

**HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *MENTAL TOUGHNESS*
PADA ATLET FUTSAL REMAJA DI KOTA PADANG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi

OLEH:

ADITYA RAMADHAN

(20011074)

Dosen Pembimbing:

Rizal Kurniawan, S.Psi. I., M.A

DEPARTEMEN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aditya Ramadhan

NIM : 20011074

Tanda tangan :



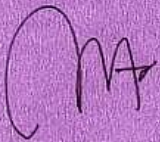
Tanggal : 28 Mei 2025

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET FUTSAL REMAJA DI KOTA PADANG

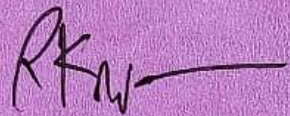
Nama : Aditya Ramadhan
NIM : 20011074
Departemen : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
Nip. 197703242006041001

Padang, 28 Mei 2025
Dosen Pembimbing



Rizal Kurniawan, S.Psi.L., M.A.
NIP. 198802142019031012

HALAMAN PENGESAHAN

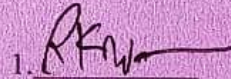
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Aditya Ramadhan
NIM : 20011074
Departemen : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara *Social Support* dan *Mental Toughness* pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Rizal Kurniawan, S.Psi.I., M.A.

1. 

Penguji 1 : Prima Aulia, M.Psi., Psikolog

2. 

Penguji 2 : Free Dirga Dwatra, S.Psi., M.A.

3. 

Ditetapkan di : Padang

Tanggal : 28 Mei 2025

Mengetahui

Kepala Departemen Psikologi



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara *Social Support* dan *Mental Toughness* pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) pada Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini belum sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Selama proses penyusunan skripsi ini penulis telah banyak mendapatkan bimbingan tiada henti, masukan, saran, kritikan dan tentunya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang berharga ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Suryanef, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Farah Aulia, S.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Ns. Armaita, S.Kep., SKM., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Mardianto, M.Si., selaku Ketua Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Rizal Kurniawan, S.Psi., I, M.A. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang telah sangat banyak memberikan arahan dan bimbingan tanpa kenal lelah membantu setiap kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai, semoga beliau beserta keluarga besar selalu diberikan kesehatan dan keberkahan oleh Allah SWT.

7. Bapak Prima Aulia, M.Psi., Psikolog dan Bapak Free Dirga Dwatra, S.Psi., M.A. selaku dosen penguji yang telah bersedia membimbing saya dengan kemurahan hati dan memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada pintu surgaku, Ama dan Apa yang paling saya sayangi Ibu Indri Meryani dan Bapak Yonis Grend yang sudah merawat dan membesarkan saya hingga saat ini dan mampu membuat saya untuk memperoleh gelar sarjana. Tiada pernah terputus rasa cinta, sayang, dan kasih beliau kepada anaknya ini. Masih memikul beban yang berat untuk anaknya agar dapat melanjutkan pendidikan pada titik ini. Tiada kata yang dapat saya tuliskan untuk mengaggumi sosok yang mendekati sempurna setelah pencipta Nya. Dan juga Apa saya Bapak Yonis Grend yang selalu ada untuk Ama saya, mencukupi segala kebutuhan anaknya hingga bisa sampai di titik ini. Semoga dua orang tua hebat saya selalu diberikan kesehatan, umur panjang, dan segala doa terbaik untuk beliau oleh Allah SWT.
9. Kepada seorang yang tidak kalah penting kehadirannya yaitu, adik saya, Zacky Ramadhan yang selalu memberikan semangat dan dukungan walaupun melalui celotehannya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah sebuah bentuk dukungan dan motivasi. Dan semoga adik saya juga bisa mencapai pendidikan yang lebih tinggi lagi.
10. Terima kasih juga kepada kakak sepupu saya Gebi Putri Prifomi dan suaminya abang Chandra Lesmana terima kasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
11. Kepada keponakan penulis Elshanum Sehrish Maizura, terima kasih sudah menjadi anak yang manis, lucu, ceria dan selalu menghibur peneliti. Meskipun dia masih kecil dan belum mengerti setidaknya peneliti bisa mengucapkan terima kasih ini dengan harapan agar kelak dia bisa membaca karya sederhana ini dan menjadi motivasi untuk berkembang.

12. Seterusnya saya ucapkan terimakasih kepada teman teman Panjul Gang Bintang, Habib, Poyon, Lindo, Rafki, Rindaman yang mewakili, terima kasih sudah menjadi teman baik sedari SMA, terima kasih atas segala bentuk perhatian, motivasi, dan menghibur penulis di saat proses mengerjakan skripsi ini.
13. Sahabat-sahabat kuliah penulis Pencari Tuhan, Rehan, Babay, Izul, Yofi, Yuda, Gepri, Ryan, yang mewakili. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, semangat, motivasi, canda tawa, yang kita lalui bersama-sama dalam menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
14. Terkhusus kepada Manchester United klub sepakbola favorit penulis sedari kecil. Terimakasih telah mengajarkan penulis tentang apa arti kesabaran dalam mencapai suatu tujuan, dan mengajarkan penulis untuk lebih menghargai sebuah proses. Dengan menonton Manchester United memberikan motivasi yang cukup kepada penulis untuk terus maju, berusaha, dan menerima arti kegagalan sebagai proses menuju keberhasilan, walaupun pada kenyataannya Manchester United tidak juara-juara juga.
15. Kepada diri saya sendiri Aditya Ramadhan. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini, walau sering merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

Padang, 28 Mei 2025

(Aditya Ramadhan)

ABSTRAK

Judul : Hubungan Antara *Social Support* dan *Mental Toughness* pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang
Nama : Aditya Ramadhan
Pembimbing : Rizal Kurniawan, S.Psi., I, M.A.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kondisi *mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang dalam menghadapi tekanan pertandingan. Tekanan sosial menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *mental toughness* tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *social support* dengan *mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 150 atlet futsal remaja laki-laki berusia 17–22 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *mental toughness* dari Gucciardi et al. (2008) dan skala *social support* dari Sarafino (2011). Analisis data dilakukan dengan korelasi *product moment* dan data terdistribusi normal dan linier. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *mental toughness*, dengan nilai signifikansi $p = 0,032$ yang berada dibawah 0.05 dan nilai koefisien korelasi $r = 0,175$. Sebagian besar atlet futsal remaja dalam penelitian ini memiliki tingkat *social support* dan kondisi *mental toughness* dalam kategori sedang.

Kata Kunci : *Social Support*, *Mental Toughness*, Atlet Futsal

ABSTRACT

Title : The Relationship Between Social Support and Mental Toughness in Adolescent Futsal Athletes in Padang City

Name : Aditya Ramadhan

Mentor : Rizal Kurniawan, S.Psi., I, M.A.

This study is motivated by the low condition of mental toughness in teenage futsal athletes in Padang City in facing match pressure. Social pressure one of the factors that influence mental toughness. This study aims to determine and analyze the relationship between social support and mental toughness in adolescent futsal athletes in Padang City. This study used a quantitative approach with a correlational method and involved 150 male adolescent futsal athletes aged 17-22 years who were selected through purposive sampling technique. The instruments used were the mental toughness scale from Gucciardi et al. (2008) and the social support scale from Sarafino (2011). Data analysis was conducted with product moment correlation and the data were normally and linearly distributed. The results showed a positive and significant relationship between social support and mental toughness, with a significance value of $p = 0.032$ which is below 0.05 and a correlation coefficient value of $r = 0.175$. Most of the teenage futsal athletes in this study have a level of social support and mental toughness conditions in the moderate category.

Keyword : *Social Support, Mental Toughness, Athlete Futsal*

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	11
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. <i>Mental Toughness</i>	14
1. Pengertian <i>mental toughness</i>	14
2. Aspek <i>mental toughness</i>	15
3. Faktor-faktor yang membentuk <i>mental toughness</i>	16
B. <i>Social Support</i>	19
1. Pengertian <i>social support</i>	19
2. Aspek <i>Social Support</i>	21
3. Faktor-faktor <i>social support</i>	23
C. Dinamika Hubungan <i>Social Support</i> dengan <i>Mental toughness</i> pada Atlet	25

D. Kerangka Konseptual	27
E. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
1. <i>Social support</i>	29
2. <i>Mental toughness</i>	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Skala <i>Mental toughness</i>	33
2. Skala <i>Social support</i>	34
F. Validitas, Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem	35
1. Validitas	35
2. Reliabilitas	37
3. Daya Diskriminasi Aitem	38
G. Prosedur Penelitian.....	39
1. Persiapan Perencanaan Penelitian.....	39
2. Penelitian	39
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Subjek Penelitian	41
B. Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Data Statistik Variabel <i>Mental Toughness</i> dan <i>Social Support</i>	43
D. Analisis Data	48

1. Uji Normalitas	48
2. Uji Linearitas.....	49
3. Uji Hipotesis	50
E. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint skala <i>mental toughness</i>	33
Tabel 3. 2 Bluepirnt skala <i>social support</i>	35
Tabel 3. 3 Tabel nilai reliabilitas	38
Tabel 4. 1 Rerata Hipotetik dan Empirik <i>Mental Toughness</i>	43
Tabel 4. 2 Tabel Kategori Skor Skala Mental Toughness	44
Tabel 4. 3 Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Mental Toughness	44
Tabel 4. 4 Kategori Subjek Berdasarkan Aspek Mental Toughness.....	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Skala Social Support.....	46
Tabel 4. 6 Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Social Support	47
Tabel 4. 7 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Aspek Social Support	47
Tabel 4. 8 Uji Normalitas.....	49
Tabel 4. 9 Uji Linearitas	49
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Mental Toughness dan Social Support.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hubungan antara <i>social support</i> dan <i>mental toughness</i>	27
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada hakikatnya merupakan suatu kebutuhan esensial bagi setiap individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari guna menjaga kebugaran fisik serta mempertahankan kondisi kesehatan secara optimal. Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan berfungsi sebagai langkah preventif terhadap berbagai jenis penyakit seperti gangguan jantung, diabetes, dan penyakit kronis lainnya. Di samping manfaat fisiknya, olahraga juga memiliki kontribusi signifikan dalam mereduksi gejala-gejala psikologis seperti depresi, stres, dan rasa cemas. Oleh karena itu, melalui kegiatan olahraga, seseorang dapat membangun rasa percaya diri, memperkuat ketangguhan mental, mempertajam kemampuan konsentrasi, serta meningkatkan sistem imun tubuh secara menyeluruh (Janpurba, 2011).

Menurut Afriwardi (2010), aktivitas olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dan mengikuti aturan-aturan tertentu, meskipun pelaksanaannya tidak selalu ditentukan oleh intensitas maupun durasi waktu. Sementara itu, Dorland (2002) menekankan bahwa olahraga adalah suatu bentuk usaha fisik yang bertujuan untuk menunjang kebugaran tubuh dan memperbaiki kondisi fisik melalui berbagai adaptasi fisiologis yang terjadi dalam tubuh. Jika dilakukan secara rutin dan konsisten, olahraga mampu memberikan dampak positif terhadap berbagai sistem tubuh seperti sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, serta sistem muskuloskeletal yang meliputi otot, tulang, sendi, dan ligamen (Tommy, 2012). Dengan kata lain, olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai kesehatan optimal melalui respons biologis tubuh yang kompleks dan saling berhubungan.

Salah satu olahraga yang sering dimainkan pada saat ini dan banyak diminati oleh kalangan remaja adalah futsal. Olahraga futsal merupakan salah satu jenis

olahraga kompetitif yang memiliki tujuan utama untuk meraih kemenangan melalui upaya mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Olahraga futsal berasal dari Kota Montevideo, Uruguay, dan dikenal sebagai permainan yang sangat dinamis dengan karakteristik lapangan yang berukuran lebih kecil dibandingkan sepak bola, serta menuntut tingkat konsentrasi tinggi karena hampir tidak terdapat ruang untuk melakukan kesalahan (Kardiawan, 2017).

Di Indonesia, perkembangan olahraga futsal berlangsung dengan sangat pesat, di mana pada tahun 2002 Indonesia berhasil menjadi tuan rumah dalam penyelenggaraan turnamen futsal tingkat Asia yang berlokasi di Jakarta. Pada momentum tersebut, untuk pertama kalinya dibentuklah tim Nasional futsal Indonesia sebagai representasi negara dalam ajang internasional. Oleh karena itu, seiring dengan berjalannya waktu serta kemajuan era modern, olahraga futsal semakin mendapatkan tempat di hati masyarakat Indonesia secara luas. Bahkan, tidak jarang bermunculan berbagai akademi atau sekolah khusus futsal, serta semakin maraknya penyelenggaraan kompetisi futsal di berbagai daerah di seluruh penjuru tanah air (Mulyono, 2014).

Futsal adalah bentuk olahraga permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas lima orang pemain, dan berlangsung di dalam lapangan khusus yang berukuran lebih kecil dari lapangan sepak bola pada umumnya. Setiap tim bertanding dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dalam batas waktu tertentu, dengan strategi dan kerja sama tim yang intens di ruang permainan yang terbatas.. Dalam permainan ini, penguasaan terhadap teknik dasar sangatlah penting, karena setiap pemain dituntut untuk mampu mengendalikan bola serta menjalankan strategi permainan secara efektif guna meraih kemenangan tim. Futsal memiliki karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, sehingga pemain hampir selalu berinteraksi langsung dengan bola. Oleh karena itu, kurangnya kemampuan teknik dasar akan membuat pemain mudah kehilangan penguasaan bola, memberikan peluang bagi lawan untuk mendominasi permainan (Lhaksana, 2012).

Faktor terpenting untuk mencapai prestasi atau kemenangan dalam permainan olahraga futsal adalah setiap pemain dituntut untuk menguasai keterampilan teknik dasar sebagai landasan utama dalam permainan (Lhaksana, 2012). Selanjutnya, seorang pemain futsal dapat dikategorikan sebagai pemain yang baik apabila ia memiliki bekal pengetahuan serta penguasaan terhadap keterampilan dasar yang optimal seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), dan teknik dasar menendang bola (*shooting*). Dengan menguasai Teknik dasar futsal, pemain dapat meningkatkan keterampilan dan kesuksesan dalam permainan (Novianda et al, 2014).

Olahraga futsal tidak hanya perlu memperhatikan teknik dasar dalam bermain namun juga tuntutan ketangguhan mental yang juga penting diperhatikan. Di dalam sebuah pertandingan ada istilah aspek psikologis berkontribusi sebesar 80% dalam mencapai kemenangan tim dan 20% faktor lainnya. Hal ini didukung oleh temuan penelitian bahwa faktor-faktor psikologis menyumbang lebih dari setengah proporsi atau 50% terhadap pencapaian keberhasilan atlet ketika berlaga dalam suatu pertandingan (Setiawan et al, 2020). Oleh karena itu, psikologi olahraga menjadi bagian penting dalam rangka meningkatkan kemampuan atlet.

Psikologi olahraga adalah salah satu bidang dalam ilmu psikologi yang secara khusus diterapkan dalam konteks kegiatan olahraga dan difokuskan untuk mengkaji berbagai faktor yang memengaruhi performa atlet dalam berkompetisi (Nissa & Soenyoto, 2021). Disiplin ilmu ini mempelajari peran faktor-faktor psikologis terhadap keterampilan fisik yang dimiliki oleh individu, serta mengeksplorasi bagaimana partisipasi seseorang dalam aktivitas olahraga dapat berkontribusi terhadap perkembangan jasmani, peningkatan kesehatan, dan keseimbangan psikologis secara menyeluruh (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Lingkup kajian psikologi olahraga mencakup beragam elemen penting, seperti dorongan motivasi, tingkat kecemasan, kemampuan berkonsentrasi, teknik relaksasi, penggunaan visualisasi dan imagery, serta dinamika interaksi dalam kelompok. Selain itu, psikologi olahraga juga menganalisis bagaimana proses latihan fisik dan mental

secara simultan dapat membentuk serta memperkuat aspek psikologis atlet dalam mendukung performa optimal (Ilham, 2021).

Ketangguhan mental atau *mental toughness* merujuk pada kemampuan individu yang memungkinkan mereka untuk mempertahankan serta meningkatkan performa, baik secara subjektif maupun objektif, meskipun berada dalam tekanan, menghadapi stres, kecemasan, dan rasa putus asa yang sering kali muncul dalam situasi kompetitif (Gucciardi et al., 2008). Konsep ini menggambarkan kapasitas seseorang untuk tetap menunjukkan performa tinggi dalam kondisi penuh tantangan atau hambatan emosional dan psikologis. Atlet dengan tingkat *mental toughness* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam mengelola emosi negatif, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan kompetisi, yang jika tidak dikendalikan dapat mengganggu kinerja (Schaefer et al., 2016). Secara lebih luas, *mental toughness* sering diartikan sebagai istilah yang mencakup berbagai dimensi psikologis yang memungkinkan seorang atlet untuk bertahan dan beradaptasi secara efektif terhadap tekanan latihan maupun tuntutan dalam pertandingan, sehingga tetap dapat tampil optimal di tengah situasi penuh tekanan (Liew et al., 2020).

Mental toughness pada atlet merupakan aspek krusial yang perlu dikembangkan secara kolektif guna mendukung pencapaian keberhasilan dalam setiap kompetisi. Menurut Wilson et al. (2019), *mental toughness* memegang peranan penting dalam membantu atlet mencapai target kemenangan dalam pertandingan. Dengan memiliki *mental toughness* yang baik, seorang atlet mampu menciptakan kondisi emosional yang stabil merasa lebih tenang, santai, serta termotivasi yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya secara menyeluruh. Lebih jauh, Falaahudin et al, (2021) menjelaskan bahwa *mental toughness* mencerminkan adanya kekuatan tekad dan komitmen yang tinggi, yang menjadi fondasi utama bagi atlet dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam dunia olahraga.

Jika seorang atlet tidak memiliki *mental toughness* yang tinggi, mereka dapat mengalami beberapa dampak negatif yang signifikan dalam kinerja dan prestasi

olahraga mereka. Pada kenyataannya, tidak sedikit atlet yang mengalami gejala kecemasan menjelang pertandingan, seperti detak jantung yang berdetak lebih cepat, rasa gugup yang meningkat, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri yang telah dibentuk selama masa latihan. Kondisi psikologis ini kerap menghambat kesiapan mental, sehingga saat kompetisi berlangsung, atlet merasa kehilangan dorongan motivasi dan kesulitan dalam menampilkan performa optimalnya. Akibat dari tekanan mental tersebut, respons fisik pun turut terpengaruh, tubuh terasa berat, energi cepat terkuras, dan atlet menjadi lebih mudah merasa lelah, yang secara keseluruhan berdampak pada penurunan kualitas permainan (Clough & Strycharczyk, 2015).

Mental toughness pada atlet tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor perkembangan, seperti usia, serta aspek pengalaman yang turut memainkan peranan penting dalam membentuk kekuatan mental seorang atlet. Dalam konteks pertandingan, tidak jarang atlet mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, yang bersumber dari berbagai elemen eksternal, seperti karakteristik lawan tanding, dinamika situasi di lapangan, hingga atmosfer yang diciptakan oleh kehadiran penonton. Dalam kondisi yang penuh tekanan tersebut, atlet yang memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi akan lebih mampu mengendalikan stres serta mengatasi rasa cemas yang muncul akibat intensitas kompetisi yang tinggi (Darisman et al., 2021).

Pada masa kini, aspek psikologis yang bersifat kognitif terutama yang mencakup motivasi, rasa percaya diri, kemampuan menghadapi tekanan, serta tanda-tanda yang berkaitan erat dengan *mental toughness* telah secara luas diakui sebagai elemen penting yang berperan dalam mendukung performa optimal atlet ketika berada dalam situasi penuh tekanan. Elemen-elemen ini bukan hanya berguna sebagai pendukung, namun juga sebagai faktor penentu dalam pencapaian prestasi olahraga. Di antara beragam aspek kognitif tersebut, *mental toughness* menonjol sebagai salah satu karakteristik paling signifikan yang memberikan kontribusi nyata terhadap kesuksesan atlet, bahkan jika dibandingkan dengan kemampuan fisik semata,

ketangguhan mental sering kali menjadi pembeda utama yang memengaruhi pencapaian hasil akhir dalam kompetisi (Bahari et al, 2016).

Para ahli setuju bahwa *mental toughness* merupakan aset psikologis yang krusial, yang memungkinkan seorang atlet untuk memulai, mempertahankan, serta mengarahkan upaya secara konsisten terhadap pencapaian tujuan performa, meskipun dihadapkan pada tekanan yang bervariasi dalam hal durasi, frekuensi, maupun intensitas. Sumber daya mental ini membantu atlet tetap fokus, tangguh, dan mampu mengelola stres dalam berbagai bentuk selama proses kompetisi maupun pelatihan (Stamatis et al., 2020). Selanjutnya, *mental toughness* mencerminkan integrasi dari nilai-nilai, pola sikap, perilaku, serta respons emosional yang memungkinkan individu untuk tetap gigih dan mampu menghadapi berbagai hambatan dengan konsisten (Gucciardi et al., 2008). Namun dalam praktiknya, banyak atlet yang kurang menyadari bahwa kegagalan mereka dalam mencapai tujuan kompetitif sering kali bukan disebabkan oleh kurangnya kemampuan teknis atau fisik, melainkan oleh kurang matangnya persiapan dari sisi psikologis. Padahal, aspek mental dan emosional justru memainkan peranan yang sangat dominan dalam menentukan performa selama pertandingan berlangsung (Titisari & Haryanta, 2018).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menandai peralihan penting dari masa anak-anak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh berbagai perubahan besar dalam aspek fisik, kemampuan berpikir, serta dinamika sosial dan emosional (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Hurlock (dalam Septiani, 2013) menggambarkan masa ini sebagai periode yang sarat dengan pencarian identitas diri, dipenuhi oleh konflik internal maupun eksternal, serta kecenderungan untuk memberontak terhadap norma yang ada. Masa remaja juga dapat diartikan sebagai fase transisi kompleks, yang tidak jarang disertai tingkat stres yang tinggi dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis individu pada tahap selanjutnya. Santrock (2016) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang dimulai sejak usia 10-12 tahun hingga 18-22 tahun tahapan perkembangan remaja dibedakan menjadi tiga tahap,

yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Remaja akhir berada pada usia 18-22 tahun. Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa, masa remaja merupakan masa badai dan stress dimana pada masa tersebut konflik dan suasana hati (mood) mewarnai kehidupannya (Santrock, 2016). Klasifikasi ini bertujuan untuk menggambarkan perbedaan karakteristik psikologis dan perkembangan yang khas pada setiap fase masa remaja.

Mental Toughness sangat penting pada perkembangan psikologis seorang atlet remaja. Menurut Weinberg & Gould (2023), atlet remaja sering menghadapi berbagai sumber tekanan yang memengaruhi kinerja atlet, seperti motivasi rendah, tuntutan akademik, dan ekspektasi dari lingkungan kompetitif. Banyak atlet pada usia ini masih mencari tujuan jangka panjang dalam olahraga, yang mengarah pada penurunan motivasi dan kebingungan tentang arah karier mereka. Selain itu, mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan waktu untuk berlatih, yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres. Dari pelatih, keluarga, dan diri mereka sendiri juga dapat menambah tekanan besar. Semua tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengarah pada penurunan performa. Oleh karena itu, *Mental toughness* sangat penting untuk membantu atlet mengelola stres, tetap fokus, dan mempertahankan kinerja optimal meskipun dalam tekanan. Atlet dengan *Mental toughness* yang baik dapat menghadapi tantangan ini dengan lebih baik dan tetap berkembang.

Salah satu hal yang harus dimiliki oleh atlet terkait mental adalah *social support* (dukungan sosial). *Social support* Merupakan suatu wujud perhatian, keterlibatan, dan kesediaan hadir dari individu-individu yang memiliki ikatan emosional kuat, seperti orang-orang terdekat yang mencintai, menghormati, serta dapat dipercaya dan diandalkan dalam berbagai situasi (Melati & Raudatussalamah, 2012). *Social Support* adalah suatu kemampuan setiap individu dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. (Yeni, 2011). *Social support* adalah aspek psikologis dan sosial seorang yang dapat mempengaruhi saat berinteraksi dengan orang lain (Caplin et al, 2021).

Social support adalah modal bagi atlet dalam mencapai prestasi terbaiknya. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa *social support* menjadikan seseorang mampu mengembangkan potensinya dengan baik (Gunawan et al, 2015). Jika seorang atlet tidak memiliki *social support*, ia akan mengalami beberapa dampak negatif yang dapat mempengaruhi performanya seperti, kurangnya kepercayaan diri, kesulitan dalam menghadapi tekanan bertanding dan motivasi yang rendah. Selain itu, *social support* adalah salah satu faktor yang dapat menurunkan kecemasan baik dari dalam diri (*internal*) maupun luar (*eksternal*) sehingga dapat mencapai *mental toughness* yang baik (Ardianto, 2016).

Berdasarkan wawancara awal, peneliti melakukan pengambilan data awal (wawancara) pada tanggal 26 Juli 2024 kepada FF dan MK yang berusia 17 dan 18 tahun. Hasil wawancara secara umum kepada pemain tersebut menyatakan bahwa pemain pernah menunjukkan *Mental toughness* yang rendah pada saat pertandingan, dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Dalam wawancara, FF menyampaikan bahwa ia mengalami tekanan yang cukup besar saat mengikuti sebuah turnamen futsal di Kota Padang, terutama karena harapan tinggi dari rekan satu tim. Kesalahan-kesalahan kecil seperti salah passing atau gagal mencetak gol membuat rasa percaya dirinya menurun. Suasana pertandingan yang dipenuhi sorakan pendukung lawan juga memperburuk kecemasan yang dirasakannya. Walaupun ia berusaha tetap fokus dan menampilkan permainan terbaik, ketegangan yang dirasakan terus mengganggu konsentrasinya sepanjang laga. Selanjutnya, MK juga merasakan tekanan hebat saat menghadapi tim unggulan yang dikenal sering menjuarai turnamen antar sekolah di Kota Padang. Ketika timnya tertinggal dalam perolehan skor, rasa khawatir akan mengecewakan rekan-rekan setim mulai ada di pikirannya. Hal ini berdampak pada turunnya kepercayaan dirinya, apalagi ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih tangguh membuat MK justru menarik diri, sehingga performanya pun menurun selama pertandingan berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek, dapat disimpulkan bahwa kondisi *mental toughness* subjek FF dan MK rendah. Mereka mengalami kesulitan dalam

menghadapi tekanan, baik dari ekspektasi tim maupun dalam kondisi situasi pertandingan. Hal ini mencerminkan kurangnya ketahanan mental yang diperlukan untuk tetap fokus dan berfungsi dengan baik dalam situasi yang menegangkan. Ketidakmampuan untuk mengelola kecemasan dan rasa takut akan kegagalan menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya siap menghadapi tantangan di lapangan. Dari hasil wawancara kondisi *mental toughness* seorang atlet sangat penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya bahkan tidak menutup kemungkinan menjadi faktor penentu kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang pemain futsal untuk memiliki persiapan mental yang baik. Salah satu caranya yaitu, sebelum dan saat pertandingan berlangsung pemain mendapatkan dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga dapat mempengaruhi performa pemain dalam pertandingan.

Banyak penelitian sebelumnya yang telah membahas masalah *Social support* dan kesehatan mental seorang atlet baik dalam olahraga perorangan maupun olahraga tim. Seperti penelitian yang membahas tentang olahraga perorangan yaitu penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet panjat tebing (Putri, 2023). Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat (Miftakhuddina, 2023). Penelitian lainnya yang membahas tentang olahraga tim (*collective*) seperti penelitian dengan judul hubungan *Social support* dengan *emotional intelligence* pada mahasiswa atlet UKM sepakbola, dengan hasilnya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Social Support* dengan *Emotional Intelligence* pada mahasiswa atlet UKM sepak bola (Alfiana, 2020). Penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial pelatih dan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket mahasiswa Universitas Gadjah Mada, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih dan tingkat kecemasan yang dialami atlet sebelum memasuki pertandingan. Dengan kata lain, semakin besar dukungan

emosional dan motivasional yang diberikan oleh pelatih, maka kecenderungan individu untuk merasa cemas sebelum bertanding cenderung menurun (Haris, 2016).

Berdasarkan dari penelitian terdahulu diatas, pada olahraga futsal belum pernah ditemukan penelitian yang mengangkat masalah hubungan *Social support* dan *Mental toughness* pada subjek atlet futsal remaja. Dengan demikian, hal tersebut menumbuhkan minat bagi peneliti untuk mengangkat judul “**Hubungan antara *Social Support* dan *Mental Toughness* pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

1. Atlet futsal mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional pada saat pertandingan.
2. Kurangnya dukungan dari orang terdekat, yang mengurangi kepercayaan diri dan mempengaruhi *Mental toughness* atlet pada saat pertandingan.
3. Atlet futsal kesulitan mengatasi tekanan dari lawan dan situasi pertandingan, yang menyebabkan penurunan performa dan menghambat kinerja mereka di lapangan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kondisi *Mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang?
2. Bagaimana gambaran *Social support* pada atlet futsal remaja di Kota Padang?
3. Apakah ada hubungan antara *Social support* terhadap *Mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran kondisi *Mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang
2. Untuk mengetahui gambaran *Social support* pada atlet futsal remaja di Kota Padang

3. Untuk menguji apakah ada hubungan antara *Social support* terhadap *Mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam ranah keilmuan psikologi olahraga mengenai hubungan *Social support* dan *Mental toughness* pada atlet futsal.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Penulis

Sebagai implementasi dari ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dan selama penelitian di lapangan, serta sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Negeri Padang.

- b) Bagi Atlet

Sebagai tambahan informasi tentang pentingnya *Social support* dalam menciptakan *Mental toughness* bagi seorang atlet futsal dan sebagai masukan dan pertimbangan bahwa tidak hanya teknik dalam bermain olahraga futsal yang penting namun mental seorang atlet juga perlu diperhatikan agar dapat mencapai kesuksesan dalam pertandingan

F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian oleh Adam (2022) dengan judul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan *Peak Performance* pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara”. Dari hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat ketangguhan mental dengan *peak performance* pada atlet pencak silat Tapak Suci yang berada di wilayah Kabupaten Banjarnegara. Ketangguhan mental diketahui memberikan pengaruh sebesar 19,00% terhadap *peak performance* atlet, yang menunjukkan bahwa aspek psikologis ini memiliki peran

penting dalam mendukung keberhasilan atlet dalam kompetisi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah, 1) penelitian tersebut menjadikan ketangguhan mental sebagai variabel bebas (X), sedangkan peneliti menjadikan ketangguhan mental sebagai variabel terikat (Y), 2) penelitian tersebut dilakukan pada atlet pencak silat, sedangkan peneliti pada atlet futsal remaja, dan 3) peneliti menjadikan dukungan sosial (*Social support*) sebagai variabel bebas dan ketangguhan mental (*Mental toughness*) sebagai variabel terikat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Haris (2016) dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial Pelatih dan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Bola Basket Mahasiswa Universitas Gadjah Mada, temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih dengan intensitas kecemasan yang dirasakan individu menjelang dimulainya pertandingan. Dengan kata lain, semakin tinggi kualitas dan kuantitas dukungan sosial yang diterima atlet dari pelatihnya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami sebelum menghadapi kompetisi. Hal ini menegaskan peran penting pelatih sebagai sumber stabilitas emosional bagi atlet dalam menghadapi tekanan prapertandingan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah, 1) pada penelitian tersebut menjadikan dukungan sosial pelatih sebagai variabel bebas dan variabel tersebut hanya berfokus pada dukungan sosial dari pelatih saja, sedangkan peneliti menjadikan dukungan sosial (*sosial support*) sebagai variabel bebas, dan aspeknya lebih luas dan tidak berfokus pada pelatih saja, 2) penelitian tersebut dilakukan pada atlet bola basket universitas, sedangkan peneliti pada atlet futsal remaja di Kota Padang, 3) pada penelitian tersebut menjadikan kecemasan bertanding sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti menjadikan *Mental toughness* sebagai variabel terikat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indriana (2020) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Ketangguhan Mental pada Atlet Disabilitas

Kota Bandung.” Dalam penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial (*social support*) dengan ketangguhan mental (*mental toughness*) pada atlet disabilitas kota Bandung. Hal ini terjadi karena *social support* yang di dapatkan oleh subjek sebanyak 30% lebih rendah dari kondisi *mental toughness* subjek sendiri yaitu sebanyak 50%. Perbedaan utama antara penelitian tersebut dan studi yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada subjeknya, jika penelitian sebelumnya difokuskan pada atlet penyandang disabilitas, maka penelitian ini akan diarahkan pada atlet futsal remaja yang berdomisili di Kota Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan terkait dengan hubungan antara *social support* dan *mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang, maka dapat dirumuskan suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Level *social support* yang ada pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang berada pada kategori sedang.
2. Level kondisi *mental toughness* pada Atlet Futsal Remaja Kota Padang berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dan *mental toughness* pada Atlet Futsal Remaja di Kota Padang. Artinya, semakin rendah tingkat *social support* pada atlet Futsal remaja di Kota Padang maka semakin rendah pula kondisi *mental toughness* atlet Futsal remaja di Kota Padang, begitupun sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, peneliti merumuskan saran dan rekomendasi yang dapat dipertimbangkan, antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian tingkat dukungan sosial (*social support*) dan ketangguhan mental (*mental toughness*) pada atlet Futsal remaja di Kota Padang tergolong pada kategori sedang. Disarankan agar para atlet lebih aktif dalam menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitar, seperti teman-teman, rekan satu tim, pelatih, maupun anggota keluarga. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan positif. Selain itu para atlet juga diharapkan untuk tetap konsisten dalam berlatih, menjaga motivasi, serta fokus pada tujuan yang

ingin dicapai. Ketekunan dan semangat untuk terus berkembang diyakini dapat memperkuat *mental toughness* pada atlet dalam menghadapi berbagai tantangan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan penelitian mencakup jumlah partisipan yang lebih besar, serta melibatkan atlet dari rentang usia yang berbeda, daerah, dan cabang olahraga lain, agar hasil yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang lebih luas dan representatif mengenai keterkaitan antara kedua variabel. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi hasil, seperti intensitas latihan pada atlet atau kondisi lingkungan tempat atlet berlatih, hal ini untuk menggali lebih dalam persepsi atlet terhadap dukungan sosial (*social support*) yang mereka terima dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi ketangguhan mental (*mental toughness*) mereka dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, R. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Gen Z. *Skripsi Psikologi*
- Adam, M. H. (2022). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Peak Performance Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi Psikologi*
- Afriwardi. (2010). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Alfiana, N. E. (2020). Hubungan Social Support dengan Emotional Intelligence pada Mahasiswa Atlet UKM Sepak Bola. *Skripsi*
- Apollo & Cahyadi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga. *Widya Warta*, 2, pp. 255-271.
- Ardianto, I. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Harga Diri Penyanyi Klub Malam Perempuan di Semarang. *Skripsi Fakultas Psikologi*.
- Arisman, A. (2024, December). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 645-662).
- Azhar, F. A. (2020). Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang. *Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang*.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship Between Mental Toughness and Behavioral Regulation Among University Student-Athletes. *IOSR Journal of Sport and Physical Education*, 6-10.

- Caplin, A., Chen, F. S., Beauchamp, M. R., & Puterman, E. (2021). The Effects of Exercise Intensity on the Cortisol Response to a Subsequent Acute Psychological Stressor. *Psychoneuroendocrinology*.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Kogan Page Publishers.
- Connaughton, D., Hanton, S., and Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol.* 24, 168–193.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83–95.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Darisman, E. K., Prasetyo, E., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakarta: Jakad Media Publishing.
- 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.
- Dorland. (2002). *Kamus Kedokteran Dorland ed 29*. Jakarta: EGC.
- Fahmi, A. Z. (2019). Harapan Ditinjau Dari Social support Pada Remaja Awal. Skripsi

- Falaahudin, A. I., Rengganis, D. R., Nadzalan, A. M., & Zolkafi, A. (2021). Analysis of the Mental Training, Competitive Anxiety, Mental Toughness and Social Pressure Survey on the Gold Medal Target Buden. *International Journal of Contemporary Research and Review*.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2015). Dukungan Sosial Orangtua terhadap Atlet Paralimpik Pelajar Tuna Netra Berprestasi di Kota Bandung. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 407.
- Haris, M. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Pelatih dan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bola Basket Mahasiswa Universitas Gajah Mada (*Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada*).
- Ilham, Z. (2021, December). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 274-282).
- Indriana, P. (2020). *Hubungan dukungan sosial dengan ketangguhan mental pada atlet disabilitas Kota Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Insan, I. (2024). Peran Dukungan Sosial Terhadap Mental Toughness Dalam Diri Pemain Basket Di Kota Sumbawa Besar. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(1), 46-51.
- Janpurba. (2011). *Neuroanatomi*. Surabaya: Bumi Aksara.

- Jones, G. (2010). Journal of Applied Psychology What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. (14), 3, 205-2018.
- Kardiawan, I. K. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan. 16-20.
- Latipah, E. (2014). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta:Deepublishing.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). Organization WH. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*.
- Lhaksana, J. (2012). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2020). Mental Toughness in Sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 381-394.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training*, 43(2), 125-132.
- Mas'ud, M. A., Zainuddin, K., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 171-177.
- Melati, R., & Raudatussalamah. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan Motivasi dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi*.
- Miftakhuddina, O. (2023). *Hubungan antara Efikasi diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.

- Myers, G. M., & James, G. D. (2008). Social support, anxiety, and support group participation in patients with an implantable cardioverter defibrillator. *Progress in cardiovascular nursing*, 23(4), 160-167.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja (Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan di Kota Samarinda. *E-Jurnal Psikologi*, 1(1), 69-79.
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Psysical Educatioan and Sports*, 267-277.
- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Kontrol Bola Futsal. *E-Journal PKO*, 1-13.
- Nugraha, D. Y., Salman, R. S., Pratama, B., Al Fayed, M. G., Ikham, A., Bahrin, M. I., & Nurlifiana, S. (2020). The Mediating Effect of Motivation and Competitive Experience Variables on The Effect of Mental Toughness and Competitive Anxiety on Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 122-130
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human development bagian V sampai dengan IX. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Putri, T. G. C. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Panjat Tebing* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sport performers. *The Sport Psychologist*, 14, 327-347.

- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran *Social support* dan Penyesuaian Diri Pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157-169.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga Taekwondo dalam berprestasi (Studi pada atlet Taekwondo Club Bjtc, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01), 126346.
- Salma, A. R. I., & Sawitri, D. R. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Ketangguhan Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Undip).
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. (16th eds.). USA: McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* 7th. New York: *John Wiley & Sons, Inc.*
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* 7th edition. *USA: John Wiley & Sons*
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & A., M. C. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 309-320.
- Septiani, N. (2013). *Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Depok: Universitas Indonesia.
- Setiawan, B. G., Zinal, A., & Tutty, I. S. (2020). Gambaran Koping Stres pada Atlet Tim Nasional Sepakbola Indonesia. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 182-188.
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). *Developing and Training Mental Toughness in Sport: a Systematic*

- Review and Meta Analysis of Observational Studies and Pre-Test and post-Test Experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (19th ed.). CV. ALFABETA
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Taylor, C., Peplau, L. & Sears, D. (2006). *Social Psychology* 12th ed., USA: Pearson Prentice Hall
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Thompson, J. (2010). Social support and minority student-athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3, 234–252.
- Titisari, D., & Haryanta. (2018). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology*.
- Tommy, B. (2012). Effect of Walking and Running on the Cardiorespiratory System, Muscle Injury, and the Antioxidant System After 30 Min at the Wal-run Transition Speed. *15*(5).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). The Zipper Effect: Exploring the Onterrelationship of Mental

Toughness and Self-Compassion among Canadian Elite Women Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 61-70.

Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.

Yusuf, L. (2021). Hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety terhadap Peak Performance pada Atlet Basket di Sumatera Barat. Skripsi

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.