

Peran Dukungan Sosial Terhadap *Mental Toughness* Dalam Diri Pemain Basket di Kota Sumbawa Besar

Selvi Putri Maharani¹, Imammul Insan²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa

E-mail: selvimaharani2001@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* dengan jumlah sampel keseluruhan berjumlah 115 orang pemain basket di Kota Sumbawa. Instrumen penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala *mental toughness*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat adanya pengaruh positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa dengan nilai korelasi sebesar 0,658 dengan nilai Sig. (p_{hitung}) = 0,000 atau $p < 0,05$ semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa, serta adanya kontribusi atau sumbangsih dukungan sosial sebesar 0,433 terhadap *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar.

Kata kunci: Pemain Basket, Dukungan Sosial, Mental Toughness

ABSTRACT

This study aims to determine the role of social support on mental toughness in basketball players in Sumbawa City. This study uses correlational quantitative research methods. The sampling technique in this study used cluster sampling technique with a total sample size of 115 basketball players in Sumbawa City. This research instrument consists of two scales, namely the social support scale and the mental toughness scale. The results of this study indicate that there is a strong and significant positive influence between social support on mental toughness in basketball players in Sumbawa City with a correlation value of 0.658 with a Sig value. (p_{hitung}) = 0.000 or $p < 0.05$ the higher the social support obtained, the higher the mental toughness in basketball players in Sumbawa City, as well as the contribution or contribution of social support of 0.433 to mental toughness in basketball players in Sumbawa Besar City.

Kata kunci: Basketball Players, Social Support, Mental Toughness

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kegiatan yang dapat memaksimalkan fisik, jiwa, dan sosial dalam meningkatkan kestabilan emosi dan kecerdasan intelektual, serta kemampuan berkomunikasi dengan lingkungan nyata yang melebihi orang lain, terutama dikalangan generasi muda yang aktif dibidang olahraga (Nurjan, 2010). Olahraga dilakukan baik secara pribadi, bertim ataupun dengan mengikuti cabang olahraga tertentu salah satunya bola basket. Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga beregu yang semakin banyak digemari oleh semua kalangan baik remaja maupun dewasa, laki-laki maupun perempuan (Hardiansyah & Masturah, 2019). Olahraga bola basket tidak memungkinkan pemainnya untuk bersantai, bahkan saat dimainkan didalam ruangan. Penglihatan yang tajam, kekuatan pernafasan, kecepatan berlari, trik dalam mengelabui musuh, kemampuan menembak tepat sasaran, dan ketangkasan tangan merupakan kemampuan yang dibutuhkan agar menjadi pemain bola basket yang baik (A, n.d.).

Dalam olahraga ini juga, pemain biasanya mengalami situasi yang menegangkan, sehingga kondisi mental dari pemain bisa menjadi turun. Menurut Erickson bahwa pentingnya stabilitas psikologis seorang pemain juga perlu diperhatikan. Dari sudut pandang perkembangan manusia, dukungan sosial mengacu pada tahapan kehidupan seseorang mulai dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan tubuh, dan memungkinkan seseorang menjadi dewasa baik secara fisik maupun mental (Brown et al., 2016). Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan sosial untuk meningkatkan ketangguhan mental dalam diri pemain basket. Kurangnya

dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman ataupun pelatih menjadi salah satu sumber tekanan dalam bertanding. Dukungan sosial dianggap mampu memberi dampak yang penting bagi kesehatan mental individu (Burešová et al., 2020). Khususnya pada individu yang menjadi pemain pada cabang olahraga tak terkecuali olahraga basket.

Ketika seseorang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar maka semua akan terasa lebih mudah (Kumalasari et al., 2012). Bagi para pemain, dukungan sosial bisa menjadi faktor utama untuk menambah semangat mereka baik itu selama berlatih ataupun saat mengikuti berbagai perlombaan. Latihan dengan disiplin yang ketat menjadi salah satu sumber tekanan yang besar. Hal tersebut akan menjadi lebih berat ketika pemain sedang bertanding. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga dan dukungan sosial dari pemain lain dan pelatih di tempat latihan ataupun di lapangan pertandingan akan sangat berperan dalam memupuk semangat optimis untuk bertahan dan terus berusaha berlatih dan bertanding dikemudian hari. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa pemain basket, mereka berpendapat dukungan sosial ini sangat mempengaruhi performa pemain terutama saat bertanding. Antusias suporter baik dari keluarga, teman, pelatih dan yang lainnya membuat pemain menjadi lebih bersemangat dalam lapangan. Apabila dukungan yang dirasa sedikit hal itu membuat pemain menjadi *down*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rita Purnama Sari dan Winny Puspasari Thamrin (2020) yang berjudul “Dukungan Sosial Dan Optimisme Pada Atlet Bulutangkis” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan optimisme dengan nilai $r = 0,494$ ($p < .01$) dan hasil rerata empirik dukungan sosial pada atlet bulu tangkis memiliki nilai sebesar 44.32 yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal tersebut menandakan dukungan sosial jelas diharapkan oleh atlet. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Elok Retnoningsasy dan Miftakhul Jannah (2020) yang berjudul “Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Semakin tinggi tingkat mental toughness maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga, begitupun sebaliknya. Semakin rendah tingkat mental toughness maka semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga atlet. Hal ini dikarenakan mental toughness dapat memberikan respon positif kepada atlet sehingga dapat meredakan kecemasan olahraga.

Berdasarkan paparan teori dan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap *Mental Toughness* (Ketangguhan Mental) dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat perbedaan variabel dan subjek yang digunakan dalam penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Jannah dalam (Noviansyah & Jannah, 2021) penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara dua variabel penelitian atau lebih. Penelitian dengan metode ini digunakan untuk menggambarkan dua atau lebih hasil penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain basket yang ada di Kota Sumbawa Besar dan tergabung dalam club basket yang berjumlah 172 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel krejcie dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster sampling* sehingga jumlah sampel yang didapat sebanyak 115 subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *likert*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membuat kuisioner melalui *Google Form*. Selanjutnya setelah data diperoleh, maka dilakukan analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 dengan bantuan SPSS 26 *For Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian, data yang telah diperoleh dilakukan uji normalitas. Uji normalitas merupakan uji persyaratan analisis data untuk mengetahui data penelitian layak untuk dilakukan pengujian hipotesis atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui

nilai residu/perbedaan yang ada dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan nilai residu dari kedua variabel yaitu variabel dukungan sosial dan variabel *mental toughness*. Berdasarkan hasil output SPSS versi 26 for windows, diketahui bahwa nilai signifikan dari uji normalitas sebesar 0,200 (Sig. > 0,05) yang artinya data dari kedua variabel terdistribusi normal (Machali, 2021).

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		115
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	10,71463830
Most Extreme Differences	Absolute	0,052
	Positive	0,050
	Negative	-0,052
Test Statistic		0,052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil dari uji korelasi tersebut sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Korelasi

		Correlations	
		Dukungan Sosial	Mental Toughness
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.658**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	115	115
Mental Toughness	Pearson Correlation	.658**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	115	115

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari hasil diatas, diketahui bahwa koefisien korelasi bernilai positif dengan nilai 0,658 dan termasuk dalam kategori adanya korelasi yang kuat dengan nilai Sig (p_{hitung}) = 0,000 yang berarti terdapat hubungan variabel dukungan sosial dengan variabel *mental toughness* yang signifikan.

Kemudian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *mental toughness* pada subjek penelitian, maka dilakukan uji hipotesis terhadap data penelitian dengan menggunakan uji regresi linier sederhana karena hanya memiliki satu variabel bebas dan satu variabel terikat dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 for windows. Apabila nilai signifikansi (Sig.) <0.05 maka terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *mental toughness* dalam diri basket di Kota Sumbawa Besar. Berdasarkan output tabel dibawah, diperoleh signifikansi sebesar 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar.

Tabel 3. Uji Hipotesis

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10009,569	1	10009,569	86,424	.000 ^b
	Residual	13087,596	113	115,819		
	Total	23097,165	114			

a. Dependent Variable: MENTAL TOUGHNESS

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL

Untuk menguji seberapa besar pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar dilakukan uji-t dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 for windows. Hasil dari analisis yang dilakukan peneliti sebagai berikut :

Tabel 4. Uji-t

		Coefficients ^a				
Model		B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	35.255	10.367		3.401	.001
	DUKUNGAN SOSIAL	.697	.075	.658	9,296	.000

a. Dependent Variable: MENTAL TOUGHNESS

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *mental toughness*. Hal ini dapat dilihat dari:

- 1) Nilai koefisien *unstandardized* (B) untuk dukungan sosial adalah 0,697 dan bernilai positif. Ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit pada dukungan sosial akan meningkatkan *mental toughness* sebesar 0,697 unit .
- 2) Nilai signifikansi (Sig.) untuk dukungan sosial adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Ini berarti pengaruh dukungan sosial terhadap *mental toughness* adalah signifikan secara statistik.
- 3) Nilai t-hitung untuk dukungan sosial adalah 9,296 yang cukup besar artinya Semakin besar nilai t, semakin signifikan pengaruhnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan dukungan sosial akan berdampak positif dan signifikan dalam meningkatkan *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa Besar.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Koefisien Determinan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.658 ^a	0,433	0,428	10,762

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL

Berdasarkan tabel diatas, koefisien determinan (*R squared*) sebesar 0,433. Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap variabel *mental toughness* sebesar 43,3%. Maka dapat dikatakan dukungan sosial yang didapat pemain basket di Kota Sumbawa Besar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh dengan *mental toughness*. Sedangkan sebesar 56,7% ialah sumbangan dari variabel lain yang kemungkinan tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial pemain basket Kota Sumbawa berada pada kategori tinggi. Aspek yang paling tinggi pada variabel dukungan sosial yang dimiliki oleh pemain basket di Kota Sumbawa adalah aspek dukungan penghargaan karena dari hasil rerata aspek, aspek dukungan penghargaan memiliki skor yang lebih tinggi dari rerata aspek lainnya. Selanjutnya aspek dari dukungan sosial yang paling rendah yaitu aspek dukungan instrumental. Kemudian aspek paling tinggi dari variabel *mental toughness* yang dimiliki pemain basket di Kota Sumbawa adalah aspek *desire success* dengan dan aspek paling rendah terdapat pada aspek *though attitude*.

Menurut House aspek dukungan penghargaan merupakan dukungan yang didapat seseorang dalam bentuk ungkapan positif, dorongan untuk maju serta persejutan akan ide-idenya. Pemain basket di Kota Sumbawa mendapatkan dukungan penghargaan yang sangat baik atau sangat tinggi dari keluarga, pelatih, orang terdekat, ataupun lingkungan sekitar sehingga hal tersebut dapat menciptakan rasa percaya diri dalam bertanding. Hal tersebut didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa atlet atau pemain yang mendapatkan penghargaan atau pengakuan dari orang lain dengan memberi penghargaan positif baik itu pujian ataupun hadiah dan dukungan atau persetujuan terhadap ide – ide akan menumbuhkan perasaan berharga atas kemampuan yang dimiliki pemain (Andi & Aulia, 2019).

Kemudian aspek dari *mental toughness* yaitu aspek *desire success* yang memiliki interval tinggi dan lebih dominan dimiliki oleh pemain basket di Kota Sumbawa. Menurut Gucciardi dalam aspek *desire success* merupakan suatu perilaku atau sikap yang berkaitan dengan keberhasilan yang

dicapai seseorang atlet atau pemain. Pemain basket di Kota Sumbawa memiliki *mental toughness* yang sangat baik atau tinggi saat bertanding dalam aspek *desire success* atau hasrat untuk sukses dengan meyakini bahwa setiap kesuksesan membutuhkan pengorbanan atau usaha mereka sendiri serta memiliki tujuan atau target dalam setiap pertandingan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, dalam meraih sebuah kesuksesan seseorang harus memiliki sebuah tujuan dalam melakukan suatu tindakan. Untuk menumbuhkan sikap tersebut dapat dilakukan dengan mengetahui dan memahami aturan dalam pertandingan atau permainan, memahami bahwa dalam setiap pengorbanan merupakan bagian dari sebuah kesuksesan, memiliki keinginan untuk menjadi bagian dari keberhasilan tim, mampu membaca peluang, dan memiliki visi yang jelas untuk mencapai kesuksesan (Roro rizqiyah., 2016).

Menurut piece dukungan sosial adalah sumber pendampingan yang diberikan oleh orang sekitar untuk membantu individu menghadapi masalah apapun yang muncul dalam kehidupan sehari – hari. Berdasarkan dari penelitian sebelumnya dukungan sosial mempengaruhi *mental toughness*. Didalam *mental toughnees* juga dibutuhkan dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman, ataupun lingkungan. Dengan adanya dukungan dari pelatih dan keluarga yang tetap menyakinkan untuk bertanding, tidak meremehkan melainkan banyak memberikan bantuan baik itu berupa logistic, materi ataupun dengan kalimat semangat akan berpengaruh besar terhadap *mental toughnees* pada setiap subjek (Agusman, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pemain basket di Kota Sumbawa dapat disimpulkan bahwa terdapat peran atau pengaruh dukungan sosial terhadap *mental toughness* dalam diri pemain basket di Kota Sumbawa dengan nilai signifikansi (Sig.) $0,000 < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kedua variabel mempunyai hubungan atau korelasi yang kuat berdasarkan uji korelasi dengan koefisien korelasi sebesar 0,658 atau sebesar 65,8%. Variabel dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap *mental toughness* dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,433 atau memberikan pengaruh sebesar 43,3% sedangkan 56,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan ataupun ilmu yang positif untuk memperhatikan dukungan sosial yang didapat baik pada saat latihan ataupun bertanding sehingga mampu menjaga mental, menjaga performa dan mampu memberikan yang terbaik untuk diri sendiri dan tim.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat terus mengembangkan penelitian ini terkait dengan variabel dukungan sosial maupun *mental toughness* dengan variabel lainnya atau melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan cabang olahraga lainnya sehingga mampu menambah wawasan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. (n.d.). *Pendidikan Jasmani : Macam-Macam Teknik Dasar Bola Basket dan Caranya!* Retrieved October 4, 2023, from <https://www.gramedia.com/literasi/teknik-dasar-bola-basket/>
- Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. *Universitas Negeri Padang*, 6(1995), 2215–2220.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(3), 1–10.
- Brown, E. A., Kenardy, J., Chandler, B., Anderson, V., McKinlay, L., & Le Brocq, R. (2016).

- Parent-Reported Health-Related Quality of Life in Children with Traumatic Brain Injury: A Prospective Study. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(2), 244–256. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv090>
- Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., & Klimusová, H. (2020). Predictors of Mental Health in Adolescence: The Role of Personality, Dispositional Optimism, and Social Support. *SAGE Open*, 10(2). <https://doi.org/10.1177/2158244020917963>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244.
- Kumalasari, F., Pengajar, S., & Psikologi, F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani*. 1(1).
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur* (Issue April). [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/1/Metode Penelitian Kuantitatif %28Panduan Praktis Merencanakan%2C Melaksa.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/1/Metode%20Penelitian%20Kuantitatif%20Panduan%20Praktis%20Merencanakan%20Melaksa.pdf)
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Nurjan, S. (2010). Perkembangan Peserta Didik Perspektif Islam. In *Titah Surga*.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Pascal Books.
- Roro rizqiyah., 2005. (2016). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Peak Performance Pada Atlet Skripsi. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>