YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5866

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

The Relationship Between Social Support and Mental Toughness Among Adolescent Futsal Athletes in the City of Padang

Aditya Ramadhan
Universitas Negeri Padang
adityaramadhan2225@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 10, 2025	Apr 30, 2025	May 15, 2025	May 21, 2025

Abstract

This study is motivated by the low level of mental toughness among youth futsal athletes in Padang City when facing competitive pressure, which can negatively affect their performance on the field. One factor suspected to influence this condition is social support. The aim of this research is to examine and analyze the relationship between social support and mental toughness among youth futsal athletes. A quantitative correlational approach was used, involving 150 male futsal athletes aged 17–22 years, selected through purposive sampling. The research instruments included a mental toughness scale by Gucciardi and a social support scale by Sarafino. Data analysis was conducted using Pearson's product moment correlation after confirming normality and linearity of the data. The results revealed a positive and significant relationship between social support and mental toughness, with a significance value of $p = 0.032$ (< 0.05) and a correlation coefficient of $r = 0.175$. These findings suggest that higher levels of social support are associated with higher levels of mental toughness, although the correlation is relatively low. Most respondents in this study fell within the moderate

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

category in terms of both social support and mental toughness. The conclusion of this study is that social support plays an important role in shaping and strengthening the mental toughness of youth futsal athletes, and should therefore be considered in athlete development programs. The implications of this study highlight the need for involvement from families, coaches, and peers in creating a supportive social environment to enhance the psychological resilience of athletes under competitive pressure.

Keywords: Social Support; Mental Toughness; Athlete; Futsal

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat *mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang dalam menghadapi tekanan pertandingan, yang dapat berdampak pada performa mereka di lapangan. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap kondisi tersebut adalah *social support* atau dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *social support* dengan *mental toughness* pada atlet futsal remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 150 atlet futsal remaja laki-laki berusia 17–22 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *mental toughness* dari Gucciardi dan skala *social support* dari Sarafino. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *product moment* setelah memastikan data terdistribusi normal dan linier. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *mental toughness*, dengan nilai signifikansi p = 0,032 (< 0,05) dan koefisien korelasi r = 0,175. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, meskipun korelasinya tergolong rendah. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang baik dalam aspek dukungan sosial maupun ketangguhan mental. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk dan memperkuat *mental toughness* atlet futsal remaja, sehingga perlu menjadi perhatian dalam pembinaan atlet usia muda. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya keterlibatan keluarga, pelatih, dan rekan sebaya dalam membangun lingkungan sosial yang mendukung untuk meningkatkan daya tahan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Kata Kunci: Social Support; Mental Toughness; Atlet; Futsal.

PENDAHULUAN

Mental toughness pada atlet merupakan aspek krusial yang perlu dikembangkan secara kolektif guna mendukung pencapaian keberhasilan dalam setiap kompetisi. Wilson et al., (2019) menjelaskan 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. 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, menurut Gucciardi 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. 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 et al., 2018).

Papalia, Olds, & Feldman dalam (Lena et al., 2021) mengamukakan bahwa 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. Menurut Hurlock dalam (Ramdani et al., 2020) menggambarkan masa remaja 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. Menurut Monks dalam (Anggraini et al., 2017) membagi tahapan

perkembangan remaja ke dalam tiga kategori utama berdasarkan rentang usia, yakni: tahap remaja awal yang mencakup usia 12 hingga 15 tahun, tahap remaja pertengahan yang meliputi usia 15 sampai 18 tahun, serta tahap remaja akhir yang berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun. 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 (Saputri & Sugiharto, 2020). Social Support adalah suatu kemampuan setiap individu dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Maharani & Adriansyah, 2021). 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 (Sopacua & Novanto, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Indriana et al., 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 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.

METODE

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode utama. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat logis dan ilmiah, dirancang untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data memakai instrumen penelitian, data yang diolah bersifat kuantitatif atau statistik, dengan maksud untuk menguji hipotesis yang ditentukan (Syahroni et al., 2022). Pendekatan ini berpijak pada filosofi positivisme, yang menekankan pentingnya objektivitas dalam memperoleh data yang dapat diuji secara empiris. Pada penelitian ini populasi yang digunakan termasuk dalam kategori populasi tak terbatas (infinite population), karena jumlah pasti subjek tidak dapat diketahui secara akurat. Selanjutnya, pemilihan sampel dilakukan dengan menerapkan metode purposive sampling. (Lenaini, 2021) menjelaskan bahwa teknik purposive sampling merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan secara sengaja dan terarah, di mana individu atau kelompok yang dijadikan sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, kriteria pemilihan sampel yang digunakan adalah (1) laki-laki, (2) atlet futsal aktif di Kota Padang, (3) rentang usia 17-22 tahun, (4) berdomisili atau menetap di Kota Padang, (5) sudah pernah mengikuti atau bermain pada turnamen futsal setidaknya dua kali.

Selanjutnya, untuk menentukan Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow. Rumus Lemeshow digunakan dalam situasi di mana ukuran populasi tidak dapat diketahui secara pasti dan informasi mengenai jumlah populasi secara

keseluruhan tidak tersedia secara akurat (Achmad, 2024). Dengan menggunakan rumus Lemeshow, perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel minimum yang diperlukan untuk penelitian ini adalah sebanyak 96 responden. Namun, untuk menghindari kemungkinan terjadinya data yang tidak lengkap dan menyimpang atau outlier, peneliti memutuskan untuk menambah jumlah responden menjadi 100 orang atau lebih. Penelitian ini memakai strategi pengumpulan data melalui kuesioner. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala likert. Pilihan jawaban yang dipakai dalam skala penelitian Sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS) yang berada pada rentang 1-4. Kuesioner disebarkan pada tanggal 14 April 2025 hingga tanggal 28 April 2025. Jumlah responden yang berhasil didapatkan sebanyak 150 atlet futsal remaja.

Peneliti menggunakan mental toughness scale yang disusun oleh (Yusuf & Aulia, 2020). Yusuf & Aulia, (2020) Menyusun alat ukur mental toughness berdasarkan teori dari skala Gucciardi ini tersusun atas 4 aspek yaitu thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success. Berdasarkan 4 aspek tersebut diperoleh 16 item pernyataan. Penelitian ini memakai skala social support yang dikembangkan oleh Sarafino dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Achmad, 2024). Skala ini terdiri dari 4 aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Skala ini merupakan skala unidimensional yang terdiri dari 12 item pernyataan dari 4 aspek tersebut.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini telah dilakukan uji coba untuk melihat kelayakannya. Uji kelayakan dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, dan daya deskriminasi aitem. Pengujian validitas kontruksi terhadap skala mental toughness dan skala social support dilakukan oleh ahli. Expert judgement dilakukan oleh 3 orang dosen psikologi yaitu, Mario Pratama, S.Psi., M.A., Rinaldi, S.Psi., M.Si, dan Aflah Zakinov Irta, S.Psi., M.Si. Berdasarkan hasil expert judgement diperoleh bahwa semua butir aitem valid. Oleh karena itu skala mental toughness yang berjumlah 16 aitem dan skala social support yang berjumlah 12 aitem dikatakan valid.

Skala mental toughness dan social support telah dilakukan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach diperoleh hasil dari tiap instrument > 0,07 yaitu sebesar 0,809 untuk skala mental toughness dan 0,888 untuk skala social support. Sehingga intrumen dikatakan reliabel. Pada skala mental toughness 13 aitem pada skala berdasarkan try out yang sudah dilakukan berada pada diatas (>) 0,30, dan 3 aitem tersisa berada dibawah (<) 0,30. Oleh karena itu,

pada skala mental toughness yang sebelum dilaksanakan try out berjumlah 16 aitem, dan setelah dilaksanakan terdapat 3 aitem gugur yang tidak memenuhi kriteria uji daya deskriminasi aitem, maka untuk aitem pernyataan dari skala mental toughness yang disebar saat penelitian berjumlah 13 aitem. Pada skala social support tiap aitem pada skala berdasarkan try out yang sudah dilakukan berada diatas (>) 0,30 dan tidak ada aitem yang gugur pada skala ini. Kemudian instrumen yang layak digunakan untuk dilakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi product moment untuk melihat hubungan antara kedua variable yaitu, hubungan antara social support dan mental toughness. Uji dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara social support dan mental toughness pada atlet futsal remaja di Kota Padang. Deskripsi data penelitian dibuat agar membantu peneliti untuk menjelaskan dinamika yang terjadi dalam penelitian. Deskripsi data berisi tabulasi rerata hipotetik dan rerata empirik yang diperolah dari skala penelitian mental toughness yang berjumlah 13 aitem dan skala social support yang berjumlah 12 aitem. Setiap subjek diminta untuk mengisi kuesioner skala social support dan mental toughness yang diberikan.

Table 1. Kategorisasi Usia Responden

Deskripsi Usia	Frekuensi	Persentase (%)
17 Tahun	18	12%
18 Tahun	29	19,3%
19 Tahun	20	13,3%
20 Tahun	39	26%
21 Tahun	17	11,3%
22 Tahun	27	18%
Jumlah	**150**	**100%**

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat rentang umur responden atlet Futsal Remaja di Kota Padang dengan rentang usia dari 17 hingga 22 tahun. Usia pada 17 tahun berjumlah 18 orang (12%). Usia pada 18 tahun berjumlah 29 orang (19,3%). Usia pada 19 tahun berjumlah 20

orang (13,3%). Usia pada 20 tahun berjumlah 39 orang (26%). Usia pada 21 tahun berjumlah 17 orang (11,3%). Usia pada 22 tahun berjumlah 27 orang (18%).

Table 2. Rerata Hipotetik dan Empirik Mental toughness dan Social support

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Mental Toughness	13	52	**32,5**	6,5	21	45	**31,7**	5,7
Social support	12	48	**30**	6	20	40	**28,6**	4,9

Tabel 2 menunjukkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata skor empirik untuk variabel mental toughness berada pada angka 31,7, sementara rata-rata skor hipotetik yang ditetapkan berdasarkan skala pengukuran adalah 32,5. Adapun untuk variabel social support, diperoleh rata-rata skor empirik sebesar 28,6, sedangkan skor rata-rata hipotetik yang digunakan sebagai acuan dari skala pengukuran tercatat sebesar 30. Merujuk pada skor hipotetik dan empirik pada tabel, dapat disimpulkan mayoritas atlet Futsal remaja di Kota Padang memiliki kondisi mental toughness dan social support yang sedang, karena rerata skor empirik berada sedikit di bawah rerata skor hipotetik yang menjadi dugaan awal peneliti.

Table 3. Kategorisasi Skala Mental Toughness

Skor	Kategorisasi	F	(%)
X > 39	Tinggi	28	19%
26 < X < 39	**Sedang**	**82**	**54%**
26 < X	Rendah	40	27%
Jumlah		**150**	**100%**

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa tingkat mental toughness atlet futsal remaja di Kota Padang secara umum berada dalam kategori sedang. Sebanyak 82 orang atlet atau 54% dari keseluruhan responden termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, terdapat 28 atlet yang memiliki tingkat mental toughness tinggi, yang setara dengan 19% dari total responden. Adapun sebanyak 40 atlet atau 27% lainnya tergolong dalam kategori rendah dalam hal mental toughness.

Table 4. Kategorisasi Skala Social Support

Skor	Kategorisasi	F	(%)
X > 36	Tinggi	19	13%
24 < X < 36	**Sedang**	**91**	**61%**
X < 24	Rendah	40	26%
Jumlah		**150**	**100%**

Merujuk pada data dalam Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet futsal remaja memperoleh skor social support pada tingkat sedang, yakni sebanyak 91 responden atau setara dengan 61% dari total keseluruhan responden dalam penelitian. Selanjutnya, 40 atlet atau sekitar 26% tergolong dalam kategori rendah. Sementara itu, hanya 19 orang atau 13% dari keseluruhan responden yang termasuk dalam kategori tinggi dalam hal persepsi terhadap social support yang mereka terima.

Data dilakukan uji kelayakan sebelum uji hipotesis melalui uji normalitas untuk melihat sebaran data dan uji linearitas untuk melihat apakah data memiliki hubungan yang linear atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov memperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0.177 > 0.05. Berdasarkan nilai tersebut data yang diuji terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji menggunakan SPSS didapatkan nilai diviation from linearity sebesar 0.161 > 0,05. Berdasarkan nilai tersebut data yang diuji mempunyai hubungan yang linear. Data memenuhi syarat maka dilakukan uji hipotesis berupa uji korelasi product moment.

Pada penelitian ini uji hipotesis memakai teknik uji korelasi product moment dari Karl Pearson. Tujuan menggunakan uji korelasi product moment adalah untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu variabel social support (independent) dan variabel mental toughness (dependen). Korelasi product moment juga membantu menjelaskan kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut, berikut hasil uji hipotesis menggunakan uji product moment.

Table 5. Uji Hipotesis Product Moment Correlation

Variabel	Pearson Correlation	Sig
Mental Toughness dan Social Support	0.175	0.032

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis pada tebel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,175 dengan tingkat signifikansi p = 0,032, yang sesuai dengan ketentuan berada di bawah ambang batas 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, sementara hipotesis nol (H0) ditolak, oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan positif yang bermakna secara signifikan. antara social support dan tingkat mental toughness pada atlet futsal remaja di Kota Padang. Hal ini menggambarkan Atlet futsal remaja di Kota Padang yang memperoleh social support dalam intensitas yang lebih tinggi

cenderung menunjukkan tingkat mental toughness yang lebih baik juga, begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu, variabel social support dan mental toughness serta besaran hubungannya pada dan Atlet Futsal remaja di Kota Padang. Berdasarkan hasil uji analisis product moment correlation diperoleh bahwa terdapat hubungan signifikan antara social support dan mental toughness pada atlet Futsal remaja di Kota Padang dengan arah korelasi yang positif. Sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah social support yang di dapat oleh atlet Futsal Remaja di Kota Padang, maka semakin rendah pula kondisi mental toughness Atlet Futsal remaja di Kota Padang, bagitu juga sebaliknya.

Berdasarkan kategorisasi mental toughness pada atlet Futsal Remaja di Kota Padang berada pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan atlet Futsal Remaja di Kota Padang dengan tingkat kondisi mental toughness yang sedang memiliki kekuatan mental yang kurang stabil untuk mengahadapi tekanan pertandingan, dan masih kesulitan dalam situasi pertandingan yang sangat menekan atau saat mengalami tekanan yang berkelanjutan dalam situasi yang tidak terduga. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Azhar, 2020), mengemukakan kondisi mental toughness atlet Sepakbola di Kota Semarang berada pada kategori sedang, yang menggambarkan atlet cenderung memiliki mental yang belum stabil. Hasil penelitian lain yang sesuai yaitu oleh (Mas'ud et al., 2022), mengemukakan mayoritas atlet sepakbola di Kota Makassar memiliki skor mental toughness pada kategori sedang, dengan kondisi ketika di lapangan emosi atlet mudah terpancing dan meledak-ledak dapat diartikan bahwa atlet sepakbola di Kota Makassar mempunyai kondisi mental toughness yang kurang terkontrol juga.

Mental toughness pada seorang atlet merujuk pada integrasi antara nilai-nilai pribadi, sikap, perilaku, serta respons emosional yang memungkinkan individu tersebut mampu menghadapi berbagai tantangan, hambatan, maupun tekanan yang muncul selama berlangsungnya kompetisi olahraga. Meskipun berada dalam situasi yang menuntut secara fisik dan mental, atlet dituntut untuk tetap menjaga fokus dan mempertahankan motivasi agar dapat tampil konsisten dan terus bergerak menuju pencapaian tujuan pertandingan. Menurut Gucciardi dalam (Yusuf & Aulia, 2020) kondisi mental toughness pada Atlet dapat

dilihat dari kemampuan untuk tetap berkembang (thrive through challenge), pemahaman atau kesadaran dalam berolahraga (sport awareness), sikap dan perilaku yang kuat dalam menghadapi tantangan (tough attitude), dan keinginan atau dorongan untuk meraih kesukesan (desire success).

Tinggi rendahnya mental toughness dapat dipengaruhi berdasarkan faktor-faktor pembentuknya. Menurut Gucciardi dalam (Yusuf & Aulia, 2020), faktor yang mempengaruhi mental toughness dapat digolongkan menjadi lima yaitu: 1) cedera dan rehabilitasi, 2) persiapan dan latihan,3) bentuk tantangan, 4) tekanan sosial, 5) komitmen yang seimbang. Selanjutnya penelitian empiris yang dilakukan (Arisman, 2024) mendalami faktor yang mempengaruhi mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan salah satunya adalah dukungan sosial (social support). Penelitian tersebut mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi mental toughness atlet dalam olahraga permainan. Hubungan pelatih-atlet yang bijaksana, norma sosial dan budaya dalam subkultur olahraga, serta dukungan sosial (social support) merupakan faktor utama yang mendukung pengembangan mental toughness atlet. Social support dapat diartikan sebagai serangkaian tindakan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada individu, baik dalam bentuk informasi yang relevan, keterlibatan emosional, bantuan fisik atau instrumental, hingga penguatan melalui penilaian positif. Semua bentuk dukungan ini berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dialaminya. Tinggi rendahnya social support yang diterima pada atlet dapat dilihat dari sejauh mana atlet merasakan adanya kepedulian, keterlibatan, dan kehadiran orang-orang disekitarnya dalam kehidupan pribadi maupun perjalanan karier olahraganya.

Berdasarkan kategorisasi social support pada atlet Futsal Remaja di Kota Padang berada pada kategori sedang. Atlet dengan tingkat social support yang sedang umumnya berada dalam kondisi yang relatif stabil, namun tetap memiliki kerentanan terhadap perubahan emosi dan tekanan dalam performa. Atlet dengan social support sedang sering kali merasakan adanya kepedulian dari orang-orang di sekitar mereka, tetapi belum sepenuhnya merasakan dukungan yang cukup kuat untuk menghadapi situasi sulit atau tantangan yang berat saat situasi pertandingan maupun latihan. Berbeda dengan kategorisasi sedang, atlet yang memiliki tingkat social support yang tinggi biasanya menunjukkan kestabilan emosi dan daya tahan mental yang baik saat menghadapi tekanan dari kompetisi maupun tantangan selama latihan.

Berdasarkan penjelasan diatas, atlet dengan social support yang tinggi menunjukkan kestabilan emosi dan daya tahan mental yang baik saat menghadapi tekanan saat kompetisi, bersemangat dalam bertanding, dan dapat fokus saat pertandingan, tidak bergantung pada orang lain serta optimis pada kemampuan yang dimiliki sehigga pemain dengan social support yang tinggi akan cenderung mempunyai sikap dan penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan (thrive through challenge), mampu beradaptasi dengan performa tim ataupun individual (sport awareness), memiliki mental yang kuat dan teguh dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan rintangan (tough attitude), dan mempunyai hasrat kuat untuk meraih prestasi, mengorbankan diri demi meraih tujuan (desire succes). Sehingga, social support pada diri atlet memiliki hubungan dengan kondisi mental toughness individu atlet tersebut.

Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh (Putri & Insan, 2024), dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada atlet Basket di Kota Sumbawa Besar. Ditemukan bahwa terdapat korelasi yang kuat dan signifikan antara social support dan mental toughness pada atlet Basket di Kota Sumbawa Besar. Dengan kata lain, semakin tinggi social support yang di dapat, maka semakin tinggi juga kondisi mental toughness pada atlet Basket di Kota Sumbawa Besar, begitupun sebaliknya. Hal ini ditunjukkan atlet basket di Kota Sumbawa mendapatkan dukungan sosial yang sangat baik atau sangat tinggi dari keluarga, pelatih, orang terdekat, ataupun lingkungan sekitar sehingga hal tersebut dapat menciptakan rasa percaya diri dalam bertanding. Kemudian atlet basket di Kota Sumbawa Besar juga memiliki mental toughness yang sangat baik atau tinggi saat bertanding dan memiliki hasrat untuk sukses dengan meyakini bahwa setiap kesuksesan membutuhkan pengorbanan atau usaha mereka sendiri serta memilki tujuan atau target dalam setiap pertandingan.

Tentu hal ini menunjukkan bahwa tingkat social support yang diterima oleh seorang atlet memiliki hubungan dengan kondisi mental toughness yang dimilikinya. Semakin besar social support yang diterima, maka semakin kuat pula kondisi mental toughness pada diri atlet. Sebaliknya, rendahnya social support cenderung berdampak pada lemahnya mental toughness dalam diri atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara *social support* dan *mental toughness* pada atlet futsal remaja di Kota Padang, ditemukan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh atlet, maka semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental yang dimilikinya, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa *social support* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan atlet dalam mempertahankan ketangguhan mental di tengah tekanan dan tantangan dalam dunia olahraga kompetitif. Tingkat *social support* dan *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet futsal remaja di Kota Padang secara umum berada dalam kategori sedang, yang mengindikasikan adanya potensi penguatan kedua aspek tersebut melalui intervensi psikologis dan sosial yang tepat.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah psikologi olahraga, dengan memperkaya pemahaman mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental atlet remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan studi diperluas dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, atlet dari berbagai kelompok usia, wilayah geografis berbeda, serta cabang olahraga lainnya, guna memperoleh hasil yang lebih representatif dan generalisabel. Selain itu, penelitian di masa mendatang juga sebaiknya mempertimbangkan variabel lain yang relevan, seperti intensitas latihan, beban kompetisi, atau kondisi lingkungan tempat latihan, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana persepsi terhadap *social support* memengaruhi perkembangan *mental toughness* dalam konteks olahraga prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, R. (2024). Kontribusi Dukungan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Gen Z. *YASIN*, *4*(6), 1284–1301. https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998

Anggraini, R. T., Fauzan, &, & Santhoso, H. (2017). Hubungan antara Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, *3*(3), 131–140. https://doi.org/10.22146/gamajop.44104

Arisman, A. (2024). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL TOUGHNESS PADA ATLIT CABANG OLAHRAGA PERMAINAN. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.

Azhar, F. A. (2020). Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang. *Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang*.

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*, *03*(04), 06–10. https://doi.org/10.9790/6737-03040610

Caplin, A., Chen, F. S., Beauchamp, M. R., & Puterman, E. (2021). The effects of exercise intensity on the cortisol response to a subsequent acute psychosocial stressor. *Psychoneuroendocrinology*, *131*. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105336

Gunawan, A. R., Rusyidi, B., & Meilany, L. (2015). Dukungan sosial orangtua tehadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di kota Bandung. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 407.

Indriana, P., Meiza, A., & Kurniadewi, E. (2020). THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND MENTAL TOUGHNESS IN ATHLETES WITH DISABILITIES IN BANDUNG CITY. *European Journal of Psychological Research*, *10*(2), 2023. www.idpublications.org

Irfan Syahroni, M., STIT Al-Aziziyah, D., TGH Umar Abdul Aziz kapek Gunung Sari Lombok Barat, J. I., & pos, kode. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, *43*(3).

Lena, A. T., Damayanti, Y., Marlin, J., & Benu, Y. (2021). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Our Stories: A Woman, A Teenager, A Single Mother Psychological Well-being of a Single Mother Adolescents. In *Journal of Health and Behavioral Science* (Vol. 3, Issue 3). https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i3.3864

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *6*(1), 33–39.

Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Sosial Pada Anak yang Menjadi Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Imiah Psikologi*, *9*, 909–920. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

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.

Putri, S., & 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. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.221

Ramdani, R., Rofiqah, T., Khairat, I., Saragi, M. P. D., & Saputra, R. (2020). The role of school counselors to helping student in puberty through the collaborative paradigm. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(1), 10–18. http://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1528

Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di fip unnes tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*, *4*(1), 101–122.

Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2023). KETANGGUHAN MENTAL STUDENT-ATHLETE BOLA BASKET: MENGANALISIS SUMBER DAN PERANAN DUKUNGAN SOSIAL. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *21*(2). https://doi.org/10.47007/jpsi.v21i2.328

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. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 6, Issue 1). BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000747

Titisari, D., Haryanta, &, Psikologi, F., Gadjah, U., & Yogyakarta, M. (2018). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, *4*(1), 51–56.

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. E. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *40*, 61–70. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006

Yusuf, L., & Aulia, P. (2020). Hubungan Mental Toughness dan Competitive Anxiety terhadap Peak Performance Atlet Basket Sumbar. *JFACE: Journal of Family, Adult, and Early Childhood Education*, *2*(3), 277–283.