

## Gambaran Dukungan Sosial Terhadap Atlet Karate Juara Nasional Yang Ada Di Jawa Timur

Rangga Punjabi<sup>1</sup>, Hazim<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [ranggapunjabi89@gmail.com](mailto:ranggapunjabi89@gmail.com)<sup>1</sup>, [Hazim@umsida.ac.id](mailto:Hazim@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author : Rangga Punjabi, [ranggapunjabi89@gmail.com](mailto:ranggapunjabi89@gmail.com)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i2.5224](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5224)

### Abstrak

Dukungan sosial juga diperlukan Ketika akan menghadapi pertandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dukungan social terhadap atlet karate juara nasional yang ada di jawa timur. Hal ini dibuktikan dengan proses wawancara pada atlet karate di jawa timur tentang dukungan sosial Ketika bertanding. Subjek yang dijadikan penelitian adalah atlet juara nasional di jawa timur. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi. Keabsahan data menggunakan Triangulasi Metode dan Triangulasi Teori. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dalam ada 3 tahapan yaitu: (1) Reduksi Data; (2) Penyajian Data; (3) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara dukungan social dan motivasi berprestasi terhadap atlet karate Ketika bertanding. Adapun factor pendukung adalah positif mood, perilaku asertif, negative mood dan optimis. Semakin banyak yang mendukung kedua subjek penelitian ini akan menunjukkan performance yang maksimal dan optimal Ketika bertanding.

**Kata kunci:** dukungan sosial, atlet, prestasi

### Abstract

*Social support is also needed when facing a match. This is evidenced by the process of interviewing karate athletes in East Java about social support when competing. The subjects used as research were national champion athletes in East Java. Data collection techniques using observation, interviews, documentation. The validity of the data using Method Triangulation and Theory Triangulation. This research method uses qualitative methods. Researchers use data analysis techniques according to Miles and Huberman in 3 stages, namely: (1) Data reduction; (2) Data presentation; (3) Drawing conclusions or verification. The purpose of this study was to find out the description of social support for national champion karate athletes in East Java. The results of this study indicate that there is a significant influence between social support and achievement motivation on karate athletes when competing. The supporting factors are positive mood, assertive behavior, negative mood and optimism. The more that support the two research subjects, the more optimal and optimal performance will be shown when competing*

**Keywords:** social support, athlete, performance

### Info Artikel

Diterima Oktober 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024



## PENDAHULUAN

Atlet adalah individu yang unik dan bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Rusdianto (2014, Saputro). Banyak peraturan dan peraturan harus dipatuhi yang atlet secara tertiboleh para atlet agar menjadi lebih disiplin dalam segala aspek kehidupannya. untuk menjadi lebih disiplin dalam segala aspek . hidup mereka. dikonsumsi, pola tidur teratur, dan latihan terstruktur merupakan faktor penting bagi seorang atlet untuk mencapai performa puncak . Atlet adalah individu yang terlihat, unik, dan berbakat dalam bidang olahraga yang terlihat dalam cabang olahraga. Atlet menurut UU Nomor 3 Tahun 2015 sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Nomor 7 bahwa atlet adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Menurut Siregar (2020) menyatakan bahwa bela diri merupakan olahraga yang melibatkan kemampuan dalam bertanding, dengan mempertahankan diri dari lawan untuk bertarung mencapai kemenangan. Seni bela diri sendiri, merupakan kemampuan dari seseorang dalam melakukan pertahanan secara fisik untuk mempertahankan serta mempertahankan derajatnya sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat serta lingkungan disekitarnya (Nisa dan Jannah 2021).

Atlet karate merupakan seorang olahragawan yang bergerak pada cabang olahraga karate. Di dalam pertandingan karate dapat dibagi 2 macam, pertandingan secara perorangan atau individu dan pertandingan secara beregu. Atlet dituntut untuk menguasai teknik baik guna memenangkan pertandingan dengan cara mengikuti latihan yang ketat, disiplin baik secara fisik maupun teknik. Tak jarang hal tersebut menyebabkan para atlet mengalami kelelahan secara emosional, kekalahan fisik. Psikologi positif telah dianggap memainkan peran yang besar dalam olahraga (Scholes, 2017), terutama karena terkait dengan kesehatan mental para atlet (Coppel, 2020). Dukungan sosial dianggap memberikan pengaruh yang penting bagi kesehatan mental individu (Buresova, Jelinek, Dosedlova, & Klimusova, 2020). Menurut Uchino (Saiful, 2019) dukungan sosial dapat diartikan sebagai adanya perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang didapatkan dari orang lain maupun kelompok. Menurut Husdarta (2010), dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi. Atlet dituntut tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mentalnya, tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan sosialnya saat mengikuti suatu pertandingan atau latihan. untuk memperoleh keamanan ketika pertandingan. Ketika kondisi fisik atlet memburuk saat latihan atau saat menjalani pertandingan, ada kemungkinan atlet tersebut tidak dapat memaksimalkan potensinya.

Bastaman (Fatwa, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan. Dukungan sosial sangatlah penting untuk dipahami karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika individu bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahan tersebut. Dukungan sosial berperan penting untuk perkembangan seorang atlet, misalnya ketika atlet mengalami kekalahan dan kondisinya tidak baik saja, dukungan sosial akan membangkitkan rasa optimis untuk bertanding. Menurut Sarafino (indra, 2018) menyatakan bahwa ada empat bentuk dukungan social yaitu:

- a. Dukungan Emosional, dapat berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak secara emosi atau perasaan bagi individu.



- b. Dukungan penghargaan, adalah dalam bentuk ekspresi berupa pernyataan setuju atau penilaian positif terhadap performa, ide, atau usaha individu.
- c. Dukungan instrumental, merupakan dukungan bersifat bantuan langsung seperti bantuan uang, bantuan sarana-prasarana, bantuan mengerjakan sesuatu atau membagi tugas, yang sifatnya mempermudah individu dalam mengatasi masalahnya.
- d. Dukungan informasi adalah dukungan yang sifatnya informatif seperti saran, umpan balik, pemecahan masalah, koreksi dan sebagainya (Rif'ati, et al, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Bagdon dan Taylor (Moleong, 2005) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut (Sugiyono 2017), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawan dari eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument penelitian.

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah fenomenologi. Penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologis berusaha untuk memahami makna peristiwa serta interaksi pada orang-orang biasa dalam situasi tertentu Pendekatan ini menghendaki adanya sejumlah asumsi yang berlainan dengan cara yang digunakan untuk mendekati perilaku orang dengan maksud menemukan "fakta" atau "penyebab". peneliti berusaha memahami subyek dari sudut pandang subyek itu sendiri, dengan tidak mengabaikan membuat penafsiran, dengan membuat skema konseptual. Hal ini berarti bahwa peneliti menekankan pada hal-hal subyektif, tetapi tidak menolak realitas "di sana" yang ada pada manusia dan yang mampu menahan tindakan terhadapnya.

Subjek penelitian ini sebanyak 2 orang dengan kriteria remaja laki laki dan perempuan, usia 21-22 tahun, yaitu atlet karate provinsi jawa timur. Teknik pemilihan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti memberikan *informend consent* sebagai tanda persetujuan informan bersedia untuk terlibat dalam penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, wawancara merupakan percakapan yang memiliki tujuan tertentu dan diawali dengan beberapa pertanyaan yang informal. Wawancara penelitian memiliki aturan yang lebih ketat daripada percakapan sehari-hari dan berjalan dari suasana informal ke formal. Bedanya, wawancara penelitian ditujukan untuk memperoleh informasi dari satu pihak saja, sehingga terdapat hubungan asimetris yang terlihat. Peneliti biasanya mengarahkan wawancara untuk menggali perasaan, persepsi, dan pemikiran partisipan (Rachmawati 2007).

Penelitian ini memiliki teknik kualitatif secara umum dimulai Peneliti menguji keabsahan data dengan menggunakan Triangulasi, ada 4 macam triangulasi yaitu Triangulasi data; Triangulasi pengamat; Triangulasi teori; dan Triangulasi metode. Berdasarkan 4 macam yang disebutkan, penelitian ini menggunakan triangulasi data dan triangulasi metode. Peneliti menggunakan teknik analisis data menurut Miles dan Huberman ada 3 tahapan yaitu: (1) Reduksi Data; (2) Penyajian Data; (3) Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi (Asgtiani, Salarikia, and Golzarian 2019).



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis penelitian ini menghasilkan dua belas tema utama yang dapat menggambarkan Dukungan Sosial terhadap atlet karate juara nasional di Jawa Timur. Enam tema tersebut adalah Kedua subjek (S1, S2) dalam penelitian ini berada pada usia produktif dalam memperoleh juara di kejuaraan karate di tingkat nasional.

### Dukungan

Kedua subjek penelitian ini (S1, S2) selalu didukung oleh keluarga, teman sebaya dan pasangan. Di usia mereka yang masih tergolong remaja, mereka menghabiskan waktu mereka dengan Latihan dan mengikuti kejuaraan. Subjek MSA mengaku merasa selalu di hubungi Ketika mau bertanding oleh kedua orang tua, dan pasangan. Dan teman teman hanya sebatas mengucapkan selamat ketika selesai bertanding. Fase yang menjadi proses pergantian antara anak-anak dan dewasa ini juga merupakan fase yang di dalamnya terdapat tekanan dikarenakan jiwa yang dipenuhi oleh emosi, fase pergolakan yang dipenuhi dengan berubahnya suasana hati, psikososial, kognitif, dan juga sosial (Santrock, 2018).

Walaupun orang tua dari Subjek MSA tidak selalu hadir dalam segala kegiatan event atau kejuaraan namun subjek MSA mengaku selalu di doakan oleh Kedua orang tua nya selam bertanding. Subjek MSA mengaku sering didukung oleh teman teman nya dengan teriak teriak Ketika pertandingan berlangsung. Ketika pertandingan berlangsung teman teman saling membantu dalam membawakan tas dan barang barang lain nya. Subjek MSA mengaku pelatih nya selalu memberikan brifing dan evaluasi ketiak sesudah dan setelah bertanding. Subjek juga mengaku sering dibantu msalah biaya oleh pengprov, kampus dan pelatih sendiri. Dukungan yang sudah diberikan sangat membantu dalam performance subjek MSA dalam bertanding.

Pada penelitian sebelumnya juga diketahui bahwa adanya peningkatan regulasi emosi pada setiap tahapan perkembangannya (Swastika & Prastuti, 2021). Sejalan dengan Subjek MSA, yang menyatakan bahwa dukungan sangat mempengaruhi performance saat bertanding, Subjek SAP juga mengaku bahwa sering di hubungi oleh kedua orang tua nya entah sekedar nanya kabar, sudah sampai atau belum, mainnya kapan, juara berapa Subjek SAP merasa tersupport akan hal itu, ditambah teman teman yang selalu membantu Ketika bertanding, mislanya membawa barang, membawakn handuk dll. Subjek SAP juga mengaku sangat merasa tersupoort dengan adanya bantuan dan pembiaanaan dan pemberian fasilitas yang dilakukan oleh pihak kampus Ketika akan bertanding. Subjek mengaku bahwa pemberian evaluasi dan brifing yang dilakukan oleh seorang pelatih dapat Meningkatkan semangat Ketika bertanding. Maka dengan begitu dukungan sosial terhadap atlet sangat diperlukan untuk mengikatkan dan memajukan atlet tersebut Ketika bertanding dan selesai bertanding.

### Motivasi Berprestasi

Ketika bertanding tentunya atlet memerlukan motivasi berprestasi untuk meningkatkan semangat bertanding nya. Kedua subjek penelitian ini selalu diberikan motivasi oleh kedua orang tua nya, subjek MSA mengatakan bahwa motivasi yang diberikan oleh kedua orang tua nya akan menambah semangat ketika Latihan yang akan berdampak Ketika bertanding. Subjek MSA mengaku bahwa Peran seorang pelatih yang selalu mengikuti atlet Ketika bertanding akan meningkatkan motivasi untuk juara Ketika bertanding dan selalu mengingatkan untuk tetap menjaga emosi. Subjek SAP juga mengaku bahwa motivasi itu sangat perlu kalau tidak ada motivasi akan bingung sendiri,



subjek SAP mengaku bahwa yang sering memberi motivasi selain orang tua adalah temannya sendiri Ketika bertanding. Jika dikaitkan pada perkembangan sosio-emosi pada rentang usia remaja tentu akan berpengaruh dalam mempersepsikan dan merespon tentang lingkungan sosial keluarga karena remaja akhir akan lebih mampu bersikap secara dewasa jika dibandingkan dengan remaja madya (Papalia, Diane E, 2014)

### **Positif Mood**

Mood yang baik juga diperlukan dalam bertanding agar lebih focus dan bisa lebih mencerna apa yang sudah di latih selama ini. Subjek MSA mengaku sangat senang sekali Ketika dilatih dengan diberikan fasilitas yang baik dan nyaman, dan selalu dibekirkan arahan yang baik Ketika Latihan menjelang bertanding. Begitu juga subjek SAP yang merasa sangat bangga ketika selalu di berikan evaluasi Ketika bertanding, membuat dia lebih semangat Ketika menghadapi pertandingan, teman teman yang selalu mengibur dia Ketika dia kalah atau pun dia kurang maksimal akan menumbuhkan mood yang baik.

### **Perilaku Asertif**

Subjek MSA mengaku bahwa pelatih itu harus tau anak buahnya atau atlet nya maen di lapangan mana dan ketika membutuhkan sesuatu seperti minum, pelatih juga membawakan minum atlet nya. Sepednapat dengan subjek SAP bahwa tidak hanya teman teman yang saling memabntu namun seorang pelatih juga membawakan minum Ketika atlet nya bertanding. Bukan hanya minum namun Ketika seorang pelatih mengetahui bahwa ada atlet yang sedang mengalami cedera segera langsung melakukan Tindakan. Lingkungan sosial remaja laki-laki cenderung pada lingkungan yang berkaitan dengan aktivitas fisik sedangkan pada remaja perempuan cenderung pada kelompok belajar atau kelompok pertemanan dengan kegemaran yang sama (Mulyana et al., 2020).

### **Negatif Mood**

Tidak hanya mood yang baik dalam bertanding, dalam pertandingan juga ada beberapa hal yang sering membuat membuat atlet teliti dan kurang focus dalam pertandingan. Subjek MSA mengaku bahwa keyik ia cedera pelatih justru malah kecewa hal ini yang membuat dia malah makin down Ketika menghadapi event selanjutnya. Subjek MSA juga mengaku bahwa akhir akhir taun ini tidak adanya dan pembinaan Ketika bertanding. Pendapat ini sejalan dengan subjek SAP bahwa mood negative juga sedikit mengganggu, seperti hal nya ketika orang tua selalu menghubungi dan sering bertanya keadaan anak nya secara berlebihan tidak tau jam nya istirahat dan jam nya Latihan. Subjek mengaku bahwa dana Ketika bertanding tidak secepatnya turun maka akan mengganggu konsentrasi dalam bertanding.

### **Optimis**

Ketika bertanding di perlukan aspek optimis. Kedua subjek penelitian ini menyebutkan bahwa penting nya semangat bertanding yang tinggi dengan Latihan yang giat dan tekun serta diimbangi dengan arahan bimbingan pelatih akan menghasilkan hasil yang maksimal. Subjek MSA mengaku pelatih akan merasa senang Ketika ilmu yang diberikan kepada atlet berbuah hasil. Begitu juga dengan subjek SAP mengatakan Ketika kita bertanding dengan rasa semangat kita lebih fokus akan hasil yang di raih serta tetap diimbangi dengan Latihan mandiri sebelum bertanding.

Hasil penelitian pada kedua subjek SAP dan MSA atau atlet karate jawa timur ini mendapatkan dukungan yang luar biasa oleh kedua orang tuanya dan teman sebaya nya.



Dari Studi yang telah dilakukan oleh Sulfemi dan Yasita (2019) yang berjudul dukungan social terhadap perilaku bullying dengan hasil g. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman dengan perilaku bullying dengan risiko pencegahan sebesar 0,258 kali lipat dibandingkan yang tidak mendapat dukungan social (Sulfemi and Yasita 2020). Perbedaan dari penelitian ini adalah pada subjek penelitian yang dituju.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Da'I dan Cahyaningrum (2023) yang berjudul pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet rugby unugiri dengan hasil penelitian terdapat dua variabel independen, yaitu self efficacy dan dukungan penghargaan yang secara signifikan memberikan sumbangan terhadap motivasi berprestasi, jika dilihat dari besarnya pertambahan R2 yang dihasilkan setiap kali dilakukan penambahan variabel independen (sumbangan proporsi varian yang diberikan(Terok and Huwae 2022)).

Perbedaan pada penelitian ini terletak pada aspek self efficacy sedangkan pada penelitian yang sedang dilakukan adalah aspek dukungan, Motivasi berprestasi, Positif mood, Perilaku asertif, Negative mood.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial juga mempengaruhi aspek motivasi berprestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Terok dan Huwae (2022) motivasi berprestasi atlet bulutangkis di kabupaten tolitoli ditinjau dari bentuk dukungan sosial. Dalam penelitian ini mood sangat mempengaruhi atlet Ketika bertanding. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Andi Sultan Brilin Sisandi Eka Wahyudi, Sri Fajarwati yang berjudul profil mood atlet pra pon sepak takraw putri Sulawesi tengah dalam melakukan Latihan tahun 2020. Hasil penelitiannya adalah besar persentase dari mood atau suasana hati atlet sepak takraw putri Sulawesi Tengah yang meliputi beberapa indikator yang meliputi kelelahan, suasana marah, persiapan siap, ketegangan, penilaian diri, suasana bingung dan depresi pada saat melakukan aktifitas latihan setiap hari menjelang Pra-PON (Sultan et al. 2020).

Ketika bertanding tentunya harus ada perilaku asertif yang harus di munculkan oleh seorang atlet untuk saling membantu dan insentif menolong Ketika bermain. Penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang berjudul Perilaku bullying pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif yang dilakukan oleh kumala dan amanda tahun 2023 yang memperoleh hasil bahwa bahwa dukungan sosial dan perilaku asertif dengan bullying pada siswa SMP, dengan cara di uji secara simultan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan (Ayuwandari, Rini, and Pratitis 2023).

Optimis sangat diperlukan dalam bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh Stephen dan Sutanto yang berjudul Burnout ditinjau dari optimis para atlet bulutangkis di kota medan tahun 2019 memperoleh hasil Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif sebesar 28,4 persen optimisme memengaruhi Burnout dan selebihnya sebesar 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti disiplin, mandiri, religiusitas, dan peran keluarga.(Stephen, Sutanto, and Nauli 2019)

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini menemukan adanya pengaruh signifikan antara dukungan social dan motivasi berprestasi terhadap atlet karate Ketika bertanding. Factor factor lain yang mendukung adalah positif mood, perilaku asertif, negative mood dan optimis. Semakin banyak yang mendukung kedua subjek penelitian ini akan memperlihatkan performance



yang maksimal, motivasi berprestasi tinggi, selalu muncul mood positive, selalu berperilaku asertif terhadap sesama dan memiliki mood negative yang rendah, serta sikap optimis Ketika bertanding semakin meningkat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asgtiani, S. H. M., A. Salarikia, and M. R. Golzarian. 2019. "Analyzing Drying Characteristics and Modeling of Thin Layer of Peppermint Leaves Under Hot-Air and Infrared Treatment." *Information Processing in Agriculture* 2(4):128–39.
- Ayuwandari, R., Kumala, A, P, R., and Pratitis, N. 2023. "Perilaku Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji Peran Dukungan Sosial Dan Perilaku Asertif." *INNER: Journal of Psychological Research* 3(1):146–54.
- Lexy M, J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., Dewi, N. W. S. P., Fantazilu, I. F., & Anggraeni, D. W. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *psisula : prosiding berkala psikologi*, 2, 238–250. Retrieved from <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13087>
- Nisa, K., and Jannah, M. 2021. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(3):36–45.
- Papalia, Diane E, R. D. F. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (12th ed.). Jakarta Selatan: Salemba Humanika. Retrieved from [http://elib.upiypk.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=85](http://elib.upiypk.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=85)
- Rachmawati, I, N. 2007. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11(1):35–40. doi: 10.7454/jki.v11i1.184.
- Rif'ati, M, I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V, S., Abidi, A, F., Chusairi, A, Hadi, C. 2018. "Konsep Dukungan Sosial." *Transcommunication* 53(1):1–8.
- Santrock, J. W. (2018). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT* (13th ed.). Jakarta.
- Stephen, D, S., and Nauli, J. 2019. "Burnout Ditinjau Dari Optimisme Pada Atlet Bulutangkis Di Kota Medan." *Wahana Inovasi* 8(2):122–33.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulfemi, W, B., and Yasita, O. 2020. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying." *Jurnal Pendidikan* 21(2):133–47. doi: 10.33830/jp.v21i2.951.2020.
- Sultan, A., Susandi, B., Wahyudi, E., and Fajarwati, S. 2020. "Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi Dan Sri Fajarwati (2020) Profil Mood Atlet Pra-Pon Sepak Takraw Puteri Sulawesi Tengah Dalam Melakukan Latihan [164] PROFIL MOOD ATLET PRA-PON SEPAK TAKRAW PUTERI SULAWESI TENGAH DALAM MELAKUKAN LATIHAN." 5:164–76.
- Terok, E, R., and Huwae, A. 2022. "Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Di Kabupaten Tolitoli Ditinjau Dari Dukungan Sosial Orang Tua, Teman, Dan Pelatih." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 5(1):48. doi: 10.31258/jope.5.1.48-57.



Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai. *psikologika*, 26(1), 19–34.

