

## HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM SOLVING* DAN *ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATION* DENGAN RESILIENSI PADA ATLET YANG PERNAH MENGALAMI CEDERA

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM SOLVING AND ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATION WITH RESILIENCE IN ATHLETES WHO HAVE EXPERIENCED INJURY*

Zahwa Aulia Alfatika\*<sup>1</sup>, Ridwan Budi Pramono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi/Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jl.Lingkar Utara, Gondangmanis, Bae, Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

\*Corresponding Author: Zahwa Aulia Alfatika, [zhwaaalftka@gmail.com](mailto:zhwaaalftka@gmail.com)

#### Abstrak

Cedera olahraga yang dialami atlet akan mempengaruhi kondisi psikologisnya, seperti resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari tekanan atau situasi sulit dengan mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola stress dengan cara membangun sikap positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan 109 responden atlet yang pernah mengalami cedera. Sampel penelitian diperoleh melalui metode *nonprobability sampling* dengan jenis *snowball sampling* dan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 52,6%. Secara lebih rinci terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem solving* dan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 50,5%. Sedangkan, *achievement goal orientation* dan resiliensi juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 41,6%, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua hipotesis dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor diterima.

**Kata Kunci:** Resiliensi, *Problem solving*, *Achievement goal orientation*, Cedera.

#### Abstract

*Sports injuries experienced by athletes will affect their psychological condition, such as resilience. Resilience is the ability of individuals or groups to adapt, survive, and recover from pressure or difficult situations by developing effective strategies in managing stress by building a positive attitude. This study aims to empirically determine the relationship between problem solving and achievement goal orientation with resilience in athletes who have experienced injuries. The research method used in this study is a quantitative approach with 109 athlete respondents who have experienced injuries. The research sample was obtained through a nonprobability sampling method with snowball sampling and purposive sampling types. The results of the study showed that there was a very significant relationship between problem solving and achievement goal orientation with resilience, with an effective contribution of 52.6%. In more detail, there was a very significant positive relationship between problem solving and resilience, with an effective contribution of 50.5%. Meanwhile, achievement goal orientation and resilience also showed that there was a very significant positive relationship with an effective contribution of 41.6%, so it can be concluded that all hypotheses in this study, both major and minor hypotheses, were accepted.*

**Keywords:** Resilience, *Problem solving*, *Achievement goal orientation*, Athlete injury.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik dan psikis yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh (Salahudin & Rusdin, 2020). Pada umumnya olahraga dianggap sebagai serangkaian gerakan yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dalam mencapai tujuan tertentu, diantaranya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, melainkan juga sebagai ajang kompetisi yang berpotensi untuk memperoleh prestasi dalam mengharumkan nama baik suatu daerah atau bangsa (Perianto dkk., 2022).

Atlet adalah individu yang secara konsisten menekuni, berlatih, dan mendedikasikan dirinya pada suatu cabang olahraga tertentu dengan tujuan meraih prestasi dalam bidang tersebut (Wicaksono, 2022). Setiap atlet membutuhkan kondisi fisik yang optimal dalam menjalani aktivitas olahraga, karena hal tersebut berperan penting dalam pencapaian prestasi (Wajib dkk., 2022). Prestasi yang maksimal dapat dicapai melalui program latihan yang terstruktur dan sistematis guna meningkatkan keterampilan serta mencapai target yang telah ditetapkan (Syah & Jannah, 2021). Akan tetapi, latihan fisik yang dilakukan secara rutin dengan intensitas tinggi dan melelahkan dapat menimbulkan berbagai masalah bagi atlet, salah satunya yaitu cedera olahraga (Nugroho & Ambardini, 2016).

Cedera olahraga adalah merupakan gangguan pada fungsi biomekanik tubuh yang disebabkan oleh penggunaan berlebihan atau trauma repetitif (Guido, 2017). Cedera olahraga dapat terjadi secara tiba-tiba, baik saat latihan maupun pertandingan. Setiap aktivitas fisik berpotensi menyebabkan cedera, dan semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin besar pula potensi terjadinya cedera (Asri dkk., 2024). Cedera dalam dunia olahraga tidak hanya disebabkan oleh kontak fisik, tetapi juga dapat terjadi akibat tekanan atau gaya yang bekerja pada otot selama aktivitas fisik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya cedera (Candra dkk., 2021). Menurut (Alschuler & Alberts, 2020) cedera dalam olahraga disebabkan oleh berbagai faktor yang meliputi aspek biomekanis, psikologis, dan lingkungan. Faktor biomekanis mencakup tekanan berlebih pada sendi, gerakan mendadak, serta kurangnya pemanasan dan peregangan yang dapat meningkatkan risiko cedera. Faktor psikologis, seperti ketakutan akan cedera ulang, stres, dan motivasi berlebihan. Selain itu, faktor lingkungan seperti, tekanan dari tim dan pelatih serta kondisi lapangan dan peralatan yang tidak memadai, dapat memperburuk risiko cedera.

Kesehatan mental yang baik memiliki peran penting dalam memengaruhi performa atlet, baik dalam pertandingan maupun diluar pertandingan (Ginting dkk., 2024). Menurut perspektif psikologis, cedera dapat memicu berbagai reaksi emosional negatif, seperti kemarahan, frustrasi, kebosanan, kesedihan, kecemasan, dan depresi. Selain itu, cedera juga dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti menjaga jarak dari rekan tim, menghindari latihan, atau kehilangan motivasi untuk kembali berkompetisi (Alschuler & Alberts, 2020). Menurut Azmi dkk. (2024) cedera olahraga melibatkan berbagai faktor yang saling terkait, sehingga penanganan dan pencegahannya perlu dilakukan melalui pendekatan multidisipliner. Oleh karena itu, atlet yang mengalami cedera memerlukan kemampuan resiliensi yang baik, guna menghadapi tekanan psikologis dalam menjalani proses pemulihan dan memenuhi tuntutan kompetisi yang berkelanjutan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu atau kelompok untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari tekanan dengan mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola stress (Beigi, 2019). Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi peristiwa sulit dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan menemukan pengalaman baru serta

membangun sikap positif setelah melewati tantangan. Resiliensi pada atlet merupakan kemampuan seorang atlet untuk beradaptasi, menghadapi tantangan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, seperti cedera, kegagalan dalam kompetisi, atau tekanan psikologis dengan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi kesulitan guna mencapai performa optimal (Galli & Vealey, 2008).

Resiliensi yang baik memungkinkan atlet untuk bangkit dari keterpurukan, mempertahankan motivasi, dan tetap fokus pada pemulihan serta pencapaian prestasi. Kemampuan ini tidak muncul secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, di antaranya adalah *problem solving* dan *achievement goal orientation*. Hasil *preliminary* yang diperoleh dari ketiga partisipan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh keterampilan penyelesaian masalah (*Problem Solving*). Menurut Amir (2021), resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu *problem solving*. *Problem solving* dalam konteks rehabilitasi cedera pada atlet memiliki peran penting dalam mencegah hambatan selama proses pemulihan. *Problem solving* memungkinkan individu untuk menganalisis faktor penyebab cedera, mengembangkan strategi pemulihan yang efektif, dan menghindari kesalahan yang dapat memperburuk kondisi mereka (Pitts dkk., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Coşkun, Garipağaoğlu, dan Tosun (2014) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat resiliensi dan keterampilan pemecahan masalah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik, sedangkan mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah secara efektif.

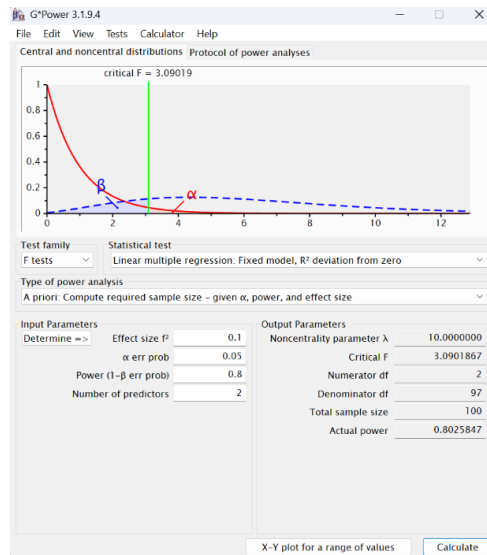
Hasil *preliminary* juga menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh orientasi tujuan pencapaian (*achievement goal orientation*). Menurut Garmezy, Masten, dan Tellegen (1984) *achievement goal orientation* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan resiliensi individu. Elliot dan Murayama (2008), *achievement goal orientation* merupakan konsep yang menggambarkan tujuan individu dalam pencapaian, yang melibatkan proses kognitif yang dinamis dengan fokus pada kompetensi. *Achievement goal orientation* memiliki peran penting dalam olahraga karena dapat mempengaruhi perkembangan optimal atlet dalam mencapai performa terbaiknya (Smoll, Smith, & Cumming, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas dan Kumalasari (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi akademik dan dimensi-dimensi pada *achievement goal orientations* yaitu, *mastery approach*, *performance approach*, *performance avoidance*. Semakin tinggi *achievement goal orientations* pada dimensi *mastery approach*, *performance approach* dan *performance avoidance* maka, semakin tinggi resiliensi akademik pada diri individu tersebut.

Berdasarkan fenomena serta didukung oleh penelitian terdahulu di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan instrumen penelitian berupa skala. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan data berbentuk angka dan dianalisis secara sistematis melalui teknik statistik yang terukur (Zulfikar dkk., 2024). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan jenis *snowball sampling* dan *purposive sampling*. Metode ini dipilih karena pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan atau kriteria yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu atlet yang pernah mengalami cedera dan pernah melakukan terapi di fisioterapi, serta minimal pernah mengikuti kejuaraan

resmi di tingkat kabupaten. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software* G\*Power versi 3.1.9.4 dengan menganalisis *effect size*, *power*, *alpha error probability*, dan *number of predictors*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan minimal sampel dalam penelitian sebanyak 100 responden, sebagaimana terlihat dalam gambar kurva berikut ini:



**Gambar 1.** Analisis G\*Power untuk Jumlah Sampel Minimal

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala likert yang terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Skala ini memiliki empat pilihan jawaban, yaitu: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Penelitian ini menggunakan 3 instrumen yang disusun berdasarkan aspek-aspek atau dimensi-dimensi serta indikator dari masing-masing variabel penelitian, yaitu *problem solving*, *achievement goal orientation*, dan resiliensi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 – 31 Mei 2025 dengan membagikan *link* google formulir kepada atlet yang pernah mengalami cedera melalui beberapa media sosial seperti WhatsApp dan Tiktok.

Pengujian validitas skala dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment*, sedangkan koefisien reliabilitas dapat diketahui melalui nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh dari hasil analisis melalui program IBM SPSS *Statistics* versi 21. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis tes *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Sedangkan hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan metode analisis regresi dua *predictor* dan analisis *product moment Pearson's t correlation*. Analisis regresi dua *predictor* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *problem solving* (X1) dan *achievement goal orientation* (X2) terhadap variabel resiliensi (Y), dengan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics* versi 21.0 for Windows. Analisis *product moment Pearson's t correlation* juga dilakukan untuk memastikan hubungan antara variabel *problem solving* (X1) dan variabel resiliensi (Y), serta mencari hubungan antara *achievement goal orientation* (X2) dan variabel resiliensi (Y).

## HASIL

Rentang usia responden dalam penelitian ini berkisar antara 14 – 40 tahun, yang didominasi oleh usia 22 tahun. Data lengkap usia responden dapat dilihat melalui tabel

berikut:

**Tabel 1. Usia Responden**

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
14	1	0,92%
15	1	0,92%
16	4	3,67%
17	5	4,59%
18	12	11,01%
19	10	9,17%
20	14	12,84%
21	17	15,60%
22	19	17,43%
23	10	9,17%
24	7	6,42%
25	3	2,75%
26	2	1,83%
27	1	0,92%
28	1	0,92%
31	1	0,92%
40	1	0,92%
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100%</b>

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh atlet cabang olahraga taekwondo sebanyak 34 orang (31,19%). Data lengkap cabang olahraga dapat dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 2. Cabang Olahraga Responden**

<b>Cabang Olahraga</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Taekwondo	34	31,19%
Renang	5	4,59%
Voli	5	4,59%
Basket	2	1,83%
Badminton	12	11,01%
Bola Tangan	1	0,92%
Tenis Lapangan	2	1,83%
Sepak Bola	10	9,17%
Pencak Silat	6	5,50%
Bola Kasti	1	0,92%
Karate	9	8,26%
Beladiri	1	0,92%
Bulu Tangkis	1	0,92%
Tarung Derajat	4	3,67%
Futsal	6	5,50%
Anggar	2	1,83%

Kabaddi	1	0,92%
Lari	2	1,83%
Rugby	1	0,92%
Panahan	1	0,92%
Bola Basket	1	0,92%
Tenis Meja	2	1,83%
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100%</b>

Cedera terakhir yang dialami responden dalam penelitian ini didominasi atlet dengan cedera terakhir dalam waktu < 1 tahun sebanyak 29 orang (26,61%). Data cedera terakhir dapat dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 3.** Cedera terakhir responden

Cedera Terakhir	Frekuensi	Persentase
< 3 bulan	18	16,51%
3 - 6 bulan	21	19,27%
< 1 tahun	29	26,61%
1 - 3 tahun	25	22,94%
< 5 tahun	9	8,26%
5 tahun +	7	6,42%
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 21 melalui teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*, didapatkan pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	K-SZ	p > 0,05	Keterangan
1	Resiliensi	0,776	0,584	Berdistribusi Normal
2	<i>Problem Solving</i>	0,590	0,877	Berdistribusi Normal
3	<i>Achievement Goal Orientation</i>	0,761	0,608	Berdistribusi Normal

Tabel diatas menunjukkan hasil uji normalitas pada variabel resiliensi (Y) diperoleh taraf signifikan p sebesar 0,584 ( $p > 0,05$ ) dengan K-SZ sebesar 0,776 yang berarti bahwa data variabel resiliensi item-itemnya berdistribusi normal. Variabel *problem solving* (X1) diperoleh taraf signifikan p sebesar 0,877 ( $p > 0,05$ ) dengan K-SZ sebesar 0,590 yang berarti bahwa data variabel *problem solving* item-itemnya berdistribusi normal. Begitu juga dengan variabel *achievement goal orientation* (X2) diperoleh diperoleh taraf signifikan p sebesar 0,608 ( $p > 0,05$ ) dengan K-SZ sebesar 0,761 yang berarti bahwa data variabel *achievement goal orientation* item-itemnya berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 21, didapatkan pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Linieritas Antara Problem Solving dan Resiliensi

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
----------	---	---------	------------

<i>Problem Solving</i> dan Resiliensi	1,315	0,161	Linier
---------------------------------------	-------	-------	--------

Tabel diatas menunjukkan hasil uji linieritas antara *problem solving* dan resiliensi memperoleh nilai F linier sebesar 1,315 dengan p sebesar 0,161 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier antara *problem solving* dan resiliensi.

**Tabel 6.** Hasil Uji Linieritas Antara *Achievement Goal Orientation* dan Resiliensi

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
<i>Achievement Goal Orientation</i> dan Resiliensi	1,184	0,271	Linier

Tabel diatas menunjukkan hasil uji linieritas antara *achievement goal orientation* dan resiliensi memperoleh nilai F linier sebesar 1,184 dengan p sebesar 0,271 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat linier antara *achievement goal orientation* dan resiliensi.

Uji hipotesis mayor dalam penelitian ini dilakukan dengan perhitungan melalui program IBM SPSS *statistics* 21 dengan teknik korelasi analisis regresi *dua predictor*, dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 7.** Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1	0.725	0.526	0.517	6.293	58.777	0.000

*Regression*

Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikan p sebesar 0.000 ( $p < 0,01$ ) dengan  $R_{x1,2y}$  sebesar 0.725, yang berarti menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *problem solving* (X1) dan *achievement goal orientation* (X2) dengan resiliensi (Y), sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *problem solving* (X1) dan *achievement goal orientation* (X2) dengan resiliensi (Y) diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 52,6%.

Uji hipotesis minor dalam penelitian ini dilakukan dengan perhitungan melalui program IBM SPSS *statistics* 21 dengan teknik analisis *product moment pearson's t correlation* untuk memastikan hubungan antar variabel,

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan antara *problem solving* dan resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8.** Hasil Analisis Korelasi *Problem Solving* dan Resiliensi

Variabel	R	R Square	Sig (p)
<i>Problem Solving*</i> Resiliensi	0.711	0.505	0.000

Berdasarkan tabel diketahui bahwa antara variabel *problem solving* dan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel ( $R_{x1y}$ ) sebesar 0.711 dengan  $p$  sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem solving* ( $X_1$ ) dengan resiliensi ( $Y$ ).

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan antara *achievement goal orientation* dan resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9.** Hasil Analisis Korelasi *Achievement Goal Orientation* dan Resiliensi

Variabel	R	R Square	Sig (p)
<i>Achievement Goal Orientation</i> *	0.645	0.416	0.000
Resiliensi			

Berdasarkan tabel diketahui bahwa antara variabel *achievement goal orientation* dan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel ( $R_{x2y}$ ) sebesar 0.645 dengan  $p$  sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *achievement goal orientation* ( $X_2$ ) dengan resiliensi ( $Y$ ).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. Berdasarkan hasil uji regresi hipotesis mayor pada tabel 7 menunjukkan menunjukkan nilai signifikan  $p$  sebesar 0.000 ( $p < 0,01$ ) dengan  $R_{x1,2y}$  sebesar 0.725, yang berarti bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 52,6%, sementara 47,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Hallen dkk. (2020) kognitif merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi pembentukan resiliensi. Kognitif merupakan proses mental yang mencakup berbagai fungsi yang memungkinkan individu untuk memperoleh, memproses, dan menggunakan informasi. Fungsi-fungsi tersebut diperlukan dalam menjalankan aktivitas mental, seperti berpikir kritis, belajar, mengingat, serta merancang dan menyelesaikan permasalahan atau *problem solving* (Bufano dkk., 2024).

*Problem solving* merupakan suatu proses kognitif terstruktur yang digunakan individu untuk mengidentifikasi permasalahan, merumusan dan mengevaluasi berbagai alternatif solusi, serta penerapan solusi dalam kehidupan sehari-hari (Michelson dkk., 2022). *Problem solving* tidak hanya mencakup aspek kognitif, seperti persepsi, memori, dan penalaran, tetapi juga melibatkan aspek motivasi dan emosi yang berperan dalam menentukan keberhasilan proses penyelesaian masalah (Dostál, 2015). Proses *problem solving* memerlukan kemampuan untuk mengamati dan memahami permasalahan secara tepat, merancang langkah-langkah penyelesaian secara sistematis, serta menerapkan strategi tersebut secara bertahap hingga memperoleh hasil yang diharapkan (Eskin, 2013). Kemampuan *problem solving* yang efektif memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi hambatan, mencapai tujuan yang diinginkan, serta mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis (Fuente dkk., 2023).

Selain faktor internal terdapat juga faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi salah

satunya adalah lingkungan (Hallen dkk., 2020). Lingkungan yang positif dapat meningkatkan motivasi individu karena menciptakan rasa aman, penghargaan, serta dukungan emosional dan sosial, sehingga individu merasa memiliki peluang dan dorongan untuk terus belajar, berkembang, serta mampu menghadapi berbagai rintangan atau hambatan yang dihadapi (Yang & Wang, 2022). Lingkungan juga memiliki peran penting dalam membentuk persepsi individu terhadap kemampuan diri dan tujuan yang ingin dicapai melalui pengalaman, umpan balik, dan budaya yang berkembang. Lingkungan yang mendukung, positif, dan menekankan pada proses serta pertumbuhan akan memperkuat persepsi bahwa kemampuan dapat dikembangkan, sehingga mendorong terbentuknya *achievement goal orientation* (Tuominen dkk., 2020). Berdasarkan beberapa pernyataan di atas serta mengacu hasil uji hipotesis mayor pada tabel 7 dapat dikatakan bahwa *problem solving* dan *achievement goal orientation* berpengaruh pada resiliensi.

Hasil uji hipotesis minor pertama pada tabel 8 diketahui bahwa variabel *problem solving* dan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel ( $R_{x1y}$ ) sebesar 0.711 dengan p sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem solving* dan resiliensi, dengan sumbangan efektif sebesar 50,5%. Semakin tinggi *problem solving* maka semakin tinggi resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *problem solving* maka semakin rendah resiliensi. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Khoshgoftar dkk. (2023) yang berjudul "*Investigating the Correlations between Problem Solving Ability, Resilience and Academic Burnout of Virtual Medical Education Students Using Structural Equation Modeling*" di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *problem solving* dengan resiliensi, diperoleh hasil p sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) dengan r sebesar 0,926. Santos & Soares (2018) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa ada hubungan positif antara kemampuan *problem solving* dan tingkat resiliensi, yang berarti bahwa mahasiswa yang lebih baik dalam memecahkan masalah cenderung lebih resilient dalam menghadapi situasi sulit.

Hasil penelitian terkait uji hipotesis mayor kedua pada tabel 9 diketahui bahwa antara variabel *achievement goal orientation* dan resiliensi menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel ( $R_{x2y}$ ) sebesar 0.645 dengan p sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *achievement goal orientation* dan resiliensi, dengan sumbangan efektif *achievement goal orientation* terhadap resiliensi sebesar 41,6%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *achievement goal orientation* maka semakin tinggi resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *achievement goal orientation* maka semakin rendah resiliensi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Suwarti dkk., 2024) yang berjudul "*The influence of achievement goal orientation and classroom climate on academic resilience in students of SMA Negeri 4 Purwokerto*" memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *achievement goal orientation* dan resiliensi akademik siswa dengan sumbangan efektif sebesar 31%, dimana peningkatan motivasi dan orientasi siswa terhadap pencapaian tujuan akademik akan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan tekanan akademik. Lin dkk. (2024) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa ada hubungan positif antara resiliensi dan orientasi masa depan, yang berarti bahwa keduanya berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa selama masa transisi ke sekolah tinggi. Resiliensi membantu siswa mengatasi hambatan dan stres, sementara orientasi masa depan memotivasi mereka mencapai tujuan jangka panjang.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi secara efektif dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Frank dkk., 2025). Resiliensi memungkinkan atlet yang mengalami cedera untuk mengelola stres, mengatasi perasaan

frustrasi, menjaga motivasi selama masa pemulihan, tetap fokus pada proses rehabilitasi, mempertahankan kepercayaan diri, serta mempercepat pemulihan menuju performa optimal (Benevides, 2025). Berdasarkan hasil analisis kategorisasi data resiliensi diketahui bahwa tingkat resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera dalam penelitian ini berada pada kategori sedang (36 partisipan, 33,02%). Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kognitif yang berperan melalui cara individu berpikir dan menafsirkan situasi sulit, di mana pola pikir positif berfungsi dalam memperkuat ketahanan mental, sedangkan pola pikir negatif dapat menghambat kemampuan individu dalam mempertahankan resiliensi tersebut (Rajasekhar, 2024). Atlet yang memiliki resiliensi yang baik mampu menghadapi stres dan tantangan selama proses rehabilitasi dengan sikap yang positif dan adaptif. Selain itu, mereka mampu mempertahankan motivasi, mengelola emosi secara efektif, serta tetap terfokus pada tujuan pemulihan meskipun mengalami hambatan (Newton & Chu, 2024).

Kategorisasi data *problem solving* diketahui bahwa tingkat *problem solving* pada atlet yang pernah mengalami cedera dalam penelitian ini berada pada kategori sedang (38 partisipan, 34,86%). Individu yang memiliki kemampuan *problem solving* yang baik tercermin melalui kemampuan dalam menganalisis permasalahan secara mendalam dan mengidentifikasi akar permasalahan secara tepat (Urhahne, 2021). Menurut Yao dkk. (2024) menyatakan bahwa sikap *problem solving* meliputi, kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif, bersikap terbuka terhadap berbagai kemungkinan, bersabar dalam menghadapi hambatan, mampu mengambil keputusan secara tepat serta percaya diri dalam menyelesaikan masalah. Adanya kemampuan *problem solving* akan membantu individu menjadi lebih kompeten, mandiri, dan resilien dalam menghadapi tantangan (Golshiri dkk., 2023).

Sedangkan hasil kategorisasi data *achievement goal orientation* diketahui bahwa *achievement goal orientation* pada atlet yang pernah mengalami cedera dalam penelitian ini berada pada kategori sedang (39 partisipan, 35,77%). *Achievement goal orientation* merupakan kecenderungan individu dalam menetapkan tujuan tertentu, yang berperan dalam memotivasi dan mengarahkan perilaku untuk mencapai keberhasilan (Tahir dkk., 2025). *Achievement goal orientation* memiliki peran penting dalam membentuk motivasi belajar individu, yang secara langsung memengaruhi cara individu menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, dan merespons kegagalan dalam upaya mencapai keberhasilan (Miller, 2022). Individu dengan *achievement goal orientation* yang baik cenderung menunjukkan perilaku yang positif dan memiliki motivasi tinggi, serta mampu memaknai tantangan atau kegagalan sebagai peluang untuk berkembang dan meningkatkan kompetensi diri (Deeba & Ahmad, 2023).

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi olahraga dengan menunjukkan bahwa *problem solving* dan *achievement goal orientation* merupakan faktor penting yang berperan dalam membentuk resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. Temuan ini dapat menjadi dasar dalam intervensi psikologis, khususnya dalam merancang strategi pemulihan yang mencakup aspek kognitif dan motivasi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain belum mencakup variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi *dua predictor* yang telah dilakukan memperoleh hasil  $r_{x1.2} = 0.725$  dengan taraf signifikan  $p$  sebesar 0.000 ( $p < 0,01$ ). Temuan hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi atlet yang pernah mengalami cedera, sehingga

hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *problem solving* dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi diterima, dengan sumbangan efektif sebesar 52,6%. Secara lebih rinci antara ketiga variabel tersebut memiliki hubungan positif yang sangat signifikan baik antara *problem solving* dengan resiliensi dan *achievement goal orientation* dengan resiliensi, sehingga semua hipotesis dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor diterima.

Adapun penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan dalam pelaksanaan, yaitu; metode pengumpulan data secara *online* membatasi peneliti untuk mengawasi secara langsung proses pengisian skala, cakupan subjek yang kurang spesifik, dan keterbatasan referensi yang tersedia. Hal ini dapat memengaruhi validitas data dan akurasi dalam menginterpretasikan hasil temuan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dan eksplorasi literatur yang lebih mendalam untuk memperkuat temuan yang diperoleh.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan doa dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penelitian ini. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahnya, Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan fasilitas serta dukungan akademik, teman-teman dekat yang selalu kebersamai dan memberikan semangat, serta para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alschuler, K. N., & Alberts, N. M. (2020). Sport psychology for the runner: Injury, rehabilitation, and recovery. In *Clinical Care of the Runner: Assessment, Biomechanical Principles, and Injury Management*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-67949-7.00006-9>
- Amir, M. . (2021). *Resiliensi: Bagaimana Bangkit dari Kesulitan & Tumbuh dalam Tantangan* (A. Paramita (ed.)). PT. Kompas Media Nusantara.
- Arifin, Y. (2024). *Cedera, Rifda Akhiri Kiprahnya di Olimpiade 2024*. Detiksport. <https://sport.detik.com/sport-lain/d-7461828/cedera-rifda-akhiri-kiprahnya-di-olimpiade-2024>
- Asri, A., Kardi, I. S., Hasan, B., Cs, A., Ita, S., Nopianto, Y. E., & Marlin, I. (2024). IDENTIFIKASI KASUS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET LARI SPRINT PAPUA. 13(2), 204–215.
- Azmi, S., Twu, T., Albertson, M., Lumbangaol, S., Gulo, S. D., & Nandus, S. (2024). SURVEY CEDERA OLAHRAGA ATLET BOLA VOLI PUTRI DI CLUB BOLA VOLI TVRI KOTA MEDAN SURVEY OF SPORTS INJURIES OF VOLLEYBALL ATHLETES IN TVRI VOLLEYBALL CLUB IN MEDAN. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 317–328. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/3064>
- Beigi, S. (2019). A Road Map for Cross Operationalization of Resilience. In *The Science of Hormesis in Health and Longevity*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814253-0.00021-8>
- Benevides, A. T. (2025). *Recovery and resilience: strategies to support athletes in injury rehabilitation and psychological adaptation to sports challenges* *Recuperação e resiliência: estratégias para apoiar atletas na reabilitação de lesões e adaptação psicológica aos desafios*. 1–9. <https://doi.org/10.34117/bjdv11n5-091>
- Bufano, P., Di Tecco, C., Fattori, A., Barnini, T., Comotti, A., Ciocan, C., Ferrari, L., Mastorci, F.,

- Laurino, M., & Bonzini, M. (2024). The effects of work on cognitive functions: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351625>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç., & Tosun, Ü. (2014). Analysis of the Relationship between the Resiliency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 673–680. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.766>
- Deeba, F., & Ahmad, I. (2023). A Rasch Analysis of Achievement Goal Orientation Scale in Language Education Context. *NUST Journal of Social Sciences and Humanities*, 9(2), 1–24. <https://doi.org/10.51732/njssh.v9i2.171>
- Dostál, J. (2015). Theory of Problem Solving. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 2798–2805. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.970>
- Elliot, A. J., & Murayama, K. (2008). On the Measurement of Achievement Goals: Critique, Illustration, and Application. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 613–628. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.613>
- Eskin, M. (2013). Components of Problem Solving. In *Problem Solving Therapy in the Clinical Practice* (pp. 17–27). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-398455-5.00003-6>
- Frank, G. L., Linnemann, P., Ramm, M., Schneider, G., Kahnert, S. M., Janßen, A., & Conrad, R. (2025). Influences of sociodemographic and psychological factors on the improvement of trait resilience after inpatient psychotherapeutic treatment. *Journal of Psychosomatic Research*, 195(December 2024). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112185>
- Fuente, A. D. I., Cardeñoso, O., Chang, E. C., Lucas, A. G., Li, M., & Chang, O. D. (2023). The role of problem-solving ability, beyond academic motivation, in college students' psychological adjustment. *Current Psychology*, 42(21), 17888–17897. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02945-y>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes' experiences of resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1984.tb00276.x>
- Ginting, H. C., Tamara, I., Ginting, B., Tarigan, H., Yoga, I., Sembiring, I., Tinggi, S., Dan, O., Guna, K. B., & Utara, S. (2024). ANALISIS KESEHATAN MENTAL ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA ADOLINA FC. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 208–216. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/2240>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- Guido, J. A. (2017). Shoulder Exercises for Injury Prevention in the Throwing Athlete. In Meister (Ed.), *Clinical Orthopaedic Rehabilitation: A Team Approach, Fourth Edition* (pp. 196–202.e1). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-39370-6.00030-5>
- Hallen, R. V. d., Jongerling, J., & Godor, B. P. (2020). Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(5), 479–496.

<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1772969>

- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- Khoshgoftar, Z., Karamali, F., Nasrabadi, M. Z., & Nejad, M. H. (2023). Investigating the Correlations between Problem Solving Ability, Resilience and Academic Burnout of Virtual Medical Education Students Using Structural Equation Modeling. *Psychological Science and Education*, 28(4), 134–144. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280408>
- Lin, S., Mastrokourou, S., Longobardi, C., & Bozzato, P. (2024). The influence of resilience and future orientation on academic achievement during the transition to high school: the mediating role of social support. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2312863>
- Mardianita, O. (2024). *Nasib Atlet Bulutangkis Cedera di Olimpiade, Buat Indonesia Dapat Perunggu, Kini Trauma Pegang Raket*. *TribunJatim.Com*. <https://jatim.tribunnews.com/amp/2024/10/20/nasib-atlet-bulutangkis-cedera-di-olimpiade-buat-indonesia-dapat-perunggu-kini-trauma-pegang-raket?page=2>
- Michelson, D., Hodgson, E., Bernstein, A., Chorpita, B. F., & Patel, V. (2022). Problem Solving as an Active Ingredient in Indicated Prevention and Treatment of Youth Depression and Anxiety: An Integrative Review. *Journal of Adolescent Health*, 71(4), 390–405. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.05.005>
- Miller, A. L. (2022). Achievement Goal Orientation as a Predictor of High-Impact Practice Participation for Postsecondary Students. *Mid-Western Educational Researcher*, 34(3), 223–246. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=162266817&site=ehost-live&scope=site&authtype=shib&custid=s8516548>
- Newton, C., & Chu, T. L. (2024). Rehabilitation Profiling for Injured Elite Athletes: A Case Study with Implications for Rehabilitation, Recovery, and Return-to-Sport Transitions. *Journal of Sport Psychology in Action*, March. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2359699>
- Ningtyas, U. W., & Kumalasari, D. (2021). Be Achievement Oriented, Be Resilient: Studi tentang Achievement Goal Oriented dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 9(2), 205–214. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i2.1956>
- Nugroho, B.S. & Ambardini, R. . (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Medikora*, 15(1), 23–38. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10070>
- O'Brien, K. H. M., Rowan, M. R., Willoughby, K., Griffith, K. L., & Christino, M. A. (2021). Psychological Resilience in Young Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Perianto, A., Maulana, A., Purnama, Y. A., Haryanto, P. P. P., Arifandi, M., & Rizky, M. (2022). Pembuatan Sarpras Olahraga di SMK Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(7), 527–532. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i7.1382>
- Pitts, D. G., Willoughby, J., & Morgan, R. K. (2014). Clinical Reasoning and Problem Solving to Prevent Pitfalls in Hand Injuries. In *Fundamentals of Hand Therapy: Clinical Reasoning and Treatment Guidelines for Common Diagnoses of the Upper Extremity: Second Edition* (Second Edi). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-09104-6.00006-7>
- Rajasekhar, S. (2024). *Optimizing Recovery after Sports Injuries : A Multidisciplinary Approach to Physical Therapy in Athletes*. 5(1), 1–7. <https://ijeret.org/index.php/ijeret/article/view/57>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacle*. Bright & Happy Books.

- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: A review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.13>
- Santos, Z. D. A., & Soares, B. A. (2018). Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 24(2), 265–276. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.07>
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23–46. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.1.23>
- Southwick, S. ., & Charney, D. . (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- Suwardi, S., Putri Irianti, S., & Meilani, E. (2024). *The Influence of Achievement Goal Orientation and Classroom Climate on Academic Resilience in Students of Sma Negeri 4 Purwokerto*. 4. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343411>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41691>
- Tahir, C., Yahaya, Z. M., Yaduma, S., & Magaji, Y. U. (2025). *Achievement Goal Orientation as Correlate of Students ' Academic Achievement in Colleges of Education in North East*. 11(1), 39–62. <https://iijournals.org/get/IJSSMR/VOL.%2011%20NO.%201%202025/Achievement%20Goal%20Orientation%2039-62.pdf>
- Tuominen, H., Niemivirta, M., Lonka, K., & Salmela-Aro, K. (2020). Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. *Learning and Individual Differences*, 79(January), 101854. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101854>
- Urhahne, D. (2021). Motivation to learn and problem solving. *Educational Psychology*, 41(9), 1079–1081. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1998304>
- Wajib, M., Aditya, R. A., Sihombing, H., & Mes, H. (2022). Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Lari Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 44–49. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/674>
- Wicaksono, A. P. (2022). Politik Hukum Pemerintah Republik Indonesia Dalam Menyejahterakan Kehidupan Para Atlet (Olahragawan) dan Mantan Atlet. *Jurnal Bedah Hukum*, 6(1), 44–56. <https://doi.org/10.36596/jbh.v6i1.773>
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>
- Yao, J., Yang, L., & Han, X. (2024). The impact of collective psychological capital on complex problem solving performance: a team and individual member perspective. *Current Psychology*, 43(5), 4803–4813. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04584-3>
- Zulfikar, R., Sari, F. P. S., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadilan, H. (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF (TEORI, METODE DAN PRAKTIK)*. Widina Media Utama.