, dan panduan dalam mencapai tujuan. Perbandingan sosial ke bawah dapat mendorong individu untuk lebih berhati-hati, mengetahui rintangan yang akan di hadapi di masa depan, dan membuat individu dapat menggambarkan perilaku yang harus dihindari agar terhindar dari kegagalan.

Menurut Corcoran dkk. (2011) perbandingan sosial merupakan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain yang mempengaruhi penilaian, pengalaman, dan perilaku setiap individu. Penelitian yang dilakukan oleh Diel dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Motivational and emotional effects of social comparison in sports*" menunjukkan bahwa atlet dapat memperoleh manfaat dari perbandingan sosial jika perbandingan sosial yang digunakan merupakan perbandingan sosial ke atas yang moderat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang cenderung ke atas akan membuat motivasi pada atlet menurun dan cenderung mengakibatkan perselisihan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Diel dan Hofmann (2019) yang berjudul "*Inspired to perspire: The interplay of social comparison direction and standard extremity in the context of challenging exercising goals*" menjelaskan bahwa perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu keatas meningkatkan motivasi dibandingkan dengan perbandingan sosial ke bawah, namun tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu ke atas dikarenakan perbedaan tersebut sama-sama memotivasi.

Menurut Schunk dan Usher (2012) regulasi diri merupakan faktor yang mempengaruhi motivasi, Banfield dkk. (2004) berpendapat bahwa regulasi diri tidak hanya mengacu pada proses eksekutif seperti memori kerja, perhatian, memori, dan pengambilan keputusan, tetapi juga pada kontrol emosi yang mencakup masalah afektif, dorongan, dan motivasi. Regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk menetapkan sebuah tujuan jangka panjang secara psikologis demi tujuan psikologis yang lebih dekat (Berkman, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Jordalen (2017) dalam penelitiannya yang berjudul "*Development of excellence in young Norwegian Athletes: The interaction between motivation and self-regulation*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik yang kuat antara motivasi dan regulasi diri diseluruh pengembangan atlet muda tingkat tinggi. Berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Tanti dkk. (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "*Student's self-regulation and motivation in learning science*" menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mendorong motivasi ekstrinsik siswa. Hal tersebut juga didukung oleh adanya hubungan regulasi diri siswa dengan motivasi dan terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Hipotesis mayor pada penelitian ini, yaitu ada hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Hipotesis minor satu pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Hipotesis minor dua yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi pada atlet karate. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala perbandingan sosial, skala regulasi diri, dan skala motivasi berlatih.

### *Partisipan*

Kriteria partisipan penelitian pada penelitian ini adalah atlet karate yang masih aktif mengikuti latihan dan minimal pernah mengikuti kejuaraan resmi di tingkat kabupaten. Pemilihan partisipan penelitian didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin mengetahui terkait hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Penentuan jumlah minimal sampel pada penelitian ini menggunakan aplikasi *G\*Power* versi 3.1.9.7. Peneliti menggunakan *effect size* Cohen's sebesar 0,02 (Verma & Verma, 2020), *alpha error probability* sebesar 0,01, *power* sebesar 0,80 (Cohen, 1992), dan *number of predictors* sebesar 2. Setelah dilakukan analisis didapatkan minimal sampel sebanyak 75 partisipan penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* (tidak secara acak) dengan teknik *snowball sampling* dan *purposive sampling*. Sebelum mengisi skala penelitian, partisipan diberikan *informed consent* terlebih dahulu sebagai persetujuan untuk berpartisipasi pada penelitian ini.

Penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara membagikan link *google form* yang berisi skala penelitian ke beberapa organisasi karate di Indonesia serta beberapa UKM olahraga karate di beberapa Universitas di Indonesia. Partisipan penelitian pada penelitian ini sebanyak 84 partisipan, dengan jumlah laki-laki sebanyak 37 partisipan (44%) dan perempuan sebanyak 47 partisipan (56%). Partisipan yang berada pada usia sekolah hingga remaja sebanyak 51 partisipan (61%;  $M = 14,9$ ;  $SD = 2,27$ ), dan dewasa awal hingga dewasa sebanyak 33 partisipan (39%;  $M = 23,6$ ;  $SD = 6,69$ ).

### *Pengukuran*

Skala yang digunakan untuk mengukur motivasi berlatih pada partisipan penelitian merupakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek motivasi yang dikemukakan oleh Hockenbury dan Hockenbury (2011), untuk mengukur regulasi diri pada partisipan peneliti menggunakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Morczek dkk. (2006), dan skala yang digunakan untuk mengukur perbandingan sosial pada partisipan penelitian merupakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Tigges (2013).

Peneliti menggunakan instrumen skala sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan pilihan jawaban SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dengan rincian penilaian aitem *favorable* SS (4), S (3), TS (2), STS (1). Aitem *unfavorable* SS (1), S (2), TS (3), STS (4).

Peneliti menggunakan uji validitas isi dalam penelitian ini. Menurut Periantalo (2015) Validitas isi menunjukkan sejauh mana aitem (soal) mengukur hal yang hendak diukur. Validitas logis yang merupakan salah satu tipe dari validitas isi dimana kesesuaian isi aitem dengan indikator perilaku dan dengan tujuan ukur, sebenarnya sudah dapat dievaluasi melalui nalar dan akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang mendukung konstruk teoritik yang diukur (Azwar, 2021). Hasil perhitungan tiga rater menunjukkan koefisien validitas isi perbandingan sosial yang bergerak di angka 0,5 – 0,833333, skala regulasi diri menunjukkan koefisien validitas isi yang bergerak di angka 0,583333 – 0,833333, dan skala motivasi berlatih menunjukkan koefisien validitas isi yang bergerak di angka 0,416667 – 0,833333.

Skala perbandingan sosial yang digunakan dalam penelitian sebanyak 17 aitem dengan koefisien reliabilitas aitem sebesar 0,866, skala regulasi diri sebanyak 15 aitem dengan koefisien reliabilitas aitem sebesar 0,845, dan skala motivasi berlatih sebanyak 19 aitem dengan koefisien reliabilitas aitem sebesar 0,886.

Peneliti menggunakan uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji prasyarat dalam penelitian ini. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode analisis *tes Kolmogorov-smirnov* (K-S). Menurut Aslam (2020) *tes kolmogorov-smirnov* (K-S) adalah tes nonparametrik alternatif, yang menggunakan distribusi kumulatif untuk memutuskan tentang distribusi spesifik data. Peneliti menggunakan metode analisis uji linieritas untuk melakukan pengujian linieritas dengan tujuan untuk mengetahui linieritas antara variabel perbandingan sosial dan motivasi berlatih, serta antara regulasi diri dan motivasi berlatih.

#### *Analisis Data*

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi dua *predictor* dan analisis *product moment Pearson's r correlation*. Analisis regresi dua *predictor* digunakan untuk mencari hubungan antara variabel perbandingan sosial dan variabel regulasi diri dengan variabel motivasi berlatih melalui program IBM SPSS *Statistics 26*. Analisis *product moment Pearson's r correlation* merupakan cara sederhana untuk mengevaluasi arah hubungan antar variabel (Chee, 2015). Analisis *product moment Pearson's r correlation* dalam penelitian ini digunakan untuk mencari hubungan antara variabel perbandingan sosial dan motivasi berlatih, serta mencari hubungan antara regulasi diri dan motivasi berlatih. Analisis data *product moment Pearson's r correlation* dilakukan menggunakan program IBM SPSS *Statistics 26*.

## HASIL PENELITIAN

#### *Analisis Deskriptif*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada uji diketahui bahwa nilai mean variabel motivasi berlatih sebesar 64.06 ( $SD = 6,350$ ;  $Min = 52$ ;  $Max = 76$ ), nilai *mean* variabel perbandingan sosial sebesar 49,10 ( $SD = 6,238$ ;  $Min = 35$ ;  $Max = 68$ ), dan nilai *mean* variabel regulasi diri sebesar 42.07 ( $SD = 6,768$ ;  $Min = 24$ ;  $Max = 60$ ).

#### *Analisis Uji Normalitas*

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk menguji data perbandingan sosial, regulasi diri, dan motivasi berlatih pada atlet karate. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan simulasi *monte carlo*. Peneliti menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan simulasi *monte carlo* dikarenakan saat menggunakan metode simulasi *asymptotic only* data tidak berdistribusi normal. Menurut Fan dkk. (2002) metode simulasi *monte carlo* dapat digunakan untuk

menghasilkan data yang berdistribusi normal. Uji normalitas variabel motivasi berlatih diperoleh taraf signifikansi  $p=0,383$  ( $p>0,05$ ) dengan  $K-SZ=0,097$  dan berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa aitem variabel motivasi berlatih berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas, aitem perbandingan sosial berdistribusi normal karena diperoleh taraf signifikansi  $p=0,080$  ( $p>0,05$ ) dengan  $K-SZ$  sebesar  $0,136$ . Hasil uji normalitas variabel regulasi diri diperoleh taraf signifikansi  $p$  sebesar  $0,829$  ( $p>0,05$ ) dengan  $K-SZ=0,067$ . Hasil normalitas tersebut, menandakan bahwa aitem regulasi diri berdistribusi normal.

#### *Analisis Uji Linieritas*

Variabel perbandingan sosial dengan motivasi berlatih memiliki hubungan yang bersifat linier ( $p=0,513$ ;  $F=0,968$ ), dan variabel regulasi diri dengan variabel motivasi berlatih memiliki hubungan bersifat linier ( $p=0,760$ ;  $F=0,744$ ).

#### *Analisis Uji Hipotesis Mayor*

Uji hipotesis mayor dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi analisis regresi dua prediktor. Berdasarkan hasil korelasi analisis regresi dua prediktor diketahui bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate ( $r(84) = 0,658$ ;  $R^2 = 0,433$ ;  $p = 0,000$ ).

#### *Analisis Uji Hipotesis Minor*

Hasil analisis *product moment* pada variabel perbandingan sosial dengan motivasi berlatih diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dengan motivasi berlatih ( $r(84) = 0,615$ ;  $R^2 = 0,379$ ;  $p = 0,000$ ), dan hasil analisis *product moment* pada variabel regulasi diri dengan motivasi berlatih diperoleh hasil yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berlatih ( $r(84) = 0,592$ ;  $R^2 = 0,350$ ;  $p = 0,000$ ).

#### *Hasil Perhitungan Kategori Standar Deviasi*

Berdasarkan perhitungan kategori *standar deviasi*, diketahui bahwa mayoritas partisipan penelitian memiliki motivasi berlatih yang rendah sebesar  $33,33\%$  dan terdapat satu partisipan yang memiliki motivasi berlatih sangat rendah dengan persentase sebesar  $1,19\%$ . Mayoritas partisipan melakukan perbandingan sosial pada taraf sedang dengan persentase sebesar  $47,61\%$  serta terdapat lima partisipan penelitian pada kategori sangat rendah sebanyak lima partisipan dengan persentase sebesar  $5,95\%$ . Regulasi diri partisipan penelitian pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang sebesar  $34,52\%$ , dan terdapat tiga partisipan penelitian pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar  $3,57\%$ .

#### *Analisis tambahan (Uji Bootstrap)*

Berdasarkan hasil analisis tambahan uji *bootstrap* mengenai hubungan antara jenis kelamin dengan motivasi diperoleh nilai *lower* sebesar  $-0,314$  dan nilai *upper* sebesar  $0,129$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan motivasi dikarenakan nilai *upper* dan *lower* tidak berada pada satu kutub yang sama. Hasil analisis *bootstrap* antara usia dengan motivasi diperoleh nilai *lower* sebesar  $-0,396$  dan nilai *upper* sebesar  $0,42$ . Sehingga dapat disimpulkan

bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan motivasi dikarenakan nilai *upper* dan *lower* tidak berada pada satu kutub yang sama.

### DISKUSI

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih pada atlet karate. Partisipan penelitian pada penelitian ini sebanyak 84 partisipan, dengan jumlah laki-laki sebanyak 37 partisipan (44%) dan perempuan sebanyak 47 partisipan (56%). Partisipan yang berada pada usia sekolah hingga remaja sebanyak 51 partisipan (61%), dan dewasa awal hingga dewasa sebanyak 33 partisipan (39%). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat hasil yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih. Hasil analisis tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 43.3%. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih diterima. Berdasarkan perhitungan kategorisasi standar deviasi pada tabel tujuh menunjukkan bahwa mayoritas motivasi berlatih partisipan penelitian berada pada kategori rendah (33,33%, 28 partisipan).

Tekanan akademik, pekerjaan, maupun kurangnya motivasi dapat menyebabkan motivasi pada atlet menurun (Kovács dkk., 2022). Atlet bela diri menggunakan aktivitas fisik yang luar biasa hampir setiap harinya dan hampir sepanjang tahun. Kelelahan fisik yang dialami oleh atlet dapat menyebabkan menurunnya motivasi pada atlet. Kurangnya jam tidur pada atlet dapat menyebabkan menurunnya motivasi dan kinerja pada atlet, karena atlet membutuhkan waktu sekitar delapan hingga sembilan jam waktu tidur untuk mempertahankan motivasinya agar tetap tinggi. Kejenuhan yang dialami oleh atlet juga dapat menyebabkan menurunnya motivasi pada atlet (Smith & Kays, 2010).

Hasil analisis *product moment* pada variabel perbandingan sosial dengan motivasi berlatih menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dengan motivasi berlatih. Hasil analisis tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9 %. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Mulawarman (2021) yang berjudul "*Kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial*" hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan perbandingan sosial. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Fleur dkk. (2023) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat menjadi pendorong yang signifikan dalam meningkatkan motivasi dan perbandingan sosial ke atas cenderung menekankan individu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok yang dibandingkan. Menurut Gerber dkk. (2018) secara keseluruhan, individu lebih suka melakukan perbandingan sosial ke atas dibandingkan melakukan perbandingan sosial ke bawah. Perbandingan sosial ke atas dapat ditafsirkan sebagai upaya untuk menunjukkan kesamaan diri dengan target perbandingan yang lebih baik, dan mengarahkan individu tersebut untuk meningkatkan harga dirinya agar berada dalam kategori yang sama dengan orang yang dibandingkan. Hal tersebut kemungkinan besar dapat terjadi jika individu yang melakukan perbandingan pada awalnya mengharapkan kesamaan dengan orang yang dibandingkan dan dengan demikian siap untuk menafsirkan perbedaan apapun. Sedangkan, pada perbandingan sosial ke bawah individu tidak berharap atau ingin menjadi serupa dengan orang lain yang lebih buruk dan tidak akan menganggap adanya perbedaan sebagai hal yang penting.

Secara empiris, harga diri yang tinggi dan kesamaan dengan target perbandingan merupakan dua faktor yang paling jelas terkait dengan perbandingan sosial ke atas. Penelitian yang dilakukan oleh Diel dkk. (2021) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang cenderung ke atas akan membuat motivasi atlet menurun dan cenderung mengakibatkan perselisihan. Namun, pada penelitian lain yang dilakukan oleh

Diel dan Hofmann (2019) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang ke atas moderat dan terlalu ke atas dapat meningkatkan motivasi, dan tidak ada pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu ke atas dikarenakan perbandingan sosial ke atas yang moderat dan perbandingan sosial yang terlalu ke atas sama-sama memotivasi. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan awalnya standar perbandingan yang sangat tinggi dapat dinilai sebagai motivasi karena adanya bias motivasi yang seperti kesalahan dalam perencanaan. Hal tersebut memang dapat memfasilitasi dalam penetapan tujuan, tetapi dengan standar perbandingan sosial ke atas yang terlalu tinggi menyebabkan individu cenderung menetapkan tujuan yang tidak realistis. Seiring berjalannya waktu, individu menjadi tidak yakin mengenai pencapaian dengan standar tinggi tersebut dan akhirnya menyerah dalam mencapai tujuan.

Mayoritas perbandingan sosial partisipan penelitian berada pada kategori sedang (40 partisipan, 47.61 %). Buunk dan Gibbons (2007) menjelaskan bahwa beberapa individu jarang membandingkan dirinya dengan orang lain karena individu tersebut sedikit memiliki minat dalam informasi komparatif sehingga jarang terlibat dalam perbandingan sosial. Individu yang kurang berminat melakukan perbandingan sosial cenderung untuk menilai situasi mereka sendiri dan tidak berdasarkan pada situasi orang lain. Menurut Garcia dkk. (2013) jumlah teman sebaya juga dapat mempengaruhi perbandingan sosial individu, dimana semakin banyak teman sebaya maka semakin sedikit individu tersebut tertarik dengan perbandingan. Penelitian tersebut telah menunjukkan bahwa intensitas perilaku kompetitif dan perbandingan sosial meningkat seiring dengan berkurangnya jumlah pesaing. Namun, individu lebih sedikit tertarik dengan perbandingan sosial dan kehilangan minat untuk melakukan kompetisi ketika jumlah pesaing meningkat.

Hasil analisis *product moment* pada variabel regulasi diri dengan motivasi berlatih menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan motivasi berlatih. Mengacu pada hasil analisis pada tabel enam menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berlatih. Hasil analisis tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 35 %. Daniela (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "*The relationship between self-regulation, motivation and performance at secondary school students*" menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang kuat dan sangat signifikan dengan motivasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa regulasi diri tingkat tinggi juga akan melibatkan motivasi tingkat tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulistiyani (2012) yang berjudul "*Hubungan konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri terhadap motivasi berprestasi. Menurut Englert dan Taylor (2021) proses motivasi mendukung pembentukan penetapan tujuan, dimana pembentukan tujuan tersebut membuat individu termotivasi dan melakukan regulasi diri untuk menetapkan perilaku yang akan diarahkan pada tujuan. Individu memulai proses regulasi diri untuk terus menerus mengejar tujuan, terutama jika individu menghadapi sebuah hambatan.

Ning dan Downing (2010) menyatakan bahwa regulasi diri dapat memprediksi motivasi individu selanjutnya, dan motivasi juga dapat mempengaruhi penggunaan strategi regulasi diri individu. Terdapat hubungan timbal balik antara motivasi dan regulasi diri, dimana motivasi dan regulasi diri saling memperkuat serta dapat saling mempengaruhi dari waktu ke waktu. Peningkatan motivasi secara timbal balik akan membuat individu lebih banyak menerapkan strategi regulasi diri, maka semakin rendah motivasi semakin rendah juga regulasi diri individu. Mayoritas regulasi diri partisipan penelitian berada pada kategori sedang (29 partisipan, 34.52%). Penelitian yang dilakukan oleh Karina dan Herdiyanto (2019) menjelaskan bahwa regulasi diri remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan regulasi diri remaja laki-laki. Partisipan penelitian dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan persentase sebesar 56%, dan dari 84 partisipan penelitian terdapat 49 partisipan

penelitian yang berusia remaja. Verena dkk. (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “*Gambaran Self-Regulation pada Kalangan Remaja*” menjelaskan bahwa individu pada masa remaja dapat menentukan tujuan yang mereka inginkan, namun masih kurang dalam merencanakan dan menetapkan tujuan yang jelas.

Hasil analisis tambahan *bootstrap* mempresentasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan usia dengan motivasi. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain sebagai variabel *dummy* dalam penelitian mengenai motivasi pada atlet.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perbandingan sosial dan regulasi diri dengan motivasi berlatih. Perbandingan sosial dan regulasi diri sama-sama memberikan hubungan yang positif pada penelitian ini, dimana semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi motivasi berlatih dan semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi motivasi berlatih.

Bagi partisipan penelitian ketika memiliki motivasi berlatih yang rendah, partisipan penelitian dapat mengatasinya dengan mengingat kembali alasan berpartisipasi dalam olahraga, jika mengalami kejenuhan atlet dapat melakukan olahraga lain selama beberapa hari untuk meningkatkan motivasi, setiap hari ingatkan diri sendiri mengenai tujuan mengikuti olahraga, fokuslah pada tugas untuk menjadi lebih baik, yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki untuk terus berkembang, variasikan cara berlatih agar tidak merasa bosan, berteman dan bergabunglah dengan atlet lain yang memiliki motivasi tinggi, lebih disiplin dengan latihan dan dengan diri sendiri, serta berpikirlah positif mengenai diri sendiri.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian pada bidang psikologi olahraga terutama mengenai motivasi, perbandingan sosial, dan regulasi diri; Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan populasi atlet karate pada tingkatan atlet karate yang lebih spesifik; peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih spesifik mengenai arah perbandingan sosial terkait motivasi pada atlet, dan jenis motivasi yang digunakan oleh atlet karate.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada keluarga dan orang-orang yang sudah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian dan memberikan dukungan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Yunnanda Anggun Apriliyani dan Ridwan Budi Pramono tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F.P., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: The role of karate. *Muscle, ligaments, and tendons journal*, 4(2), 114–120.

- Aslam, M. (2020). Introducing Kolmogorov-Smirnov Tests under Uncertainty: An Application to Radioactive Data. *ACS Omega*, 5(1). <https://doi.org/10.1021/acsomega.9b03940>
- Azwar, S. (2021). Penyusunan skala Psikologi (Edisi-3). Pustaka pelajar
- Banfield, J. F., Wyland, C. L., Macrae, C. N., Munte, T. F., & Heatherton, T. F. (2004). The cognitive neuroscience of self-regulation. Di R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (hal. 62). The Guilford Press.
- Berkman, E. T. (2016). Self-Regulation training. R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. The Guilford Press.
- Buunk, A. P., & Gibbons. F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Chee, J. D. (2016). Pearson's Product Moment Correlation: Sample Analysis. <http://doi.org/10.13140/RG.2.1.1856.2726>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison. Di D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (hal. 119). Blackwell Publishing Ltd.
- Daniela, P. (2015). The Relationship Between Self-Regulation, Motivation and Performance at Secondary School Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2549- 2553. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.410>
- Diel, K., & Hofmann, W. (2019). Inspired to perspire: The interplay of social comparison direction and standard extremity in the context of challenging exercising goals. *Social Cognition*, 37(3), 247-265. <https://doi.org/10.1521/soco.2019.37.3.247>
- Diel, K., Broeker, L., Raab, M., & Hofmann, W. (2021). Motivational and emotional effects of social comparison in sports. *Psychology of Sport*, 57(15)I, 102048. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102048>
- Englert, C., & Taylor, I. M. (2021). Introduction to motivation and self-regulation in sport and exercise. Di C. Englert & I. M. Taylor (Eds.). *Motivation and self-regulation in sport and exercise*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003176695>
- Fan, X., Sico, S. A., Keenan, S. C., & Felsovalyi M.S.A. (2002). *SAS for monte carlo studies: A guide for quantitative researchers*. SAS Institute
- Fleur, D. S., Bos, W. V. D., & Bredeweg, B. (2023). Social comparison in learning analytics dashboard supporting motivation and academic achievement. *Computers and Education Open*, 4, 100130. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100130>
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The Psychology of Competition: A Social Comparison Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (6), 634-650. <https://doi.org/10.1177/1745691613504114>

- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological bulletin*, 144(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Hadjarati, H. (2021). *Pelatihan interval sanbon kumite terhadap peningkatan Vo2max dan kecepatan reaksi*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI).
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2011). *Discovering psychology* (Edisi 5). Worth Publisher.
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology: A student's handbook. Di *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203965214>
- Jordalen, G. (2017). *Development of excellence in young Norwegian athletes: The interaction between motivation and self-regulation* [Disertasi, Norwegian School of Sport Science].
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Karina, N. K. G., Herdiyanto, V. K. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 79-88.
- Kovács K.E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Lockwood, P., & Pinkus, R. T. (2008). The impact of social comparisons on motivation. Di J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (hal 251-264). The Guilford Press.
- Lonsdale, C., & Langan, E. (2014). Autonomy-supportive coaching. Di R. C. Ecklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (hal 63). Sage Publications, Inc.
- Morczek, D. K., Spiro III, A., Griffin, P. W., & Neupert, S. D. (2006). Social influence on adult personality, self-regulation, and health. Di K. W. Schaie & L. L. Carstensen (Ed.), *Social structures, aging, and self-regulation in the elderly*. Springer.
- Ning, H. K., & Downing, K. (2010). The reciprocal relationship between motivational and self-regulation: A longitudinal study on academic performance. *Learning and individual differences*, 20(6), 682-686. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.010>
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan skala Psikologi: Asyik, mudah, & bermanfaat*. Pustaka pelajar
- Roth, G., & Deci, E. L. (2009). Autonomy. Di S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 1, pp. 79–80). Wiley-Blackwell.
- Sari, A. M., & Mulawarman, M. (2021). Kontribusi harga diri dan motivasi berprestasi terhadap perbandingan sosial pada siswa pengguna media sosial. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 225-236. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.52732>
- Schunk, D.H., & Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation. Di R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0002>
- Smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sports Psychology for Dummies*. For Dummies.

- Sulistiyani, N. W. (2012). Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 118-126. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i2.2198>
- Syahrial, M. (2020). *Buku jago bela diri*. Cemerlang.
- Tanti, T, Maison, M, Syefrinando, B, Daryanto, M., & Salma, H. (2020). Student's self-regulation and motivation in learning science. *International journal of evaluation and research in education (IJERE)*, 9(4), 865-873. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i4.20657>
- Tigges, B. B. (2013). Psychometric properties of the social comparison motives scale. *Journal of Nursing Measurment*, 17(1), 29-44. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.1.29>
- Tod, D. (2022). *Sport psychology* (Edisi 2). Routledge.
- Verena, K. I., Devi, P. M., Purboningrat, S., Nadya F. B., A. N. (2019). Gambaran Self-Regulation pada Kalangan Remaja. *Preprint*.
- Verma, J. P., & Verma, P. (2020). *Determining sample size and power in research studies*. Springer
- Weinberg, R. S. (2009). Motivation. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*. Blackwell Publishing.