Program Studi
Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
ISSN : 2746 - 0304
JSH : Journal of Sport and Health

Hubungan antara *Social Support* dengan *Life Stress* Atlet Mahasiswa Universitas

Muhammad Redha Nabiha[1], Komarudin Komarudin[2], Mochamad Yamin Saputra[3], Geraldi Novian[4*]

[1,2,3] *Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia*

[4,] *Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia*

Penulis yang sesuai : *geraldi.novian@upi.edu*

A R T I C L E I N F O

Kata kunci:
Atlet Mahasiswa, Life Stress, Social Support

Keyword:
Student Athlete, Life Stress, Social Support,

ABSTRAK

Dalam kehidupan atlet mahasiswa, tidak sedikit yang mengalami *life stress*, ini dapat muncul akibat tekanan akademik dan tuntutan dalam berlatih atapun kompetisi. Jika *stress* ini tidak dapat dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis pada atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana *social support* dapat mempengaruhi tingkat *stress* yang dialami oleh atlet mahasiswa. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 30 atlet mahasiswa dari berbagai cabor. Instrumen yang digunakan adalah *Athletes Received Support Questionnaire* (ARSQ) dan *College Student Athlete Life Stress Scale* (CSALSS) yang diberikan satu kali kepada sampel. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS Versi 29. Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan signifikan antara *social support* dan life stress atlet mahasiswa universitas. Hasil juga menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat *social support* atlet, semakin rendah tingkat *stress* yang dialami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa social support memiliki peranan penting dalam mengurangi tingkat *stress*.

A B S T R A C T

In student-athletes' lives, many experience life stress; this can arise due to academic pressure and demands in training or competition. If this stress cannot be adequately managed, it can hurt the psychological well-being of athletes. This study aims to examine the extent to which social support can affect the stress level experienced by student-athletes. A descriptive method with a quantitative approach was used in this study involving 30 student-athletes from various sports. The instruments used were the Athletes Received Support Questionnaire (ARSQ) and the College Student Athlete Life

Stress Scale (CSALSS), which were given once to the sample. After the data was obtained, data analysis was carried out using the SPSS Version 29 correlation test. The study showed a significant relationship between social support and the life stress of university student-athletes. The results also showed that the higher the level of social support for athletes, the lower the level of stress experienced. This study concludes that social support is vital in reducing stress levels.

Pendahuluan

Life stress merupakan fenomena yang sering dialami oleh atlet mahasiswa , yang dapat muncul akibat tekanan akademik dan tuntutan dalam berlatih atapun kompetisi (Hwang & Choi, 2016). Pada atlet mahasiswa, *Life stress* cenderung meningkat karena adanya tuntutan sebagai mahasiswa yang harus memenuhi kewajiban akademik dan sebagai atlet yang terlibat dalam Latihan atau kompetisi yang intensif (Hamlin et al., 2019). Beban akademik, jadwal latihan yang padat, serta ekspektasi untuk berprestasi di bidang olahraga dan pendidikan, dapat memunculkan tekanan mental yang signifikan bagi atlet mahasiswa (Cosh & Tully, 2015; Mauzy et al., 2015)Stres yang dialami oleh atlet mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja mereka di lapangan maupun di kelas (Agortey, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mengurangi dampak stress, salah satunya adalah dukungan sosial (*social support*) yang diterima oleh individu (Erlangga, 2018).

Social support atau dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan emosional, informasi, dan sumber daya yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu. Dalam hal ini, *social support* menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi cara atlet mengatasi stress yang mereka hadapi (Fogaca, 2021). *Social support* dapat berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, pelatih, dan rekan satu tim (Chu & Zhang, 2019; Norris et al., 2020). Yang semuanya berperan dalam membentuk ketahanan mental dan emosional atlet (Kegelaers & Wylleman, 2019)Penelitian menunjukkan bahwa *social support* atau dukungan sosial yang kuat dapat membantu atlet mengatasi stres, meningkatkan percaya diri, dan memperbaiki kesehatan mental (Gunes & Yetim, 2023; Shang & Yang, 2021).

Dalam konteks atlet mahasiswa, *social support* dapat datang dari berbagai sumber, dan keberadaannya dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat stres yang dialami oleh atlet (Simons & Bird, 2023). Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa atlet yang memiliki jaringan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan (Simbolon et al., 2020).

Social support tidak hanya membantu dalam mengurangi perasaan tertekan, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan kinerja atlet (Putri, 2023), atlet akan mampu meningkatkan konsentrasi, membuat keputusan yang tepat dan meningkatkan ketangguhan mental di lapangan (M. P. Komarudin et al., 2024; Wibowo et al., 2019). Oleh karena itu, penulis ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara *social support* dengan *life stress* yang dialami oleh atlet-mahasiswa, serta bagaimana *support* ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Namun, meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang bagaimana berbagai jenis *social support* berinteraksi dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *life stress* pada atlet-mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *social support* dengan *life stress* atlet-mahasiswa, serta implikasinya bagi pengembangan program dukungan yang lebih efektif dalam konteks pendidikan dan olahraga. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih baik untuk membantu atlet mahasiswa dalam mengatasi stres, mendukungnya didalam dan diluar lapangan untuk mencapai potensi maksimal mereka.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengeksplorasi hubungan antara *social support* dan *life stress* pada atlet mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari atlet mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, dengan sampel yang diambil secara acak dari berbagai program studi dan cabang olahraga. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari dua instrumen: *Athletes Received Support Questionnaire* (ARSQ) dan *College Student Athlete Life Stress Scale* (CSALSS). *Athletes Received Support Questionnaire* dirancang untuk mengukur atlet menerima dukungan yang diterima dari keluarga, teman, pelatih, dan rekan satu tim. sedangkan *College Student Athlete Life Stress Scale* digunakan untuk menilai tingkat stress yang dialami atlet-mahasiswa dalam konteks akademis dan olahraga.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 atlet-mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, dengan fokus mereka yang aktif berpartisipasi dalam berbagai cabor. Sampel penelitian diambil dari mahasiswa yang mengikuti kompetisi ditingkat lokal, provinsi, nasional, maupun internasional. Kriteria partisipasi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa yang yang telah berlatih secara teratur selama minimal satu tahun dan berusia 18 hingga 22 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada para atlet, di mana setiap responden hanya mengisi

kuesioner satu kali. Proses pengembilan data berlangsung selama satu minggu pada tanggal 14-21 Maret 2025.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur social support yang diterima oleh atlet-mahasiswa adalah *Athletes Received Support Questionnaire* (ARSQ). Digunakan untuk menilai social support yang diterima atlet. 22 item ARSQ mengukur empat jenis dukungan social support, yaitu *emotional support, esteem support, informational support*, dan *tangible support*. Semua respon berkisar pada skala frekuensi 5 poin dengan 1 (tidak sama sekali), 2 (sekali atau dua kali), 3 (tiga atau empat kali), 4 (lima atau enam kali), 5 (tujuh kali atau lebih) (Freeman et al., 2014). Life stress dinilai menggunakan 24 item *College Student Athlete Life Stress Scale* (CSALSS). Skala ini terdiri dari dua subskala yang terbagi menjadi dua pemicu stress; Life stress kehidupan secara umum (*academic requirements, family relationships, interpersonal relationship, romantic relationship*) dan stress kehidupan olahraga (*coach relationships, performance demand, sport injury,* adaptasi latihan). Responden menanggapi 24 item pada skala likert 6 poin dari 1 (tidak pernah) sampai 6 (selalu) (Lu et al., 2012).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Min.	Maks.	Jumlah	Rata-rata	Standar Deviasi
Social Support	30	42	97	1998	66,60	14,834
Life Stress	30	48	99	2121	70,70	14,686

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa variabel *social support* memperoleh nilai rata-rata 66,60, standar deviasi 14,834, nilai terendah sebesar 42, nilai tertinggi sebesar 97, dan nilai jumlah sebesar 1998. Sedangkan pada variabel *life stress* memperoleh nilai rata-rata 70,70, standar deviasi 14,686, nilai terendah sebesar 48, nilai tertinggi sebesar 99, dan nilai jumlah sebesar 2121. Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

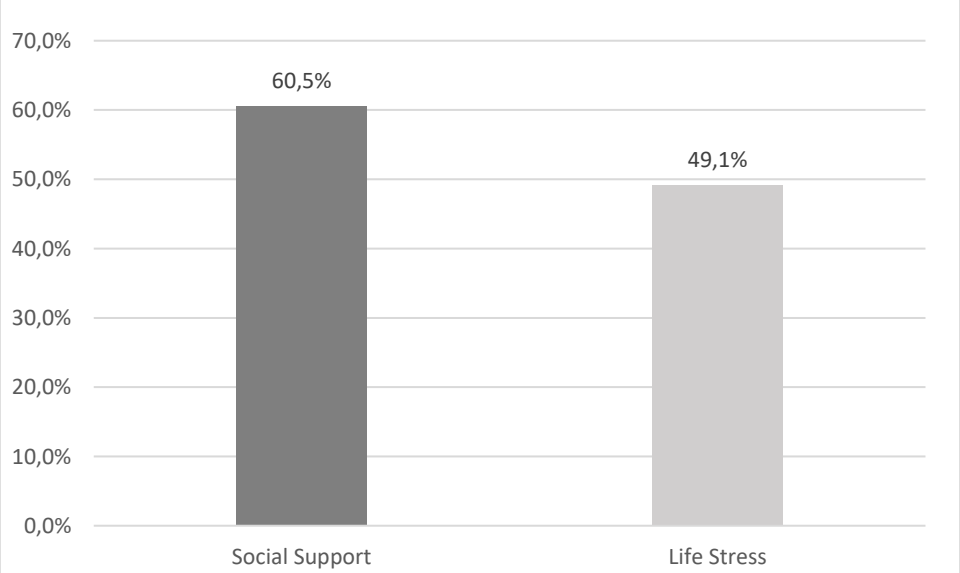
Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Social Support	0,116	30	0,200	0,959	30	0,285
Life Stress	0,092	30	0m200	0,958	30	0,268

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel Social Support adalah 0,200, dan untuk variabel *Life Stress* adalah 0,200. Demikian pula, pada uji Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,285 untuk *Social Support* dan 0,268 untuk *Life Stress*. Seluruh nilai signifikansi berada di atas nilai 0,05. Karena seluruh nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data variabel *Social Support* dan *Life Stress* adalah normal. Selanjutnya penulis melakukan uji korelasi, yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Social Support – Life Stress	0,384	30	0,036

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai pearson correlation sebesar 0,384 dengan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *life stress* atlet mahasiswa universitas.



Gambar 1. Persentase Tingkat *Social Support* dan *Life Stress* Atlet Mahasiswa

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa tingkat *social support* tercatat sebesar 60.5%, sementara tingkat *life stress* mencapai 49.1%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* yang diperolehnya, maka tingkat *life stress* yang dialami atlet mahasiswa universitas akan semakin rendah.

Pembahasan

Kondisi psikologis merupakan hal penting yang harus di perhatikan pelatih dalam pertandingan atau latihan, atlet seringkali mengalami gangguan psikologis salah satunya *life stress* (Bayani et al., 2024). *Life stress* yang dialami atlet mahasiswa sebagai konsekuensi dari peran ganda yan mereka emban, Di mana tuntutan akademik dan komitmen sebagai atlet sering kali menciptakan konflik peran dan meningkatkan beban psikologis secara signifikan (Ma'rufa & Nashori, 2024). Dalam situasi ini, atlet mahasiswa dihadapkan pada dilema antara pencapaian akademik dan performanya sebagai atlet, yang keduanya memerlukan alokasi waktu, energi, dan perhatian secara maksimal. Ketidak seimbangan dalam mengelola kedua tuntutan tersebut dapat memicu stres, kelelahan mental, bahkan berdampak pada performa fisik dan akademik mereka (Robaiyani et al., 2024).

Sejalan dengan hasil tersebut, studi oleh (Putra & Kurniawan, 2023) menunjukkan bahwa atlet mahasiswa cenderung mengalami tingkat *life stress* yang lebih tinggi dibandingkan non-atlet, terutama ketika mereka tidak memiliki sistem dukungan yang memadai. Dalam konteks ini, *social support* berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis (Simons & Bird, 2023) Social support atau dukungan sosial, baik yang bersifat emosional, penghargaan, informasional, maupun instrumental, dapat membantu atlet mahasiswa dalam mengelola tuntutan yang datang dari dua lingkungan yang berbeda, yaitu akademik dan olahraga (Kuokkanen et al., 2024) Penelitian menunjukkan bahwa keempat bentuk dukungan sosial ini memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keterlibatan serta motivasi atlet dalam latihan maupun kompetisi (Shi et al., 2025). Dukungan dari pelatih, misalnya, tidak hanya berperan dalam aspek teknis, tetapi juga sangat penting dalam membangun rasa percaya diri dan ketahanan mental atlet (Delvina, 2024). Sementara itu, dukungan keluarga dan teman terbukti mampu menciptakan rasa aman, dicintai, dan diterima, sehingga atlet lebih optimis dan mampu mengatasi tekanan yang dihadapi (Sakti & Rozali, 2015). Penelitian terdahulu (Putri, 2023) juga mengonfirmasi bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi yang sering dialami oleh atlet yang menjalani dua peran tersebut.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi persepsi individu terhadap dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin rendah tingkat *life stress* yang mereka rasakan. Hal ini konsisten dengan temuan dari , yang menyatakan bahwa *social support* dapat menurunkan persepsi stres dengan meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan rasa aman, serta memperkuat strategi yang lebih adaptif (Shi et al., 2025) Dukungan dari keluarga, teman, pelatih, dan lingkungan akademik dapat memperkuat ketahanan mental atlet-mahasiswa dalam menghadapi tekanan yang kompleks (Ellul, 2024). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa atlet merasa didukung oleh lingkungan mereka cenderung lebih mampu mengatasi tantangan baik di arena olahraga maupun dalam kehidupan akademik (Subekti, 2024).

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukan bahwa tidak semua atlet-mahasiswa yang menerima dukungan sosial otomatis mengalami penurunan stress. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas *social support* sangat tergantung pada konteks, bentuk dukungan, serta persepsi individu terhadap dukungan tersebut (Arnold et al., 2018). Sebagaimana dikemukakan oleh (Freeman, 2021), kualitas dukungan sering kali lebih menentukan daripada kuantitasnya. Artinya, dukungan yang dirasakan relevan dan tepat sasaran akan lebih berdampak positif dibandingkan dukungan yang bersifat umum atau tidak sesuai kebutuhan. Penelitian oleh (Brown et al., 2018) juga menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh pelatih dan teman sebaya lebih efektif dalam mengurangi stress dibandingkan dukungan dari individu yang tidak terlibat langsung dalam kehidupan sehari-hari atlet.

Dengan demikian, penting bagi keluarga untuk aktif terlibat dalam kehidupan atlet, memberikan waktu dan perhatian khusus, serta menciptakan suasana rumah yang suportif dan terbuka untuk berkomunikasi dengan atlet. Kemudian untuk rekan satu tim yang harus menjadi wadah berbagi pengalaman, dan motivasi (Hartley et al., 2022), dan penting juga untuk pelatih dalam melakukan intervensi harus selalu menunjukkan bersikap optimis, dan humor karena sikap tersebut dapat membantu meningkatkan hubungan antara tim, membantu atlet tetap fokus pada tugas yang sedang dipelajarinya, membantu mencegah kelelahan dan merangsang suasana yang lebih memuaskan dalam pengalaman pelatihan terhadap tim (K. Komarudin, 2015). Upaya seperti pelatihan manajemen stres, program mentoring, serta komunikasi terbuka antara pelatih, dosen, dan atlet-mahasiswa sangat diperlukan. Peningkatan *social support* secara sistematik akan membantu mengurangi *life stress* pada atlet mahasiswa dan

pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa mereka baik di bidang akademik maupun olahraga (Subekti, 2024) Selain itu, program-program yang memfasilitasi keseimbangan antara studi dan olahraga, layanan konseling, pelatihan soft skill yang mendukung pengembangan mental dan emosional atlet (Simbolon et al., 2020), serta variasi pelatihan yang efektif atau program latihan mental yang dapat diintegrasikan dalam periodisasi program latihan yang telah disusun (Purnamasari & Novian, 2021) dapat menjadi faktor kunci dalam mendukung atlet-mahasiswa untuk mengatasi stress yang mereka alami. Memahami karakteristik tersebut sangat penting agar dapat merancang intervensi psikologis yang efektif dalam upaya meningkatkan performa serta kesejahteraan mental para atlet (Maharani et al., 2024) serta menjadikan mereka selalu berpikir positif terhadap lingkungannya dan menyadari potensi yang ada dalam dirinya (Herdinata et al., 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *social support* dan *life stress* atlet mahasiswa universitas. Atlet dengan tingkat *social support* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tingkat stress dan tekanan akademik atau kompetisi. Sehingga dapat mempertahankan performa yang optimal. Dukungan dari orang tua, pelatih, ataupun rekan setim membantu atlet dalam situasi sulit dan mencegah dampak negatif dari stress terhadap kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi pelatih atapun institusi pendidikan untuk memberikan perhatian lebih terhadap kualitas dukungan sosial serta faktor psikologis lainnya dalam upaya menjaga kesehatan mental atlet mahasiswa.

Daftar Pustaka

Agortey, J. J. (2023). Sports stressors and academic performance of student-athletes in selected colleges of education in Ghana. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, *4*(3), 16–55.

Arnold, R., Edwards, T., & Rees, T. (2018). Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *39*, 204–212.

Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *6*(2), 84–97.

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 71–80.

Chu, T. L., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *14*(4), 569–588.

Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, *29*(2), 120–133.

Delvina, A. P. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Putri U-23 Jawa Timur*. Universitas Airlangga.

Ellul, C. A. (2024). *Mental health aspects and coping strategies for student-athletes: From both academic and athletic perspectives*. University of Malta.

Erlangga, I. Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*.

Fogaca, J. L. (2021). Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *33*(1), 4–19.

Freeman, P. (2021). Social support. *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*, 240–258.

Freeman, P., Coffee, P., Moll, T., Rees, T., & Sammy, N. (2014). The ARSQ: the athletes' received support questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *36*(2), 189–202. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0080

Gunes, E., & Yetim, A. (2023). Coping with stress and self-confidence in athletes: A Review. *Journal of Theory and Practice in Sport*, *2*(1), 46–63.

Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, *10*, 34.

Hartley, C., Coffee, P., & Abhyankar, P. (2022). Provider-recipient perspectives on how social support and social identities influence adaptation to psychological stress in sport. *Frontiers in Psychology*, *13*, 940747.

Herdinata, G. R. P., Aristyanto, A., & Setiawan, F. E. (2020). Model Therapeutic Community dan Latihan Dasar Olahraga Beladiri Mixed Martial Arts (Mma) untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Pasien Rehabilitasi Narkoba. *JSH: Journal of Sport and Health*, *2*(1), 6–9.

Hwang, S., & Choi, Y. (2016). Data mining in the exploration of stressors among NCAA student athletes. *Psychological Reports*, *119*(3), 787–803.

Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *8*(3), 239.

Komarudin, K. (2015). Psikologi olahraga. *Bandung: Rosda Karya*.

Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi dalam Olahraga*. Indonesia Emas Group.

Kuokkanen, J., Romar, J.-E., & Hirvensalo, M. (2024). Social support, engagement, and burnout: A comparative analysis of student athletes and regular students in Finnish lower secondary schools. *SAGE Open*, *14*(2), 21582440241256224.

Lu, F., Hsu, Y.-W., Cheen, J., & Kao, K.-T. (2012). Assessing College Student-Athletes' Life Stress: Initial Measurement Development and Validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *16*, 254–267. https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693371

Maharani, P. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Kepercayaan Diri Dan Self-Talk: Studi Deskriftif Pada Atlet Lompat Jauh. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *23*(3), 197–206.

Ma'rufa, N. H., & Nashori, F. (2024). Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Pemegang Beasiswa. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, *7*(2), 201–214.

Mauzy, J., Bowman, T. G., Mazerolle, S. M., & Fister, C. L. (2015). Factors of stress, burnout, and frustrations experienced by athletic training students. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, *13*(2), 5.

Norris, L. A., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2020). Understanding social networks and social support resources with sports coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, *48*, 101665.

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet pplp jawa barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, *3*(2), 203–213.

Putra, B. D. M., & Kurniawan, A. (2023). Life Stress Sebagai Prediktor Performance Satisfaction Pada Atlet Liga Mahasiswa. *Berajah Journal*, *3*(1), 239–248.

Putri, T. G. C. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Panjat Tebing*. Universitas Airlangga.

Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *2*(2), 2951–2961.

Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olah raga Taekwondo dalam berprestasi (Studi pada atlet Taekwondo Club Bjtc, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, *13*(01), 126346.

Shang, Y., & Yang, S.-Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, *12*, 649677.

Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes engagement. *Scientific Reports*, *15*(1), 7018.

Simbolon, M., Berliana, B., Mulyana, M., Hamzah, A., Sartika, D., & Safitri, N. (2020). The relationship among organizational stressor, social support, and sports performance on athletes achievements. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 152–156.

Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, *17*(3), 191–210.

Subekti, M. R. (2024). Peran Mental Toughness Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 158–174.

Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics of PSIM Yogyakarta Players in Wading the League 2 Soccer Competition in 2019/2020. *Quality in Sport*, *5*(3), 62. https://doi.org/10.12775/qs.2019.018