

Dinamika motivasi berprestasi mahasiswa baru dalam adaptasi cabang bela diri: sebuah kajian psikologi olahraga

Nur Hidayatul Musthofa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nurhidayatul7.com@gmail.com

Kata Kunci:

Motivasi berprestasi, psikologi olahraga, dukungan sosial, self-efficacy, adaptasi mahasiswa baru

Keywords:

Achievement motivation, sports psychology, social support, self-efficacy, new student adaptation

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang bagaimana motivasi berprestasi berkembang pada mahasiswa baru yang sedang menyesuaikan diri dengan cabang bela diri yang berbeda dari sebelumnya. Kajian ini disusun melalui literature review dengan menganalisis berbagai jurnal nasional, internasional, serta publikasi dari dosen Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembahasan diarahkan pada peran motivasi berprestasi, keyakinan diri (self-efficacy), dukungan sosial, dan keterikatan aktivitas (engagement) dalam proses adaptasi mahasiswa. Pendekatan aplikatif digunakan untuk mengaitkan teori psikologi olahraga dengan pengalaman mahasiswa yang beralih dari

karate ke pencak silat. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesiapan mental dan kemampuan beradaptasi dengan tehnik baru sangat kuat dengan motivasi untuk berprestasi. Keduanya membentuk fondasi penting untuk performa mahasiswa baru. Temuan ini menyiratkan perlunya peran aktif pelatih, institusi pendidikan, dan mahasiswa dalam menciptakan proses pembinaan olahraga yang lebih mendukung dan efektif.

ABSTRACT

This article discusses how achievement motivation develops in new students adjusting to a different martial art from their previous discipline. This study was compiled through a literature review analyzing various national and international journals, as well as publications by lecturers at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The discussion focuses on the role of achievement motivation, self-efficacy, social support, and engagement in the student adaptation process. An applied approach is used to link sports psychology theory to the experiences of students transitioning from karate to pencak silat. The study results indicate that mental readiness and the ability to adapt to new techniques are strongly associated with achievement motivation. Both form an important foundation for new students' performance. These findings imply the need for active roles by coaches, educational institutions, and students in creating a more supportive and effective sports development process.

Pendahuluan

Mahasiswa baru memasuki fase kehidupan yang penuh perubahan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pengembangan diri. Masa transisi ini sering kali menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan cepat, termasuk aktivitas non-akademik seperti olahraga. Dari berbagai aktivitas, cabang olahraga bela diri sering kali menjadi pilihan yang baik karena manfaatnya tidak hanya untuk berprestasi tetapi juga membangun kedisiplinan dalam mengatur latihan, ketahanan fisik, dan mental. Namun, proses beradaptasi pada cabang bela diri baru bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa perlu mempelajari tehnik yang berbeda, menyesuaikan pola dan intensitas latihan,



memahami strategi kompetisi, serta menghadapi tuntutan performa. Tantangan – tantangan tersebut memerlukan kesiapan psikologis dan motivasi berprestasi yang kuat.

Motivasi berprestasi merupakan komponen penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa menghadapi berbagai hambatan. McClelland (1985) mengidentifikasi motivasi berprestasi sebagai dorongan internal untuk mencapai standar tertentu. Individu yang memiliki motivasi tinggi biasanya memiliki suatu target yang menantang, berusaha secara konsisten, serta memiliki keinginan kuat untuk terus memperbaiki kemampuan dirinya. Dalam ranah olahraga, motivasi ini dapat terlihat pada komitmen untuk berlatih, kegigihan menghadapi kekalahan, dan mendorong untuk meningkatkan performa. Aziz (2010), dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menjelaskan bahwa motivasi memiliki hubungan erat dengan kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, dan ketahanan seseorang dalam proses belajar. Mangestuti (2017) juga menekankan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi dan performa mahasiswa. Dukungan tersebut, baik dari pelatih, rekan satu tim, maupun olahraga, dapat memperkuat motivasi berprestasi mereka.

Selain motivasi, proses adaptasi mahasiswa turut dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis lainnya, seperti engagement, regulasi emosi, dan rasa percaya diri. Ridho (2023) mengungkapkan bahwa engagement atau keterikatan terhadap suatu aktivitas memengaruhi fokus, komitmen, serta ketahanan individu selama menjalani proses tersebut. Artikel ini menggunakan metode *literature review* dengan menelaah berbagai temuan empiris dan teoritis dari jurnal nasional, internasional, serta publikasi dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pendekatan aplikatif diterapkan untuk menghubungkan teori psikologi olahraga dengan pengalaman nyata mahasiswa yang beralih dari karate ke pencak silat. Selain faktor internal seperti dorongan pribadi dan tujuan yang ingin dicapai, motivasi berprestasi juga dipengaruhi oleh kualitas pengalaman selama proses latihan. Mahasiswa yang merasa mendapatkan pengalaman positif, seperti peningkatan kemampuan teknik atau apresiasi dari pelatih, akan mengalami peningkatan motivasi secara signifikan. Pengalaman ini menjadi semacam internal reward yang memperkuat keinginan untuk terus berkembang.

Motivasi juga dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap kompetensi dirinya. Ketika mereka merasa mampu mengikuti ritme latihan, memahami instruksi pelatih, dan menguasai teknik tertentu, muncul rasa percaya diri yang berdampak positif pada motivasi berprestasi. Sebaliknya, kegagalan yang tidak didukung dengan lingkungan pembelajaran yang tepat dapat menurunkan motivasi. Karena itu, hubungan antara mahasiswa, pelatih, dan teman satu tim berperan penting dalam menjaga stabilitas motivasi mereka. Dalam konteks bela diri, motivasi berprestasi tidak hanya diarahkan untuk menang dalam pertandingan, tetapi juga mencakup peningkatan kemampuan diri, pembentukan kedisiplinan, dan penguatan karakter. Mahasiswa baru yang menyadari manfaat jangka panjang dari aktivitas bela diri akan lebih mudah mempertahankan motivasinya meskipun menghadapi hambatan selama proses adaptasi.

Proses adaptasi lintas cabang bela diri juga melibatkan perubahan cara berpikir dan penyesuaian terhadap gaya pembelajaran pelatih. Mahasiswa yang sebelumnya terbiasa

dengan metode latihan tertentu dalam karate harus beralih pada pendekatan yang berbeda dalam pencak silat. Perubahan pola instruksi, tempo latihan, hingga standar penilaian sering kali menuntut mahasiswa untuk lebih fleksibel dan terbuka terhadap pembelajaran baru. Adaptasi fisik juga memiliki tantangan tersendiri. Otot yang terbiasa dengan pola gerak eksplosif karate harus menyesuaikan diri dengan kelenturan dan teknik elusif dalam pencak silat. Hal ini memengaruhi stamina, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Dalam fase awal adaptasi, mahasiswa mungkin mengalami kelelahan fisik atau kebingungan motorik, namun proses ini menjadi lebih mudah ketika mereka mendapatkan dukungan dan bimbingan yang tepat. Selain faktor internal dan pelatihan, adaptasi juga dipengaruhi oleh budaya olahraga dalam komunitas pencak silat itu sendiri. Setiap cabang bela diri memiliki nilai, norma, dan etika tersendiri yang perlu dipelajari mahasiswa. Pemahaman terhadap budaya tim dan gaya komunikasi pelatih membantu mahasiswa merasa lebih diterima secara sosial sehingga mempercepat proses adaptasi.

Pembahasan

Motivasi berprestasi merupakan dorongan psikologis internal yang menggerakkan seseorang untuk mencapai target tertentu, baik di bidang akademik maupun non-akademik. McClelland (1985) menjelaskan bahwa individu dengan motivasi tinggi cenderung memiliki tujuan yang jelas, berani mengambil kesempatan, serta terus berusaha meningkatkan kemampuan diri. Pada mahasiswa baru yang menekuni cabang bela diri, motivasi berprestasi tampak melalui konsistensi mengikuti latihan, dedikasi dalam memperbaiki teknik, dan keinginan untuk bersaing diberbagai Tingkat kompetisi kampus. Motivasi ini juga berpengaruh pada intensitas berlatih, kemampuan mengelola tekanan, dan ketahanan dalam menghadapi kegagalan.

Menurut Aziz (2010), motivasi tidak hanya terkait dengan daya juang, melainkan juga berhubungan dengan kreativitas dan kemampuan problem solving. Mahasiswa yang memiliki motivasi kuat cenderung memandang proses adaptasi sebagai kesempatan untuk berkembang. Dukungan sosial juga terbukti berperan besar, sebagaimana dijelaskan Mangestuti (2017), bahwa lingkungan sosial dapat memperkuat motivasi, khususnya dalam aspek perkembangan emosional dan performa. Dengan demikian, motivasi berprestasi mahasiswa baru tidak berdiri sendiri ia terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan dukungan eksternal dari lingkungan sosial serta pelatihan yang mereka jalani.

Adaptasi dalam lintas cabang bela diri, adaptasi merupakan bagian penting bagi mahasiswa yang berpindah dari satu cabang bela diri menuju cabang lain. Perbedaan Teknik, ritme, dan strategi antara karate dan pencak silat menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian fisik, mental, dan emosional. Karate lebih menekankan presisi dan kecepatan, sementara pencak silat menonjolkan kelenturan gerak dan keragaman teknik. Perbedaan mendasar ini membuat proses penyesuaian memerlukan fleksibilitas tubuh dan kesiapan mental untuk belajar pola gerakan baru. Ridho (2023) menyatakan bahwa engagement atau tingkat keterlibatan seseorang dalam aktivitas memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan adaptasi. Mahasiswa yang memiliki keterikatan kuat dengan dunia bela diri biasanya lebih serius mengikuti latihan, lebih fokus

memahami intruksi pelatih, dan lebih tahan menghadapi hambatan. Faktor psikologis lain yang mendukung adaptasi adalah *self-efficacy* atau keyakinan pada kemampuan diri. Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih cepat menerima teknik baru dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, dukungan sosial yang dijelaskan oleh Mangestuti (2017) juga memiliki peranan besar karena memberikan stabilitas emosional saat mahasiswa mengalami hambatan. Integrasi motivasi dan adaptasi terhadap prestasi, motivasi berprestasi dan kemampuan adaptasi bukanlah dua aspek yang berdiri terpisah keduanya saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain. Mahasiswa dengan motivasi tinggi akan lebih gigih dan berfokus dalam mempelajari teknik baru, sementara keberhasilan dalam proses adaptasi dapat memperkuat motivasi mereka untuk terus berkembang.

Interaksi antara motivasi dan adaptasi membentuk fondasi psikologis yang kokoh bagi mahasiswa baru untuk meningkat dalam cabang bela diri. Keberhasilan kecil dalam latihan dapat menjadi *reinforcement* positif yang meningkatkan semangat, sebagaimana dijelaskan oleh Ridho (2023). Di sisi lain, dukungan lingkungan membantu mahasiswa bertahan saat mengalami kegagalan. Temuan Mangestuti (2017) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih stabil menghadapi tekanan saat berlatih maupun berkompetisi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari pembahasan ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa baru dalam mengikuti cabang bela diri baru sangat dipengaruhi oleh kombinasi antara motivasi berprestasi dan kemampuan adaptasi. Motivasi menjadi penggerak utama yang membantu mahasiswa tetap konsisten dalam latihan dan menghadapi berbagai tantangan teknis. Sementara itu, adaptasi memungkinkan mahasiswa menyesuaikan diri dengan karakteristik teknik, strategi, serta lingkungan latihan yang berbeda dari cabang sebelumnya. Hasil kajian dari Aziz (2010), Mangestuti (2017), dan Ridho (2023) menegaskan bahwa kedua aspek ini dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, keterikatan kegiatan, serta pengelolaan emosi. Dengan demikian, pengembangan prestasi mahasiswa dalam bela diri tidak cukup hanya melalui latihan fisik, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap aspek psikologis dan lingkungan sosial mereka.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya pelatih dan institusi pendidikan menyediakan lingkungan latihan yang suportif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa baru. Pelatih dapat memberikan bimbingan yang bersifat personal, umpan balik yang konstruktif, serta teknik pembelajaran yang adaptif. Di sisi lain, kampus dapat menyediakan layanan pendampingan psikologis agar mahasiswa mampu mengatasi tantangan emosional selama proses latihan. Dengan dukungan yang menyeluruh, mahasiswa lebih siap berkembang dan mencapai performa optimal dalam cabang bela diri yang mereka jalani.

Daftar Pustaka

- Aziz, R. (2010). Psikologi pendidikan: Model pengembangan kreativitas dalam praktik pembelajaran. UIN Malang Press. (n.d.).
- Makruf, A. (2020). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Olahraga UKM Beladiri* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mangestuti, R. (2017). Mengapa remaja laki-laki lebih memerlukan dukungan sosial. *Psiko: Jurnal Psikologi UIN Malang*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/4384>
- McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Ridho, A. (2023). Keterikatan kerja: Sebuah revidu konseptual [Laporan Penelitian]. Repository UIN Malang. <https://repository.uin-malang.ac.id/15265/>
- Roberts, G. C. (2012). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
- Wibowo, R. E. S. (2023). *Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Atlet* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).