

Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball U-23 Jawa Timur

AILSAPANDYA DELVINA & AFIF KURNIAWAN*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet softball putri U-23 Jawa Timur. Kecemasan bertanding, menurut Cox (2002), merupakan bentuk distress yang dialami atlet saat menghadapi pertandingan, dan dapat dipengaruhi oleh faktor situasional dan individual (Jarvis, 2006). Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ini adalah melalui dukungan sosial dari pelatih, yang dapat memberikan rasa aman dan percaya diri kepada atlet. Penelitian ini melibatkan 36 atlet softball putri berusia 15-23 tahun, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur dukungan sosial pelatih dan kecemasan bertanding.

Kata kunci: *Atlet softball, dukungan sosial pelatih, kecemasan bertanding*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of coach social support on competitive anxiety in U-23 female softball athletes from East Java. According to Cox (2002), competitive anxiety is a form of distress experienced by athletes when facing competitions, and it can be influenced by both situational and individual factors (Jarvis, 2006). One way to help alleviate this anxiety is through social support from coaches, which can provide athletes with a sense of security and confidence. The study involved 36 female softball athletes aged 15-23, with data collected through questionnaires measuring coach social support and competitive anxiety.

Keywords: *Coach social support, competitive anxiety, softball athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bidang yang kompleks dan dapat dilihat dari berbagai perspektif. Salah satu tujuan utama dalam olahraga adalah pencapaian prestasi, yang diraih oleh para atlet. Seorang atlet adalah individu yang mengkhususkan diri dalam suatu cabang olahraga dengan tujuan menjadi juara dalam pertandingan. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling mendukung, baik dari dalam diri maupun dari luar. Faktor-faktor ini mencakup aspek fisik, mental, teknik, taktik, pelatih, fasilitas, dukungan sosial, hubungan antara pelatih dan atlet, serta program latihan. Menurut Harsono (dalam Gunarsa, 1996), 80% dari penampilan puncak seorang atlet ditentukan oleh faktor mental, sedangkan 20% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kecemasan sering dialami oleh atlet dan memainkan peran penting dalam keberhasilan mereka. Keadaan mental yang baik sangat penting dalam menghadapi kecemasan saat bertanding (Hendrayana et al., 2021), terutama di dunia olahraga yang kompetitif. Kecemasan, menurut Levitt (1980) dalam Singgih (2004), adalah perasaan khawatir subjektif yang disertai peningkatan fisiologis. Berbeda dengan rasa takut yang muncul akibat ancaman konkret, kecemasan berkaitan dengan ancaman umum dan subjektif. Dalam pertandingan, tekanan yang dihadapi atlet sering menimbulkan kecemasan yang dapat memengaruhi performa dan kondisi mental mereka.

Menurut Husdarta (2010), kecemasan bertanding dapat mengganggu konsentrasi atlet, sebagaimana diungkapkan juga oleh Gunarsa dkk (1996) bahwa kecemasan berlebih dapat menghambat fokus dan performa terbaik atlet. Namun, kecemasan tidak selalu negatif; dalam kadar tertentu, kecemasan justru dapat memacu atlet untuk tampil lebih baik. Tanpa kecemasan, atlet mungkin kehilangan tantangan yang memotivasi mereka, sementara kecemasan yang normal bisa berfungsi sebagai sinyal untuk lebih siap menghadapi tekanan pertandingan.

Sikap kurang peduli atau kritik dari pelatih terhadap usaha keras atlet dapat menyebabkan kecemasan dan mengganggu kepribadian atlet (Mylsidayu, 2014). Pete et al. (1993) menyatakan bahwa pelatih adalah sumber utama kecemasan bagi atlet karena mereka menjadi sumber pujian, hukuman, serta penentu kepercayaan diri. Dukungan sosial, seperti kepedulian dan penghargaan dari pelatih, memiliki dampak signifikan terhadap perilaku atlet (Uchino dalam Raharji, 2014), sehingga pelatih harus berhati-hati dalam berkomunikasi karena atlet cenderung sangat memperhatikan apa yang mereka katakan (Anshel, 1997).

Dukungan sosial, terutama dari pelatih, berperan penting dalam mengurangi kecemasan atlet saat bertanding dan meningkatkan performa mereka. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa dukungan pelatih diperlukan untuk membangun semangat dan mental yang kuat. Sikap positif dari pelatih dan atlet menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung psikologis keduanya. Johnson (1991) menekankan bahwa dukungan sosial membantu atlet tetap fokus dalam situasi menekan, mendorong keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Dukungan ini mencakup perasaan nyaman, kepedulian, dan penghargaan dari orang lain (Uchino dalam Sarafino & Smith, 2011).

METODE

Narrative Review

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *narrative review* yang merupakan bentuk metode yang dilaksanakan melalui proses pencarian dan membaca berbagai sumber, salah satunya yaitu dari jurnal yang berkaitan dengan topik yang diteliti untuk mencari jawaban dari isu atau permasalahan yang ada (Neuman, 2011). Dengan metode ini, suatu literatur akan dideskripsikan secara umum dan tidak sekaku layaknya *systematic literature review* (Kartika et al., 2018). Dalam *narrative review*, peneliti tidak diharuskan untuk memberi kritik terkait suatu kajian karena tujuan dari *narrative review* adalah memberikan perkembangan dari informasi yang telah tersedia. Dengan metode ini, berbagai informasi yang bermanfaat terkait suatu topik dapat digabungkan menjadi sebuah artikel yang mudah untuk dibaca dan dipahami.

Pengambilan Data dan Seleksi

Peneliti melakukan pengumpulan jurnal dan melakukan kajian dari database seperti *Google Scholar*, *JSTOR*, *PubMed*, *Wiley Online Library*, *APA PsycNET*, *ResearchGate*, *Semantic Scholar*, *ScienceDirect*, dan *SAGE Journal*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal adalah "*coach social support*", "*competitive anxiety*", dan "*softball athlete*".

HASIL PENELITIAN

Kecemasan Bertanding

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk membangun hubungan yang positif. Dukungan sosial mencakup perhatian, penghargaan, dan bantuan yang membuat individu merasa dihargai dan berperan dalam lingkungannya. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial adalah rasa nyaman dan perhatian yang diterima dari individu atau kelompok. Taylor et al. (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pertukaran interpersonal, sementara Laura King (2016) mendefinisikannya sebagai umpan balik yang menunjukkan seseorang dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Dukungan ini, menurut Cohen dan Syme (2005), merupakan sumber yang diberikan orang lain kepada individu, membantu mereka menghadapi berbagai situasi.

Cohen (1988) membedakan antara dukungan sosial yang dirasakan dan diterima. Dukungan yang dirasakan adalah penilaian subjektif individu terhadap potensi akses mereka pada dukungan, sedangkan dukungan yang diterima adalah bantuan yang diberikan pada waktu tertentu. Model transaksional stres dan penanganan (Lazarus & Folkman, 1984) menjelaskan bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan mental dan perilaku. Dukungan sosial membantu individu mengatasi stres dengan memberi mereka sumber daya emosional, psikologis, atau fisik, serta dorongan positif yang memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi.

Dukungan Sosial

Self-esteem atau harga diri didefinisikan oleh Coopersmith (1967) sebagai evaluasi individu dalam memandang dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif yang mengindikasikan seberapa individu tersebut percaya akan kemampuan, keberhargaan, keberartian, dan kesuksesan pada dirinya. Terdapat empat aspek dari *self-esteem* yang mencakup kekuatan

(*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*) (Coopersmith, 1967). Terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* individu, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sosial, kondisi fisik, jenis kelamin, dan inteligensi (Coopersmith, 1967). Sementara itu, Crocker dan Wolfe menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya *self-esteem*, yaitu faktor internal dan eksternal, yang mencakup penampilan, anugerah Tuhan, kemampuan akademik, kompetisi, nilai moral, penghargaan dari orang lain, dan dukungan dari keluarga (Sudirman, 2015). Individu dengan tingkat *self-esteem* yang baik akan mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, bangga akan kemampuan yang dimiliki, dan dapat menerima dirinya dengan baik (Dalifa, 2021).

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Bertanding

Atlet yang berkompetisi di tingkat nasional dituntut untuk selalu tampil optimal, namun kecemasan sering kali menjadi penghambat performa mereka. Kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor situasional dan individual (Jarvis, 2006) dan sering kali menyebabkan kondisi fisik dan mental yang semakin buruk jika tidak ditangani. Pandangan negatif, seperti yang dijelaskan oleh Gunarsa (2008), dapat memicu reaksi negatif, mulai dari emosi tidak stabil hingga munculnya gejala fisik yang mengganggu produktivitas atlet. Kecemasan sering kali dipicu oleh faktor internal seperti harapan dan rendahnya kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti tekanan kompetisi (Morris & Summer, 1995).

Gejala kecemasan yang dialami atlet dapat berupa reaksi emosi, fisiologis, dan kognitif yang saling berkaitan. Misalnya, perasaan takut atau gelisah memicu gejala fisik seperti tegang otot dan jantung berdebar, yang pada akhirnya mempengaruhi penampilan di lapangan (Atwater, 1993). Dukungan sosial, terutama dari pelatih dan orang-orang terdekat, sangat penting dalam mengurangi kecemasan ini. Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa dukungan sosial memberikan rasa nyaman, aman, dan termotivasi, yang berperan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan.

Dukungan sosial yang diterima atlet, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun penghargaan, memiliki dampak signifikan terhadap pengembangan diri mereka. Menurut Friedman (2006), dukungan sosial meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, serta keterampilan sosial, sehingga membantu atlet dalam menghadapi tantangan. Papalia (2009) menambahkan bahwa sumber dukungan dari keluarga, teman, lingkungan, dan pelatih sangat penting untuk mengurangi emosi negatif, sehingga atlet dapat fokus dan tampil lebih baik di lapangan.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial pelatih terhadap kecemasan bertanding pada atlet softball putri U-23 di Jawa Timur. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dukungan sosial pelatih memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh para atlet saat menghadapi pertandingan. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dukungan sosial, terutama dari sosok pelatih, dapat memberikan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu atlet mengelola stres dan tekanan kompetisi.

Kecemasan bertanding pada atlet dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan dari lingkungan kompetisi, harapan pribadi, serta penilaian dari orang lain. Namun, dengan adanya dukungan yang positif dari pelatih, kecemasan ini dapat ditekan. Pelatih yang memberikan dukungan emosional, motivasional, dan instruksional dapat membantu atlet mengalihkan fokus dari rasa takut atau cemas terhadap kegagalan, sehingga mereka lebih siap secara mental untuk menghadapi tantangan dalam pertandingan.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya interaksi sosial antara pelatih dan atlet dalam menciptakan suasana yang mendukung secara psikologis. Dukungan sosial pelatih terbukti berkontribusi dalam membangun mentalitas atlet yang kuat, sehingga mereka dapat mengatasi kecemasan bertanding dan meningkatkan performa di lapangan. Penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih, bahwa peran mereka tidak hanya terbatas pada aspek teknis, tetapi juga pada pemberian dukungan psikologis yang dapat memengaruhi keberhasilan atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial pelatih memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan bertanding pada atlet softball putri U-23 di Jawa Timur. Dukungan sosial dari pelatih, baik dalam bentuk dukungan emosional, motivasional, maupun instruksional, berperan penting dalam membantu atlet mengelola kecemasan yang mereka rasakan sebelum dan selama pertandingan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh pelatih, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan teknis atlet, tetapi juga dalam menjaga kondisi mental dan emosional mereka agar tetap stabil dan siap menghadapi tekanan kompetisi.

Kesimpulannya, dukungan sosial pelatih merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan performa atlet dengan membantu mereka mengatasi kecemasan bertanding, sehingga pelatih harus lebih sadar akan peran psikologis mereka dalam keberhasilan atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, dan teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan selama penulis melangsungkan penelitian. Adapun penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dan turut serta membantu penulis dalam menulis naskah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ailsa Pandya Delvina dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. Anima*. Vol. 20, No. 1, 55-69
- Anshel, M. H. (1997). *Sport Psychology: From Theory To Practice* 3rd Ed.. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Atkinson, R. L. (1991). *Pengantar Psikologi 2 (Terjemahan: Nurdjannah)*. Jakarta: Erlangga.
- Atwater, E. (1993). *Psychology of Adjustment*. (2nd Ed.). New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences*, 100, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.008>
- Christy, T.P. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa. Universitas Gadjah Mada.
- Cohen, S. E., & Syme, S. L. (2005). *Social support and health*. London: Academic Press
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete Burnout: A Longitudinal Qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1>
- Dietz, C. M. (2015). College Athlete Experience Of Emotional Maltreatment By A Head Coach. California School Of Professional Psychology.
- Farida, (2011). Kecemasan Pemain Basket Pria Pada Saat Menghadapi Pertandingan Nasional Beserta Cara Penanggulangannya. *Skripsi*: Universitas Gunadarma
- Friedman, H, S dan Schustack, M, W. (2006). Kepribadian: *Teori klasik dan modern*. Jakarta: Erlangga.
- Gay, L. R. & Diehl, P.L. (1992). *Research Methods for Business and Management*. New York: Macmillan.
- Gould, D. (1995). *Psikologi Olahraga; Stress, Kecemasan dan Prestasi Puncak dalam Olahraga, Pelatihan Kecakapan Mental bagi Atlet, Department of Exercise and sport Science*. University of North Carolina at Greensboro.
- Gunarsa, S.D. (1996) *Psikologi Olah Raga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 1986. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta: PT. Gunung Mulia
- Haris, M. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bola basket mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada: *Skripsi*.
- Hendrayana, R. A. (2020). Analisis deskriptif aspek psikologis Atlet Panahan Pelatda PON Jawa Barat XX 2021-Papua. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 213–222. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21830>
- House, J. S & Kahn, R. L. (1985). *Measure and Concepts of Social Support. Social Support and Health. Cohen, S and Sym, S. L (Eds)*. Florida : Acadmin Press
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Isoard-Gauthier, S. et al. (2016) 'Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of Achievement Goals', *Psychology of Sport and Exercise*, 22, pp. 210–217. doi:10.1016/j.psychsport.2015.08.003.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. In *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203965214>

- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2006). *Joining together: Group Theory and Group Skills*. Allyn & Bacon.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003). The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- King, Laura A. "Psikologi Umum". Jakarta : Salemba Humanika, 2016
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lestari Titik, (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mammens, G (2008). A Study To Examine The Relationships Between Athlete Anxiety And Perceived Coaching Behaviours Among Varsity Basketball Players. School of Human Kinetics and Recreation Memorial University of Newfoundland.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. Hongkong: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics
- McGee, V., & DeFreese, J. (2019). The Coach-Athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 152–174. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0010>
- Morris, T. & Summers, J. 1995. *Sport psychology: Theory, applications, and issues*. Brisbane: John Wiley & Sons
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. 3. [Http://Repository.Unugha.Ac.I d/Id/Eprint/858](http://Repository.Unugha.Ac.I d/Id/Eprint/858)
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. In Suryani (Ed.), *Implementation Science* (Vol.39, Issue 1). PT Bumi Aksara 2014.
- Neuman, W. (2007). *Social research methods: Qualitative and quantitative approach, 7th edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches Seventh Edition*. Assex: Pearson Education Limited.
- Nurmalasari, Y. (2007), *Hubungan antara dukungan sosial dengan harga diri pada remaja penyakit lupus*, Universitas Gunadarma: Jakarta.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R.D. (2009). *Human Development, perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatih*. (terj. Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang
- Putri, I. Y. (2007). Hubungan Antara Intimasi Pelatih - Atlet dengan Keemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). *Skripsi*: Universitas Diponegoro
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154
- Respati, D. (2003). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Sekolah Penerbangan dalam Melaksanakan Latihan terbang di Sekolah Penerbang TNI AU Lanud Adi Sutjipto Yogyakarta. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). *Social Support*. In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 535–544). Academic Press.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (5th ed). USA: John Willey & Sons Inc
- Satiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan (Edisi Terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press
- Sudrajat, N.W. (1995). Kecemasan Bertanding serta Motif Keberhasilan dan Keterkaitannya dengan Prestasi Olahraga Perorangan dalam Pertandingan untuk Kejuaraan. *Jurnal*

Psikologi Indonesia, No 1, 7-13

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, Sumadi. 1993. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta; PT. Raja Grafindo.

Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831–837. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01987.x>

Uchino (dalam Sarafino, E.P & Smith, T.W., 2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Seventh ed. USA: John Willey & Sons (Asia) Pte Ltd.

Weinberg, R. S., & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wirawan, Y.G. (1999). *Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan dalam Olahraga Bulutangkis*. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian*. Nomor 9 tahun IV.