

## KETANGGUHAN MENTAL *STUDENT-ATHLETE* BOLA BASKET: MENGANALISIS SUMBER DAN PERANAN DUKUNGAN SOSIAL

Theogratia Antonio Sopacua, Yusak Novanto  
Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang  
Jalan M. H. Thamrin Boulevard 1100, Lippo Karawaci 15811 Banten  
[yusak.novanto@uph.edu](mailto:yusak.novanto@uph.edu)

### Abstract

*The Honda Development Basket League Banten series is one of the basketball competition in Indonesia. Mental toughness plays an important role in student-athlete performance. Mental toughness is a collection of values, attitudes, behaviors, and emotions that enable a person to be able to overcome obstacles, difficulties, or pressure experienced. One of the factors that influences mental toughness is social support. This research aims to see the effect of social support on the mental toughness of high school students who are also basketball athletes. The research was conducted using a quantitative correlational method using the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The author collected data from 95 student athletes from five senior high schools in Tangerang. Research hypothesis was accepted because the multiple linear regression proves that there is significant effect of social support on mental toughness with  $R^2=6\%$ , especially from their significant others.*

**Keywords:** *Mental toughness, Social support, Student-athlete*

### Abstrak

Honda *Development Basket League* (DBL) Banten series merupakan salah satu kompetisi bola basket di Indonesia. Ketangguhan mental mempunyai peran penting pada diri atlet pelajar. Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialaminya. Salah satu faktor yang memengaruhi ketangguhan mental ialah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari dukungan sosial terhadap ketangguhan mental siswa SMA yang juga atlet bola basket. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan alat ukur *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Subyek penelitian adalah 95 siswa dari lima Sekolah Menengah Atas di Tangerang. Hipotesis dalam penelitian ini diterima karena uji regresi linear berganda membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap ketangguhan mental sebesar  $R^2 = 6\%$ , yang bersumber dari *significant others*.

**Kata kunci:** Dukungan sosial, Ketangguhan mental, Atlet pelajar

### Pendahuluan

Permainan bola basket masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1920-an dibawa oleh para pedagang yang merantau dari negeri China. Menurut Saichudin dan Munawar (2019), permainan bola basket mulai berkembang di Indonesia setelah terjadinya peristiwa Perang Dunia ke-II. Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) I yang diselenggarakan di kota Surakarta tahun 1948, permainan bola basket telah dicantumkan secara resmi sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam tingkat nasional. Pada saat itu pula mulai dibentuk induk organisasi permainan bola basket di Indonesia yaitu PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) yang kemudian diresmikan pada tanggal 23 Oktober 1951.

Ada beberapa definisi mengenai permainan bola basket. Wissel (dalam Saichudin & Munawar,

2019) menjelaskan bahwa permainan bola basket merupakan suatu kombinasi pertahanan dan penyerangan. Menurut Fatahillah (2018), permainan bola basket adalah permainan tim, baik laki-laki maupun perempuan yang terdiri atas dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Pada permainan bola basket ada beberapa hal yang dapat diperhatikan seperti adanya tempat bermain pada sebuah lapangan terbuka atau tertutup dan masing-masing regu memerlukan lima pemain. Selain itu tujuan permainan bola basket yaitu mendapatkan nilai atau skor dengan cara memasukan bola basket ke keranjang tim lawan dan mencegah tim musuh untuk melakukan hal yang sama (Wissel, dalam Saichudin & Munawar, 2019).

Atlet didefinisikan sebagai individu yang memiliki keunikan, memiliki bakat tersendiri di bidang olah raga, memiliki pola perilaku, dan juga

memiliki latar belakang kehidupan yang berpengaruh secara spesifik pada dirinya (Maulidyah & Jannah, 2021). Menurut Yuwanto dan Sutanto (2012), seorang individu di usia pelajar yang terlibat dalam aktivitas olahraga dan memiliki prestasi di bidang olahraga dapat dikatakan sebagai seorang atlet pelajar. Dalam proses untuk mendapatkan prestasi, seorang atlet harus memiliki fisik dan kondisi mental yang seimbang, sehingga hal itu dapat menjadi kunci bagi seorang atlet untuk dapat menunjukkan potensinya secara maksimal (Setyobroto, 2002).

Ada beberapa atlet pelajar yang masih duduk di bangku SMA dan ada pula yang sudah menjadi mahasiswa di perguruan tinggi yang biasanya disebut dengan istilah *student athlete* (Pierce dkk., 2020). *Student athlete* adalah atlet pelajar yang dituntut untuk dapat sekaligus berprestasi dalam bidang olahraga dan akademik. Selain itu *student athlete* juga harus melakukan latihan seperti kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan tujuan meningkatkan kemampuan secara teknik, fisik dan mentalnya (Nisa & Jannah, 2021). Pada *student athlete* bola basket yang masih duduk di bangku SMA, ada beberapa perlombaan yang dapat dilakukan oleh mereka untuk mendapatkan prestasi di bidang olahraga tersebut. Salah satunya dengan mengikuti kompetisi bola basket antar pelajar seperti DBL (*Developmental Basketball League*).

*Developmental Basketball League* atau DBL merupakan pertandingan olahraga bola basket antar SMA terbesar di Indonesia yang diinisiasi oleh Azrul Ananda (Arminudin, 2020). Azrul Ananda adalah *founder* sekaligus Direktur Utama PT Deteksi Basket Lintas (DBL) Indonesia. Pertama kali *Developmental Basketball League* dimulai pada tahun 2004 di Surabaya dan berada dalam naungan Jawa Pos Group. Selanjutnya pada tahun 2008, PT. DBL Indonesia melakukan kerja sama dengan Honda, sehingga nama kompetisinya berubah menjadi Honda DBL Series hingga saat ini.

Dalam permainan olah raga, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi performa *athlete* baik secara *internal* maupun *eksternal*. Kusnanto dkk. (2012) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi performa *athlete* yaitu faktor *internal* seperti keadaan fisik seorang *athlete*. Sedangkan untuk faktor *eksternalnya* adalah sarana, keluarga, pelatih, dan lingkungan tempat tinggal mereka. Menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada salah satu siswa SMA di Tangerang yang mengikuti kompetisi *Honda DBL Banten Series*, permasalahan utama sebagai *student athlete* bagi yang bersangkutan (A, komunikasi personal, 22 September 2022).

) adalah terkadang individu merasa sulit berkonsentrasi, tidak percaya diri dan *overthinking* pada saat berlatih dan bertanding.

Hasil wawancara ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Madigan dan Nicholls (2017). Mereka menemukan bahwa atlet junior yang mengalami masalah *burnout* akan berdampak pada kurangnya motivasi untuk berlatih dan kewalahan untuk mengerjakan tugas-tugas sederhana. Dalam konsep psikologis seringkali gejala itu dikenal dengan istilah ketangguhan mental yang rendah. Ketangguhan mental didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana terdapat sekumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seorang individu untuk mampu mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami; namun tetap di sisi lain dapat menjaga konsentrasi dan motivasi agar individu tersebut konsisten dalam mencapai suatu tujuan tertentu (Gucciardi dkk., 2009).

Jones (2002) menjelaskan bahwa *mental toughness* bagi seorang atlet merupakan suatu ketetapan hati yang tinggi, menolak untuk ditekan tetapi mampu untuk tetap fokus pada situasi yang menekannya dan memiliki kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan. Penelitian Crust dan Clough (2011) menjelaskan jika *mental toughness* atlet rendah, hal itu dapat memunculkan respon negatif seperti emosi yang kurang stabil, gugup dan tidak dapat konsentrasi pada kompetisi tersebut. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mempunyai *mental toughness* yang tinggi. Menurut Yanti dan Jannah (2017), ciri-ciri atlet yang mempunyai *mental toughness* yang tinggi adalah mereka dapat berkonsentrasi pada segala hal.

Sheard (2009) menjelaskan bahwa pada ketangguhan mental mempunyai tiga dimensi yaitu *self-confidence*, *control* dan *consistency*. Ketiga faktor tersebut sangat memengaruhi performa atlet dalam olahraga dan membantu atlet dalam memiliki keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuannya. *Confidence* adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri ini merupakan kemampuan seorang atlet untuk bangkit dari kegagalan dan meningkatkan potensinya. *Control* adalah kendali di saat seorang atlet tetap bisa berfokus dalam menghadapi masalah pada saat kompetisi dan atlet tersebut juga dapat menjaga emosinya untuk tetap tenang menghadapi situasi yang menekan. *Consistency* ialah suatu kondisi di mana seorang atlet tetap dapat menunjukkan performa yang baik yang merupakan hasil dari upaya, konsentrasi dan tekad atlet tersebut. Atlet yang mempunyai konsistensi tetap dapat memberikan performa terbaiknya setiap saat, bahkan di saat ia menghadapi kesulitan.

*Mental toughness* merupakan salah satu karakteristik penting bagi kesuksesan dalam olahraga. Banyak pelatih yang menjelaskan bahwa ketangguhan mental harus diperhatikan dalam rekrutmen pada atlet (Butt dkk., 2010). *Mental toughness* mempunyai beberapa karakteristik, seperti yang dijelaskan oleh Bull dkk. (2005) bahwa karakteristik dari *mental toughness* yang tinggi ialah adanya tingkat kepercayaan diri, tingkat optimisme, harga diri yang tinggi.

*Mental toughness* mempunyai dua faktor situasional yaitu situasi umum dan situasi kompetitif (Gucciardi dkk., 2009). Pada situasi umum terdapat lima faktor yang memengaruhi ketangguhan mental seorang atlet yaitu adanya cedera dan rehabilitasi, persiapan, bentuk tantangan, tekanan sosial, dan komitmen yang seimbang. Kelima faktor tersebut menjelaskan bagaimana proses seorang atlet dalam mempersiapkan diri dengan baik dalam latihan atau kompetisi, bagaimana proses atlet bisa menjalani rehabilitasi dari cedera yang dialami, dan bagaimana seorang atlet dapat menghadapi tekanan dan tantangan sosial, serta menjaga keseimbangan waktu antara kegiatan olahraga dan di luar olahraga. Sedangkan pada situasi kompetitif, ada dua faktor yang memengaruhi ketangguhan mental seorang atlet yaitu kondisi lingkungan ketika bermain dan karakteristik pertandingan itu sendiri.

Selanjutnya, Gucciardi dkk. (2009) menjelaskan adanya empat faktor psikologis yang memengaruhi *mental toughness* yaitu *drive through challenge*, *sport awareness*, *though attitude*, dan *desire success*. *Drive through challenge* yaitu individu perlu untuk mengembangkan diri melalui tantangan yang dihadapi. *Sport awareness* yaitu seorang individu harus tetap memiliki sikap sadar akan berolahraga, dalam hal ini berlatih. *Though attitude* yaitu suatu sikap tidak mudah menyerah yang dimiliki seorang atlet agar dapat bertahan dalam menghadapi tantangan. *Desire success* yaitu individu memiliki sikap ingin sukses, khususnya dalam menyelesaikan tujuan untuk mencapai suatu prestasi.

Gucciardi dkk. (2009) juga menjelaskan dampak penting ketangguhan mental bagi atlet bahwa hal tersebut akan memengaruhi cara seseorang dalam menilai, menanggapi berbagai peristiwa tantangan dan tekanan yang dihadapinya. Penelitian lain menjelaskan *mental toughness* dapat menyebabkan seorang atlet dapat merasakan tenang dan berkonsentrasi yang berdampak pada respon positif pada atlet yaitu mengurangi kesalahan, tekanan dan persaingan pada kompetisi (Jones dkk., 2007). Ketangguhan mental pada atlet saat pertandingan mempunyai beberapa manfaat seperti mendorong semangat untuk berprestasi, mengatasi kecemasan,

dan meminimalisir dampak negatif dari adanya penonton dan pemain lawan (Sheard dkk., 2009).

Penelitian terdahulu yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mental toughness* terhadap regulasi emosi telah dilakukan pada *student athlete* di Amerika (Bahari dkk., 2016). Selanjutnya, Madrigal dan Robbins (2020) melakukan penelitian mengenai dampak stres yang dialami *student athlete* di Amerika. Beberapa penelitian terdahulu di Indonesia juga telah berupaya untuk mengkaji konstruk *mental toughness*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Algani dkk. (2018) di mana mereka berhasil membuktikan bahwa *mental toughness* dapat memengaruhi *competitive anxiety* pada atlet bela diri. Penelitian yang dilakukan oleh Rosady (2020) juga berusaha menjelaskan mengenai tingkatan kategori *mental toughness* pada atlet sepak bola junior dan senior. Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, belum ada penelitian yang secara spesifik bertujuan untuk menganalisis pengaruh *social support* terhadap *mental toughness* khususnya pada *student athlete* olahraga basket di Indonesia.

*Social Support* didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana seorang individu menerima keberadaan, kesediaan, dan kepedulian dari orang-orang di lingkungan sekitar yang dapat diandalkan dan menghargai kita (Sarason dkk., 1990). Zhou (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai konstruksi luas yang menggambarkan jaringan sumber daya sosial yang dirasakan seseorang. Jejaring sosial ini berakar pada konsep saling tolong menolong, bimbingan, dan validasi tentang pengalaman dan keputusan hidup. Sistem sosial ini berperan dalam memberikan sejumlah bentuk dukungan, antara lain dukungan informasional, instrumental, dan emosional.

Sumber dari *social support* menurut Zimet dkk., (1988) terdiri dari tiga hal, yaitu dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend*), dan dukungan dari orang lain yang signifikan. Dukungan keluarga diperoleh dari pihak keluarga khususnya dari orang tua, saudara kandung, dan anggota keluarga lainnya ketika individu mengambil keputusan penting dalam hidupnya. Sedangkan dukungan dari teman (*friend Support*) merupakan bantuan yang didapatkan dari sahabat untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Dukungan dari orang lain yang khusus (*significant others*) didapatkan dari orang yang berarti khusus bagi individu dalam bentuk rasa nyaman dan dihargai.

Dalam konteks olahraga, semua sumber *social support* sangat bermanfaat bagi seorang atlet, diantaranya adalah dukungan dari pelatih, teman dalam satu tim, keluarga, dan lingkungan sekitarnya (Thompson, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh

Burešová dkk. (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang penting khususnya pada kesehatan mental seseorang di usia remaja. Shen dkk. (2018) bahwa dukungan sosial dari orang tua dapat melindungi anak dari keyakinan negatif ketika melakukan kegiatan olahraga secara fisik di sekolah. Selain itu *social support* juga mempunyai beberapa manfaat untuk mengurangi kesepian pada atlet dan dan mendapatkan berbagai bentuk dukungan agar bisa bertahan pada masa-masa sulit (Vollmann dkk., 2011).

Fungsi dari *social support* adalah untuk memberikan bantuan atau kenyamanan bagi individu yang bersumber dari orang lain seperti pelatih, rekan satu tim, keluarga, teman, dan staf, serta hal ini dianggap dapat memengaruhi aspek kognitif, emosional dan perilaku atlet secara positif, khususnya kepercayaan diri mereka (Rees & Freeman, 2007). Dampak dari dukungan sosial akan sangat berpengaruh dalam peningkatan kesejahteraan hidup seseorang (Karasek & Theorell, 1990). Adanya dukungan sosial dapat memengaruhi individu untuk berperilaku positif seperti meminimalisasi stres dalam kehidupan sosial individu. Dalam diri atlet, pada saat mereka bertanding ada beberapa hal yang dapat membuat atlet bisa menjadi semangat baik pada pertandingan, maupun pada saat berlatih yaitu dukungan sosial. Ada beberapa dampak yang didapatkan dengan adanya dukungan sosial yaitu meningkatkan semangat dalam berlatih, sehingga mereka dapat mengikuti berbagai kompetisi baik di dalam negeri maupun di luar negeri (DeFreese & Smith, 2014). Penelitian lainnya juga menjelaskan mengenai efek dari *social support* pada *psychological well-being*, *received support*, *perceived support and personality* atlet. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dukungan yang diterima dan yang dirasakan berkorelasi positif dengan konsep-konsep psikologis tersebut (Rees & Freeman, 2007).

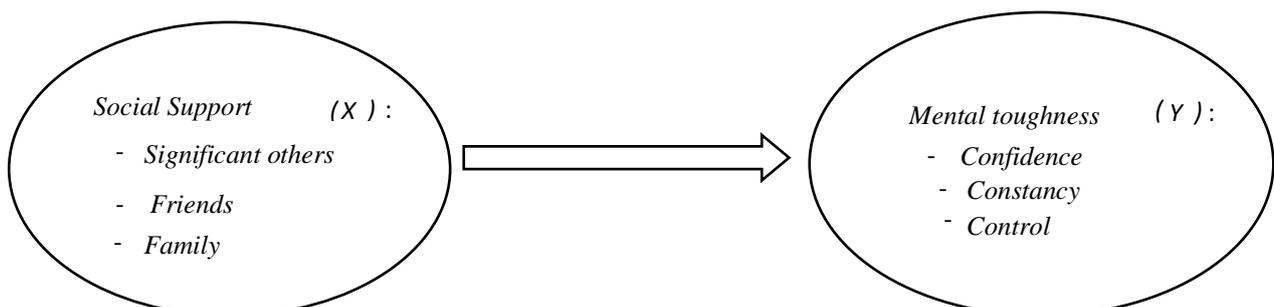
Penelitian yang lainnya tertarik untuk menjelaskan efek *social support* pada kejenuhan atlet

dan ketangguhan mental. Pada penelitian ini sebanyak 315 atlet angkat besi berpartisipasi. Para peneliti berhasil mengungkapkan bahwa *social support* dapat menghambat atau mencegah kelelahan pada atlet dan tingkat *mental toughness* dapat mengurangi prevalensi kelelahan pada atlet angkat besi (Shang & Yang, 2021). Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang penting pada kesehatan mental para atlet. Karena itu, kami berasumsi bahwa *social support* akan memiliki pengaruh terhadap *mental toughness student* atlet bola basket di Indonesia, seperti dijelaskan oleh Burešová dkk., (2020) di mana hasil penelitian mereka menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang penting khususnya pada kesehatan mental atlet.

Berdasarkan penelitian terdahulu, fenomena yang ada di lapangan, dan wawancara awal yang telah dilakukan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah *social support* memiliki pengaruh terhadap *mental toughness student athlete* olahraga basket Honda DBL Banten Series?”. Sedangkan tujuan penelitian ini ialah ingin mengetahui dan menganalisis apakah ada pengaruh dari *social support* terhadap *mental toughness student athlete* olahraga basket Honda DBL Banten series.

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi pada pengembangan penelitian di bidang psikologi olahraga, psikologi positif, dan psikologi sosial, khususnya variabel *mental toughness* dan *social support*. Sedangkan manfaat praktis penelitian dari penelitian ini adalah agar pihak-pihak seperti *student athlete*, para pelatih, pihak sekolah, dan keluarga dapat mengetahui pentingnya *mental toughness* dan *social support* dalam kehidupan seorang atlet pelajar. Sedangkan hipotesis dalam penelitian ialah adanya pengaruh dari *social support* terhadap *mental toughness student athlete* olahraga bola basket *Honda DBL Banten Series*. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini disajikan dalam gambar di bawah ini:

Gambar 1  
Kerangka pemikiran



Negeri. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 95 orang siswa SMA di daerah Tangerang.

**Metode Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan skor yaitu nilai, angka dan selanjutnya dikumpulkan pada analisis statistik agar dapat disimpulkan dan diinterpretasikan oleh peneliti (Gravetter & Forzano, 2016).

Partisipan dalam penelitian ini adalah *student athlete* SMA yang mengikuti *Honda DBL Banten series* dengan rentang usia dari 15-18 Tahun. Untuk mendapatkan sampel, penulis menggunakan teknik *purposive sampling* (Gravetter & Forzano, 2016). Menurut Sugiyono (2012) *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel dalam kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk pengambilan data di lapangan, penulis menghubungi SMA-SMA yang mengikuti kompetensi DBL Banten Series di kota dan kabupaten Tangerang. Terdapat 16 sekolah yang dihubungi oleh penulis yang terbagi ke dalam delapan SMA swasta dan delapan SMA

**Instrumen penelitian**

*Social support* yang merupakan variabel X dalam penelitian ini diukur dengan skala *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) yang disusun oleh Zimet dkk. (1988) dan diadaptasi oleh Novanto dkk. (2022). Alat ukur ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others*. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa nilai reliabilitas aitem-aitem alat ukur ini dengan koefisien *Alpha Cronbach* adalah  $\alpha = 0.69-0.78$  pada versi Mandarin yang dilakukan oleh Cheng dan Chan (2004). Di Indonesia, Evelyn dan Savitri (2015) menggunakan alat ukur MSPSS dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*  $\alpha = 0.903$  dan validitas dengan menggunakan *corrected item total correlation* yang semua skor aitem alat ukurnya  $>0.25$ , sehingga kedua alat ukur tersebut dapat dinyatakan memiliki karakteristik psikometris yang baik.

Tabel 1

*Blue print Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS)*

Dimensi	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Significant Others	1,2,5,10	0	4
Family	3,4,8,11	0	4
Friend	6,7,9,12	0	4
Total	12	0	12

Pada *Mental Toughness* yang merupakan variabel Y dalam penelitian ini diukur dengan *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang disusun oleh Sheard (2009) dan diadaptasi oleh Alfalah (2016). Alat ukur ini terdiri dari 14 aitem yang mengukur tiga dimensi yaitu *confidence*, *control* dan *consistency*. Penelitian sebelumnya telah mendapatkan hasil nilai karakteristik psikometris

yang baik yaitu ( $\alpha$  total = 0.70), *confidence* ( $\alpha = 0.80$ ), *control* ( $\alpha = 0.74$ ) dan *consistency* ( $\alpha = 0.71$ ) (Sheard dkk., 2009). Skala yang digunakan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan respons (1 = “Sangat tidak sesuai”, 2 = “Tidak sesuai”, 3 = “Sesuai”, dan 4 = “Sangat sesuai”).

Tabel 2

*Blue print Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Confidence	Percaya pada kemampuan yang dimiliki, keyakinan yang dimiliki untuk lebih baik dari lawan	1,11,14,13,5,6		6
Constancy	Mengatur dan mematuhi pelatihan, pantang menyerah dan <i>grit</i> , tekad untuk memenuhi tuntutan kinerja	3,12	8,10	4

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<b>Control</b>	Presepsi akan hasil kontrol atas penampilan atau performa	4	2,7,9	4
Total				14 Aitem

Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas dan validitas pada kedua alat ukur yaitu *mental toughness* dan *social support*. Uji reliabilitas *internal consistency* dilakukan untuk melihat apakah ada perbedaan setelah diadaptasi dan diterjemahkan dengan melihat reliabilitas dari besaran koefisien *Cronbach's Alpha* dengan nilai  $\alpha \geq 0.7$  (Sugiyono, 2012). Selanjutnya penulis melakukan uji validitas dengan menggunakan nilai koefisien *corrected item-total correlation*  $> 0.2$  (Sugiyono, 2012).

Berdasarkan data pada tabel 3, dapat dilihat bahwa skor koefisien *Cronbach Alpha*  $\alpha = 0.681$  pada

alat ukur *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) dan koefisien *Cronbach Alpha*  $\alpha = 0.834$  untuk alat ukur *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS). Untuk uji validitas dapat diamati bahwa skor *item total correlation* dari alat ukur *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) berkisar dari skor -0.176 sampai 0.676. Sedangkan untuk alat ukur *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) skor *item total correlation*-nya berkisar dari skor 0.201–0.607.

Tabel 3

Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur SMTQ dan MSPSS

Alat ukur	Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i> ( $\alpha$ )	Validitas Aitem
SMTQ	14	0.681	-0.176 – 0.676
MSPSS	12	0.834	0.201– 0.607

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan oleh penulis, menggunakan *Jeffery's Amazing Statistics Program* (JASP). Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-wilk* untuk melihat persebaran data dalam penelitian. Uji linearitas juga dilakukan untuk melihat apakah data yang diteliti berada pada garis linear dan selanjutnya dilakukan pula uji homoskedasitas. Selanjutnya digunakan teknik analisis regresi regresi linear berganda untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari dimensi *social*

*support* terhadap *mental toughness* pada *student athlete* olahraga basket *Honda DBL Series*.

### Hasil dan Pembahasan

Pada pelaksanaannya, hanya ada lima SMA di daerah Tangerang yang siswanya bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Dari kelima sekolah tersebut, penulis berhasil mendapatkan data dari 95 orang partisipan yang mengisi kuesioner secara *online* melalui *google form* dan datanya lengkap untuk diolah lebih lanjut.

Tabel 4

Data Demografis Penelitian

<i>Demographic Factors</i>	Kategori	N	%
Age	15-16	63	66.31
	17-18	32	33.68
Gender	Laki-laki	46	48.42
	Perempuan	49	51.57
	<150	3	3.15
	151-155	15	15.78
	156-170	46	48.42
Height (cm)	171-180	23	24.21
	181-190	8	8.42
	Berat badan (Kg)		
	<50	25	26.31
	51-60	38	40
	61-70	11	11.57
	71-80	14	14.73
	81-90	5	5.26
	91-100	2	2.10

Demographic Factors	Kategori	N	%
Uang Saku	<500 Ribu Rupiah/bulan	38	40
	500 Ribu Rupiah/bulan	17	17.89
	>500 Ribu Rupiah/bulan	36	37.89
	Lainnya	4	4
Lokasi Sekolah	Kota Tangerang	3	3.15
	Tangerang Selatan	92	96.84
Kelas	10	37	38.94
	11	31	32.63
	12	27	28
Jurusan SMA/ SMK/ Sederajat	IPA	61	64.21
	IPS	29	30.52
	BAHASA	0	0
	Lainnya	4	4.9
Waktu tempuh dari rumah	0-15 menit	66	69.47
	16-30 menit	25	26.31
	31-60 menit	4	4.21
Transportasi	Transportasi umum	0	0
	Transportasi Online	13	13.68
	Transportasi pribadi	82	86.31

**Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Penulis melakukan uji statistika deskriptif terhadap dua variabel penelitian yaitu *mental toughness* dan *social support*. Tujuan dari uji deskriptif dilakukan untuk mendapatkan skor *mean* dan juga *standar deviasi*. Dapat dilihat pada Tabel 5 bahwa nilai rata-rata skor variabel *mental toughness*

adalah  $M = 38.326$  dan  $SD = 5.073$ . Diketahui juga bahwa variabel *mental toughness* mempunyai nilai minimal 23 dan maksimum = 50. Sedangkan variabel *social support* mempunyai nilai rata-rata  $M = 61.484$  dan  $SD = 11.736$  dengan nilai minimum = 22 dan maksimum = 81.

Tabel 5

*Analisa Deskriptif Variabel Penelitian*

Variabel	N	Jumlah Aitem	Min.	Max.	Mean/Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Mental Toughness</i>	95	14	23	50	38.326	5.073
<i>Social Support</i>	95	12	22	81	61.484	11.736

**Norma Kategorisasi**

Perhitungan norma kategorisasi dengan tujuan melihat skor dari kedua variabel jika dibandingkan dengan skor pada partisipan. Norma kategorisasi dilakukan sesuai dengan Azwar (2012) di mana untuk pembagian kategorisasi dibagi ke

dalam tiga kelompok yaitu “Rendah”, “Sedang”, “Tinggi”. Dari tabel 6 berikut ini, dapat diketahui bahwa skor variabel *social support* dan *mental toughness* dalam penelitian ini terbanyak ke dalam kategori sedang.

Tabel 6

*Norma Kategorisasi*

Kategori	<i>Mental Toughness</i>		<i>Social Support</i>	
	F	(%)	F	(%)
Tinggi	17 Orang	17.89	11 Orang	11.57
Sedang	65 Orang	68.42	70 Orang	73.62
Rendah	13 Orang	13.68	14 Orang	14.73
Total	95 Orang	100%	95 Orang	100%

**Uji Normalitas**

Penulis melakukan uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Shapiro-wilk* dengan tujuan untuk menegetahui apakah penyebaran data pada penelitian

berdistribusi normal atau tidak. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan dapat diketahui nilai dari *Shapiro-Wilk* pada variabel *mental toughness* yaitu 0.987 dengan  $p = 504$  ( $p > .05$ ), dengan demikian

data ketangguhan mental dinyatakan berdistribusi normal. Pada variabel *social support* diketahui bahwa nilai *Shapiro-Wilk* yaitu 0.949 dengan  $p = 001$  ( $p < 0.05$ ), dengan demikian data variabel *social support* dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 7

*Uji Normalitas*

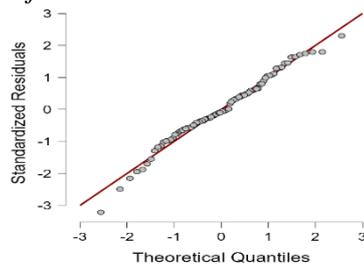
	<i>Mental Toughness</i>	<i>Social Support</i>
Shapiro - Wilk	0.987	0.949
P - Value of Shapiro - Wilk	0.504	0.001

**Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel X dan Y dalam suatu penelitian.

Gambar 2

*Uji Linearitas*



Menurut Gambar 2 di atas, pada hubungan *social support* dengan *mental toughness* diketahui

Tabel 8

*Model Summary Linear Berganda*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	.0000	.000	.000	5.073
2	.245	.060	.050	4.944

Dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa pengaruh dari dimensi *social support* (*significant*

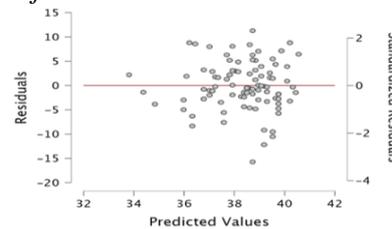
bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah hubungan linear dikarenakan titik-titik pada gambar tersebut mengikuti garis horizontal lurus mendekati garis lintang.

**Uji Homoskedasitas**

Uji homoskedasitas dilakukan dengan mengamati *residual plot* yang dilihat berdasarkan *residual vs predicted*. Berdasarkan gambar uji homoskedasitas di bawah ini terlihat bahwa titik-titik pada gambar tidak terpusat pada garis tersebut dan tersebar secara merata, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi gejala heteroskedasitas dalam penelitian ini.

Gambar 3

*Uji Homoskedasitas*



**Uji Regresi Linear Berganda**

Uji regresi linear berganda dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dimensi-dimensi variabel *social support* terhadap *mental toughness* dengan menggunakan metode *stepwise*. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada Tabel 8.

*other*) terhadap variabel *mental toughness* dengan hasil  $R^2 = .060$  adalah sebesar 6%.

Tabel 9

*Anova Regresi Linear Berganda*

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	P
2	Regression	145.450	1	145.450	5.950	.017
	Residual	2273.434	93	24.446		
	Total	2418.884	94			

Selanjutnya, dari Tabel 9 di atas diketahui bahwa nilai  $F = 5.950$  dengan signifikansi ( $p = .017$ ;  $p < .05$ ). Dari hasil perhitungan tersebut dapat

disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari dimensi *social support* (*significant other*) terhadap *mental toughness*.

Tabel 10  
*Coefficients*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
1	(Intercept)	38.326	.520		73.640	<.001
2	(Intercept)	33.786	1.929		17.514	<.001
	Total Significant Other	.212	.087	.245	2.439	.017

Not include: *Total family; Total friend.*

Berdasarkan Tabel 10 di atas, diketahui nilai  $t = 2.439$ , dan persamaan regresi yang terbentuk adalah  $Y = 33.786 + .212X$ . Hasil dari persamaan regresi linear berganda menunjukkan bahwa kenaikan satu angka variabel ( $x = \text{social support, khususnya dimensi significant others}$ ) akan meningkatkan variabel ( $y = \text{mental toughness}$ ) sebesar .212, sementara dimensi *family* dan *friend* dikeluarkan dari model penelitian ini.

### Uji Korelasi antar Dimensi Variabel Penelitian

Uji korelasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dimensi-dimensi variabel penelitian. Penulis menggunakan teknik statistik korelasi *Spearman* karena salah satu data variabel penelitian ini tidak berdistribusi normal. Uji korelasi dilakukan antara skor total *mental toughness* dan total *social support* dan perhitungan korelasi juga dilakukan antar dimensi pada kedua variabel tersebut.

Tabel 11  
*Uji Korelasi*

Variabel		Mental toughness	Significant others	Family	Friend	Social Support
Mental Toughness	Spearman	-				
Significant others	Spearman	0.211*	-			
Family	Spearman	0.220*	.327**	-		
Friend	Spearman	.188	.393***	.163	-	
Social Support	Spearman	.246*	.786***	.689***	.664***	-

\* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Untuk korelasi antara total skor variabel *mental toughness* dan *social support* didapati skor  $\rho = 0.246$  ( $p < 0.05$ ). Uji korelasi antar dimensi dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor rata-rata dimensi *social support* dengan total skor *mental toughness*. Dapat diamati pada Tabel 8 bahwa skor total *mental toughness* mempunyai hubungan yang signifikan dengan dimensi variabel *social support* yaitu pada dimensi *significant other* ( $\rho = 0.211$ ,  $p < 0.05$ ) dan dimensi *Family* ( $\rho = 0.220$ ,  $p < 0.05$ ).

### Pembahasan

Berdasarkan data demografis, diketahui bahwa sejumlah 51.57% dari partisipan berjenis kelamin perempuan, dan 48.42% adalah pria. Dari data rentang usia, subjek penelitian ini didominasi oleh individu dengan rentang usia 15–16 tahun sebesar 66.31%, selanjutnya responden berada pada rentang usia 17–18 tahun sebesar 33.68%. Dengan demikian, partisipan dalam penelitian ini tergolong ke dalam usia remaja yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Selanjutnya ditemukan data bahwa partisipan penelitian ini sebanyak 38.5% duduk di kelas 10 SMA, 35.6% kelas 11 dan 26% adalah kelas 12 SMA. Menurut salah seorang pelatih di salah satu SMA, siswa dari kelas 10 dan kelas 11 SMA lebih konsisten dalam latihan, memiliki potensi yang untuk bersaing, dan dalam segi akademik mereka belum terlalu sibuk untuk menghadapi ujian nasional.

Untuk menjawab hipotesis penelitian ini penulis melakukan uji regresi linear berganda dan hasil penelitian ini membuktikan bahwa variabel *social support* khususnya dimensi *significant others* mempunyai pengaruh terhadap *mental toughness* sebesar 6%. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dinyatakan dapat diterima. Zimet dkk. (1988) menjelaskan sumber *social support* seorang individu dapat bersumber dari keluarga, teman, dan seseorang yang khusus. Salah satu sumber dukungan sosial berasal dari *significant other* di mana dukungan sosial jenis ini didapatkan dari orang yang spesial dalam bentuk rasa nyaman dan dihargai. Penelitian yang dilakukan oleh Crust dan Clough (2011) menjelaskan bahwa pelatih dan psikolog olahraga

sebagai *significant others* yang terdekat hubungannya dapat membangun *mental toughness* para atlet.

Hasil penelitian ini didukung pula dengan wawancara tambahan yang dilakukan oleh penulis pada salah seorang *student athlete* yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Narasumber tersebut menjelaskan bahwa peran pelatih sangat berpengaruh pada saat mereka latihan, di mana pelatih sering mengajarkan bagaimana mengetahui kemampuan dari *student athlete*, mengembangkan skill, melatih mental pada saat di lapangan dan bekerja sama dalam tim. Saat bertanding, *student athlete* menjelaskan bahwa pelatih dapat menenangkan *student athlete* jika sedang emosi, membuat keputusan khususnya strategi saat pertandingan dan memberikan masukan. Pada saat di luar lapangan pelatih juga sering menjadi teman curhat *student athlete* dan bisa memberikan solusi atas masalah yang dihadapi oleh *student athlete* tersebut (A, komunikasi personal, 22 September 2022).

Penelitian terdahulu yang berfokus kepada *student athlete* NCAA menjelaskan bahwa peran seorang pelatih memang berpengaruh besar dalam mengembangkan *mental toughness student athlete* (Butt dkk., 2010). Menurut Weinberg dan Gould (2019) pelatih dapat mengembangkan *mental toughness* pada *student athlete* dengan cara saling percaya dan menjadi pendengar yang baik.

Connaughton dkk., (2008) menjelaskan bahwa jaringan sosial dan dukungan sosial yang diperoleh seseorang dalam tim dapat meningkatkan *mental toughness* seorang atlet. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Shang dan Yang (2021) yang menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan dari *social support* terhadap *mental toughness* ( $t=0.310, p<0.01$ ). Hasil penelitian ini didukung pula oleh penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *social support* mempunyai dampak terhadap *mental toughness* (Gustafsson dkk., 2011). Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa *social support* berperan penting dalam pembentukan *mental toughness* individu (Crust & Clough, 2011).

Selain dukungan sosial, faktor lain yang memengaruhi *mental toughness* individu adalah *self-efficacy* (Setiawan dkk., 2020), *psychology capital* (Maulidyah & Jannah, 2021), *athletic identity* (Petrie dkk., 2014), dan *psychological health* (Mahoney dkk., 2014). Selain mempengaruhi ketangguhan mental, penelitian terdahulu juga menemukan bahwa *social support* dan ketangguhan pribadi bisa menekan stres akulturasi pada mahasiswa perantau (Keo dkk., 2020). Kawachi dan Berkman (2001) menjelaskan bahwa *social ties* berperan penting dalam menekan stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Selanjutnya peneliti yang lainnya juga membuktikan bahwa *social support* berpengaruh terhadap *self-care ability* (Asri & Afifah, 2020). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa *social support* mempunyai pengaruh terhadap *stress academic* pada mahasiswa tahun pertama (Marhamah & Hamzah, 2017).

Selanjutnya, hasil pengolahan data dari uji korelasi antar dimensi variabel penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara skor total variabel *social support* dan *mental toughness* sebesar ( $\rho=0.246, p<0.05$ ). Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa sumber dukungan sosial dapat diperoleh dari orang tua, pasangan, teman dan juga rekan dalam satu organisasi. Hal tersebut memberikan manfaat pada atlet yaitu dorongan semangat, perhatian dan penghargaan bagi atlet.

Penulis melakukan uji korelasi antara dimensi-dimensi *social support* dengan *mental toughness*, di mana dua dimensi *social support* terbukti berhubungan dengan ketangguhan mental yaitu *significant other* dengan nilai ( $\rho = 0.211, p < 0.05$ ) dan *family* ( $\rho = 0.220, p < 0.05$ ). Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai empat dimensi yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship*. *Companionship* yang berarti menyediakan waktu bagi orang lain tampaknya dapat menggambarkan kondisi di lapangan pada *student athlete* yang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan *significant others*. Dengan demikian, dukungan sosial dari kedua sumber tersebut akan terasa lebih besar peranannya daripada dukungan sosial dari rekan.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kualitas hubungan dapat berdampak positif pada performa *athlete* (Jowett & Cramer, 2009). Hal ini didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh penulis pada salah *student athlete* yang menjadi partisipan penelitian ini. Yang bersangkutan menjelaskan bahwa saat ia mengalami masalah dalam pertandingan, hal yang membuat individu tersebut merasa bersemangat lagi yaitu ketika menghabiskan waktu dengan kekasihnya (A, komunikasi personal, 22 September 2022).

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, ditemukan adanya pengaruh dari *social support* terhadap variabel *mental toughness* sebesar 6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *social support* yang diperoleh seorang atlet pelajar maka *student athlete* olahraga bola basket juga cenderung memiliki *tingkat mental toughness*

yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan agar peneliti berikutnya dapat mengembangkan topik penelitian dengan menajamkan dasar konseptual dari variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Selain itu peneliti berikutnya juga dapat memperbanyak jumlah partisipan agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan pada populasi yang ada. Pada penelitian ini penulis hanya berhasil memperoleh data dari lima sekolah SMA yang bersedia menjadi partisipan penelitian. Bagi penelitian selanjutnya, peneliti dapat mempertimbangkan alat ukur ketahanan mental yang akan dipakai, apakah sudah sesuai dengan fenomena yang terjadi dan karakteristik subjek penelitian.

Bagi para *student athlete* dan pelatih olahraga basket di sekolah, mereka dapat memperoleh pemahaman dan pengetahuan baru mengenai konsep *mental toughness* dan *social support* sebagai bahan pengembangan diri *student athlete* di sekolah masing-masing. Kepala sekolah juga dapat memberikan program konseling kepada para *student athlete* agar mereka dapat mengenali diri dan berespon dengan benar ketika menghadapi tekanan dalam hidup. Selain itu, *student athlete* diharapkan dapat mengenali sumber *social support* yang mereka punya seperti dari keluarga, sahabat, dan orang yang special dalam bentuk *emotional support*, *financial support*, *informational support* dengan cara meluangkan waktu sejenak dengan atlet, serta memberikan saran atau *feedback* yang diperlukan oleh mereka.

## Daftar Pustaka

- Alfalah, R. B. (2016). *Pengaruh traits kepribadian, kohesivitas kelompok, dan hubungan pelatih atlet terhadap ketangguhan mental atlet bola basket*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Arminudin. (2020). *Kepuasan pelatih bola basket terhadap kualitas penyelenggaraan pertandingan Development Basketball League (DBL) di Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asri, D. N., & Afifah, D. R. (2020). Social support to improve the self-care ability of people with mental disabilities: A qualitative study in the Kampung Tunagrahita. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 48–54. <https://doi.org/10.29210/139000>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university student-athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 06–10. <https://doi.org/10.9790/6737-03040610>
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., & Klimusová, H. (2020). Predictors of mental health in adolescence: The role of personality, dispositional optimism, and social support. *SAGE Open*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2158244020917963>
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316–332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
- Cheng, S.-T., & Chan, A. C. M. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1359–1369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.006>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sports season. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 619–630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
- Evelyn, E., & Savitri, L. S. Y. (2015). The contribution of social support to parenting style of economically disadvantaged children in the middle childhood category. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 434–449. <https://doi.org/10.24854/jpu35>

- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>.
- Gravetter, F., & Forzano, L. (2016). *Research methods for the behavioral sciences* (5th ed.). Cengage Learning.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2010.541927>
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Jowett, S., & Cramer, D. (2009). The role of romantic relationships on athletes' performance and well-being. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 58–72. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.58>
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of The New York Academy of Medicine*, 78(3), 458–467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Keo, J. J., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Dukungan sosial, ketangguhan pribadi, dan stres akulturasi mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 15–28. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art2>.
- Kusnanto, S. A., Sutardji, & Junaidi, S. (2012). Kemampuan memasukkan bola ke ring berdasarkan nilai konsentrasi. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 37–40. <https://doi.org/10.15294/jssf.v1i1.211>
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Madrigal, L., & Robbins, J. E. (2020). Student-athlete stress: An examination in United States Collegiate Athletics. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1774261>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The relationship between social support and academic stress among first-year students at Syiah Kuala University. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 149–172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Maulidiah, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106–116.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Novanto, Y., Handoyo, S., & Setiawan, J. L. (2022). The role of religiosity, self-efficacy, social support, and perceived organizational support on the life satisfaction of christian theological seminary lecturers in East Java: The meaning of work as a mediator. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, 11(2), 227–266. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i2.23573>
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13–27. <https://doi.org/10.1037/a0032698>
- Pierce, S., Erickson, K., & Sarkar, M. (2020). High school student-athletes' perceptions and experiences of leadership as a life skill.

*Psychology of Sport and Exercise.*

- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1057–1065.  
<https://doi.org/10.1080/02640410600982279>
- Rosady, M. F. (2020). *Perbedaan mental toughness pada atlet sepakbola senior dan junior (U-18)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku ajar bola basket*. Penerbit Wineka Media.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions: Stress, biopsychosocial factors, and illness* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.133>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Penerbit Universitas Negeri Jakarta.
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and motor skills*, 109(1), 213–223. <https://doi.org/10.2466/PMS.109.1.213-223>
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/10155759.25.3.186>
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughy, N. (2018). Parental social support, perceived competence, and enjoyment in school physical activity. *Journal of sport and health science*, 7(3), 346–352. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.01.003>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, J. (2010). Social support and minority student-athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3, 234–252.
- Vollmann, M., Antoniow, K., Hartung, F., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of the stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146–154. <https://doi.org/10.1002/per.803>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughness pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42702>
- Yuwanto, L., & Sutanto, N. (2012). Deskripsi psikologis atlet remaja berdasarkan analisis struktur EPPS. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 3(02), 115–122. <https://doi.org/10.35814/mind%20set.v3i02.277>
- Zhou, E. S. (2014). Social support. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2789](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2789)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)