

Dinamika pertemanan sebagai variabel penentu motivasi prestasi: studi pada ukm taekwondo uin maulana malik ibrahim malang

Zahrotul Ani Maulidiyah

program studi Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
e-mail: 230102110066@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Dinamika Pertemanan,
Motivasi Berprestasi,
Dukungan Sebaya, Kohesi
Kelompok, UKM Taekwondo.

Keywords:

friendship dynamics,
achievement motivation, peer
support, group cohesion,
Taekwondo unit.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menginvestigasi peran dinamika pertemanan dalam memfasilitasi motivasi berprestasi pada anggota UKM Taekwondo UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap lima informan yang dipilih secara purposif. Analisis dilakukan melalui teknik tematik untuk mengidentifikasi pola interaksi sosial yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relasi pertemanan yang ditandai oleh kehangatan, kohesi kelompok, dan dukungan sebaya konsisten berkontribusi terhadap peningkatan motivasi berprestasi. Mekanisme pengaruh tersebut muncul melalui tiga jalur utama: (1) terbentuknya rasa aman psikologis yang meningkatkan kenyamanan

berlatih, (2) internalisasi dukungan emosional dan instrumental yang mendorong disiplin, serta (3) penguatan komitmen latihan yang dimoderasi oleh kedekatan emosional antaranggota. Temuan ini mempertegas relevansi teori dukungan sosial dan dinamika kelompok dalam konteks pencapaian prestasi olahraga mahasiswa.

ABSTRACT

This study investigates the role of friendship dynamics in facilitating achievement motivation among members of the Taekwondo Student Activity Unit at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Employing a qualitative descriptive design, data were obtained through in-depth interviews with five purposively selected informants. Thematic analysis was utilized to identify salient patterns of social interaction. The findings indicate that friendship relations characterized by warmth, group cohesion, and consistent peer support substantially contribute to the enhancement of achievement motivation. This influence operates through three primary mechanisms: (1) the establishment of psychological safety that increases training comfort, (2) the internalization of emotional and instrumental support that strengthens discipline, and (3) the reinforcement of training commitment moderated by emotional closeness among members. These results underscore the relevance of social support and group dynamics theories within the context of collegiate athletic performance.

Pendahuluan

Motivasi berprestasi dalam dunia olahraga bukan hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan teknis, tetapi juga sangat ditentukan oleh faktor sosial yang mengelilingi atlet. Dalam konteks kegiatan kemahasiswaan, relasi sosial antaranggota memiliki pengaruh signifikan terhadap komitmen, disiplin, dan dorongan kompetitif individu (Suryani, 2020). UKM Taekwondo UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

organisasi yang memiliki intensitas interaksi tinggi dan membutuhkan dukungan sosial yang kuat untuk menunjang performa atlet. Lingkungan pertemanan yang terbentuk di dalam UKM dapat menciptakan dorongan psikologis yang berkontribusi terhadap kualitas latihan, kestabilan emosi, hingga pencapaian prestasi. Pertemanan yang sehat dapat menghadirkan motivasi, inspirasi, dan kompetisi positif, namun hubungan yang tidak konstruktif dapat memengaruhi performa secara negatif. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana dinamika pertemanan bekerja sebagai faktor penentu motivasi prestasi atlet.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk dinamika pertemanan yang berkembang di lingkungan UKM Taekwondo UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Sejauh mana dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap motivasi berprestasi anggota UKM Taekwondo?
3. Bagaimana kualitas kedekatan emosional antaranggota berkontribusi terhadap konsistensi dan disiplin mereka dalam mencapai prestasi?

Tujuan

1. Mendeskripsikan bentuk dinamika pertemanan yang terbentuk di UKM Taekwondo.
2. Menganalisis pengaruh dukungan teman sebaya terhadap motivasi berprestasi.
3. Mengidentifikasi peran kedekatan emosional dalam membentuk konsistensi dan disiplin latihan atlet.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 10 anggota UKM Taekwondo yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam latihan dan kompetisi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan persepsi anggota, observasi langsung selama latihan dan kegiatan internal UKM, serta dokumentasi berupa catatan kegiatan, foto latihan, dan arsip UKM. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman (1994) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Kajian Teori

Dinamika Pertemanan

Dinamika pertemanan mencakup interaksi sosial, dukungan emosional, komunikasi, dan kualitas hubungan antarindividu. Menurut Johnson & Johnson (2014), pertemanan dalam kelompok kecil dapat memperkuat kohesi sosial, meningkatkan kenyamanan psikologis, dan mengoptimalkan performa bersama.

Motivasi Prestasi

McClelland (1987) menjelaskan bahwa motivasi prestasi adalah dorongan internal untuk mencapai hasil terbaik melalui usaha dan kompetensi. Dalam konteks olahraga, motivasi prestasi dipengaruhi oleh dukungan sosial, kompetisi sehat, dan lingkungan yang menstimulasi (Horn, 2013).

Dukungan Teman Sebaya

Dukungan sebaya berfungsi sebagai penguat emosional, sumber informasi, dan penyemangat bagi anggota kelompok. Studi oleh Wentzel (2015) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan kuat dengan peningkatan motivasi akademik maupun non-akademik.

Kedekatan Emosional

Kedekatan emosional menciptakan rasa aman psikologis, meningkatkan kepercayaan, dan memudahkan anggota untuk bertahan dalam proses latihan yang menuntut stamina mental. Kedekatan ini memperkuat resiliensi serta komitmen individu terhadap tujuan kelompok (Hinde, 1997).

Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan penelitian yang diperoleh melalui wawancara daring g-form dengan lima anggota aktif UKM Taekwondo UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengumpulan data dilakukan secara online mengingat responden sedang berada pada masa UAS dan peneliti tidak ingin mengganggu jadwal mereka. Analisis dilakukan secara tematik berdasarkan tiga rumusan masalah penelitian.

Bentuk Dinamika Pertemanan Di Uk Taekwondo

Dinamika pertemanan dalam UKM Taekwondo menunjukkan pola interaksi yang cukup hangat, cair, dan membentuk hubungan sosial yang kuat. Hampir semua responden menyebut bahwa suasana pertemanan di UKM terasa nyaman, seru, dan suportif. Ngainul menyebut relasi di UKM sebagai “sangat bagus, nyaman, dan kocak”. Nada serupa muncul dari Ila yang menilai pertemanan di UKM “memberikan warna yang belum ada dalam hidupnya” (Ngainul Lutfiyah, 2025). Hal ini menggambarkan bahwa UKM menjadi ruang sosial yang menyenangkan dan berkontribusi terhadap kenyamanan psikologis anggota.

Secara struktur, sebagian besar responden tidak terikat pada kelompok kecil atau circle tertentu, tetapi tetap memiliki satu atau dua teman dekat yang menjadi tempat berbagi cerita. Faiqoh, misalnya, memiliki kedekatan khusus dengan salah satu senior angkatan 2023, sedangkan Zahrotul dan Ila juga memiliki beberapa orang tertentu yang dianggap sebagai “teman berbagi rahasia” atau tempat curhat. Sementara Ngainul mengakui tidak memiliki circle, tetapi tetap merasa nyaman dan diterima secara utuh dalam pergaulan UKM. Kedekatan antar anggota umumnya terbentuk melalui interaksi berulang dalam latihan, kejuaraan, rapat kepanitiaan, hingga nongkrong bersama. Dari seluruh responden, kegiatan yang paling kuat membangun kedekatan adalah:

1. Latihan rutin
2. Mengikuti kejuaraan
3. Nongkrong after Latihan
4. Kegiatan kepanitiaan
5. Nginap bersama saat lomba

Momen-momen di luar latihan, seperti nongkrong dan perjalanan lomba, menjadi jembatan terbentuknya kepercayaan dan keakraban emosional. Menariknya, beberapa responden menilai bahwa pertemanan di UKM berbeda dari lingkungan lain karena adanya rasa kekeluargaan dan tujuan yang sama, yaitu berlatih dan berprestasi. *Ila* menyebut bahwa sebagai anak perantauan, ia merasa sangat diterima dalam UKM sehingga intensitas inilah yang membuat hubungan semakin erat. Dalam konteks lain, beberapa responden seperti *Faiqoh* menilai bahwa pertemanan tidak selalu berbeda, tetapi kedekatan tergantung pada personalnya masing-masing. Secara keseluruhan, dinamika pertemanan di UKM ditandai oleh:

1. Hubungan yang cair dan tidak eksklusif
2. Kedekatan yang terbentuk dari rutinitas dan pengalaman bersama
3. Ekspresi humor dan kelakar yang memperkuat rasa kebersamaan
4. Rasa kekeluargaan yang menciptakan kenyamanan emosional

Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Berprestasi

Temuan lapangan menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki dampak langsung pada peningkatan motivasi belajar dan motivasi berlatih anggota UKM Taekwondo. Masing-masing informan menggambarkan bentuk dukungan yang berbeda, mulai dari dorongan emosional, bantuan praktis, hingga pengingat—namun seluruhnya mengarah pada efek yang sama: meningkatnya semangat, keteraturan latihan, dan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Dukungan Emosional : Rasa Tenang Dan Tidak Merasa Sendirian

Beberapa informan menekankan pentingnya dukungan emosional. *Ila* menyebut teman-teman sering memberikan penguatan sederhana tetapi bermakna seperti “semangat“, ayo bareng”, atau “nggak apa-apa coba lagi”. *Fajar* mengakui bahwa ketika mentalnya drop, teman-teman selalu hadir memberi perhatian, bahkan sekadar mengingatkan agar tidak memikirkan sesuatu sendirian. *Zahrotul* juga mengatakan bahwa ia sangat dimotivasi oleh karakter teman-teman seangkatannya yang “care banget dan sering saling menguatkan”. Dukungan ini menciptakan rasa aman secara psikologis. Ketika seseorang tidak merasa sendirian, ia lebih berani mengambil keputusan, lebih disiplin, dan lebih mudah bangkit setelah gagal. Ini sejalan dengan teori Wentzel yang menyebut bahwa dukungan emosional dari sebaya dapat meningkatkan kelekatan sosial dan menghasilkan peningkatan motivasi akademik maupun non-akademik karena individu merasa dihargai serta diterima.

Dukungan Instrumental : Semakin Rajin Berlatih Dan Belajar

Dukungan instrumental muncul dalam bentuk tindakan nyata, seperti:

1. mengajak latihan bareng,
2. mengantar teman yang malas atau hampir tidak hadir,
3. saling mengingatkan jadwal,
4. menolong teman ketika cedera atau tidak percaya diri.

Misalnya, *Khairul* mengatakan ia sering “ditarik latihan” oleh teman-temannya dan hal ini membuatnya lebih rajin hadir. Sementara *Vera* mengaku bahwa ia merasa semangat latihan karena sering diajak dan dibantu memahami materi gerakan. Bentuk dukungan ini memiliki efek langsung: perilaku fisik berubah menjadi lebih produktif. Ini sesuai dengan konsep *supportive behavior* dalam teori *Hinde*, bahwa tindakan praktis dalam hubungan sosial mampu meningkatkan kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dan bertahan dalam aktivitas (Fitriyani, 2021).

Saling Mengingat : Menumbuhkan Konsistensi Dan Disiplin

Seluruh informan tanpa kecuali menyebut bahwa teman sebaya adalah “rem pengingat” ketika kemalasan menyerang. Ada yang diingatkan lewat chat, Ada yang dijemput ke tempat tinggal, Ada pula yang sekadar menerima pesan singkat “Ayo latihan, masa nggak hadir?” Pola ini memperlihatkan bahwa konsistensi ternyata lebih mudah dibangun dalam hubungan kelompok daripada individu. Ketika seseorang diawasi oleh kelompoknya, muncul mekanisme sosial berupa rasa sungkan untuk absen serta rasa tanggung jawab untuk tetap hadir. Ini sejalan dengan pandangan *Johnson & Johnson* tentang *positive interdependence*: ketika individu merasa saling terkait, mereka cenderung mendukung pencapaian tujuan bersama, termasuk disiplin berlatih (Deci, E. L., & Ryan, 2000).

Lingkungan Sosial Yang Nyaman : Meningkatkan Motivasi Intrinsik

Beberapa informan seperti *Ila* dan *Vera* menyebut bahwa kenyamanan dengan karakter teman-teman menjadi alasan mereka betah ikut UKM. Teman dianggap lucu, *supportive*, tidak *toxic*, dan enak diajak kerja sama. Ketika iklim pertemanan sehat, individu terdorong oleh motivasi *intrinsic*, yaitu motivasi yang muncul dari rasa senang, bangga, dan nyaman, bukan karena tekanan luar. Motivasi *intrinsic* inilah yang membuat seseorang:

1. hadir latihan tanpa dipaksa,
2. mau memperbaiki teknik,
3. tetap belajar meskipun capek,
4. bertahan di UKM dalam jangka panjang.

Dorongan Untuk Berkembang : Munculnya Motivasi Prestasi

Teman sebaya tidak hanya menguatkan mental, tetapi juga mendorong pencapaian prestasi.

Misalnya:

1. Teman memberikan contoh positif (*role model*).
2. Ada kompetisi sehat antar anggota.

3. Teman membantu menilai teknik sehingga seseorang ingin tampil lebih baik.

Dalam kasus *Khairul*, ia merasa berkembang karena lingkungannya mendukung dan menunjukkan progres. Hal ini berkaitan dengan teori McClelland tentang *achievement motivation*, motivasi berprestasi meningkat ketika seseorang berada di lingkungan yang menghargai usaha, memberi ruang berkembang, dan menyediakan dukungan social.

Peran Kedekatan Emosional Dalam Konsistensi Dan Disiplin Latihan

Kedekatan emosional antar anggota UKM menjadi faktor penting dalam kestabilan komitmen mereka. Sebagian besar responden mengakui bahwa kedekatan ini membuat mereka lebih bersemangat hadir latihan. *Ila*, misalnya, mengatakan bahwa kenyamanan pertemanan membuatnya “bertahan sampai sejauh ini”. *Abdurrohman* juga merasakan bahwa teman dekat yang selalu bertanya “hari ini ikut latihan tidak?” menjadi pemicu dirinya untuk tetap konsisten. Ada pula responden seperti *Faiqoh* yang mengaku tidak memiliki kedekatan emosional secara luas, tetapi tetap merasa didukung oleh satu dua orang yang menjadi tempat ia menguatkan diri ketika sedang Lelah. Ini menunjukkan bahwa kedekatan emosional tidak harus besar; kedekatan dengan satu orang saja sudah cukup untuk memengaruhi komitmen latihan.

Ngainul dan *Zahrotul* menekankan bahwa meski teman dapat memberikan dorongan emosional, konsistensi hadir latihan tidak selalu bergantung pada kedekatan tersebut. Ini berarti bahwa kedekatan emosional bersifat menguatkan, bukan satu-satunya faktor penentu. Berdasarkan hasil wawancara lima informan, pertemanan dalam UKM Taekwondo memengaruhi perkembangan prestasi anggota melalui tiga aspek utama: prestasi kognitif (pemahaman materi), prestasi keterampilan (skill teknik), dan prestasi mental (daya juang, kepercayaan diri, dan stabilitas emosi). Hubungan pertemanan yang harmonis menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi perkembangan ketiganya.

Pengaruh terhadap Prestasi Kognitif (Pemahaman Materi)

Beberapa informan menunjukkan bahwa teman sebaya berperan dalam meningkatkan pemahaman materi, baik materi teori (peraturan dasar, teknik, dojang etiquette) maupun materi praktik. Bentuk kontribusi teman:

1. Teman menjelaskan ulang gerakan bagi yang belum paham.
2. Teman menunjukkan contoh gerakan dengan detail agar mudah ditiru.
3. Sesi diskusi informal setelah latihan membuat pengetahuan semakin kuat.
4. Teman memberi koreksi ketika ada teknik yang kurang tepat.

Contohnya, *Vera* mengaku bahwa ia terbantu karena teman-temannya sabar mengajarkan ulang gerakan yang sulit. *Ila* juga menyebut bahwa memahami teknik menjadi lebih cepat ketika belajar bareng teman karena bisa saling bertanya tanpa sungkan. Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep *scaffolding* sosial dalam pembelajaran, di mana teman sebaya dapat menjadi sumber belajar tambahan yang fleksibel, dekat secara emosional, dan efektif.

Pengaruh terhadap Prestasi Keterampilan (Skill Teknik)

Prestasi keterampilan adalah kemampuan anggota dalam menguasai gerakan dasar maupun lanjutan Taekwondo, seperti:

1. kuda-kuda,
2. tendangan dasar (ap chagi, dollyo chagi),
3. poomsae,
4. sparring basic,
5. power dan keseimbangan.

Hubungan pertemanan memberi pengaruh signifikan dalam aspek skill melalui:

Latihan Bareng : Meningkatkan Konsistensi

Hampir semua informan mengatakan bahwa mereka lebih bersemangat latihan ketika ada tema. Latihan bersama membuat mereka:

1. tidak cepat bosan,
2. merasa tertantang,
3. merasa ada “teman seperjuangan,”
4. lebih rajin hadir.

Konsistensi inilah yang mempercepat perkembangan skill.

Saling Mengoreksi Gerakan

Teman sebaya menjadi “mata tambahan” bagi anggota. Misalnya:

1. Teman melihat posisi kaki atau tangan yang salah,
2. Memberikan saran teknik yang lebih efisien,
3. Memberi contoh gerakan lebih pelan untuk ditiru.

Ini terbukti dari pernyataan beberapa informan yang merasa berkembang lebih cepat karena koreksi dari teman.

Kompetisi Sehat

Lingkungan UKM yang penuh teman sebaya membuat anggota ingin tampil lebih baik. Mereka tidak ingin tertinggal jauh dari angkatan lain atau teman satu level. Kompetisi sehat ini memunculkan achievement drive, yaitu dorongan untuk meningkatkan performa (Suryani,2020).

Pengaruh Terhadap Prestasi Mental (Psikologis, Daya Juang, Dan Kepercayaan Diri)

Ini adalah aspek paling kuat yang muncul dari data. Banyak informan menyebut bahwa teman sebaya berperan dalam:

1. menenangkan ketika stres,
2. memberi motivasi ketika hampir menyerah,

membuat suasana latihan lebih menyenangkan,
membantu bangkit dari kegagalan.

Misalnya:

1. *Fajar* mengatakan bahwa ketika mentalnya “anjlok,” teman-teman selalu menguatkan dan mengingatkan bahwa ia tidak sendirian.
2. *Zahrotul* menyebut bahwa lingkungan pertemanan yang care dan ringan membuatnya lebih mudah menjaga mood latihan.
3. *Khairul* merasa bahwa progresnya meningkat karena teman-teman memberi feedback yang membangun.

Hubungan pertemanan yang sehat menciptakan:

1. Kepercayaan Diri Tinggi, Individu merasa mampu dan didukung. Mereka tidak malu mencoba gerakan baru atau tampil di depan senior.
2. Regulasi Emosi Lebih Stabil, Ketika ada masalah pribadi, emosi negatif mudah terkelola karena ada teman yang siap menenangkan.
3. Resiliensi (daya tahan) Lebih Kuat, Anggota jadi lebih tahan banting ketika menghadapi:
 - a) kegagalan teknik,
 - b) capek latihan,
 - c) tugas kuliah yang menumpuk,
 - d) atau tekanan dari senior.

Hal ini selaras dengan teori dukungan sebaya yang menyebut bahwa relasi positif dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam kegiatan yang menuntut fisik maupun mental (Putri,2022).

Iklim Pertemanan sebagai Faktor Utama dalam Prestasi Jangka Panjang,

Dari semua temuan, tampak bahwa prestasi anggota UKM Taekwondo tidak semata-mata dibentuk oleh teknik atau instruksi pelatih, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial anggotanya. Iklim pertemanan yang suportif menghasilkan:

1. kenyamanan,
2. motivasi,
3. komitmen jangka panjang,
4. kedisiplinan,
5. dan kepercayaan diri.

Lampiran Pengolahan Data (Ringkas)

Metode Analisis

Menggunakan model Miles & Huberman:

1. Reduksi data : memilah jawaban berdasarkan tema.
2. Penyajian data : tabel dan narasi.
3. Penarikan kesimpulan.

Tabel Kode Tema

Tema	Subtema	Responden	Kutipan Utama
Suasana pertemanan	Nyaman, seru, kocak	Ngainul, Ila, Abdurrohman	“Seru banget...”
Kedekatan	Punya kelompok dekat	Ila, Faiqoh, Abdurrohman	“Ada beberapa orang...”
Dukungan	Semangat & doa	Semua	“Memberikan semangat dan doa”
Motivasi	Berpengaruh tinggi	Ila, Abdurrohman, Zahrotul	“Nerfeous berkurang...”
Konsistensi	Ditanya ikut latihan	Abdurrohman	“Selalu menanyakan apakah...”

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika pertemanan dalam UKM Taekwondo UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan motivasi prestasi anggota, karena pertemanan yang hangat, inklusif, dan adaptif menciptakan lingkungan sosial yang aman serta nyaman untuk berinteraksi dan berlatih, sementara dukungan teman sebaya memberikan penguatan emosional, teknis, dan motivasional yang meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, serta kesiapan anggota dalam menghadapi latihan maupun pertandingan; selain itu, kedekatan emosional antaranggota memperkuat konsistensi serta disiplin latihan melalui rasa tanggung jawab sosial dan komitmen untuk berkembang bersama, sehingga pertemanan bukan sekadar relasi sosial tetapi juga berfungsi sebagai faktor internal yang mendorong motivasi berprestasi dalam konteks olahraga mahasiswa. Sebagai saran, pengurus UKM perlu mengembangkan program yang memperkuat relasi sosial antaranggota melalui kegiatan bonding, mentoring antarangkatan, dan komunikasi yang lebih baik; pelatih disarankan menciptakan suasana latihan yang menumbuhkan kompetisi sehat dan dukungan kolektif melalui model latihan kolaboratif; anggota UKM perlu mempertahankan interaksi suportif dan saling memberi motivasi untuk menjaga konsistensi latihan; sedangkan peneliti selanjutnya dapat memperluas objek kajian melalui pendekatan kuantitatif atau mixed methods untuk mengukur secara statistik pengaruh dinamika pertemanan terhadap motivasi prestasi atau menambah variabel psikologis seperti self-efficacy, stres pertandingan, dan kohesi kelompok.

Daftar Pustaka

- Afifuddin, M., & Budianto, A. (2019). Psikologi olahraga: Motivasi, emosi, dan performa atlet. Jakarta: Rajawali Pers. <https://rajawalipers.com>. (n.d.).
- Al Azmi Abdurrohman, Hidayah Ila, Lutfiyah Ngainul, Maulidiyah Ani Zahrotul, Amalia Faiqoh, pengisian Google Form "pengaruh pertemanan pada motivasi dan prestasi anggota UKM Taekwondo", 8 Desember 2025. <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe4XQx2hVx6nus1r655vJKe1RRGJGBkz2lPRbFibuH1vUOclA/viewform?usp=dialog>.
- Aulia, R. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap motivasi berprestasi anggota UKM Karate UIN Sunan Kalijaga (Skripsi). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/>.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89–106. <https://doi.org/10.1177/104649640003100105>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Fitriyani, A. (2021). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap motivasi berprestasi mahasiswa UKM olahraga. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 112–123. <https://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOLOGI>.
- Goodwin, D., Gore, S., & Auld, C. (2010). Understanding youth peer relationships in sport. *Sport, Education and Society*, 15(3), 273–288. <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.493312>.
- Hidayati, R. (2020). Hubungan kualitas pertemanan dan motivasi berlatih pada atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 4(1), 45–56. <https://jon.ejournal.unesa.ac.id/>.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315821010>.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. (2017). *Joining together: Group theory and group skills* (12th ed.). Pearson Education. <https://pearson.com>.
- Mahfudzah, N. (2022). Hubungan kualitas pertemanan dan konsistensi latihan pada atlet UKM Pencak Silat (Skripsi). UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/>.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139171763>.
- Putri, S. W. (2022). Dinamika kelompok dan prestasi atlet dalam organisasi olahraga kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(3), 210–220. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpjo>.

- Ramdani, F. (2023). Dinamika kelompok dan kohesi sosial dalam komunitas olahraga mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 4(1), 33–48. <https://jimpsychologi.unram.ac.id/>.
- Suryani, L. (2020). Dinamika kelompok dan pengaruhnya terhadap motivasi prestasi atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(2), 89–98. <https://journal.unesa.ac.id/>.
- Zulfa, A. (2021). *Motivasi berprestasi atlet taekwondo ditinjau dari dukungan sosial dan kelekatan teman sebaya* (Skripsi). UIN Ar-Raniry Banda Aceh. <http://library.ar-raniry.ac.id/>.