

Mental Toughness dan Achievement Goals: Faktor Psikologis Pembentuk Flow State Atlet Beladiri di Jawa Barat

Gilang Arrasyid¹, Nuram Mubina², R Yuwono Pratomo³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang¹²³

nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

To meet the demand for high-achieving martial arts athletes in West Java, mental toughness and achievement goals are essential for athletes to achieve optimal performance. This study aims to investigate the influence of mental toughness and achievement goals on the flow state among martial arts athletes in West Java Province. The method used is quantitative with a causal design. The participants consisted of 158 athletes aged between 13 and 35 years, from various martial arts disciplines such as Pencak Silat, Taekwondo, Karate, and others. The data analysis methods used include normality tests, linearity tests, multiple regression analysis, coefficient of determination tests, and categorization tests. All data analyses were conducted using SPSS Statistics version 25.0. The instruments used in this study include the Flow State Scale (FSS), the Mental Toughness Index, and the 2 x 2 Achievement Goals Questionnaire. The regression analysis results show that mental toughness has a significant influence on the flow state, while achievement goals do not have a significant partial effect. However, simultaneously, both variables significantly influence the flow state, with a contribution of 59.8%. These findings emphasize the importance of mental strength and achievement-oriented behavior in shaping the optimal performance conditions of athletes during competition. This study is expected to serve as a foundation for the development of psychological training programs aimed at enhancing the performance of martial arts athletes by strengthening mental toughness and managing achievement goals to produce outstanding athletes.

Keywords: flow state; martial art athletes; mental toughness; achievement goals.

ABSTRAK

Demi memenuhi kebutuhan Jawa Barat untuk atlet beladiri yang berprestasi, atlet beladiri memerlukan ketangguhan mental dan keterlibatan berprestasi untuk dapat menghasilkan kinerja yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental toughness* dan *achievement goals* terhadap *flow state* pada atlet cabang olahraga beladiri di Provinsi Jawa Barat. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kausalitas. Jumlah partisipan sebanyak 158 atlet yang berusia 13–35 tahun dan berasal dari berbagai cabang olahraga beladiri seperti Pencak Silat, Taekwondo, Karate, dan lainnya. Metode analisis yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji analisis regresi berganda, uji koefisien determinasi, dan uji kategorisasi. Semua proses analisis data dengan bantuan program SPSS Statistics versi 25.0. Instrumen yang digunakan meliputi skala *Flow State Scale* (FSS), *Mental Toughness Index*, dan *2 X 2 Achievement Goals Questionnaire*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mental toughness* berpengaruh signifikan terhadap *flow state*, sedangkan *achievement goals* tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial. Namun secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh secara signifikan terhadap *flow state* dengan kontribusi sebesar 59,8%. Temuan ini menegaskan pentingnya kekuatan mental dan keterlibatan perilaku berprestasi pada atlet dalam membentuk kondisi optimal kinerja atlet saat bertanding. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program

pelatihan dalam ruang lingkup psikologi untuk memaksimalkan performa atlet beladiri melalui penguatan daya tahan mental dan pengelolaan tujuan pencapaian demi terwujudnya atlet beladiri berprestasi.

Kata Kunci: *flow state*; atlet beladiri; *mental toughness* ; *achievement goals*.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk mendorong, mengembangkan, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh individu. Menurut Mutohir (dalam Listiana et al., 2024), olahraga dapat dipahami sebagai suatu upaya terencana yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kapasitas jasmani maupun rohani, baik secara individu maupun kelompok, melalui aktivitas pertandingan atau permainan yang melibatkan unsur olahraga dalam rangka meraih prestasi serta mendukung pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam konteks olahraga, individu yang terlibat secara aktif disebut sebagai atlet. Menurut Peter (dalam Listiani et al., 2024), atlet merupakan seseorang yang secara profesional menggeluti suatu cabang olahraga dengan tujuan utama untuk mencapai prestasi dalam bidang tersebut. Atlet tidak hanya terfokus pada satu cabang olahraga, melainkan tersebar di berbagai jenis cabang, termasuk di antaranya adalah olahraga beladiri. Vertonghen et al. (dalam Dongoran et al., 2021) mendefinisikan olahraga beladiri sebagai jenis olahraga yang melibatkan interaksi fisik langsung dan ditandai oleh penggunaan teknik seperti tendangan dan pukulan. Sementara itu, Amani (dalam Dongoran et al., 2021) menyatakan bahwa cabang olahraga beladiri merupakan jenis olahraga yang tergolong keras karena menggunakan teknik pertarungan tubuh secara menyeluruh (*full body contact*), meliputi pukulan, tendangan, kuncian, dan bantingan, sehingga memiliki tingkat risiko cedera yang relatif tinggi.

KONI Jawa Barat (2024) merilis data hasil dari setiap cabang olahraga, yang berkontribusi memberikan medali pada PON XXI Aceh – Sumut 2024. Jawa Barat sendiri berhasil memperoleh medali sebanyak, 541 Medali yang terdiri dari 196 medali emas, 163 medali perak, dan 182 medali perunggu. Yang tentunya cabang olahraga bela diri sendiri berkontribusi dalam perolehan medali yang didapat oleh provinsi Jawa Barat dari pertandingan PON tersebut. Dalam KONI Jawa Barat (2024), Pada pertandingan PON XXI Aceh – Sumut 2024, Jawa Barat sendiri mengirimkan 215 atlet, yang terdiri dari cabang olahraga Gulat, Hapkido, Pencak Silat, MuayThai, Taekwondo, dan sebagainya. Dengan total 12 cabang olahraga beladiri. Demi memenuhi kebutuhan Jawa Barat untuk atlet beladiri yang berprestasi, KONI Jawa Barat sering kali mengadakan seleksi atlet di setiap cabang olahraga yang diadakan oleh masing-masing lembaga federasi dengan tujuan untuk memperoleh atlet yang terbaik untuk hasil yang terbaik.

Dalam dunia olahraga yang kompetitif, setiap atlet dituntut untuk menampilkan performa terbaiknya, baik dari performa fisik maupun psikologis. Performa fisik, sebagaimana dijelaskan oleh Koutedakis dan Jamurtas (2004), merujuk pada kemampuan individu untuk melakukan aktivitas dalam kondisi aerobik

dan anaerobik, serta kemampuan menghasilkan ketegangan otot yang tinggi. Hal ini mencakup kekuatan otot, kelenturan atau mobilitas sendi, serta komposisi tubuh. Selain performa fisik, performa psikologis juga memainkan peran penting, terutama dalam olahraga beladiri yang melibatkan kontak fisik secara langsung. Performa psikologis menurut Hardy (dalam Harmison, 2006) berkaitan dengan komponen kognisi, emosi, dan parameter fisiologis diperlukan bagi atlet untuk mencapai performa puncak pada bidang olahraga. Menurut Harmison (2006) individu yang sedang berada pada performa puncak secara psikologis akan merasakan kegembiraan yang intens atau momen kebahagiaan tertinggi. Hal ini sejalan dengan Privette dan Bundrick (dalam Harmisson, 2006) yang mengatakan performa puncak secara psikologis erat kaitannya dengan emosi positif, seperti rasa puas, kebermaknaan, dan spiritualitas. Menurut Csikszentmihalyi (dalam Harmison, 2006) *flow state* dalam olahraga diyakini sebagai pengalaman yang memberikan kepuasan dari dalam diri, yang terjadi ketika atlet merasa ada keseimbangan antara tantangan yang dihadapi dan kemampuan yang individu miliki untuk menghadapinya. Berdasarkan pandangan Jackson (1998), *flow state* berkaitan dengan bentuk pengalaman positif saat berolahraga, di mana individu merasa sepenuhnya terlibat dan mampu menunjukkan performa maksimal.

Atlet cabang olahraga beladiri, seperti halnya atlet pada umumnya, sering menghadapi tantangan dalam pertandingan serta tekanan berupa tuntutan untuk terus meraih prestasi. Dalam kondisi tersebut, penting bagi atlet untuk memiliki pengalaman positif yang dapat menunjang performa secara optimal. Salah satu kondisi psikologis yang berkaitan dengan hal tersebut adalah *flow state*. Jackson (1992) mengemukakan bahwa *flow state* merupakan suatu bentuk pengalaman (*experiential state*) subjektif yang positif, di mana individu merasa selaras dengan performa yang ditampilkan, dan terdapat keseimbangan antara keterampilan individu dengan tingkat tantangan yang dihadapi. Sejalan dengan hal tersebut, Swann (dalam Meggs et al., 2019) mengemukakan *flow state* adalah pengalaman yang didefinisikan sebagai kondisi performa optimal yang ditandai dengan gerakan yang mengalir secara alami, kontrol gerakan yang otonom, kejernihan kognitif, serta timbulnya emosi positif selama melakukan aktivitas.

Jackson (dalam Cseh et al., 2014) menyatakan bahwa *flow state* tidak hanya berkaitan dengan aspek afektif, tetapi juga tercermin sebagai pengalaman dalam pencapaian performa yang tinggi di berbagai bidang, khususnya dalam konteks olahraga. Sementara itu, Csikszentmihalyi (dalam Jackman et al., 2020) menggambarkan *flow state* sebagai suatu kondisi psikologis yang memberikan manfaat secara intrinsik, ditandai dengan munculnya persepsi kontrol atas situasi, konsentrasi yang sangat terfokus, serta pengalaman subjektif di mana performa atau pertandingan terasa lebih mudah dibandingkan kondisi normal. Menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson dan Marsh, 1996) terdapat sembilan aspek dari *flow state* yaitu, a) keseimbangan antara keterampilan dan tantangan (*challenge-skill balance*), b) penggabungan tindakan dan kesadaran (*action-awareness merging*), c) tujuan yang jelas (*clear-goals*), d) umpan balik yang cepat dan tidak ambigu (*unambiguous feedback*), e) fokus perhatian yang total (*concentration on task at hand*), f) rasa kontrol (*sense of control*), g) kurangnya kesadaran diri (*loss of self-*

consciousness), h) rasa waktu yang berubah (*transformation of time*), dan i) rasa penghargaan yang intrinsik (*autotelic experience*).

Dari hasil pra-penelitian yang dilakukan kepada partisipan yang mengikuti kegiatan cabang olahraga beladiri Pencak Silat, Taekwondo dan Gulat di Jawa Barat semua responden mengalami pengalaman *flow state*. Hal tersebut dapat dilihat sebagai acuan bahwa *flow state* sangat melekat pada diri individu yang mengikuti kegiatan olahraga beladiri khususnya di daerah Jawa Barat. Selain itu, *flow state* juga sebagai representasi kesiapan atlet secara psikologi dalam menghadapi pertandingan dan tantangan yang ada di dalamnya. Alasan kenapa individu yang terjun di bidang olahraga sangat dekat dengan *flow state*, dikarenakan *flow state* menurut Jackson (1998) berkaitan dengan kemampuan olahraga yang dirasakan.

Faktor yang memengaruhi secara tidak langsung terhadap munculnya *flow state* yaitu, *mental toughness* dan *achievement goals*. Menurut Gucciardi (dalam Wajid, dkk. 2022) *mental toughness* berperan sebagai faktor bagi individu untuk dapat mengalami pengalaman *flow state*, dengan mendukung proses keunggulan kinerja, dan prestasi berkelanjutan dalam olahraga. Menurut Golub (2021) *achievement goals* adalah salah satu faktor yang paling penting dalam mekanisme yang mendasari individu dalam mengalami *flow state*. Seseorang yang mengalami *flow state* sangat terkait dengan *achievement goals* dikarenakan variabel tersebut berperan sebagai faktor yang meningkatkan penguasaan atau kompetensi, yang menjadi kunci untuk memunculkan pengalaman *flow state* tersebut. Kedua variabel tersebut berpengaruh dalam memunculkan pengalaman *flow state* pada diri individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chen, dan Koehn (2014) *mental toughness* digambarkan dengan kemampuan dalam melakukan kontrol diri, keteguhan, dan kepercayaan diri yang merupakan karakteristik dari para atlet untuk menunjukkan ambang batas rasa sakit yang lebih tinggi dan sebagai faktor yang berpengaruh untuk atlet dapat mengalami "*flow state*" selama kompetisi. Menurut Jackman, Crust dan Swann (2020) atlet dengan skor *mental toughness* yang tinggi, ditemukan bahwa *flow state* dapat dialami pada diri atlet tersebut.

Gucciardi (2014) mendefinisikan *mental toughness* sebagai serangkaian nilai, sikap, respons emosional, proses kognitif, dan perilaku yang terbentuk melalui pengalaman hidup. Unsur-unsur ini memengaruhi cara individu menghadapi, merespons, dan menilai tekanan, tantangan, serta kesulitan—baik yang dipersepsikan secara negatif maupun positif—dengan tujuan untuk secara konsisten mencapai performa dan hasil yang optimal. Menurut Gucciardi (2014) terdapat tujuh aspek dari *mental toughness* yaitu, a) keyakinan akan kemampuan diri (*generalized self-efficacy*), b) daya apung (*buoyancy*), c) pola pikir sukses (*success mind-set*), d) gaya optimis (*optimism*), e) pengetahuan konteks (*context knowledge*), f) regulasi emosi (*emotion regulation*), g) regulasi perhatian (*attention regulation*).

Selain *mental toughness*, *achievement goals* juga memiliki peran penting dalam mendorong atlet untuk mengalami *flow state*. Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Yeh dan Lin (2018), tingkat *achievement goals* yang tinggi berfungsi sebagai faktor individu yang mendukung terjadinya pengalaman *flow state*. Lebih lanjut, Yeh dan Lin (2018) menjelaskan bahwa *achievement goals* dapat meningkatkan tingkat penguasaan individu terhadap pengalaman yang mereka alami,

sehingga mempermudah terjadinya pengalaman *flow state* dalam konteks performa olahraga.

Menurut Dweck (dalam Murayama, dkk. 2012) *achievement goals* adalah motivasi dalam diri individu untuk terlibat dalam perilaku berprestasi. Menurut Elliot (dalam Conroy, Elliot, dan Hofer, 2003) *achievement goals* adalah sebuah konsep tujuan untuk mengarahkan kompetensi individu dalam perilaku berprestasi. Menurut Conroy, Elliot, dan Hofer (2003) *achievement goals* terdapat empat aspek meliputi a) mewakili upaya untuk mendekati kompetensi absolut atau intrapersonal (*mastery-approach (MAp) goals*), b) mewakili usaha untuk menghindari ketidakmampuan absolut atau intrapersonal (*mastery-avoidance (MAv) goals*), c) mewakili usaha untuk mendekati kompetensi normatif (*performance/approach (PAp) goals*), d) mewakili usaha untuk menghindari ketidakmampuan normatif (*performance/avoidance (PAv) goals*).

Berdasarkan pemaparan fenomena dan uraian yang telah disampaikan maka peneliti bertujuan untuk melihat pengaruh *dari mental toughness* dan *achievement goals* terhadap *flow state* yang merupakan wujud pengalaman kinerja optimal pada atlet beladiri di Jawa Barat.

Ha1 : ada pengaruh *mental toughness* dan *achievement goals* terhadap *flow state* pada atlet olahraga beladiri di Jawa Barat.

Ha2 : ada pengaruh *mental toughness* terhadap *flow state* pada atlet olahraga beladiri di Jawa Barat.

Ha3 : ada pengaruh *achievement goals* terhadap *flow state* pada atlet olahraga beladiri di Jawa Barat.

TINJAUAN LITERATUR

Flow State

Jackson (1992) mengemukakan bahwa *flow state* merupakan suatu bentuk pengalaman (*experiential state*) bersifat subjektif yang positif, di mana individu merasa selaras dengan performa yang ditampilkan, dan terdapat keseimbangan antara keterampilan individu dengan tingkat tantangan yang dihadapi. Sejalan dengan hal tersebut, Swann (dalam Meggs et al., 2019) mengemukakan *flow state* adalah pengalaman yang didefinisikan sebagai kondisi performa optimal yang ditandai dengan gerakan yang mengalir secara alami, kontrol gerakan yang otonom, kejernihan kognitif, serta timbulnya emosi positif selama melakukan aktivitas. Csikszentmihalyi (dalam Jackman et al., 2020) menggambarkan *flow state* sebagai suatu kondisi psikologis yang memberikan manfaat secara intrinsik, ditandai dengan munculnya persepsi kontrol atas situasi, konsentrasi yang sangat terfokus, serta pengalaman subjektif di mana performa atau pertandingan terasa lebih mudah dibandingkan kondisi normal.

Menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson dan Marsh, 1996) terdapat sembilan aspek dari *flow state* yaitu; a.) *Challenge-Skill Balance*, salah satu aspek penting dalam pengalaman *flow state* yaitu tercapainya keseimbangan antara tingkat tantangan dengan keterampilan yang dimiliki oleh individu. Menurut Csikszentmihalyi (dalam Jackson, 1996), kondisi ini muncul ketika individu mampu

menghadapi tuntutan situasional secara efektif, dengan tingkat kemampuan yang tidak hanya sesuai, tetapi juga berada di atas rata-rata dari apa yang biasanya dirasakan atau dicapai oleh individu tersebut. b.) *Action-Awareness Merging*, aspek ini melihat keterlibatan dalam aktivitas *flow state* dapat terjadi sedemikian mendalam sehingga tindakan terasa spontan dan berjalan secara otomatis. Dalam keadaan ini, individu kehilangan kesadaran diri sebagai entitas yang terpisah dari aktivitas yang dilakukan, dan segala sesuatunya berlangsung secara alami tanpa usaha yang disadari. c.) *Clear-Goals*, Tujuan dalam aktivitas yang dilakukan dapat dijelaskan dengan jelas, sehingga seseorang yang sedang berada dalam kondisi *flow state* memiliki perasaan yang jelas tentang apa yang akan dilakukannya. d.) *Unambiguous Feedback*, pada aspek ini, individu yang mengalami *flow state* dapat merasakan umpan balik langsung dari setiap gerakan yang dilakukan dan memperoleh keyakinan bahwa tindakan tersebut telah dilakukan dengan benar. e.) *Concentration on Task at Hand*, individu yang mengalami *flow state* ditandai dengan konsentrasi penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, di mana individu merasakan tingkat fokus yang sangat tinggi dan tidak mudah terganggu oleh stimulus eksternal. f.) *Sense of Control*, dalam pengalaman *flow state*, individu merasakan adanya kendali atas situasi yang dihadapi, meskipun tanpa upaya sadar untuk mengendalikan sepenuhnya. Perasaan memiliki potensi untuk mengelola situasi, terutama dalam kondisi yang menantang, menjadi inti dari pengalaman *flow state* itu sendiri. g.) *Loss of Self-Consciousness*, selama berada dalam kondisi pengalaman *flow state*, perhatian terhadap diri sendiri cenderung menghilang karena individu merasa menyatu sepenuhnya dengan aktivitas yang sedang dijalankan. Ketika kesadaran diri memudar, atlet sering kali menunjukkan performa yang lebih alami, di mana tindakan dilakukan secara spontan, naluriah, dan disertai dengan rasa percaya diri yang tinggi. h.) *Transformation of Time*, dalam keadaan *flow state*, persepsi terhadap waktu dapat mengalami distorsi yang nyata. Individu mungkin merasakan waktu berjalan lebih lambat, sehingga memberikan ruang untuk berpikir dengan lebih jernih, atau sebaliknya, waktu terasa berlalu sangat cepat hingga aktivitas yang dilakukan tampak berakhir dalam sekejap. i.) *Autotelic Experience*, Csikszentmihalyi (dalam Jackson, 1996) menjelaskan bahwa istilah autotelik berasal dari bahasa Yunani, yakni *auto* yang berarti “diri” dan *telos* yang berarti “tujuan.” Suatu aktivitas dikategorikan sebagai autotelik apabila dilakukan semata-mata karena aktivitas itu sendiri memberikan kepuasan, tanpa didorong oleh harapan akan imbalan eksternal di masa mendatang. Dalam kondisi ini, individu merasakan kenikmatan selama menjalani pertandingan dan merasa berada dalam performa terbaiknya, tanpa terlalu memedulikan hasil akhir yang akan diperoleh.

Mental Toughness

Gucciardi (2014) mendefinisikan *mental toughness* sebagai serangkaian nilai, sikap, respons emosional, proses kognitif, dan perilaku yang terbentuk melalui pengalaman hidup. Unsur-unsur ini memengaruhi cara individu menghadapi, merespons, dan menilai tekanan, tantangan, serta kesulitan—baik yang dipersepsikan secara negatif maupun positif—dengan tujuan untuk secara konsisten mencapai performa dan hasil yang optimal. Clough (dalam Gucciardi, 2014)

menjelaskan bahwa individu yang memiliki *mental toughness* atau ketangguhan mental umumnya memiliki kemampuan untuk tetap tenang, rileks, dan bersikap terbuka dalam berbagai situasi sosial. Mereka cenderung lebih mudah beradaptasi secara sosial dan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan individu lainnya. Menurut Sheard (2012), *mental toughness* merupakan keterampilan psikologis yang bersifat teknis dalam diri atlet dan dapat dikembangkan melalui latihan yang konsisten, dengan tujuan untuk mencapai tingkat performa atau prestasi yang diharapkan.

Menurut Gucciardi (2014) terdapat tujuh aspek dari *mental toughness* yaitu; a.) *generalized self-efficacy*, keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai kesuksesan dalam konteks pencapaian. b.) *buoyancy*, Kemampuan untuk secara efektif melaksanakan keterampilan dan proses yang diperlukan dalam menanggapi tantangan dan tekanan kehidupan sehari-hari. c.) *success mind-set*, Keinginan untuk mencapai kesuksesan dan kemampuan untuk bertindak berdasarkan motif ini. d.) *optimism*, kecenderungan untuk mengharapkan peristiwa positif di masa depan, dan mengaitkan penyebab dan hasil positif dengan berbagai peristiwa dalam hidup seseorang. e.) *context knowledge*, kesadaran dan pemahaman tentang konteks kinerja, dan bagaimana menerapkan pengetahuan ini dalam mencapai kesuksesan atau mencapai tujuan seseorang. f.) *emotion regulation*, kesadaran dan kemampuan untuk menggunakan proses yang relevan secara emosional untuk memfasilitasi kinerja yang optimal dan pencapaian tujuan. g.) *attention regulation*, Kemampuan untuk fokus pada hal yang relevan sambil meminimalkan gangguan informasi yang tidak relevan.

Achievement Goals

Menurut Dweck (dalam Murayama et al., 2012), *achievement goals* merupakan bentuk motivasi internal yang mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada pencapaian. Sementara itu, Elliot (dalam Conroy, Elliot, & Hofer, 2003) mendefinisikan *achievement goals* sebagai konstruksi tujuan yang berfungsi untuk mengarahkan kompetensi individu dalam konteks perilaku berprestasi.

Menurut Conroy, Elliot, dan Hofer (2003) *achievement goals* terdapat empat aspek meliputi; a.) *mastery-approach (MAp) goals*, mewakili upaya untuk mendekati kompetensi absolut atau intrapersonal, misalnya, berusaha untuk menguasai suatu tugas. b.) *mastery-avoidance (MAv) goals*, mewakili usaha untuk menghindari ketidakmampuan absolut atau intrapersonal, misalnya, berusaha untuk tidak melakukan hal yang lebih buruk daripada yang telah dilakukan sebelumnya. c.) *performance/approach (PAp) goals*, mewakili usaha untuk mendekati kompetensi normatif, misalnya, berusaha untuk melakukan yang lebih baik daripada yang lain. d.) *performance/avoidance (PAv) goals*, mewakili usaha untuk menghindari ketidakmampuan normatif, misalnya, berusaha untuk tidak melakukan yang lebih buruk dari yang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Variabel yang diteliti meliputi *flow state* (Y) sebagai variabel dependen, serta *mental toughness* (X_1) dan *achievement goals* (X_2) sebagai variabel independen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet cabang olahraga beladiri di Provinsi Jawa Barat, dengan kriteria berusia 13–35 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, telah mengikuti minimal dua kali pertandingan (baik resmi maupun *open competition*), serta memiliki pengalaman latihan beladiri minimal selama enam bulan. Durasi minimal latihan tersebut dipilih karena peneliti mempertimbangkan pentingnya masa adaptasi dan pengalaman yang mendalam dalam konteks pelatihan maupun pertandingan. Penelitian yang dilakukan oleh Freitas et al. (2017) menunjukkan bahwa individu yang mengikuti program *complex training* selama enam minggu menunjukkan respons pelatihan yang paling optimal. Durasi enam minggu juga dapat dijadikan acuan efektif oleh para profesional di bidang kebugaran dan pelatihan fisik dalam merancang program intervensi yang efisien.

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 157 atlet beladiri di Jawa Barat, yang ditentukan berdasarkan rumus perhitungan sampel Isaac-Michael (dalam Sugiyono, 2013), dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Menurut Etikan et al. (2016), *convenience sampling* merupakan teknik *non-probability sampling* di mana anggota populasi dipilih berdasarkan kemudahan akses, kedekatan geografis, ketersediaan waktu, atau kesediaan partisipasi.

Skala untuk *flow state* yang digunakan adalah skala " *The Flow State Scale* " (FSS) Jackson & Marsh (1996) yang mengadopsi aspek/dimensi dari Csikszentmihalyi. Skala tersebut diadaptasi oleh peneliti, melalui proses translasi, uji keterbacaan dan diskusi para ahli untuk menilai kebahasaan dari hasil terjemahan alat ukur, serta proses *try out*. Item pada skala ini berjumlah 36 item dan skala ini bersifat *favorable*. Skala *flow state* memiliki nilai reliabilitas 0.96 dan nilai validitas 0.51 sampai 0.79. Pada skala ini menggunakan skala Likert 1-5, dengan skor 1 adalah Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 adalah Tidak Setuju (TS), skor 3 adalah Netral, skor 4 adalah Setuju (S), skor 5 adalah Sangat Setuju (SS).

Skala yang digunakan untuk *mental toughness* adalah skala " *Mental Toughness Index* " dari Gucciardi (2014) yang diadaptasi peneliti melalui proses translasi, uji keterbacaan dan diskusi para ahli untuk menilai kebahasaan dari hasil terjemahan alat ukur, serta proses *try out*. Skala ini memiliki aspek uni-dimensional. Dengan jumlah item pada skala ini berjumlah 9 item. Skala ini bersifat *favorable*. Skala *mental toughness* memiliki nilai validitas dengan nilai reliabilitas 0.92 dan nilai validitas 0.57 sampai 0.83. Pada skala ini menggunakan skala Likert 1-5, dengan skor 1 adalah Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 adalah Tidak Setuju (TS), skor 3 adalah Netral, skor 4 adalah Setuju (S), skor 5 adalah Sangat Setuju (SS).

Untuk *Achievement goals* diukur menggunakan skala 2×2 *Achievement Goals Questionnaire for Sport* dari Conroy, Elliot, dan Hofer (2003) yang diadaptasi peneliti melalui proses translasi, uji keterbacaan dan diskusi para ahli untuk menilai kebahasaan dari hasil terjemahan alat ukur, serta proses *try out*. Berjumlah 4 aspek. Item pada skala ini berjumlah 12 item. Yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skala *achievement goals* memiliki item dengan nilai reliabilitas 0.87 dan

validitas 0.51 sampai 0.74. Pada skala ini menggunakan skala Likert 1-7, dengan skor 1 adalah Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 adalah Tidak Setuju (TS), skor 3 adalah Agak Tidak Setuju (ATS), skor 4 adalah Netral (4), skor 5 adalah Agak Setuju (AS), Skor 6 adalah Setuju (S) dan skor 7 adalah Sangat Setuju (SS).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov, uji hipotesis menggunakan linearitas digunakan menguji apakah ada kelekatan variabel bebas dan variabel terikat secara linear atau tidak, uji hipotesis menggunakan uji regresi berganda, dengan rumus;

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Teknik analisis data tambahan antara lain uji koefisien determinasi untuk menunjukkan besarnya pengaruh dari variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dan uji kategorisasi untuk mengelompokkan individu ke dalam tingkatan-tingkatan yang tersusun secara hierarkis berdasarkan suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang dinilai atau diukur. Semua proses analisis data dengan bantuan program SPSS Statistics versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

Tabel 1. Demografi

Data demografi	Frekuensi	Persentase
Kab/Kota		
Bandung	19	12 %
Bekasi	29	18.3 %
Bogor	13	7.8 %
Cianjur	1	0.6 %
Cikarang	1	0.6 %
Cimahi	5	3.2 %
Cirebon	5	3.2 %
Depok	10	6.3 %
Garut	2	1.3 %
Indramayu	1	0.6 %
Karawang	54	34.7 %
Purwakarta	3	1.9 %
Subang	1	0.6 %
Sukabumi	6	3.8 %
Tasikmalaya	7	4.4 %

Jenis Beladiri	Boxing	18	11.4 %
	Gulat	1	0.6 %
	Judo	1	0.6 %
	Karate	28	17.7 %
	Muay Thai	8	5 %
	Pencak Silat	50	32 %
	Senbid	3	1.9 %
	Taekwondo	47	29.8 %
	Wushu	1	0.6 %
Masa Latihan	> lebih dari 6 bulan	157	100%
Umur	13-18 tahun	41	25.9 %
	19-23 tahun	81	51.3 %
	24-28 tahun	31	19.6 %
	29-35 tahun	5	3.2 %
Jenis Kelamin	Laki – laki	85	53.8 %
	Perempuan	73	46.2 %
Kategori Pertandingan	Seni/Regu/Gerakan Indah/Dll	40	25.3 %
	Fight/Sparing/Tanding/ Dll	117	74.7 %
Jumlah Pertandingan	> Lebih dari 2 kali	157	100 %

Partisipan dalam penelitian ini adalah 157 Atlet cabang olahraga beladiri dengan usia kronologis 13 hingga 35 tahun, berjenis kelamin laki-laki & perempuan yang berdomisili di Provinsi Jawa Barat, dan mengikuti dua kategori pertandingan yaitu, Seni dan *Fighting*. Pada penelitian ini terdapat 18 partisipan dari beladiri Boxing (11,4%), 1 partisipan dari beladiri Gulat (0,6%), 1 partisipan dari beladiri Judo (0,6%), 28 partisipan dari beladiri Karate (17,7%), 8 partisipan dari beladiri Muay Thai (5%), 51 partisipan dari beladiri Pencak Silat (32%), 3 partisipan dari beladiri SenBid (1,9%), 47 partisipan dari beladiri Taekwondo (29,8%), 1 partisipan dari beladiri Wushu (0.6%) . Wilayah kabupaten atau kota di Jawa Barat yang menjadi responden pada penelitian ini yaitu, Bandung, Bekasi, Bogor, Cianjur, Cikarang, Cimahi, Cirebon, Depok, Garut, Indramayu, Karawang, Purwakarta, Subang, Sukabumi, dan Tasikmalaya.

Uji Analisis Data

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Flow State, Mental Toughnes, dan Achievement Goals</i> (Residual)	0,085	Data Terdistribusi Normal

Menurut Muhamad, dkk (2021) Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang kita telah kita kumpulkan dan kita dapat, berdistribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji kolmogorov-smirnov. Dengan bantuan *software* SPSS versi 25.0. *Dataset* yang digunakan berdistribusi normal jika tingkat *sig.* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*-nya adalah 0,085 dengan demikian berarti nilai signifikansi data tersebut berada di atas nilai 0,05, sehingga dapat dinyatakan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	Sig. deviation from linearity	Keterangan
<i>Mental Toughnes,</i>	0,088	Linier
<i>Achievement Goals</i>	0,103	Linier

Menurut Azwar (2018), uji linieritas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara dua variabel dalam data penelitian bersifat linier. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for Windows untuk memeriksa hubungan linier antara variabel. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *sig. deviation from linearity*. Jika nilai signifikansi linearitas yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($sig > 0,05$). Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa variabel *mental toughness* dan *flow state* memiliki nilai signifikansi 0,088 > 0,05, maka dapat disimpulkan antar variabel terdapat linearitas antara *mental toughness* (Y) dan *flow state* (X1). Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa variabel *achievement goals* dan *flow state* memiliki nilai signifikansi 0,103 > 0,05, maka dapat disimpulkan adanya linearitas antara *achievement goals* (Y) dan *flow state* (X2).

Melalui uji normalitas dan uji linieritas dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal dan linear. Karena itu, dilakukan pengujian uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji regresi linear berganda. Menurut Sugiyono (dalam Shabrina, dkk 2020) Analisis regresi berganda digunakan untuk memprediksi keadaan (naik dan turun) variabel terikat (dependen) ketika nilai variabel bebas meningkat atau menurun. Analisis ini digunakan karena dalam penelitian terdapat dua variabel independen (bebas) yaitu (X1): *mental toughness*, (X2): *achievement goals*, serta satu variabel dependen (terikat) yaitu (Y): *flow state*, karena dalam penelitian ini terdapat 2 variabel independen maka dilakukan uji parsial dan uji simultan.

Tabel 4. Uji Parsial

Variabel	B	Beta	Sig.
(Constant)	35.909		.000

<i>Mental Toughnes</i> ,	1.902	.719	.000
<i>Achievement Goals</i>	.155	.070	.304

Menurut Sugiyono (dalam Shabrina, dkk 2020) uji parsial digunakan untuk menguji hipotesis secara parsial yang berguna untuk menunjukkan pengaruh variabel independen secara sendiri terhadap variabel dependen, tingkat signifikansi pada 0,05 atau (5%) artinya kemungkinan besar hasil penarikan kesimpulan mempunyai probabilitas 95% atau toleransi kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 5 nilai signifikansi dari X1 sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan *mental toughness* terhadap *flow state* pada atlet beladiri di provinsi Jawa Barat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chen, dan Koehn (2014) *mental toughness* digambarkan dengan kemampuan dalam melakukan kontrol diri, keteguhan, dan kepercayaan diri yang merupakan karakteristik dari para atlet untuk menunjukkan ambang batas rasa sakit yang lebih tinggi dan sebagai faktor yang berpengaruh untuk atlet dapat mengalami "*flow state*" selama kompetisi

Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel 5 nilai signifikansi dari X2 sebesar $0,304 > 0,05$, maka H_{a2} ditolak dan H_{02} diterima, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh signifikan *achievement goals* terhadap *flow state* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mustafa et al., (2011) pada penelitian yang mereka lakukan tidak menemukan pengaruh yang signifikan antara *achievement goals* terhadap *flow state*. Dikarenakan individu perlu memiliki orientasi atau rasa tertarik pada aktivitas yang dilakukan agar *achievement goals* dapat mempengaruhi *flow state*.

Dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

$$Y = 35.909 + 1.902 (X1) + 0.155 (X2)$$

Pada konstanta *flow state* terindikasi dengan nilai 35.909 apabila tidak ada kontribusi *mental toughness* dan *achievement goals*. Sedangkan koefisien regresi variabel *mental toughness* adalah 1.902 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel *flow state* maka terjadi peningkatan sebesar 1.902. Nilai koefisien positif mengartikan bahwa terdapat kontribusi positif antara variabel *mental toughness* dengan *flow state*. Lalu koefisien regresi variabel *achievement goals* adalah 0.155 yang berarti apabila ada peningkatan 1 satuan pada variabel *flow state* maka terjadi peningkatan sebesar 0.155. Nilai koefisien positif mengartikan bahwa terdapat kontribusi positif antara variabel *mental toughness* dan *achievement goals* dengan variabel *flow state*.

Menurut Sugiyono (dalam Shabrina, dkk 2020) uji simultan pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang di masukkan dalam penelitian mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat. Pada pengujian ini juga menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0.05.

Tabel 5. Uji Simultan

<i>Model</i>	<i>Df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1 Regression	2	108,739	.000

Menurut Sugiyono (dalam Shabrina, dkk 2020) uji simultan pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang di masukkan dalam penelitian mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat. Pada pengujian ini juga menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Berdasarkan hasil uji simultan pada tabel 6 karena nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *mental toughness* dan *achievement goals* terhadap *flow state* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat.

Tabel 6. Uji Koefisien Determinan

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Adjusted R Square</i>
1 Regression	0,765	0,585	0,580

Menurut Ghozali (dalam Putro dan Kamal, 2013) uji koefisien determinasi digunakan untuk menilai sejauh mana sebuah model mampu menjelaskan variasi dari variabel terikat. Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 7 menunjukkan nilai 0.585 pada kolom R Square, maka dapat terlihat besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan pengaruh *mental toughness* dan *achievement goals* secara bersama-sama sebesar 0,585 atau 58,5% terhadap *flow state* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat, selebihnya 41,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 7. Uji Kategorisasi

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
<i>Flow state</i>	Di bawah Rata - rata	0	0
	Rata - rata	20	12.7
	Di atas Rata - rata	137	87.3
<i>Mental Toughness</i>	Rendah	0	0
	Sedang	8	5.1
	Tinggi	149	94.9
<i>Achievement Goals</i>	Rendah	0	0
	Sedang	28	17.8
	Tinggi	129	82.2

Menurut Azwar (2012) Tujuan kategorisasi ini adalah untuk mengelompokkan individu ke dalam tingkatan-tingkatan yang tersusun secara hierarkis berdasarkan suatu kontinum, sesuai dengan atribut yang dinilai atau diukur. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar *flow state* atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat pada kategori di atas

rata-rata sebanyak 137 orang dengan persentase 87,3%, artinya atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat sebagian besar mampu memunculkan *flow state*.

Pada hasil uji kategorisasi *mental toughness* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat menunjukkan pada kategori tinggi sebanyak 149 orang dengan persentase 94.9%, artinya atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat memiliki *mental toughness* yang tinggi. Menurut Jackman, Crust dan Swann (2020) atlet dengan skor *mental toughness* yang tinggi, ditemukan bahwa *flow state* dapat muncul pada diri atlet tersebut.

Pada hasil uji kategorisasi *achievement goals* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat menunjukkan pada kategori tinggi sebanyak 129 orang dengan persentase 82.2%, artinya atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat memiliki *achievement goals* yang tinggi. Yeh dan Lin (2018) *achievement goals* yang tinggi berperan sebagai faktor yang memiliki efek positif dalam memunculkan *flow state*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* dan *achievement goals* mempengaruhi *flow state* pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Barat. Adanya pengaruh yang didapatkan positif, bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh antara *mental toughness* dan *achievement goals* secara bersama terhadap *flow state* berpengaruh signifikan.

Mental toughness memiliki pengaruh signifikan terhadap *flow state* yang berarti jika tingkat *mental toughness* tinggi, maka *flow state* dapat muncul. Namun, *achievement goals* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *flow state* yang berarti jika tingkat *achievement goals* tinggi ataupun rendah, maka *flow state* juga dapat muncul tetapi tidak dipengaruhi secara signifikan oleh *achievement goals*.

Bagi responden, *mental toughness* dan *achievement goals* terbukti dapat memunculkan *flow state*. Dengan kata lain, ketangguhan mental dan keterlibatan individu pada perilaku berprestasi yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan atau kompetensi, dapat memunculkan kinerja optimal (*flow state*) ketika atlet beladiri di Jawa Barat bertanding.

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas dan memperdalam temuan keterkaitan *mental toughness* dan *achievement goals* terhadap *flow state*. Untuk memperkaya analisis dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap hubungan antar variabel utama dalam penelitian ini, disarankan untuk menambahkan variabel *intervening*. Variabel *intervening* berperan sebagai perantara yang dapat menjelaskan bagaimana atau mengapa suatu variabel independen memengaruhi variabel dependen. Dengan adanya variabel ini, model penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat mengungkap mekanisme yang mendasari hubungan yang diteliti. Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti menggali lebih dalam variabel yang berkaitan dengan situasi, beban, atau ekspektasi psikologis atlet agar dapat dijadikan sebagai variabel *intervening* antara *mental toughness* dan *achievement goal* terhadap *flow state* untuk menggambarkan proses psikologis yang terjadi di antara hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (II ed.). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 × 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25(4)*, 456–476. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.456>.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action, 2(1)*, 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>.
- Crust, L., & Swann, C. (2011). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science, 13(2)*, 215–220. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.635698>.
- Cseh, G. M., Phillips, L. H., & Pearson, D. G. (2014). Flow, affect and visual creativity. *Cognition and Emotion, 29(2)*, 281–291. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.913553>.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: The psychology of optimal experience mihaly csikszentmihalyi. *HarperPrennial*.
- Etikan, I. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5(1)*, 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>.
- Faijel, M. F., Hasanah, U., Rayhani, F. A., Damayanti, A., Suratman, R. A., Maesha, S. P., & Khadijah, A. H. (2024). Self-determination Dan Flow Olahraga Pada Remaja. *Educate: Journal of Education and Learning, 2(1)*, 20–34. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.325>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20(3)*, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, Nomological Network, and traitness. *Journal of Personality, 83(1)*, 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.
- Harmison, J. R. (2006). Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills. *Professional Psychology: Research and Practice, 37(3)*, <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30(5)*, 561–587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(4)*, 358–378. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.358>.

- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>.
- KONI, Jawa Barat. (2024). KONI JABAR: Atlet Cabang Olahraga, from <https://konijabar.or.id>: <https://konijabar.or.id/unduh>.
- KONI, Jawa Barat. (2024). KONI JABAR: PON XXI Aceh – Sumut 2024., from <https://konijabar.or.id>: <https://konijabar.or.id/medali>.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The Dancer as a Performing Athlete: Physiological Considerations. *Sports Med, 34*(10), 651–661.
- Kurniawan, A. W, dkk. (2021). PSIKOLOGI OLAHRAGA. Akademia Pustaka.
- Listiana, Y. D., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 15*(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>.
- Ljubin-Golub, T. (2021). The role of achievement goals in motivational regulation and flow in learning. *Psychological Applications and Trends, 4*, 177–181. <https://doi.org/10.36315/2021inpact037>.
- Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2018). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills, 126*(2), 241–252. <https://doi.org/10.1177/0031512518803203>.
- Michels, L. (2015). Relationship between achievement goals and psychological flow. *University of Wisconsin-Stout Journal of Student Research, 14*, 174–190.
- Mustafa, S. M. S., Elias, H., Roslan, S., & Noah, S. M. (2011). Can Mastery And Performance Goals Predict Learning Flow Among Secondary School Students?. *International Journal Of Humanities And Social Science, 01*, 93–98.
- Periantolo, J. (2015). Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Rofiudin, M., Shabry, Moh., & Juniarsa, N. (2022). Pengaruh Harga Dan Fitur Layanan Terhadap Minat Beli Konsumen Tokopedia Pasca Covid 19 Di Malang Raya. *Inspirasi; Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial, 19*(02), 721–730. <https://doi.org/10.29100/insp.v19i2.3681>.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R & D. *CV Alfabeta*.
- Susanti, N., Halin, H., & Kurniawan, M. (2018). Pengaruh Bauran Pemasaran (4p) Terhadap Keputusan pembelian Perumahan Pt. Berlian Bersaudara Propertindo (Studi Kasus Perumahan Taman Arizona 1 Taman Arizona 2 Dan Taman Arizona 3 Di Talang Jambi Palembang). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini, 8*(1), 43–49. <https://doi.org/10.36982/jiegm.v8i1.298>.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective

performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>.

The Oxford Handbook of Human Motivation. (2012). *Oxford University Press Inc.*

Wajid, M., Rodriguez, A. R., Awan, A., & Malik, A. (2022). Examining the Effect of Perceived Stress on Flow State of Female University Athletes: Mediated by Mental Toughness. *Pakistan Journal of Applied Psychology*, 2(1), 49-57. <https://doi.org/10.52461/pjap.v2i1.912>.