

DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME PADA ATLET BULUTANGKIS

¹Rita Purnama Sari. ²Winny Puspasari Thamrin
^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat
¹ritaherman95@gmail.com

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between social support and optimism in badminton athletes. This research uses product moment correlation analysis. The sample of this study was 50 badminton athletes. Sampling using purposive sampling. To obtain data using a social support scale based on aspects of social support and a scale of optimism based on aspects of optimism. The correlation coefficient is $r = 0.494$ ($p < .01$), so it can be concluded that the hypothesis is accepted, which means that there is a very significant relationship between social support and optimism in badminton athletes. This indicates that there is social support and optimism in badminton athletes.

Keywords: *optimism, social support, badminton athletes*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiric hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment. Sampel dari penelitian ini adalah 50 atlet bulutangkis. Pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Untuk memperoleh data menggunakan skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial dan skala optimisme berdasarkan aspek-aspek optimisme. Koefisien korelasi diketahui sebesar $r = 0.494$ ($p < .01$) sehingga disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. Hal ini menunjukkan adanya dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis.

Kata kunci: *optimisme, dukungan sosial, atlet bulutangkis*

PENDAHULUAN

Atlet dituntut untuk menguasai teknik baik guna memenangkan pertandingan dengan cara mengikuti latihan yang ketat, disiplin baik secara fisik maupun teknik. Tak jarang hal tersebut menyebabkan para atlet mengalami kelelahan secara emosional, kekalahan fisik. Kondisi mental yang kuat akan memberikan optimisme dan keberanian, sementara mental yang lemah akan membuat pesimis dan takut. Pada kondisi seperti itulah terjadi momen kritis yang menjadi penentu

apakah seorang atlet akan berprestasi atau tidak (Irwanto & Romas, 2019). Psikologi positif telah dianggap memainkan peran yang besar dalam olahraga (Scholes, 2017), terutama karena terkait dengan kesehatan mental para atlet (Coppel, 2020). Di dalam psikologi olahraga, optimisme memiliki posisi penting, bukan hanya terkait dengan kesejahteraan psikologis atlet namun juga performa saat bertanding yang pada akhirnya memengaruhi capaian hasil akhir kompetisi (Coalter, 2013).

Seligman (2006) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu keadaan yang selalu mempunyai harapan baik. Optimisme merupakan hasil berpikir seseorang dalam menghadapi suatu kejadian dengan harapan ke arah yang positif. Akan tetapi pada kenyataannya atlet pemain bulutangkis seringkali dihantui pikiran-pikiran negatif mengenai pertandingan. Para atlet bulutangkis hanya memiliki pikiran-pikiran negatif tanpa berusaha untuk bermain dengan maksimal. Dengan kata lain, ketiadaan rasa optimisme mendorong atlet untuk menjadi cemas dan memengaruhi mental bertandingnya (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008; Wilson, Raglin, & Pritchard, 2002).

Kurangnya optimisme membuat para atlet merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menjalani pertandingan dengan baik. Maka dari itu, para atlet terutama pemain bulutangkis dapat saja merasa kurang bersemangat karena merasa kurang perhatian baik dari orang tua, teman, teman dekat. Sehingga, para atlet merasa berat dalam pertandingan bulutangkis karena butuh dukungan sosial dan dorongan dari teman-teman dan orang sekitar. Manfaat dukungan besar, karena dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan atau apapun aktivitas yang sedang dilakukan (Bozo, Toksabay, & Kurum, 2009; Sirois, Millings, & Hirsch, 2016; Wang, Cai, Qian, & Peng, 2014). Optimisme sangat penting

untuk dimiliki oleh atlet (Fogarty, Perera, Furst, & Thomas, 2016), termasuk atlet bulutangkis. Menurut Roellyana dan Listiyandini (2016), atlet bulu tangkis yang berkompeten dituntut untuk memiliki rasa optimisme, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi yang optimal, dan berperan aktif dalam melakukan pelatihan dan pertandingan. Gordon (2008) menjelaskan bahwa optimisme penting dimiliki atlet untuk membantunya fokus dan meminimalisasi kesempatan untuk gagal dalam pertandingan. Optimisme juga disebut membantu atlet dalam mempertahankan perilaku hidup sehat karena atlet merasa sadar itu terkait dengan kemampuannya dalam menampilkan prestasi bertanding yang maksimal (Lipowksi, 2012).

Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu (Buresova, Jelinek, Dosedlova, & Klimusova, 2020). Dukungan sosial memberikan efek di mana individu merasa tidak sendiri serta mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk sehingga bisa bertahan menghadapi masa-masa yang sulit (Vollman, Antoniw, Hartung, & Renner, 2011). Masa-masa sulit atlet ini dapat terkait dengan persoalan relasi dengan organisasi olahraga, adaptasi lingkungan fisik dan cuaca dalam setiap momen pertandingan di berbagai lokasi yang berbeda, termasuk tekanan dalam latihan dan pertandingan (Egan, 2019; Kristiansen & Roberts, 2010).

Menurut Apollo dan Cahyadi (2012), dukungan sosial juga memegang peran yang

tidak kalah penting saat para atlet sedang bertanding. Beberapa riset telah menegaskan besarnya dukungan sosial bagi atlet di berbagai aktivitas terkait kehidupan olah raga yang ditekuninya (DeFreese & Smith, 2014; Udry, 1997; Yang, Schaefer, Zhang, Covassin, Ding, & Heiden, 2014). Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah (Kumalasari & Ahyani, 2012), dan hal ini juga dialami oleh atlet, baik saat menjalani masa-masa pelatihan maupun pertandingan.

Bagi atlet, dukungan sosial akan memompa semangat dalam berlatih sekaligus ketika mengikuti berbagai kompetisi di dalam dan di luar negeri. Untuk atlet bulutangkis sendiri, latihan yang ketat dan disiplin merupakan salah sumber tekanan yang besar. Keadaan yang lebih berat akan terasa ketika atlet berada dalam momen pertandingan. Kompetisi yang kerap dilakukan jauh dari keluarga, baik nasional maupun internasional juga memberikan tekanan tersendiri bagi atlet. Oleh karena itu dukungan sosial saat bertemu keluarga, dan dukungan sosial dari rekan atlet dan pelatih selama di pusat latihan dan tempat bertanding akan sangat besar perannya dalam menumbuhkan optimisme untuk bertahan dan terus berjuang dalam berlatih dan berkompetisi.

Berdasarkan paparan teori yang telah dijelaskan sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keeratan hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada pemain atlet bulu tangkis.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis, dengan kriteria subjek penelitian, seorang atlet bulutangkis yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Besarnya ukuran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 57 orang yang diperoleh dengan teknik pengambilan *purposive* sampling.

Optimisme diukur dengan menggunakan skala optimisme yang sesuai dengan aspek-aspek menurut Seligman (2006), yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Skala optimism terdiri dari 38 item. Kategori respons skala ini adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.906$.

Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang diadaptasi dan modifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Putra (2011) berdasarkan aspek-aspek yang dibuat oleh Cutrona dan Russel (1987), yang meliputi *attachment*, *social intergaration*, *reassurance of worth*, *reliable alliance*, *guidance*, serta *opportunity for nurturance*. Skala dukungan sosial ini memiliki 24 item. Skala ini memiliki kategori respons mulai dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0.926$.

Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis *product moment correlation* dari Pearson. Teknik analisis ini berguna untuk mengukur korelasi variabel bebas dan terikat yang dalam penelitian ini diwakili oleh dukungan sosial dan optimisme.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data yang telah diperoleh. Di dalam penelitian ini, diungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan optimisme pada atlet bulu tangkis. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh nilai $r = 0.494$ ($p < .01$). Hal ini berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan dengan optimisme pada atlet bulu tangkis.

Koefisien yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan keduanya adalah positif, di mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi optimisme para atlet bulutangkis. Maka hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme pada atlet bulutangkis diterima.

Atlet merupakan individu yang berjuang untuk berprestasi baik demi nama negara maupun nama pribadi. Ada berbagai harapan dan motivasi yang mendorong atlet dalam berjuang dan berkompetisi (Dunn, Gotwals, Dunn, & Lizmore, 2019).

Perjuangan menjadi atlet jelas tidak mudah untuk dilakukan. Banyak kendala yang harus dihadapi oleh atlet, mulai dari latihan hingga saat mengikuti kompetisi, dan berbagai variasi kejadian yang saling terkait di dalamnya. Adaptasi yang dilakukan pada berbagai perubahan kondisi ini tidak selalu dapat dilewati dengan mulus oleh para atlet. Pada titik ini, atlet tentu rentan menghadapi stres dan *burnout* (Garinger, Chow, & Luzzi, 2018; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017; Gustafsson & Skoog, 2012).

Perjuangan ini akan lebih mudah dilakukan ketika atlet merasa optimis dalam beradaptasi dan menjalani berbagai aktivitas yang berat tersebut. Optimisme dipandang sebagai salah satu hal paling penting dalam kehidupan atlet (Fogarty, Perera, Furst, & Thomas, 2016). Berbagai riset memperlihatkan bahwa optimisme dapat muncul dari adanya dukungan sosial dari figur-figur yang dianggap penting dalam kehidupan individu (Mincu & Tascu, 2014), terutama bagi atlet (Chan, 2019; Cnen, Chiu, & Hsu, 2020).

Dukungan sosial jelas diharapkan oleh atlet (DeFreese & Smith, 2014). Salah satu figur yang dianggap mampu memberikan dukungan sosial yang besar kepada atlet adalah pelatihnya (Cnen, Chiu, & Hsu, 2020; Lu, Lee, Chang, Chou, Hsu, Lin, & Gill, 2016; Putri, 2014; Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kentta, 2016). Dukungan dari pelatih menjadi sangat besar maknanya mengingat pelatih adalah orang terdekat atlet

dalam kehidupannya berolahraganya (Cranmer & Sollitto, 2015). Pelatih bukan hanya memberikan arahan teknik, strategi dan pengajaran kompetensi bertanding, tetapi juga motivator yang handal dalam menyemangati dan memberikan kenyamanan atletnya dalam berbagai situasi.

Sementara itu, beberapa studi lain menekankan pentingnya keberadaan keluarga dan rekan sesama atlet dalam memberikan dukungan sosial untuk menguatkan perjuangan atlet yang bersangkutan (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018; Gaudreau, Morinville, Gareau, Verner-Filion, Green-Demers, & Franche, 2016; Smith, Gustafsson, & Hassmen, 2010). Keluarga dianggap selalu memberikan dukungan sosial yang sangat krusial bagi kesehatan mental individu (Fitria & Maulidia, 2019). Adapun rekan sesama atlet dapat memberikan dukungan bukan hanya melalui suntikan moril dan penyemangat, tetapi juga seringkali sebagai sumber berbagi cerita atas segala keluh kesah terkait kehidupan sebagai atlet.

Dukungan sosial memberikan rasa aman dan juga nyaman bagi individu untuk melewati masa-masa yang dianggap berat dalam hidupnya. Dukungan sosial menurunkan kecemasan pada diri atlet (Lavalley & Flint, 1996; Raharjo, 2014; Widodo & Nurwidawati, 2015). Dukungan memberikan kesan pada individu bahwa dirinya tidak sendiri. Bagi atlet, dukungan sosial merupakan penguat bahwa dirinya mampu melewati tantangan meskipun banyak

halangan yang dimiliki (Gunawan, Rusyidi, & Meilany, 2015). Di sini tampak bahwa dukungan sosial juga terkait dengan efikasi diri individu (Wijaya, 2018) sehingga turut meningkatkan optimisme yang dirasakan. Dukungan sosial juga memberikan berbagai umpan balik yang kerap kali dianggap sebagai masukan dan pencerahan sehingga individu merasa lebih baik. Masukan dan saran ini kerap membantu meningkatkan motivasi atlet (Putri, 2014), termasuk rasa optimisme yang dirasakan.

Para atlet juga membutuhkan peran aktif dari pemerintah untuk mengembalikan rasa optimisme dan percaya diri pada atlet dengan cara memberikan penghargaan. Hal ini penting diberikan kepada atlet yang berprestasi sehingga para atlet kedepannya lebih termotivasi untuk menjadi atlet yang lebih baik lagi (Sandhaningrum, Wiyanti, & Lilik, 2010). Penghargaan yang diberikan akan meningkatkan harga diri individu sehingga individu akan berusaha mempertahankan capaian prestasi yang telah diraih.

Berdasarkan hasil rerata empirik optimisme pada atlet bulutangkis memiliki nilai sebesar 110.04 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal ini bermakna bahwa individu memiliki keyakinan dan kemampuan yang dimilikinya, berpikir positif, berusaha bangkit dan mencoba bila gagal. Sementara itu, hasil rerata empirik dukungan sosial pada atlet bulutangkis memiliki nilai sebesar 44.32 yang termasuk ke dalam kategori tinggi.

Artinya, bahwa dukungan sosial merupakan interaksi atau hubungan sosial yang memberikan individu bantuan nyata atau yang membentuk keyakinan individu dalam suatu sistem sosial bahwa dirinya dicintai, disayangi, dan adanya kelekatan terhadap kelompok sosial.

Temuan ini menarik untuk dilihat. Artinya, atlet bulutangkis yang menjadi partisipan riset ini memiliki optimisme yang baik yang sangat membantu diri mereka dalam menghadapi tekanan, kecemasan, dan berbagai adaptasi selama menjalani momen pelatihan dan pertandingan. Hal ini tampaknya terjadi dikarenakan atlet bulutangkis yang menjadi partisipan riset ini mendapatkan cukup dukungan sosial dari orang-orang penting di sekeliling mereka, baik itu dari pelatih, sesama rekan atlet, maupun dari keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, penelitian ini membuktikan secara empirik bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula optimisme pada atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil analisis data empirik, dukungan sosial pada atlet bulutangkis berada pada kategori tinggi sedangkan optimisme pada atlet bulutangkis berada pada kategori tinggi pula.

Saran yang bisa diberikan adalah kepada atlet bulutangkis sehingga pemain

bulutangkis diharapkan dapat mempertahankan optimisme dan tetap mencari dukungan sosial dari pelatih, sesama atlet, dan keluarga. Orang tua dan keluarga agar selalu memberikan dukungan terhadap anaknya yang sedang mengikuti pertandingan bulutangkis dalam bentuk apa pun. Pelatih dan juga sesama teman atlet diharapkan terus mempertahankan dukungan sosial yang besar kepada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal Widya Warta*, 2, 255-271.
- Bozo, O., Toksabay, N. E., & Kurum, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *The Journal of Psychology*, 143(2), 193-206. doi: 10.3200/jrlp.143.2.193-206
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.01.003
- Buresova, I., Jelinek, M., Dosedlova, J., & Klimusova, H. (2020). Predictors of mental health in adolescence: The role of personality, dispositional optimism,

- and social support. *SAGE Open*, 1-8. doi: 10.1177/2158244020917963
- Chan, C. C. (2019). Social support, career beliefs, and career self-efficacy in determination of Taiwanese college athletes' career development. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 100232. doi: 10.1016/j.jhlste.2019.100232
- Cnen, T. W., Chiu, Y. C., & Hsu, Y. (2020). Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender differences and mediating effect models. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 174795412096864. doi: 10.1177/1747954120968649
- Coalter, F. (2013). Sport-for-development: Pessimism of the intellect, optimism of the will. Dalam N. Schulenkorf & D. Adair (Eds.), *Global sport-for-development: Global culture and sport series* (pp. 62-78). London: Palgrave MacMillan.
- Coppel, D. B. (2020). Sport psychology and performance psychology: Contribution to the mental health of athletes. Dalam E. Hong & A. Rao (Eds.), *Mental health in the athlete* (pp. 261-268). Cham: Springer.
- Cranmer, G. A., & Sollitto, M. (2015). Sport support: Received social support as a predictor of athlete satisfaction. *Communication Research Reports*, 32(3), 253-264. doi: 10.1080/08824096.2015.1052900
- Cutrona, C. E., & Russel, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37-67.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619-630. doi: 10.1123/jsep.2014-0040
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Lizmore, M. R. (2019). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. doi: 10.1080/1612197x.2019.1577900
- Egan, K. P. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 38, 537-544. doi: 10.1016/j.csm.2019.05.003
- Fitria, Y., & Maulidia, R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMPN Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 6(2), 43-53.
- Fogarty, G. J., Perera, H. N., Furst, A. J., & Thomas, P. R. (2016). Evaluating measures of optimism and sport confidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(2),

- 81-92. doi:
10.1080/1091367x.2015.1111220
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-14. doi: 10.1080/10615806.2018.1521514
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89-99. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.04.006
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 336-350. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2015). Dukungan sosial orang tua terhadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di kota Bandung. *Prosiding KS: Riset & PKM*, 3(3), 407-413.
- Gustafsson, H., DeFreese, J., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.05.002
- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 183-199. doi: 10.1080/10615806.2011.594045
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x
- Lavallee, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athlete injury. *Journal of Athletic Training*, 31(4), 296-299.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 18(1), 39-43.
- Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A

- conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.005
- Mincu, C. L., & Taşcu, A. (2015). Social support, satisfaction with physician-patient relationship, couple satisfaction, body satisfaction, optimism as predictors of life satisfaction in people having a current perceived health problem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 772-776. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.03.164
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011
- Putra, B. S. (2011). *Hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi untuk sembuh pada pengguna napza di Rehabilitas Madani Mental Health Care*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Putri, E. P. (2014). Hubungan dukungan sosial orang tua, pelatih dan teman dengan motivasi berprestasi akademik dan motivasi berprestasi olahraga (basket) pada mahasiswa atlet basket Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-11.
- Raharjo, Y. (2014). *Hubungan dukungan sosial pelatih dengan kecemasan bertanding pada mahasiswa yang tergabung dalam KBM bola basket di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sandhaningrum, F. D., Wiyanti S., & Lilik, S. (2010). Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian sosial pada penyandang cacat tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Wacana*, 2(1), 20-33.
- Scholes, M. (2017). Positive psychology in sport. Dalam M. White, G. Slemp, & A. Murray (Eds.), *Future directions in well-being* (pp. 129-132). Cham: Springer.

- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Sirois, F. M., Millings, A., & Hirsch, J. K. (2016). Insecure attachment orientation and well-being in emerging adults: The roles of perceived social support and fatigue. *Personality and Individual Differences, 101*, 318-321. doi: 10.1016/j.paid.2016.06.026
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmen, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 453-460. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.05.007
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R. D., Chapman, M. T., & Kentta, G. (2016). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of Sports Sciences, 35*(19), 1928-1939. doi: 10.1080/02640414.2016.1241422
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(1), 71-90. doi: 10.1123/jsep.19.1.71
- Vollman, M., Antoniw, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspectives. *European Journal of Personality, 25*, 146-154. doi: 10.1002/per.803
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems, 8*(41), 1-5.
- Widodo, A. W., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet pencak silat perguruan pencak organisasi Sidoarjo. *Character, 3*(3), 1-5.
- Wijaya, S. F. A. (2018). *Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial dan variabel demografis terhadap motivasi berprestasi atlet taekwondo*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences, 32*(5), 893-902. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00094-0
- Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *Journal of Athletic Training, 49*(6), 773-779. doi: 10.4085/1062-6050-49.3.