

Hubungan Motivasi Dan Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang

Rismalani^{1*}, Maidarman², Yogi Setiawan³, Sayuti Syahara⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: rismalani2007@gmail.com

ABSTRAK

Masalah di penelitian ini guna mengetahui hubungan motivasi dan kesehatan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo Dojang Sisingan *Fighter* Kota Padang. Penelitian ini tujuannya guna mengetahui hubungan motivasi dan kesehatan mental terhadap prestasi atlet Dojang Sisinga *Fitgher* Kota Padang. Jenis penelitian ini ialah penelitian korelasional. Populasi 25 orang. Pengambilan sampel memakai *purposive sampling* jumlah 12 orang. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner angket. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan kesehatan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} 0,636 > r_{tabel} 0,576$ dan koefisien distribusi $t_{hitung} 2,58 > t_{tabel} 1,81$

Kata Kunci: Motivasi, Kesehatan Mental, Prestasi Atlet

Relationship Between Motivation and Mental Health to Athlete Achievement Taekwondo Dojang Sisinga Fighter Padang City

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand the relationship between mental health and motivation and the performance of Taekwondo Dojang Sisingan Fighter Kota Padang athletes. The purpose of this study is to understand the relationship between mental health and motivation and athlete performance in the Dojang Sisinga Fitgher Kota Padang. This type of research is called a korelasional research. Populasi 25 orang. Twelve people were used in the purposive sampling process. This research instrument uses an angle measure. The data analysis technique uses a korelasi product moment analysis with a significance threshold of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis show that there is a significant relationship between motivation and mental health on the achievements of Taekwondo athletes Dojang Sisinga Fighter Padang City with a correlation coefficient value of $r_{count} 0.636 > r_{tab} 0.576$ and a distribution coefficient of $t_{hit} 2.58 > t_{tab} 1.81$

Keywords: *Motivation, Mental Health, Athlete Achievement*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan tertentu, seseorang melakukan olahraga. Pada era modern ini . Olahraga tidak hanya untuk tujuan pemersatu bangsa saja, namun banyak juga yang memanfaatkannya untuk tujuan hiburan, kesehatan, bahkan prestasi. Menurut Yuliatin (Wafiiroh et al., 2022), olahraga adalah suatu permainan, kompetisi intensif yang membina, mendorong dan mengembangkan potensi seseorang untuk mencapai keberhasilan maksimal.

(Setiawan et al., 2018) menyatakan “Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan teknologi”. Prestasi olahraga yang baik tidak dapat dicapai dengan mudah. Dibutuhkan latihan, bakat, pelatih yang baik dan bahkan semangat yang besar untuk mencapai hasil yang luar biasa (Mulyadi, 2022).

Element kepribadian atlet termasuk kematangan, motivasi untuk berlatih, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan mental, dan banyak lagi (Periyadi, 2017). Taekwondo mengandung aspek filosofis yang mendalam, sehingga dengan mempelajari taekwondo harus menunjukkan kekuatan fisik, mental, dan semangat yang kuat sehingga pikiran, jiwa, dan raga kita dapat berkembang dan berkembang. (Malasari, 2019).

Aspek psikologis merupakan bagian internal dalam diri atlet yang sangat mempengaruhi prestasinya. Di antara aspek psikologis yang sangat mempengaruhi latihan dan kompetisi atlet adalah motivasi dan kesehatan mental (Masrun, 2016). Motivasi merupakan kekuatan pendorong dalam untuk melaksanakan kegiatan agar mencapai tujuan. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi pikiran yang baik yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam suatu pertandingan dan mendorongnya untuk tidak mudah menyerah (Sardiman, 2011).

Salah satu kekuatan pendorong yang ada pada diri manusia adalah keinginan untuk mencapai kesuksesan. Dorongan seperti ini harus ada dalam diri setiap atlet, agar dapat mencapai kesuksesan dalam suatu cabang olahraga. Dorongan menuju kesuksesan ini diwujudkan dalam keinginan untuk mencapai hasil yang setinggi-tingginya, insentif ini disebut motivasi berprestasi (Wattimena, 2015). Prestasi adalah hasil yang dicapai oleh seorang atlet selama pertandingan olahraga. Perkembangan psikologis atlet sangat

penting baik sebelum maupun selama pertandingan, terutama kesehatan mental karena atlet yang sehat dan siap lebih mungkin berprestasi dengan baik (Donie et al., 2023).

METODE

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional (*correlational research*). Penelitian korelasional (*correlational research*) bertujuan untuk menentukan apakah ada atau tidaknya korelasi kuantitatif antara dua variabel atau lebih (Barlian, 2009: 19). Waktu penelitian ini dilakukan di tanggal pada 9 Agustus 2024 dan tempat penelitian dilaksanakan di Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang. Sasaran pada penelitian ini yaitu atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang. Prosedur saat melakukan penelitian ini diawali dengan mempersiapkan alat-alat yang digunakan, selanjutnya mempersiapkan tempat tes sesuai instrumen dan melakukan tes pada instrumen tersebut. Tujuan dari penelitian ini untuk menentukan bagaimana motivasi dan kesehatan mental berpengaruh terhadap prestasi atlet. Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang. Dalam penelitian ini digunakan metode *purposive sampling* yang terdiri dari 25 populasi, sampel diambil sebagian dari populasi dengan ketentuan 12 orang atlet. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner angket. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistik analisis korelasi *product moment*. Sebelum dianalisis terlebih dahulu dilakukan Uji Varian's dan uji Linearitas Persamaan pada taraf signifikan 0,05. Analisis korelasi digunakan sebagai bukti penelitian yang diajukan, serta rumus korelasi *product moment*. Sebelum dianalisis terlebih dahulu diuji kenormalan data yang dilakukan dengan uji Liliefors.

HASIL

Berdasarkan hasil data motivasi dari atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang, didapat skor maksimum adalah 88 dan skor minimum 75. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 82,25 dan Standar Deviasi = 3,49. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi (X1)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	69 - 73	Sangat Tidak Setuju	0	0%
2	74 - 78	Tidak Setuju	2	17%
3	79 - 83	Setuju	6	50%

4	84 - 88	Sangat Setuju	4	33%
	Jumlah		12	100%

Berdasarkan hasil data kesehatan mental dari atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang, didapat skor maksimal adalah 92 dan skor minimum 80. Serta diperoleh nilai mean (rata-rata) = 86,25 dan Standar Deviasi= 3,95. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental (X2)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	73 - 77	Sangat Tidak Setuju	0	0%
2	78 - 82	Tidak Setuju	3	25%
3	83 - 87	Setuju	4	33%
4	88 - 92	Sangat Setuju	5	42%
	Jumlah		12	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan analisis uji normalitas data melalui uji lilifors diperoleh skor motivasi (X1) dengan $L_o = 0,153$ dengan $n = 12$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,242 yang mana lebih besar dari pada L_o . Berdasarkanhal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari motivasi berdistribusi secara normal.

Setelah dilakukan analisis uji normalitas data hasil kesehatan mental (X2) maka diperoleh skor $L_o = 0,108$ dengan $n = 12$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,242 yang mana lebih besar dari pada L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kesehatan mental berdistribusi secara normal.

Tabel 3. Distribusi Normalitas Data

Variabel	N	L_o	L_{tab}	Distribusi
Kelentukan Pergelangan Tangan(X)	12	0,153	0,242	Normal
Akurasi <i>service</i> (Y)	12	0,108	0,242	Normal

Berdasarkan hasil analisis korelasi sederhana pada tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara motivasi dengan kesehatan mental adalah positif. Hal ini terlihat bahwa dari analisi statistik yang dilakukan diperoleh rhitung sebesar 0,636

dan rtabel dalam taraf $\alpha = 0,05$ dengan $n=20$ diperoleh sebesar 0,576 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hal ini dapat dilihat bahwa variabel motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental, hal ini dibuktikan melalui uji signifikan dimana diperoleh koefisien distribusi $t_h = 2,58$ dan koefisien distribusi $t_t = 1,81$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$. Oleh sebab itu hipotesis dalam penelitian ini diterima kebenarannya secara empiris.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Sederhana

Korelasi	Koefisien Korelasi (r_{hitung})	Taraf Signifikan _{tab} $\alpha = 0,05$	Koefisien distribusi t_{hit}	Taraf Signifikan _{tab} $\alpha = 0,05$
Motivasi dan kesehatan mental	0,636	0,576	2,58	1,81

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olah data tentang “Hubungan Motivasi Dan Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang” jadi di bab ini dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang sudah dikemukakan ialah bagaimana hubungan motivasi dan kesehatan mental terhadap prestasi atlet Taekwondo Dojang Sisinga *Fighter* Kota Padang. Supaya lebih jelas jawaban dari pertanyaan bisa dijabarkan sebagai berikut:

Motivasi

Motivasi merupakan keterampilan mental mendasar yang harus dimiliki seorang atlet. Karena, atlet yang termotivasi akan termotivasi oleh keunggulan, seperti keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, dan juga termotivasi oleh pencapaian keunggulan dalam pelaksanaan kerja latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, perlu kita menekankan pentingnya atlet menunjukkan semangat dalam setiap aktivitasnya. Seorang atlet dapat bertanggung jawab atas setengah kesuksesan jika dia memiliki keinginan yang kuat untuk berhasil. ditambahkan sekali lagi perjuangan tersulit dalam latihan dan 100% kesuksesan jatuh ke tangan para atlet yang terlibat

(Putri, 2021). Motivasi diukur menggunakan dua puluh empat item yang dikembangkan oleh (Manouchehri et al., 2015) Motivasi merupakan faktor internal yang merangsang perilaku individu dan mengarahkannya ke arah tertentu serta mengoordinasikannya. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa atlet tersebut ingin melakukan sesuatu (Sin & Hidayani, 2020). Menurut wongso (Heliza, 2022) Motivasi memegang peranan penting dalam menentukan sukses atau tidaknya seorang atlet dalam latihan atau bertanding. Motivasi merupakan suatu proses dimana seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu (Reeve J, (2006). Motivasi merupakan keterampilan mental mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet (Robbins, 2017).

Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki pengertian menurut (Fakhriyani, 2019) bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan seseorang dapat mengembangkan segala aspek perkembangan baik fisik, mental, emosi yang baik dan bermanfaat bagi perkembangan orang lain, sehingga ia dapat bekerja sama dengan lingkungan sekitar. Menurut Merriam Webster (Rozali et al., 2021) Kesehatan mental merupakan ketika seseorang sehat secara emosional dan psikologis dan mampu menggunakan kemampuan kognitif dan emosional untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan hidup dalam masyarakat. Taekwondo dapat dipelajari oleh semua kalangan, berbagai usia, pria maupun wanita, atau strata sosial. Oleh karena itu, Taekwondo adalah seni bela diri yang sangat terkenal karena konsep utamanya adalah menunjukkan kekuatan, kecepatan, dan semangat (Capener, 2017). Menurut (Dewi Kartika Sari, 2012) menyatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang dialami seseorang yang terdiri dari kemampuan untuk mengatasi stres secara wajar, bekerja secara produktif dan membuahkan hasil, dan berpartisipasi dalam masyarakat atau komunitasnya. Kesehatan mental juga mengacu pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya secara efektif untuk mencegah penyakit mental (Levani et al., 2020). Mereka yang memiliki kepribadian yang matang akan mampu mencapai hasil terbaik.

Memang, kepribadian adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan fungsi fisiologis dan psikologisnya, yang sangat menentukan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Menurut Zakiah Dajorat (Tjung Hauw Sin, 2012) mengatakan bahwa Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menghindari gejala gangguan dan penyakit, beradaptasi dengan dirinya, mewujudkan seluruh potensi dirinya, dan menggunakan bakatnya. Karena anak-anak mulai menunjukkan tanda-tanda kematangan fisik dan fisiologis, serta perkembangan dan minat dalam aktivitas fisik, masalah kesehatan mental sangat berkaitan dengan hasil belajar dan pertumbuhan dan perkembangan gerak (Silalahi, 2012). Kesehatan mental diukur menggunakan 6 indikator dan 24 item yang dikembangkan oleh (Frank JH et al., 2018). Menurut Schneiders (Latipun, 2019) Ketika memahami kesehatan mental, lima belas prinsip harus dipertimbangkan. Prinsip-prinsip ini bermanfaat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa serta mencegah gangguan mental. Kesehatan mental memiliki pengertian menurut (Sampson & Galea, 2019). menyatakan Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang memiliki kemampuan untuk berkembang secara ideal dalam semua aspek perkembangan mereka, baik fisik, intelektual, dan emosional, serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka. Seseorang berkembang ke arah masa depan yang lebih baik dengan kondisi mental yang sehat (Sarmini et al., 2023).

Prestasi Atlet

Prestasi olahraga dapat didefinisikan sebagai hasil dari kegiatan atau latihan yang mengubah sesuatu. Perubahan tersebut dapat berupa pengetahuan, kecerdasan, atau keterampilan yang diperoleh dari latihan. Rohmansyah (2017) menegaskan bahwa olahraga prestasi adalah jenis olahraga di mana atlet dilatih dan dikembangkan secara

sistematis, terorganisir, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga untuk mencapai kesuksesan. Atlet yang sukses dalam olahraga dan bentuk latihan jasmani lainnya juga dianggap sebagai ahli dalam olahraga prestasi (Hawindri, 2016) Seseorang dikatakan atlet apabila ia mengikuti suatu pertandingan olahraga kompetitif dalam suatu turnamen. menurut Gunarso (Khadavi & Maulana, 2020) bahwa manfaat dari latihan yang baik, fasilitas yang bagus, dan pelatih yang berkualitas adalah kunci sukses dalam olahraga. Menurut Lutan (Pratama & Yuliandra, 2020), Secara garis besar, prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor eksogen dan endogen. Faktor eksogen mencakup bakat dan kebugaran, latihan, pola pikir, motivasi, manajemen waktu, pemulihan cedera, dukungan tim, teknologi, strategi, dan taktik, dan peralatan (Maksum, 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara motivasi dan kesehatan mental terhadap prestasi atlet, dengan koefisien korelasi 0,636 dan koefisien distribusi thitung 2,58 lebih besar dari ttabel 1,81.

DAFTAR PUSTAKA

- Capener, S. (2017). *Philosophy and Taekwondo: An Examination of the Ethics of the Korean Martial Art*. *Journal of Asian Martial Arts*, 26(2), 24-35.
- Coll, C. G., Bearer, E. L., & Lerner, R. M. (2014). *Nature and Nurture: The Complex Interplay of Genetic and Environmental Influences on Human Behavior and Development*. Mahwah: Psychology Press.
- Dewi Kartika Sari. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154.
- Frank JH, L., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P.-F., Chiu, Y.-H., Hsu, Y.-W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: Duta Media Publishing*.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um*, 284–292.

- Heliza, R. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 808–815.
- Khadavi, M. R., & MAULANA, S. A. (2020). Hubungan Sarana Prasaran Dan Motivasi Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Siswa Sma Kota Pangkalpinang. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 228–238.
- Latipun. (2019). *KESEHATAN MENTAL*. UMMPress.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2020). Stress dan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. *Proceeding Umsurabaya*.
- Maksum, A. (2020). Mental juara: Interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif. *Tantangan PON XX, Sport Tourism, Dan Prestasi Olahraga Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 1–17.
- Manouchehri, J., Tojari, F., & Soltanabadi, S. (2015). Validity and reliability of measurement instrument for sport motivation scale in professional athletes in team sports of Iran. *Journal of Psychiatry*, 18(2), 1–4.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Mulyadi, A. F. (2022). *TINGKAT MOTIVASI ATLET JUNIOR DALAM MENGIKUTI LATIHAN PENCAK SILAT (Studi Survey Kuantitatif Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Padjadjaran Pusat Kabupaten Tasikmalaya)*.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25–32.
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Reeve, J. (2006). *Teachers as Facilitators: What Autonomy-Supportive Teachers Do and Why Their Students Benefit*. *The Elementary School Journal*, 106(3), 225–236.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational Behavior* (17th ed.). Pearson Education.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kontribusi psikologi olahraga terhadap peningkatan prestasi olahraga. *Artikel*.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 109–113.
- Sampson, L., & Galea, S. (2019). Social Structures and Mental Health: The Impact of Neighborhood, Family, and Work. *Annual Review of Sociology*, 45(1), 317–339.
- Sardiman, A. (2011). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar/Sardiman AM*.
- Sarmini, A. P., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).

- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 5(1), 30–34.
- Silalahi, H. M. (2012). *Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Pada Sekolah Sepak Bola Aldas Prima Inalum Kabupaten Batubara Tahun 2012*.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 109–122.
- Wafiiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Lestari, D. W. D. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 169–180.
- Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). *Handbook of Motivation at School*. Routledge.