

Hubungan antara *Social Support* dan *Resilience Efficacy* pada Remaja Atlet Bulutangkis di Surabaya

Rosalie Lesmana

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Jenny Lukito Setiawan*¹

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Abstract. *The aim of this study is to investigate the relationship between social support and resilience of efficacy. The hypothesis of this study is there is a positive relationship between social support and resilience of efficacy of badminton athlete teens in Surabaya. The study was conducted among 55 badminton athlete teens from 3 badminton clubs at Surabaya. This study used quantitative method with correlational design. Data were collected using social support scale and resilience of efficacy scale that has been adapted from Park and Kim (2008). The results showed that there was a positive relationship between social support and resilience of efficacy of adolescent badminton athlete in Surabaya ($\rho = 0.56$; $p < 0.05$). This result implied the higher social support received by individual the higher resilience of efficacy s/he will had and vice versa.*

Keywords: *badminton athlete, social support, resilience of efficacy*

Abstrak. *Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara social support dan resilience of efficacy pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara social support dan resilience of efficacy pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Subjek penelitian ini adalah 55 atlet remaja dari 3 klub bulutangkis di Surabaya. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh dengan menggunakan skala social support dan skala resilience of efficacy yang diadaptasi dari Park dan Kim (2008). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara social support dan resilience of efficacy pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya ($\rho = 0,56$; $p < 0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi social support yang diperoleh individu, maka semakin tinggi resilience of efficacy yang dimilikinya dan begitu pula sebaliknya.*

Kata kunci: *atlet bulutangkis, support sosial, resilience of efficacy*

¹ **Korespondensi:** Jenny Lukito Setiawan. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, CitraLand, Surabaya, 60219. Email: jennysetiawan@ciputra.ac.id.

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk hidup sehat. Akan tetapi, bagi sebagian individu, olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan tubuh, namun juga menjadikannya sebagai profesi yang dapat mengharumkan nama bangsa hingga ke tingkat internasional. Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat dunia lewat cabang olahraga bulutangkis. Nama Indonesia berkumandang dalam pertandingan olahraga se-Asia Tenggara, yaitu SEA Games Myanmar 2013. Indonesia menjadi juara umum dalam cabang bulutangkis pada SEA Games 2013 dengan membawa pulang 3 emas, 3 perak, dan 1 perunggu (Hunt, 2013). Prestasi dalam cabang olahraga bulutangkis mengantarkan nama Indonesia hingga dikenal oleh masyarakat dunia.

Sekalipun prestasi bulutangkis Indonesia cemerlang di tingkat internasional, namun juga sempat mengalami ketidakstabilan. Bulutangkis Indonesia pada tahun 1992 memperoleh 2 medali emas dalam olimpiade tingkat internasional. Pada olimpiade tahun 1996, 2000, 2004, dan 2008 Indonesia hanya membawa pulang masing-masing 1 medali emas. Penurunan prestasi kembali terjadi pada olimpiade 2012 di London (Pramuji, 2013). Hal ini tercermin dari tidak satupun medali emas yang diperoleh Indonesia. Perolehan emas olimpiade ini menjadi gambaran bahwa prestasi Indonesia tidak stabil dalam kompetisi internasional.

Salah satu profesi yang berperan penting dalam prestasi bulutangkis Indonesia adalah atlet. Atlet menjadi kunci dalam sebuah pertandingan. Menurut Gita, Ketua Umum PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia), atlet Indonesia memiliki teknik bermain yang tidak kalah baiknya dibandingkan dengan atlet yang berasal dari negara lain. Kesulitan yang dialami para atlet adalah mengatasi tekanan dalam kompetisi bergengsi tingkat internasional, sehingga atlet Indonesia hanya perlu membenahi masalah mental (Gumilar, 2013). Monty (dalam Ulum,

2014) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi adalah dukungan mental yang kuat.

Setyobroto (1989) menggambarkan tujuh sasaran program latihan mental, salah satunya adalah mengembangkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri disebut juga *self-efficacy*. Menurut Bandura (1995) *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatur dan melaksanakan sebuah tugas di masa depan. *Self-efficacy* perlu dimiliki oleh para atlet, terutama ketika bertanding ataupun menjalani latihan.

Berdasarkan wawancara terhadap sejumlah atlet di Surabaya, diketahui bahwa kekalahan dalam pertandingan memunculkan kekecewaan pada diri mereka. Kekecewaan ini menurunkan keyakinan mereka untuk dapat kembali menjalani rutinitas latihan dan menyusun target pertandingan. Para atlet tersebut menyatakan bahwa sebelum keyakinan diri tersebut muncul, sangat berat untuk menjalani rutinitas latihan.

Perasaan kembali bersemangat setelah terpuruk disebut sebagai *resilience*. Menurut Reivich & Shatte (2002) *resilience* merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan kondisi yang sulit. Seringkali individu tidak dapat *resilience* karena tidak memiliki *resilience of efficacy*. Hal ini didukung oleh Reivich dan Shatte (2002) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *resilience* adalah *self-efficacy*. Dalam penelitian ini, peneliti mengangkat *resilience of efficacy* yang merupakan keyakinan individu untuk dapat tetap fokus mengerjakan sesuatu meskipun sedang menghadapi tekanan kondisi, kegagalan dan keterpurukan. Individu dengan *resilience of efficacy* yang tinggi lebih cepat memulihkan diri dan bangkit dari kegagalan (Bandura, 1995).

Resilience of efficacy penting untuk dimiliki oleh atlet khususnya yang berada

pada tahap perkembangan remaja pertengahan (15-17 tahun). Berdasarkan teori Ginzberg (dalam Santrock, 2003), remaja pertengahan sedang berada pada tahap pemilihan karir tentatif. Pada tahap ini individu mulai menentukan pilihan dengan mempertimbangkan nilai-nilai pribadi yang berhubungan dengan pilihan karir. Individu yang telah mempertimbangkan pilihannya akan memilih karir yang lebih realistik. Dalam dunia pendidikan, remaja dengan usia 15-17 tahun sedang berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas atau sederajat yang juga memiliki arah bidang peminatan. Masa ini menjadi masa kritis dalam pemilihan karir, karena ini menjadi masa dimana individu mulai mengambil langkah untuk mentukan pilihan karirnya dimasa depan. Masalah muncul ketika individu tidak yakin bisa bangkit ketika menghadapi kesulitan dalam suatu bidang minat karir. Menurut Bandura et al. (dalam Hergenhahn & Olson, 2007) seseorang yang tidak memiliki *resilience of efficacy* tidak berusaha untuk mencoba lagi ketika berada dalam kegagalan, bahkan individu cenderung merasa takut akan kegagalan. Individu yang sedang berusaha menentukan pilihan karirnya sebagai atlet tetapi tidak berusaha untuk mencoba lagi ketika menghadapi kesulitan/kegagalan akan kehilangan tumpuan karir di masa depan.

Menurut Bandura (1995) *self-efficacy* memiliki beberapa sumber, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, dan *physiological and affective states*. *Mastery experience* mengacu pada pengalaman keberhasilan pada tugas sebelumnya yang menunjukkan kompetensi individu. *Vicarious experience* adalah mengamati pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kesamaan dengan individu (misalnya kesamaan hobi, usia, pekerjaan, dan lainnya). *Verbal persuasion* adalah kata-kata atau kritik yang diberikan oleh orang di sekitar individu. Sedangkan

psychological and emotional states adalah keadaan fisiologis dan emosional seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa para atlet yang sedang menghadapi kesulitan atau berada dalam keadaan terpuruk mengharapkan hadirnya dukungan dari orang-orang di sekitarnya seperti pemberian semangat ataupun penghiburan. Hal tersebut mengarah pada *verbal persuasion*. *Verbal persuasion* merupakan salah satu sumber *self-efficacy* yang dapat ditinjau dari *social support* yang dijelaskan oleh Sarafino (2008). *Social support* adalah perasaan kenyamanan, perhatian, atau penghargaan, yang dapat diperoleh dari orang-orang di lingkungan sosial, sehingga ia merasa dicintai, berharga dan menjadi bagian dari suatu komunitas. Menurut Kenrick, Neuberg, & Cialdini (2002), *social support* adalah bantuan emosional, informasi, maupun barang yang diberikan oleh orang lain dari lingkungan sosial seseorang. Oleh karena itu, faktor yang diduga dapat mempengaruhi *resilience of efficacy* individu adalah *social support*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social support* dan *self-efficacy* pada mahasiswa depresi (King, 2013). Penelitian lain yang terkait adalah dukungan sosial dan *self-efficacy* selama masa remaja. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang positif (Constantinescu, Besu, & Negovanc, 2012). Hasil penelitian dari Rahman (2013) juga menunjang adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri akademik siswa. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya karena terbatasnya penelitian yang membahas *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis. Selain itu, penelitian juga dilakukan karena remaja

atlet bulutangkis diduga memiliki dinamika hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy* yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan jenisnya, *social support* terdiri dari empat jenis, yaitu *emotional support*, *informational support*, *companionship support* dan *instrumental support* (Sarafino, 2008). *Emotional support* adalah dukungan berupa penyampaian empati, perhatian, kepedulian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap individu. Hal ini memberikan kenyamanan dan penghiburan ketika dalam keadaan sulit. *Informational support* merupakan dukungan berupa pemberian nasihat, bimbingan, saran, atau *feedback* (umpan balik) tentang bagaimana individu melakukan sebuah tugas. *Companionship support* merujuk pada ketersediaan orang lain untuk bersama dengan individu menemaninya menjalani aktifitas. Dukungan ini memberikan sebuah perasaan kebersamaan dalam sebuah kelompok yang dapat saling berbagi mengenai minat dan kegiatan sosial. *Instrumental support* merupakan bantuan secara langsung yang diberikan orang lain kepada individu. Bantuan ini dapat berupa bantuan material seperti memberikan/meminjamkan uang kepada individu.

Penelitian yang dilakukan Sarafino (2008) menunjukkan bahwa *informational support* dan *emotional support* adalah dukungan paling sering diperoleh seseorang. Di samping itu menurut peneliti *companionship* juga bisa dikategorikan ke dalam bagian dari *emotional support* maupun *informational support*, karena dengan adanya orang lain yang meneman individu, sering kali mereka juga berupaya untuk membantu individu dengan memberikan semangat, motivasi ataupun saran-saran berguna bagi individu tersebut. Dalam konteks remaja atlet yang sedang menjadi kajian, *instrumental support* dianggap tidak relevan, karena *support*

yang berupa materi tentu saja masih berasal dari orangtua, dan tidak terlalu dapat diharapkan dari teman dan pelatih. Karena itulah dalam penelitian ini *social support* yang dikaji adalah *emotional* dan *informational support*.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Berdasarkan hipotesis ini, berarti semakin tinggi *social support* yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula *resilience of efficacy* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diperoleh individu, maka semakin rendah *resilience of efficacy* individu.

Hasil dari penelitian ini akan memberi manfaat bagi pengembangan pengetahuan khususnya Psikologi Olah Raga. Penelitian ini juga memberikan manfaat praktis bagi para atlet bulu tangkis, pelatih, maupun lembaga pelatihan-pelatihan atlet bulu tangkis terkait dengan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan kepercayaan diri atlet.

METODE

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas *social support* sebagai variabel bebas dan *resilience of efficacy* sebagai variabel terikat. Besarnya *social support* individu dilihat dari skor total yang diperoleh individu pada kuesioner *social support*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh alat ukur ini menunjukkan semakin tinggi *social support* yang diperoleh individu. Sebaliknya, semakin rendah skor total dari *social support*, maka semakin rendah pula *social support* yang diperolehnya. Sedangkan tinggi rendahnya *resilience of*

efficacy individu dilihat dari skor total yang diperoleh dari kuesioner *resilience of efficacy*. Semakin tinggi skor total yang ditunjukkan melalui alat ukur ini, maka semakin tinggi pula *resilience of efficacy* individu. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor total *resilience of efficacy* yang diperoleh, menunjukkan bahwa semakin rendah juga *resilience of efficacy* yang dimilikinya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuesioner. Kuesioner yang digunakan berisikan skala yang mengukur *social support* dan *resilience of efficacy*. Skala *social support* dan *resilience of efficacy* dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Park dan Kim (2008).

Skala *social support* terdiri atas 36 item *social support* yang berjenis *emotional support* dan *informational support*. Item tersebut juga mencakup *social support* yang bersumber dari orang tua, teman dan pelatih. *Social support* yang bersumber dari pelatih merupakan tambahan dari peneliti karena pelatih juga cukup berperan dalam rutinitas keseharian subjek. Subjek diminta untuk menunjukkan banyaknya dukungan yang diperoleh berdasarkan angka 1 hingga 7. Semakin tinggi angka yang diberikan, maka semakin banyak dukungan yang diperoleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah angka yang diberikan, maka semakin sedikit dukungan yang diperoleh.

Sedangkan skala *resilience of efficacy* terdiri atas 6 item. Item terdiri atas pertanyaan-pertanyaan yang mengukur keyakinan individu akan seberapa baik dirinya berespon dalam sebuah situasi yang sulit/penuh tekanan. Alat ukur ini terdiri dari skala interval dengan rentang angka 1 hingga 7. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi

resilience of efficacy yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah skor, maka semakin rendah *resilience of efficacy* yang dimiliki individu.

Subjek penelitian ini adalah 55 orang remaja atlet yang sedang menjalani rutinitas pelatihan di 3 klub bulutangkis Surabaya. Subjek penelitian tersebut berada pada tahap perkembangan remaja pertengahan (15-17 tahun). Pemilihan beberapa klub tersebut didasarkan bahwa klub tersebut memiliki atlet yang sering mengikuti pertandingan dan berprestasi tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Pelatihan yang dijalani merupakan pelatihan intensif yang berlangsung hampir setiap hari untuk mempersiapkan atlet dalam berbagai tingkat pertandingan. Subjek juga tidak terbatas dari tempat tinggalnya (asrama atau rumah). Teknik yang digunakan dalam mengambil sampel yaitu melalui teknik *total population study*. Teknik ini menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Teknik sampling ini digunakan untuk dapat menggeneralisasi hasil penelitian dengan tingkat kesalahan yang kecil (Sugiono, 2013).

Hasil uji reliabilitas skala *social support* penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,95. Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *resilience of efficacy* adalah sebesar 0,81. Uji normalitas penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rank Correlation*. Pengujian dilakukan dengan bantuan komputerisasi SPSS.

HASIL DAN DISKUSI

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi. Pada penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal ($p > 0,05$) pada kedua variabel.

Mengingat data tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah uji statistik *Spearman's Rank Correlation*. Hasil uji korelasi antara *social support* dan *resilience of efficacy* menunjukkan bahwa kedua variabel berhubungan secara signifikan ($\rho = 0,560$; $p<0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat diterima, bahwa ada hubungan positif antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Dengan demikian, semakin tinggi *social support* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *resilience of efficacy* individu tersebut. Sebaliknya semakin rendah *social support* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula *resilience of efficacy* individu tersebut.

Analisis tambahan terkait dengan korelasi antara *social support* berdasarkan sumbernya dan *resilience of efficacy* dengan menggunakan uji statistik yang sama telah dilakukan. Demikian juga telah dilakukan uji korelasi antara *social support* berdasarkan jenisnya dan *resilience of efficacy*.

Berdasarkan tabel di atas, *social support* baik yang berasal dari orangtua, teman, maupun pelatih, semuanya memiliki korelasi yang positif dengan *resilience of efficacy*. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa *social support* yang bersumber dari pelatih berkorelasi paling kuat dengan *resilience of efficacy*, lalu diikuti *social support* yang bersumber dari teman, kemudian orang tua.

Dibandingkan *informational support*, *emotional support* memiliki korelasi yang lebih kuat dengan *resilience of efficacy*. Hal ini menggambarkan bahwa *social support* yang berjenis *emotional support* dan *informational support* memiliki hubungan yang kuat dengan *resilience of efficacy* seseorang, namun *social support* yang berjenis *emotional support* memiliki hubungan yang lebih kuat.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin menguji hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya. Uji korelasi yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif dengan korelasi yang cukup kuat dan signifikansi yang baik ($\rho = 0,56$; $p < 0,05$). Hubungan positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula *resilience of efficacy* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diperoleh individu, maka semakin rendah *resilience of efficacy* yang dimiliki individu.

Menurut Bandura (1995) *self-efficacy* individu dapat ditingkatkan apabila orang di sekitar lebih banyak menyampaikan penghargaan positif (seperti pujian, semangat, motivasi, dan lainnya). Orang di sekitar atlet memberikan semangat ketika individu sedang berada dalam tekanan kondisi ataupun kesulitan. Pemberian semangat ini dapat memperkuat keyakinan individu untuk bertahan menghadapi kesulitan tersebut. Hal ini merupakan *verbal persuasion* yang termasuk dalam salah satu sumber *self-efficacy*. *Verbal persuasion* juga dapat ditinjau dari *social support* yang dijelaskan oleh Sarafino (2008).

Hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy* setidaknya dapat dijelaskan melalui tiga alur sebagai berikut. Pertama, *social support* berhubungan positif dengan *resilience of efficacy* karena *emotional support* dapat mempengaruhi *physiological and affective states*. *Emotional support* merupakan dukungan yang berupa pemberian empati, perhatian, kepedulian, hal positif dan motivasi kepada individu (Sarafino, 2008). Pemberian dukungan ini dapat membuat individu merasa nyaman dan aman ketika berada dalam kondisi negatif (Sarafino, 2008). Pemberian dukungan ini tidak

secara langsung dapat menyelesaikan masalah individu, tetapi dapat meningkatkan keadaan suasana hati individu tersebut (Mattson & Hall, 2011). Keadaan suasana hati juga berpengaruh terhadap penilaian seseorang terhadap keyakinan dirinya. Keadaan suasana hati yang positif meningkatkan *self-efficacy* (Kavanagh & Bower dalam Bandura, 1995). Individu yang sedang berada dalam kondisi negatif, lalu memperoleh *social support* berjenis *emotional support* dari orang sekitarnya dapat meningkatkan kondisi mood menjadi lebih positif. Kondisi mood yang lebih positif dapat meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tekanan kondisi yang dirasakan.

Kedua, *social support* berhubungan dengan *self-efficacy* karena *emotional support* bertindak sebagai *verbal persuasion*. Individu memperoleh *emotional support* berupa penghargaan positif seperti semangat dan motivasi. Menurut Bandura (1995), *self-efficacy* individu akan meningkat apabila orang di sekitar lebih banyak menyampaikan penghargaan positif (seperti pujian, semangat, motivasi, dan lainnya). *Verbal persuasion* menunjukkan kepercayaan orang di sekitar individu bahwa ia dapat melaksanakan tugasnya. Individu yang memperoleh dukungan ini akan lebih mengerahkan kemampuannya dan bertahan ketika menghadapi masalah (Bandura, 1995). Selain itu, persuasi dari orang terdekat yang dipercaya oleh individu memiliki daya yang efektif dalam meningkatkan keyakinan diri individu (Feist & Feist, 2010). Orang terdekat subjek penelitian ini selain orang tua dan teman juga terdapat pelatih. Orang-orang ini berperan dalam keseharian individu dalam menjalani aktifitas harian.

Ketiga, *social support* berhubungan positif dengan *resilience of efficacy* karena *informational support* dapat mempengaruhi *mastery experience*.

Informational support adalah dukungan berupa pemberian nasihat, bimbingan, saran, atau *feedback* (umpan balik) tentang bagaimana individu melakukan sebuah tugas (Sarafino, 2008). Dukungan ini juga dapat berupa tersedianya informasi yang berguna atau informasi yang dibutuhkan oleh individu. Ketika menghadapi situasi yang sulit, individu sering membutuhkan informasi untuk membuat keputusan (Mattson & Hall, 2011). Dengan memperoleh sejumlah informasi, individu menjadi tahu cara melaksanakan suatu tugas bahkan ketika menghadapi sejumlah keadaan yang sulit terkait tugas tersebut. Hal ini membuat individu memiliki potensi keberhasilan yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas. Kesuksesan atau kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi tindakan individu di masa depan. Individu lebih berpotensi mengerjakan tugas yang ia yakin dapat melakukannya. Sebaliknya, apabila seseorang merasa tidak sanggup untuk mengerjakan suatu tugas, ia berpotensi untuk tidak mengerjakannya (Feist & Feist, 2010). Hal ini sesuai dengan salah satu sumber *self-efficacy*, yaitu *mastery experience*. *Mastery experience* adalah pengalaman masa lalu individu dalam melaksanakan suatu tugas (Feist & Feist, 2010). Individu yang memiliki pengalaman keberhasilan mengerjakan suatu tugas di masa lalu dapat menunjukkan kemampuannya dalam melakukan tugas tersebut secara kompeten (Friedman & Schustack, 2008). Pengalaman kesuksesan dapat membangun dan meningkatkan *self-efficacy* individu pada tugas selanjutnya (Bandura, 1995).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara *social support* dan *self-efficacy*. Penelitian yang dilakukan oleh King (2013) menunjukkan adanya hubungan positif antara *social support* dan *self-efficacy* pada mahasiswa depresi. Penelitian oleh Sulistyawati (2010) pada mahasiswa yang menyusun

skripsi juga menunjukkan hubungan yang positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*. Hasil penelitian dari Rahman (2013) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri akademik siswa. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* dan *self-efficacy* meskipun dalam konteks penelitian yang berbeda.

Selain itu, hasil analisis data penelitian ini juga menunjukkan bahwa *social support* yang bersumber dari orang tua, teman, dan pelatih berkorelasi positif dengan *resilience of efficacy* individu. Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa *social support* yang bersumber dari pelatih ($\rho = 0,498$; $p < 0,05$) berkorelasi paling kuat dengan *resilience of efficacy* dibandingkan *social support* yang bersumber dari teman ($\rho = 0,473$; $p < 0,05$) dan orang tua ($\rho = 0,367$; $p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melihat bahwa pelatih memiliki peran yang penting dalam keseharian subjek penelitian, khususnya ketika menjalani latihan. Hampir setiap hari subjek berinteraksi dengan pelatih untuk berlatih meningkatkan kemampuannya dalam bermain bulutangkis. Selain itu, pelatih juga berperan penting dalam prestasi atlet karena sosok seorang pelatih dianggap orang yang berkompeten dalam bidang bulutangkis. Oleh karena itu, informasi, nasihat, saran, motivasi dan semangat yang diberikan pelatih lebih dipercaya individu untuk meningkatkan prestasi dirinya dalam bidang bulutangkis. Kata-kata atau kritik dari orang terdekat yang dipercaya individu, memiliki daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dari sumber/orang yang tidak dipercaya (Feist & Feist, 2010). Berdasarkan penjelasan di atas, *social support* dari pelatih dapat meningkatkan keyakinan diri individu ketika menghadapi kondisi yang sulit. Menurut Bandura (1997), peran pelatih penting dalam meningkatkan *resilience of efficacy* atlet.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2, peneliti menemukan *social support* yang diberikan orang tua memiliki mean 6,28, *social support* yang bersumber dari teman memiliki mean 5,02 sedangkan *social support* yang bersumber dari pelatih memiliki mean 5,42. Secara umum perolehan mean ini menunjukkan bahwa subjek penelitian mendapatkan *social support* yang tinggi dan sangat tinggi dari orang di sekitarnya. Perolehan mean *social support* yang bersumber dari teman menunjukkan nilai yang terrendah. Peneliti menduga bahwa subjek penelitian kurang mendapatkan *social support* dari temannya. Hasil ini didukung oleh pernyataan yang disampaikan salah satu subjek pada saat pengisian kuesioner. Subjek mengaku bahwa teman-temannya kurang memberikan informasi yang berguna bagi perkembangan dirinya.

Penelitian ini juga menambahkan hasil analisis mengenai *social support* yang ditinjau dari jenisnya, yaitu *emotional support* dan *informational support*. Berdasarkan Tabel 8, terlihat *social support* yang berjenis *emotional support* ($\rho = 0,615$; $p < 0,05$) berkorelasi lebih kuat dengan *resilience of efficacy* dibandingkan *social support* yang berjenis *informational support* ($\rho = 0,466$; $p < 0,05$). Metode pelatihan yang digunakan di beberapa klub bulutangkis Surabaya relatif sama. Pelatihan lebih menekankan pada kemampuan bermain bulutangkis dan ketahanan fisik atlet. Secara umum, metode pelatihan ini membuat atlet memiliki teknik bermain bulutangkis yang baik. Individu mendapatkan informasi mengenai teknik bermain yang benar, namun di samping keterampilan yang diasah, individu juga membutuhkan semangat dan motivasi yang merupakan *social support* berjenis *emotional support*. Peneliti menduga bahwa individu yang mengalami kelelahan fisik lebih membutuhkan *social support* yang berjenis *emotional support* seperti perhatian dan

motivasi. Pemberian dukungan ini dapat membuat individu merasa nyaman dan tenram ketika berada dalam kondisi negatif (Sarafino, 2008). Keadaan suasana hati juga berpengaruh terhadap penilaian seseorang terhadap keyakinan dirinya. Keadaan suasana hati yang positif meningkatkan *self-efficacy* (Kavanagh & Bower dalam Bandura, 1995). Dengan memperoleh *social support* yang berjenis *emotional support*, individu dapat merasa lebih nyaman dan dapat meningkatkan keyakinan dirinya dalam menghadapi kondisi negatif. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Martin & Mushett (dalam Feltz & Lirgg, 2001) yang menunjukkan adanya hubungan antara *emotional support* dan *self-efficacy* pada atlet difabel di Inggris.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *social support* dan *resilience of efficacy* pada remaja atlet bulutangkis di Surabaya dengan signifikansi yang baik ($\rho = 0,56$; $p < 0,05$). Selain itu, *social support* yang bersumber dari pelatih berkorelasi paling kuat dengan *resilience of efficacy* remaja atlet bulutangkis di Surabaya ($\rho = 0,498$; $p < 0,05$). Sedangkan *social support* yang berjenis *emotional support* berkorelasi lebih kuat dengan *resilience of efficacy* remaja atlet bulutangkis di Surabaya ($\rho = 0,615$; $p < 0,05$). Hasil penelitian ini juga memvalidasi penelitian-penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *social support* dan *self-efficacy*, dan mengkonfirmasi kembali hubungan kedua meskipun dalam konteks penelitian yang berbeda.

Mengingat adanya hubungan positif antara *social support* dan *resilience of efficacy*, maka para atlet disarankan untuk memanfaatkan jaringan sosial untuk meningkatkan *resilience of efficacy*. Atlet diharapkan bersikap lebih terbuka terhadap

orang-orang di sekitarnya dan melakukan interaksi sosial. Selain itu, individu juga sebaiknya memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengetahui apa yang dibutuhkannya sehingga orang di sekitarnya dapat memberikan dukungan/bantuan yang sesuai. Jaringan sosial membuat subjek memperoleh dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan diri dalam menghadapi kondisi yang sulit.

Dibandingkan *informational support*, *emotional support* berhubungan lebih kuat dengan *resilience of efficacy*. Karena itu pelatih, orang tua, dan teman diharapkan untuk lebih aktif memberikan dukungan emosional seperti memberi semangat dan motivasi kepada atlet. Acara/sesi informal yang melibatkan atlet, orang tua, dan pelatih juga dapat menjadi sarana pemberian dukungan emosional. Dukungan emosional ini diharapkan dapat meningkatkan keyakinan diri atlet dalam menghadapi kondisi yang sulit.

Pelatih juga diharapkan berperan aktif memberikan dukungan sosial kepada atlet, karena dukungan dari pelatih memiliki kekuatan hubungan yang paling tinggi dibandingkan sumber dukungan lainnya. Peran pelatih diharapkan dapat meningkatkan keyakinan diri atlet dalam menghadapi kesulitan.

Dengan adanya hubungan antara *social support* dan *resilience of efficacy*, peneliti merekomendasikan PBSI Surabaya untuk mensosialisasikan kepada klub-klub bulutangkis di Surabaya terkait pentingnya dukungan sosial kepada para atlet. Dukungan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keyakinan diri atlet dalam menghadapi kondisi negatif dan juga mencapai prestasi yang lebih baik.

REFERENSI

Bandura, A, (1995). Excercise of personal and collective efficacy in changing

societies. In A. Bandura, *Self-efficacy in changing societies* (hlm. 1-45). New York: Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Constantinescu, C. A., Besu, E. C., & Valeria, N. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Science*, 78, 275-279.

Feist, J., & Feist, J. G. (2010). *Teori kepribadian jilid 2*. (ed.7). Jakarta: Salemba Humanika.

Feltz, D. L. & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A.

Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (ed.2) (hlm. 340-361). New York: John Wiley & Sons.

Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian: Teori klasik dan riset modern* (ed.3). Jakarta: Erlangga.

Gumilar, G. R. (2013, Mei). Gita: Pebulutangkis Indonesia tinggal masalah mental. *Sindonews*. Diunduh dari <http://sports.sindonews.com/read/2013/05/24/47/730378/gita-pebulutangkis-indonesia-tinggal-masalah-mental> tanggal 08 Februari 2014.

Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2007). *An introduction to theories of personality*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Hunt, E. (2013, Desember). SEA Games Myanmar 2013, Indonesia juara umum bulutangkis. *Kompasiana*. Diunduh dari <http://olahraga.kompasiana.com/raket/2013/12/18/sea-games-myanmar-2013-indonesia-juara-umum-bulutangkis->

620354.html tanggal 08 Februari 2014.

Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., & Cialdini, R. B. (2002). *Social psychology: Untraveling the mystery* (ed.2). Boston: Pearson Education.

King, C. A. (2013). *The effects of social support and self-efficacy on depression in college students*. (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Savannah State University, Savannah.

Mattson, M. & Hall, J.G. (2011). *Health as communication nexus: A service learning approach*. Dubuque: Kendall Hunt Publishing Co.

Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistika modern: Untuk ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Park, Y. & Kim, U. (2008). Factors influencing family life-satisfaction among Korean adults: With specific focus on social support from spouse, trust of children and self-efficacy. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 14(4), 71-101.

Pramuji, S. (2013, Agustus 03) Kilas balik medali emas olimpiade Indonesia.. *Plasa MSN*. Diunduh dari <http://olahraga.plasa.msn.com/umum/kilas-balik-medali-emas-olimpiade-indonesia#image=14>, tanggal 08 Februari 2014.

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.

Rahman, Y. N. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan efikasi diri akademik siswa (Keluarga Menuju Sejahtera) KMS di SMA Negeri 11 Yogyakarta*. (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (ed.6). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Setyobroto, S. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyawati, I. (2010). Hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(1), 1-12.
- Ulum. (2014). Rahasia ketangguhan mental atlet berprestasi. *Berita Universitas Muria Kudus*. Diunduh dari <http://umk.ac.id/index.php/beranda/1010rahasia-ketangguhan-mental-atlet-berprestasi/1010-rahasia-ketangguhan-mental-atlet-berprestasi> tanggal 08 Februari 2014.