

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET PPLOP JAWA TENGAH

¹Nathan Januar Ichsan, ¹Dian Veronika Sakti Kaloeti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: nathanichsann@gmail.com

ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah faktor penting yang mempengaruhi performa atlet, terutama dalam konteks kompetisi yang menuntut fokus, ketenangan, dan ketangguhan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kepercayaan diri pada atlet yang tergabung dalam Program Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) di Jawa Tengah. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun pelatih, diyakini berperan dalam memperkuat rasa percaya diri atlet dengan memberikan rasa aman, dorongan moral, dan bantuan dalam menghadapi berbagai tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada Atlet PPLOP Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode kuantitatif, sehingga pada saat pengambilan data, peneliti menggunakan kuesioner penelitian. Subjek penelitian ini yaitu atlet PPLOP Jawa Tengah dengan jenjang pendidikan yaitu SMP hingga SMA. Partisipan penelitian ini adalah atlet PPLOP Jawa Tengah yang dipilih secara acak, dengan total sampel sebanyak 150 atlet dari berbagai cabang olahraga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan media software *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) dalam melakukan analisis, didapatkan hasil berupa nilai korelasi Spearman's Rho yaitu $r(148) = .669$ dengan nilai signifikansi $p = <.001$ atau $<0,05$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh atlet, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Dukungan sosial dari pelatih memiliki korelasi paling kuat terhadap kepercayaan diri atlet dibandingkan dengan dukungan dari keluarga atau teman. Temuan ini mengindikasikan pentingnya peran lingkungan sosial dalam pengembangan kepercayaan diri atlet dan menyarankan pentingnya intervensi dukungan sosial yang holistik untuk meningkatkan performa atlet.

Kata kunci : kepercayaan diri, dukungan sosial, atlet PPLOP

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-CONFIDENCE IN CENTRAL JAVA PPLOP ATHLETES

¹Nathan Januar Ichsan, ¹Dian Veronika Sakti Kaloeti

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: nathanichsann@gmail.com

ABSTRACT

Self-confidence is an important factor affecting athlete performance, especially in the context of competition that demands focus, composure, and mental toughness. This study aims to examine the relationship between social support and the level of self-confidence in athletes who are members of the Student Sports Development and Training Programme (PPLOP) in Central Java. Social support, whether from family, friends, or coaches, is believed to play a role in strengthening athletes' self-confidence by providing a sense of security, moral encouragement, and assistance in facing various challenges. This study aims to determine the relationship between social support and self-confidence in PPLOP athletes in Central Java. The method used in this study is to use quantitative methods, so that when collecting data, researchers used a research questionnaire. The subjects of this study were PPLOP Central Java athletes with education levels from junior high to high school. The participants of this study were PPLOP Central Java athletes who were randomly selected, with a total sample of 150 athletes from various sports. Based on the results of research conducted using Statistical Packages for Social Science (SPSS) software media in conducting the analysis, the results obtained in the form of a Spearman's Rho correlation value, namely $r(148) = .669$ with a significance value of $p = <.001$ or <0.05 . This means that the higher the social support received by athletes, the higher the level of self-confidence they have. Social support from coaches has the strongest correlation to athletes' self-confidence compared to support from family or friends. These findings indicate the important role of the social environment in the development of athletes' self-confidence and suggest the importance of holistic social support interventions to improve athletes' performance.

Keywords: self-confidence, social support, PPLOP athletes

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan terstruktur, melibatkan tubuh serta pikiran, dengan tujuan tertentu. Olahraga pada zaman sekarang memiliki berbagai bentuk permainan gerakan dan latihan (Pranata & Kumaat, 2022). Olahraga membutuhkan kondisi fisik dan emosi yang luar biasa, dalam hal ini olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda seperti olahraga individual seperti atletik, taekwondo, karate, renang ataupun olahraga yang bersifat kelompok seperti permainan sepak bola, voli, dan bola basket. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengekspresikan dan meningkatkan kesiapan fisik dan kesejahteraan mental (Hidayatullah, 2019)

PPLOP Jawa Tengah merupakan wadah untuk mengembangkan dan melatih peserta didik yang berkualitas secara intelektual, spiritual, dan emosional. PPLOP dapat dikatakan sebagai wadah untuk siswa dapat menggunakan pengetahuan dan keahliannya di bidang keahliannya masing-masing untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat dan mengembangkan sumber daya manusia yang dapat berkontribusi terhadap pembangunan negara (Winarni dkk., 2021). Bagi sebagian siswa yang masuk di PPLOP, menjadi Atlet PPLOP dan mendapat beasiswa dari pemerintah adalah sebuah cita-cita. Atlet PPLOP tidak hanya harus latihan setiap hari saja, namun juga dituntut untuk berprestasi demi meningkatkan prestasi daerah, menjadi atlet yang membanggakan, pekerja keras, mandiri dan bertanggung jawab. Holt dalam (Carrière dkk., 2024) menjelaskan bahwa pengembangan pemuda yang positif didefinisikan sebagai pendekatan

berbasis kekuatan yang di mana praktek olahraga dipandang sebagai kesempatan bagi para atlet untuk mengembangkan keterampilan yang juga dapat membantu mereka dalam keluarga, komunitas, sekolah, pekerjaan, dan lingkungan sosial. Hal ini sangat membantu dalam menghasilkan atlet yang berkualitas, mental yang baik dan kepribadian yang tangguh sejalan dengan program PPLOP tersebut.

Menurut Rusdianto (dalam Saputro, 2016), atlet adalah individu yang memiliki keunggulan dan bakat khusus, serta menunjukkan pola perilaku dan kepribadian unik, dengan latar belakang kehidupan yang secara khusus mempengaruhi dirinya. Menjadi seorang atlet memerlukan upaya yang tidak sederhana, karena harus melalui tahapan-tahapan yang kompleks di kalangan pelajar. Atlet yang tergabung dalam Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah memiliki berbagai tanggung jawab yang mendukung pengembangan kemampuan mereka sebagai atlet pelajar. Atlet harus mengikuti seluruh jadwal latihan yang telah ditentukan oleh pelatih secara disiplin dan bertanggung jawab, mencakup peningkatan keterampilan teknis, fisik, mental, serta strategi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Selain berfokus pada prestasi olahraga, atlet juga harus menjaga performa akademis mereka di sekolah dengan mengikuti program PPLOP yang mendukung keseimbangan antara pendidikan akademik dan pelatihan olahraga sehingga atlet dapat menyelesaikan pendidikan formal dengan baik.

Seorang atlet yang mengalami kegagalan dalam sebuah *tournament* sering kali kehilangan kepercayaan diri karena kegagalan tersebut dapat memperburuk persepsi diri dan menurunkan motivasi mereka. Kegagalan dapat menjadi sumber

tekanan psikologis yang besar, terutama jika atlet merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai untuk mengatasi rasa kecewa dan ketidakberhasilan. Kurangnya kepercayaan diri pada seorang atlet dapat disebabkan oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi performa mereka.

Penurunan tingkat kepercayaan diri pada atlet sering kali disebabkan oleh rendahnya dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitarnya, seperti pelatih, keluarga, dan rekan tim. Dukungan sosial berperan penting dalam membangun rasa percaya diri karena dapat memberikan umpan balik positif, motivasi, serta perasaan diterima dan dihargai. Ketika atlet tidak mendapatkan dukungan yang memadai, mereka cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dan rasa tidak aman terkait kemampuan mereka. Hal ini dapat memengaruhi performa mereka, membuat mereka ragu akan kapasitas diri, serta menurunkan keyakinan untuk menghadapi tantangan di turnamen selanjutnya. Akibatnya, atlet yang sudah mengalami penurunan kepercayaan diri di pertandingan sebelumnya akan memasuki turnamen berikutnya dengan tingkat kesiapan mental yang rendah, yang berpotensi menghambat performa dan meningkatkan risiko kegagalan kompetitif.

Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber motivasi, validasi, dan pemulihan emosional yang dapat meningkatkan keyakinan diri atlet dalam menghadapi tantangan dan tekanan kompetitif. Ketika dukungan sosial ini minim atau tidak efektif, atlet mungkin merasa terisolasi, kurang dihargai, dan mengalami penurunan keyakinan akan kemampuan mereka sendiri, sehingga kepercayaan diri pun menurun. Pengalaman kegagalan tanpa adanya dukungan positif dari

lingkungan dapat memperkuat perasaan tidak mampu, mengurangi keyakinan terhadap kemampuan diri, dan memperburuk rasa takut akan kegagalan di masa depan. Ketika atlet merasa kurang didukung secara emosional dan motivasional setelah gagal, mereka cenderung mempertanyakan kompetensi mereka, sehingga kepercayaan diri pasca-turnamen menurun drastis. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997) mengenai *self-efficacy*, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri seseorang dibentuk oleh pengalaman keberhasilan dan dukungan dari lingkungan sosial.

Kebutuhan atlet untuk mengembangkan kemandirian semakin meningkat seiring dengan tuntutan prestasi. Atlet juga perlu mengembangkan sikap mandiri dan rasa percaya diri, baik di dalam maupun di luar lapangan, kemandirian ini penting dalam hal pengambilan keputusan, manajemen waktu, serta pengelolaan tekanan, yang merupakan bagian dari proses menuju prestasi tinggi. Mereka juga diharapkan mampu menjalankan berbagai peran antara lain mengikuti pembelajaran di kelas, berorganisasi, hidup mandiri di asrama. Atlet diwajibkan untuk berpartisipasi dalam berbagai kompetisi di tingkat daerah, nasional, maupun internasional, sebagai wakil PPLOP dan Jawa Tengah. Mereka diharapkan menunjukkan sikap sportifitas dan menjunjung tinggi nilai *fair play* selama bertanding. Untuk mengoptimalkan semua potensi yang ada di dalam diri atlet, perlunya adaptasi dari setiap individu untuk mengalami fase kehidupan yang baru di dalam sebuah asrama.

Penyesuaian terhadap berbagai perubahan kondisi ini tidak selalu dapat dilalui dengan mudah oleh para atlet (Riyan & Aulia, 2020). Kepercayaan diri

sangat dibutuhkan seorang atlet, karena dalam kepercayaan diri yang tinggi atlet akan percaya pada kemampuannya sendiri, sehingga terlihat keberanian yang tinggi, hubungan sosial yang bertanggung jawab, dan harga diri yang kuat, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian prestasi serta kemampuan untuk mempertahankan performa terbaiknya, memungkinkan atlet untuk tampil maksimal dalam kompetisi. Menurut teori Bandura, kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang berasal dari luar, seperti dukungan sosial (Baćanac dkk., 2014). Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi faktor pendorong timbulnya kepercayaan diri atlet.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Nisa & Jannah, 2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Oleh karena itu, ketika atlet pelajar memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka juga cenderung memiliki ketangguhan mental yang kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet pelajar memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk memberikan performa terbaik dan tetap gigih dalam menghadapi tantangan, yang berkontribusi pada ketangguhan mental mereka. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rozali & Sakti, 2015), menemukan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan kepercayaan diri. Semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh atlet pelajar, semakin tinggi kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diterima, semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet pelajar.

Peneliti kemudian melakukan wawancara awal kepada tiga atlet bola basket PPLOP Jawa Tengah pada tanggal 15 November 2023 di GOR Sahabat Semarang dalam *event* Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah yang di mana atlet tersebut merupakan bagian dari tim Pra Porprov yang saat itu membawa nama Kabupaten Boyolali. Berdasarkan hasil wawancara, atlet mengatakan jika mereka menghadapi lawan yang lebih berpengalaman daripada dirinya sendiri, mereka merasa pesimis dan tidak percaya diri. Atlet di PPLOP Jawa Tengah adalah atlet-atlet terpilih dari seluruh wilayah Jawa Tengah, namun terdapat perbedaan yang signifikan dalam kondisi beasiswa yang diberikan oleh pemerintah dan pihak swasta. Ketiga atlet yang saya wawancarai mengungkapkan bahwa di PPLOP mereka menerima uang saku, sepatu, dan kaos, namun tidak ada dukungan yang memadai dari pihak pengelola, guru, atau pelatih. Terkadang, ketika atlet ingin mengikuti turnamen, mereka tidak selalu mendapat izin dan bahkan harus mengumpulkan dana sendiri untuk ikut serta dalam kejuaraan. Jika peralatan latihan yang tersedia tidak layak pakai, mereka juga harus mengeluarkan uang untuk membelinya. Selain itu, meskipun fasilitas perawatan cedera disediakan, para atlet tetap diwajibkan untuk meraih prestasi apapun kondisinya dan harus mengikuti seluruh rangkaian latihan yang diadakan tanpa kecuali. Namun, atlet tersebut mengatakan bahwa selalu ada teman-teman yang selalu membantu agar dapat tampil maksimal dan bermain dengan baik (Omchan, 2019)

Omniara dalam (Sestiani & Muhid, 2022) Dukungan sosial merupakan dukungan yang berbentuk kehadiran, keinginan, dan perhatian orang lain, yang bisa ditimbulkan oleh rasa peduli serta kepuasan dan cinta kita. Selain itu, dukungan

sosial adalah bentuk sumber daya yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang, yang dapat mempengaruhi kesejahteraannya. (Rozali & Sakti, 2015). Dukungan sosial yang diterima oleh individu menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dapat melindungi mereka dari dampak stres. Menerima dukungan sosial bisa membantu individu menjadi merasa lebih tenang, diperhatikan serta merasa dicintai, serta mengembangkan perasaan percaya diri dan kompetensi (Verawati, 2017). Seseorang yang memiliki hubungan sosial dengan baik, mereka bisa mendapatkan dukungan sosial yang dapat membantu mereka untuk mengurangi dampak stres yang dialaminya, membantu mereka mengelola stres, dan meningkatkan kesehatan mereka. Selain itu, dukungan sosial dapat membantu mereka mengatasi stres psikologis selama masa sulit dan penuh tekanan (Omchan, 2019). Akibatnya, evaluasi positif terhadap dukungan sosial menunjukkan keyakinan seseorang bahwa dukungan tersebut diterima dengan baik dan memenuhi kebutuhannya. Di sisi lain, evaluasi negatif terhadap dukungan sosial mungkin tidak diterima dan dianggap positif karena tidak memenuhi kebutuhan mereka.

Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya maupun keluarga sangat berperan penting di dalam meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri setiap individu (Rozali & Sakti, 2015). Dukungan sosial dari orang tua dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan bakat mereka. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sulusyawati, 2021) yang menunjukkan bahwa semakin

baik dukungan dari teman sebaya, semakin tinggi pula rasa percaya diri yang dimiliki individu.

Hasil penelitian Foekh dkk., (2022) menunjukkan bahwa kontribusi dukungan orang tua dengan kepercayaan diri atlet usia SMP di Cahaya Lestari Surabaya dengan persentase 14,6% memiliki kategori rendah. Sedangkan kontribusi dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri pada atlet usia SMP di Cahaya Lestari Surabaya dengan persentase 33,1% termasuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepercayaan diri atlet dibandingkan dengan dukungan orang tua. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2018), rasa kepercayaan diri atlet UKM bulutangkis Undiksha adalah setara dengan rasa percaya diri atlet yang rendah, yaitu sebesar 50%. Dalam hal motivasi untuk berprestasi, Sebagian besar atlet UKM bulutangkis Undiksha memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, yaitu sebesar 59,6%, sementara atlet dengan motivasi berprestasi rendah mencapai 40,0%. Oleh karena itu, ketika seorang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, biasanya akan cenderung memiliki motivasi berprestasi yang tinggi juga. Sebaliknya, atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung memiliki motivasi berprestasi yang rendah.

Kepercayaan diri merupakan elemen kunci bagi seorang atlet untuk meraih prestasi, karena dengan keyakinan tersebut seorang atlet dapat mengoptimalkan seluruh potensinya. Prestasi yang tinggi tidak akan tercapai tanpa adanya keyakinan pada diri sendiri bahwa tujuan yang telah ditetapkan bisa diraih. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosinya

dengan baik dalam berbagai situasi, termasuk dalam menghadapi tekanan saat bertanding. Mereka dapat mengatasi tantangan dan tetap fokus pada performa. Sebaliknya, atlet yang kurang percaya diri sering kali menghadapi kecemasan, merasa ragu-ragu dalam pengambilan keputusan, dan kesulitan untuk tampil maksimal dalam pertandingan sehingga kondisi ini dapat menghambat mereka untuk mencapai performa terbaiknya. Menurut Rozali & Sakti (2015) Atlet yang percaya diri cenderung lebih mudah mengendalikan diri dalam berbagai situasi, tetapi atlet yang tidak percaya diri cenderung mengalami kecemasan, ragu-ragu, dan kesulitan saat bertanding.

Kepercayaan diri dalam olahraga adalah keyakinan yang dimiliki atlet tentang kemampuannya untuk sukses dalam olahraga. Studi ilmiah secara konsisten menunjukkan bahwa atlet yang percaya akan sukses akan tampil lebih baik dalam olahraga (Thomas & Thrower, 2022). Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai faktor yang sangat penting dalam pencapaian performa atlet. Psikolog menggambarkan diri kepercayaan diri sebagai dimensi dari kesadaran yang tercermin dalam diri seseorang keyakinan memiliki sifat-sifat yang membuat dia kompeten untuk selalu memiliki penuh pengendalian atas hasil kegiatannya, untuk menyesuaikannya dengan apa yang mereka hargai dan dianggap diinginkan. Kepercayaan diri dalam olahraga tercermin melalui kemampuan atlet untuk menghadapi berbagai situasi yang terjadi selama pertandingan atau latihan. Hal ini menunjukkan tingkat keyakinan seorang atlet terhadap kemampuannya sendiri dalam meraih kesuksesan di bidang olahraga. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat merasa yakin akan kemampuannya untuk tampil baik dan mencapai

tujuan yang telah ditetapkan, meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan atau persaingan ketat. Kepercayaan diri ini menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi performa dan hasil yang dicapai dalam olahraga. Menurut Baćanac dkk., (2014), kepercayaan diri adalah sifat mental dari kunci penting bagi keberhasilan mereka dalam kinerja olahraga yang relevan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga adalah keyakinan seseorang bahwa ia memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan fisik dan keterampilan motorik yang diperlukan dalam olahraga.

Dalam penelitian Ifdil dkk., (2017), yang membahas kepercayaan diri remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, serta pendekatan rasional dan realistis dengan kepercayaan diri remaja. Hasil penelitian selanjutnya oleh Basriyanto dkk., (2019) yang membahas dukungan orang tua terhadap motivasi berprestasi pada atlet muda sepakbola menunjukkan bahwa semakin besar dukungan orang tua, semakin tinggi pula tingkat motivasi berprestasi atlet. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya dukungan orang tua dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan performa atlet. Selain itu, penelitian mengenai kepercayaan diri mahasiswa Papua yang ditinjau dari dukungan teman sebaya mengemukakan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri (Riyan & Aulia, 2020). Dalam penelitian (Rozali & Sakti, 2015) yang membahas hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri.

Dari hasil penelitian di atas maka kepercayaan diri pada atlet perlu dikaji dan diteliti karena kepercayaan diri merupakan keterampilan psikologis yang dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet ketika bertanding. Kunci perbedaan atlet berpenampilan baik atau buruk dilihat dari tingkatan keterampilan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Kepercayaan diri akan mendorong atlet untuk terus meningkatkan kemampuan yang ada dalam dirinya dan tingkat kepercayaan diri pada atlet dapat mempengaruhi pencapaian prestasinya, serta atlet diharapkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, namun tetap dalam batas yang wajar dan tidak berlebihan. Jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang berlebihan (*overconfidence*) dapat menyebabkan atlet mudah puas, merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, dan mengabaikan semua tantangan. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah dapat membuat atlet merasa tertekan dan meragukan kemampuannya sendiri, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penampilan yang kurang maksimal dalam kompetisi (Triana dkk., 2020). Kepercayaan diri seorang atlet dapat dipengaruhi oleh bentuk dukungan sosial yang diterimanya saat bertanding. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mempelajari hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada Atlet PPLOP Jawa Tengah. Tujuannya adalah untuk lebih memahami korelasi antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dalam konteks yang spesifik tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet PPLOP Jawa Tengah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet PPLOP Jawa Tengah.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak terkait. Berikut adalah beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi positif untuk mengembangkan pengetahuan psikologi perkembangan olahraga terutama berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet PPLOP Jawa Tengah.

2. Manfaat Praktis

- a. Atlet yang ada di PPLOP Jawa Tengah dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai diri mereka sendiri, mereka dapat belajar mengontrol tingkat kepercayaan diri mereka, mengambil inisiatif, dan mengatasi tantangan dengan efektif dan percaya

diri. Ini akan membantu mereka untuk meningkatkan rasa percaya diri demi mendapatkan prestasi yang maksimal. Selain itu diharapkan bisa menyadarkan atlet untuk saling memberi dukungan kepada teman satu tim, keluarga dan pelatih untuk terus mendukung mereka selama latihan dan pertandingan.

- b. Bagi PPLOP Jawa Tengah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana caranya meningkatkan kepercayaan diri pada atlet, serta mengeksplorasi mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut tentang dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan menyelidiki variabel terkait atau mengeksplorasi dampak yang lebih mendalam.

