

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF EFFICACY* PADA ATLET TAEKWONDO

Erma Niswatin Qonita^{1*}, Margaretta Erna Setianingrum²

^{1*,2} Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

^{1*} ermaniswatin9@gmail.com, ² margaretha.erna@uksw.edu

Article Info

Article history:

Received November 21st,
2025

Revised March 26th, 2026

Accepted April 24th, 2026

Keyword:

athlete; psychological
factors; self-efficacy;
social support; taekwondo.

ABSTRACT

Self-efficacy is a crucial psychological aspect influencing athletes' confidence and performance, while social support is believed to enhance it. This study aims to analyze the relationship between social support and self-efficacy among adolescent taekwondo athletes in Central Java. A quantitative correlational design was applied to 259 athletes aged 14–23 years using validated instruments for social support and self-efficacy. Data were analyzed using a non-parametric correlation technique to determine the association between the variables. The results indicate no significant relationship between social support and self-efficacy, although both variables were in the high category. These findings suggest that athletes' self-efficacy is more strongly influenced by internal factors such as mastery experience and personal motivation rather than external social support. This study implies that enhancing athletes' self-efficacy should focus on strengthening internal factors through mental training and reflective competitive experiences.

Copyright © 2026 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Erma Niswatin Qonita

Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Jl. Diponegoro No.52-60 Salatiga

Email: ermaniswatin9@gmail.com

Abstrak: *Self-efficacy* merupakan aspek psikologis penting yang menentukan kepercayaan diri dan performa atlet, sementara dukungan sosial diyakini dapat memperkuat keyakinan diri tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada atlet taekwondo remaja di Jawa Tengah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 259 atlet berusia 14–23 tahun. Instrumen penelitian terdiri dari skala dukungan sosial dan skala *self-efficacy* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi non-parametrik untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada atlet taekwondo remaja, meskipun keduanya berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan diri atlet lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman keberhasilan dan motivasi pribadi dibandingkan dukungan sosial eksternal. Penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa pengembangan *self-efficacy* atlet perlu difokuskan pada penguatan faktor internal melalui pelatihan mental dan refleksi pengalaman kompetitif.

Kata kunci: atlet; dukungan sosial; psikologi olahraga; *self-efficacy*; taekwondo.

Pendahuluan

Atlet taekwondo dihadapkan pada berbagai tekanan kompetitif seperti tuntutan performa tinggi, risiko cedera, dan ekspektasi pelatih maupun keluarga. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu secara efektif. Dalam konteks olahraga, *self-efficacy* berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri, daya juang, serta ketangguhan mental dalam menghadapi latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih termotivasi, tidak mudah menyerah, serta memiliki kontrol yang lebih baik atas emosinya dalam situasi kompetitif. *self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan suatu tindakan tertentu dalam situasi yang menantang dan mencapai hasil yang diharapkan (Bandura, 1978). Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, keuletan, dan daya juang ketika menghadapi hambatan. Dalam konteks olahraga, *self-efficacy* merupakan struktur psikologis yang sangat penting dalam menentukan performa atlet. Kocak (2020) menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan krusial terhadap pencapaian atlet. Studi pada atlet Filipina menunjukkan bahwa *self-efficacy* tinggi berkorelasi dengan performa olahraga yang lebih baik (Buenaventura & Saroca, Jr., 2024). Hasil serupa ditemukan pada atlet di Turki, di mana *self-efficacy* memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan atlet (Şirin et al., 2023). Atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan lebih mampu mengatasi tekanan kompetitif. Sebaliknya, atlet dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan menyerah ketika menerima umpan balik negatif (Subaidi et al., 2016). Oleh karena itu, pengembangan *self-efficacy* menjadi penting dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan performa dan ketahanan mental.

Self-efficacy dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Juwita et al. (2023) mengemukakan empat sumber utama pembentukan *self-efficacy*, yaitu: 1) *enactive mastery*, yaitu pengalaman keberhasilan langsung; 2) *physiological states*, yaitu kondisi fisik dan emosi; 3) *social persuasion*, yaitu dorongan atau dukungan verbal dari orang lain; dan 4) *vicarious experience*, yaitu pengamatan terhadap keberhasilan orang lain. Sementara itu, Costa Filho et al. (2022) mengidentifikasi kondisi emosional, metode pembelajaran aktif, motivasi, dan umpan balik sebagai faktor yang turut memperkuat *self-efficacy*. Salah satu faktor penting yang sering dikaitkan dengan peningkatan *self-efficacy* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berperan sebagai bentuk persuasi sosial yang memberikan penguatan dan dorongan bagi individu untuk mempercayai kemampuannya (Wijaya et al., 2024). Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan *self-efficacy*, terutama melalui rasa dihargai dan diterima (Sa'idah & Laksmiwati, 2017). Pada atlet, dukungan sosial terbukti membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan performa (Kautsar et al., 2021).

Dalam konteks olahraga, dukungan sosial juga telah dikaitkan dengan kepercayaan diri, motivasi, dan optimalisasi performa. Penelitian pada atlet BJTC menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kepercayaan diri (Sakti & Rozali, 2015). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Chair et al. (2015), dukungan sosial memberikan kontribusi pada peningkatan *self-efficacy* dalam konteks pengelolaan aktivitas olahraga. Namun, temuan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* tidak sepenuhnya konsisten. Rasyidi & Sahrani (2019) melaporkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh negatif terhadap *self-efficacy* pada konteks tertentu. Selain itu, Arlindie (2019) menyarankan perlunya penelitian lanjutan pada atlet dari daerah atau kultur yang berbeda karena persepsi terhadap dukungan sosial bersifat kontekstual dan dipengaruhi lingkungan.

Ketidakkonsistenan temuan ini menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dianalisis lebih mendalam. Pada satu sisi, dukungan sosial diyakini dapat meningkatkan *self-efficacy* melalui penguatan verbal dan emosional namun di sisi lain, terdapat situasi ketika dukungan

sosial tidak berkontribusi secara langsung, atau bahkan memberikan tekanan tambahan bagi atlet. Selain itu, penelitian terkait atlet taekwondo remaja masih terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia yang memiliki budaya kolektivistik dan pola dukungan sosial yang unik. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada atlet taekwondo remaja. Penelitian ini berupaya menjelaskan kesenjangan yang ada, memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kedua variabel, serta menawarkan kontribusi baru dalam literatur psikologi olahraga di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasional untuk mengidentifikasi hubungan dukungan sosial dan *self-efficacy*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu: dukungan sosial dan *self-efficacy*. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo di Jawa Tengah. Peneliti menggunakan sampel yang merupakan atlet remaja taekwondo di Jawa Tengah yang pernah mengikuti kejuaraan taekwondo.

Penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Kriteria tersebut mencakup; 1) atlet taekwondo yang berusia dalam rentang 14 hingga 23 tahun, 2) merupakan atlet aktif yang masih mengikuti latihan secara rutin, dan 3) pernah mengikuti minimal satu kejuaraan taekwondo baik tingkat lokal maupun regional. Teknik ini dipilih karena mampu memastikan bahwa sampel benar-benar mewakili populasi yang relevan dengan variabel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring (menggunakan *Google Form*). Sebelum pengisian, partisipan menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, hak mereka sebagai responden, serta *informed consent*.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama bulan Mei hingga September 2025, dengan tahapan mulai dari persiapan instrumen, proses pengambilan data, hingga tahap akhir verifikasi dan pengolahan data. Lokasi penelitian mencakup komunitas dan klub taekwondo di wilayah Jawa Tengah yang aktif dalam kegiatan latihan maupun kompetisi, dengan fokus pada atlet yang telah memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan resmi.

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi oleh Yusak (2023) untuk mengukur dukungan sosial dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,834$ serta skala ini memiliki 12 aitem. Kemudian, skala *General Self-efficacy Scale* (GSES) yang diadaptasi oleh Arzaqi (2024) untuk mengukur *self-efficacy* dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0,814$ serta skala ini terdiri dari 15 aitem. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS melalui tahapan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum variabel dukungan sosial dan *self-efficacy*, termasuk nilai rata-rata, standar deviasi, serta rentang skor. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas Kolmogorov Smirnov untuk menentukan distribusi data, yang hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan teknik non-parametrik. Berdasarkan kondisi tersebut, uji korelasi *Spearman* dipilih untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*, karena sesuai untuk data berskala ordinal dan distribusi tidak normal, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kekuatan dan arah hubungan kedua variabel secara tepat.

Hasil

Berdasarkan hasil deskripsi data, partisipan penelitian terdiri dari 259 atlet dengan rentang usia 14 hingga 23 tahun.

Tabel 1
Hasil Statistik Deskriptif Dukungan Sosial dan *Self-efficacy*

Usia	Total	Persentase
14	1	.4%
15	3	1.2%
16	1	.4%
17	2	.8%
18	27	10.4%
19	44	17.0%
20	50	19.3%
21	71	27.4%
22	37	14.3%
23	23	8.9%
Total	259	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil deskripsi data, partisipan penelitian terdiri dari 259 atlet dengan rentang usia 14 hingga 23 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada usia 18 hingga 22 tahun. Usia terbanyak terdapat pada kelompok usia 21 tahun dengan 71 partisipan (27,4%), disusul usia 20 tahun sebanyak 50 partisipan (19,3%), dan usia 19 tahun sebanyak 44 partisipan (17,0%). Sementara itu, partisipan dengan jumlah paling sedikit adalah atlet berusia 14 dan 16 tahun, masing-masing hanya 1 orang (0,4%). Gambaran ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada fase remaja akhir hingga awal dewasa muda, yaitu rentang usia yang sangat relevan untuk menguji variabel penelitian mengenai *self-efficacy*. Pada fase perkembangan ini, individu cenderung menghadapi tantangan dalam membangun identitas diri, kemandirian, serta kepercayaan diri.

Tabel 2
Hasil Statistik Deskriptif Dukungan Sosial dan *Self-efficacy*

Variabel	Kategori	Rentang	Frekuensi	%	Mean	Std.Deviation
Dukungan Sosial	Rendah	$X < 47.91$	51	19.7	53.99	12.156
	Sedang	$47.91 \leq X < 60.07$	72	27.8		
	Tinggi	$X \geq 60.07$	136	52.5		
<i>Self-efficacy</i>	Rendah	$Y < 60.88$	21	8.1	72.68	11.738
	Sedang	$60.88 \leq Y < 84.36$	12	4.6		
	Tinggi	$Y \geq 84.36$	226	87.3		

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 2, variabel Dukungan Sosial menunjukkan bahwa sebanyak 51 responden (19,7%) termasuk kategori rendah dengan kriteria $X < 47,91$, 72 responden (27,8%) berada pada kategori sedang dengan kriteria $47,91 \leq X < 60,07$, dan 136 responden (52,5%) masuk dalam kategori tinggi dengan kriteria $X \geq 60,07$. Sementara itu, variabel *Self-efficacy* memperlihatkan bahwa 21 responden (8,1%) berada pada kategori rendah dengan kriteria $Y < 60,88$, 12 responden (4,6%) pada kategori sedang dengan kriteria $60,88 \leq Y < 84,36$, dan 226 responden (87,3%) berada pada kategori tinggi dengan kriteria $Y \geq 84,36$. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet taekwondo remaja memiliki dukungan sosial

dan *self-efficacy* yang tinggi, yang berarti sebagian besar atlet merasakan dukungan yang kuat dari lingkungan sosialnya serta memiliki keyakinan diri yang baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan saat berlatih maupun bertanding.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Dukungan Sosial dan *Self-efficacy*

Variabel		<i>Self-efficacy</i>	Dukungan Sosial
N		259	259
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	72.68	53.99
	Std. Deviation	11.738	12.156
Most Extreme Differences	Absolute	.352	.154
	Positive	.193	.081
	Negative	-.352	-.154
Test Statistic		.352	.154
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

Sumber: Output SPSS

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* (GSES) memiliki nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$). Sementara itu, variabel dukungan sosial (MSPSS) juga memperoleh nilai signifikansi sebesar .000 ($p < .05$), yang berarti data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan *Self-efficacy*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	7435.810	45	165.240	1.252	.149
		Linearity	1395.266	1	1395.266	10.571	.001
<i>Self-efficacy</i>		Deviation from Linearity	6040.545	44	137.285	1.040	.413
	Within Groups		28112.591	213	131.984		
Total			35548.402	258			

Sumber: Output SPSS

Hasil uji linearitas pada tabel 3 antara variabel dukungan sosial (MSPSS) dan *self-efficacy* (GSES) menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar .001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*. Sementara itu, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar .413 ($p \geq .05$) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas, sehingga hubungan antara kedua variabel benar-benar bersifat linear.

Tabel 5
Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial dan *Self-efficacy*

			<i>Self-efficacy</i>	Dukungan Sosial
Spearman's rho	<i>Self-efficacy</i>	Correlation Coefficient	1.000	.078
		Sig. (2-tailed)	.	.210
		N	259	259
	Dukungan Sosial	Correlation Coefficient	.078	1.000
		Sig. (2-tailed)	.210	.
		N	259	259

Sumber: Output SPSS

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial (MSPSS) dan *self-efficacy* (GSES) memiliki koefisien korelasi sebesar $r = .078$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = .210$ ($p > .05$). Berdasarkan kriteria pengujian, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Arah hubungan yang positif menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka *self-efficacy* cenderung meningkat, meskipun hubungan tersebut lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* pada atlet taekwondo tidak signifikan, dengan nilai koefisien $r = 0,078$ dan $p = 0,210$ ($p > 0,05$). Nilai koefisien korelasi yang positif namun lemah dan tidak signifikan menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan secara nyata dengan tingkat *self-efficacy* atlet taekwondo. Artinya, meskipun sebagian besar atlet melaporkan tingkat dukungan sosial dan *self-efficacy* yang tinggi, besarnya dukungan sosial yang diterima tidak secara langsung memengaruhi keyakinan diri mereka terhadap kemampuan pribadi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* dalam konteks atletik, khususnya olahraga individu seperti taekwondo, lebih banyak dibentuk oleh faktor internal daripada eksternal.

Distribusi data memperkuat hasil tersebut, 52,5% atlet memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, sedangkan 87,3% atlet memiliki *self-efficacy* tinggi, meskipun tidak terdapat hubungan signifikan antara keduanya. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 259 atlet taekwondo remaja berusia 14–23 tahun di wilayah Jawa Tengah, yang seluruhnya masih aktif mengikuti latihan dan telah memiliki pengalaman minimal satu kali mengikuti kejuaraan resmi. Mayoritas partisipan berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu sedang berada dalam tahap pencarian identitas diri, peningkatan kemandirian, serta penguatan keyakinan terhadap kemampuan pribadi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* para atlet lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengalaman keberhasilan dalam kompetisi, keuletan pribadi, dan kepercayaan diri yang terbentuk melalui latihan intensif, dibandingkan dengan dukungan sosial eksternal dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok atlet remaja yang sedang membangun identitas dan kompetensi diri, *self-efficacy* lebih dominan berkembang dari proses internal dan pengalaman pribadi dibandingkan dengan faktor sosial di luar dirinya. Selanjutnya, penelitian Rasyidi & Sahrani (2019) menemukan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh negatif terhadap *self-efficacy* pada korban *cyberbullying*, menegaskan bahwa hubungan ini bersifat kontekstual. Penelitian Yiming et al. (2023) juga menekankan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* lebih efektif berperan sebagai mediator dalam perilaku kesehatan, bukan hubungan langsung. Tanthawi & Fathiyah (2025) dalam konteks akademik menemukan bahwa *self-efficacy* memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *student engagement*, sementara Martínez-López et al. (2024) menunjukkan dukungan sosial lebih berperan dalam mendukung regulasi diri akademik dibanding memengaruhi *self-efficacy* secara langsung. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak selalu memiliki pengaruh langsung terhadap *self-efficacy*, melainkan dapat berperan melalui mekanisme mediasi atau moderasi. Seperti dikemukakan oleh Bunford & Milošević (2023), strategi coping berorientasi tugas dan emosi menjadi prediktor signifikan dari *self-efficacy* atlet muda, menunjukkan bahwa keyakinan diri terbentuk melalui cara individu menghadapi stres dan tantangan (Bunford & Milošević, 2023). Temuan-temuan ini menguatkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berkorelasi langsung, melainkan perannya sangat tergantung pada kualitas dukungan dan konteks penerima. Sementara itu, penelitian Widanarti & Indati (2024) dan Dewi et al. (2025) tetap menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *self-efficacy* dalam konteks akademik dan olahraga, namun temuan tersebut tidak sepenuhnya berlaku pada konteks atlet taekwondo yang memiliki karakteristik latihan, kompetisi, dan tekanan performa yang

berbeda. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* atlet taekwondo lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman keberhasilan, keuletan pribadi, dan regulasi diri, dibandingkan oleh dukungan sosial eksternal. Dukungan sosial tetap penting, namun perannya cenderung sebagai faktor pendukung yang bersifat situasional, bukan penentu utama tingkat *self-efficacy*.

Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-efficacy* pada atlet taekwondo, yang menandakan bahwa keyakinan diri atlet lebih banyak dibentuk oleh faktor psikologis internal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shi & Wang (2025) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan mental *toughness* memediasi hubungan antara dukungan sosial dan keterlibatan atlet remaja, menandakan bahwa pengaruh dukungan sosial bersifat tidak langsung dan kontekstual. Hasil ini mendukung asumsi bahwa faktor internal seperti keuletan dan keyakinan diri menjadi jembatan antara dukungan eksternal dan performa aktual atlet. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Coussens et al. (2025), yang menyatakan bahwa hubungan positif antara dukungan pelatih dan kepercayaan diri atlet bersifat mediasi, bukan langsung. Dukungan pelatih meningkatkan *self-confidence* melalui persepsi dukungan yang dirasakan, bukan melalui dukungan yang diterima secara faktual (Coussens et al., 2025). Dalam konteks yang lebih luas, Simons & Bird (2023) menemukan bahwa kualitas hubungan antara pelatih dan atlet memiliki korelasi positif terhadap kesejahteraan psikologis, namun tidak semua bentuk dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap performa atau kepercayaan diri. Dengan demikian, persepsi subjektif terhadap dukungan menjadi faktor yang lebih berperan daripada dukungan objektif itu sendiri. Hal serupa dikemukakan oleh Mikesell et al. (2023) yang menemukan bahwa pada atlet perempuan, dukungan sosial berperan menurunkan distress psikologis melalui peningkatan resiliensi dan *self-compassion*, bukan sebagai faktor langsung yang membentuk *self-efficacy*. Selain itu, Prasetyo et al. (2024) menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial berpengaruh terhadap performa atlet panahan, kontribusi utamanya bekerja bersamaan dengan *self-efficacy* dan motivasi berprestasi, bukan berdiri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, Wibowo (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial, *self-efficacy*, dan motivasi berprestasi memiliki pengaruh positif signifikan terhadap performa atlet panahan. Namun, dalam penelitian tersebut, kontribusi *self-efficacy* jauh lebih besar dibandingkan dukungan sosial, yang menunjukkan bahwa faktor internal tetap menjadi penentu utama performa atlet (Wibowo, 2024). Perbedaan konteks olahraga (panahan vs. taekwondo) juga dapat menjelaskan variasi hasil, karena olahraga bela diri cenderung menuntut fokus dan regulasi diri yang lebih tinggi dibanding olahraga presisi seperti panahan. Hasil yang sejalan juga ditunjukkan oleh Pambudi (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap motivasi berprestasi atlet remaja, tetapi efeknya sangat tergantung pada kualitas hubungan dengan pelatih dan teman sebaya. Dengan demikian, dukungan sosial dalam konteks olahraga lebih berperan sebagai faktor pelindung yang memperkuat ketahanan mental (*resilience*), bukan sebagai penentu utama *self-efficacy*.

Dari sisi dinamika psikologis, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* atlet justru lebih erat terkait dengan kekuatan personal seperti motivasi intrinsik, regulasi diri, dan pengalaman keberhasilan. Aimaganbetova et al. (2024) menemukan bahwa resiliensi dan determinan motivasional sangat menentukan realisasi diri atlet, terutama pada atlet profesional yang telah terbiasa menghadapi tekanan kompetitif. Hal ini diperkuat oleh Pieroni & Nóbrega (2021) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional khususnya kesadaran diri dan pengaturan emosi yang berhubungan langsung dengan kemampuan beradaptasi dan ketahanan mental atlet. Lebih lanjut, Tokarska & Rogowska (2025) menunjukkan bahwa atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, sementara mereka yang motivasinya bersifat eksternal justru menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah. Dinamika serupa juga ditemukan oleh Real & Ofrin (2024) yang mengemukakan bahwa

kesejahteraan psikososial dan performa atlet meningkat melalui dukungan sosial yang menumbuhkan otonomi dan kompetensi diri, bukan ketergantungan pada orang lain. Penelitian pada atlet perempuan oleh Sharma & Singh (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan pelatih berpengaruh terhadap kepercayaan diri, namun efeknya bergantung pada persepsi subjektif atlet terhadap bentuk dukungan tersebut.

Secara keseluruhan, hasil-hasil ini memperkuat bahwa dinamika psikologis dalam olahraga melibatkan interaksi kompleks antara faktor sosial dan personal. Dukungan sosial tetap memiliki nilai penting sebagai fasilitator bagi kesejahteraan psikologis dan motivasi atlet, tetapi *self-efficacy* lebih kuat dibangun melalui pengalaman pribadi, kemampuan regulasi emosi, dan motivasi intrinsik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pada atlet taekwondo, *self-efficacy* lebih merupakan hasil dari proses internalisasi pengalaman dan keberhasilan, bukan akibat langsung dari dukungan sosial eksternal yang diterima. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi peneliti untuk menarik kesimpulan kausalitas antara variabel. Kedua, penggunaan teknik pengambilan sampel non-random dari wilayah tertentu (Jawa Tengah) membatasi generalisasi hasil ke populasi atlet nasional. Ketiga, data diperoleh melalui instrumen *self-report* yang rentan terhadap bias persepsi subjektif. Keempat, penelitian ini tidak mengukur variabel mediasi seperti resiliensi, motivasi intrinsik, atau kualitas hubungan pelatih dengan atlet yang berpotensi menjelaskan hubungan kompleks antara dukungan sosial dan *self-efficacy*.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran dukungan sosial dalam pembentukan *self-efficacy* pada konteks olahraga individu. Hasilnya mendukung pendekatan integratif dalam psikologi olahraga yang memandang *self-efficacy* sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor personal dan sosial. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan model teoretis yang menekankan pentingnya pengalaman *mastery*, motivasi intrinsik, dan regulasi diri dalam membangun keyakinan diri atlet. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa penguatan faktor internal atlet harus menjadi prioritas, melalui program mental *training*, regulasi diri, dan refleksi pengalaman kompetitif. Meskipun demikian, kualitas dukungan sosial tetap penting untuk ditingkatkan. Pelatih, keluarga, dan rekan sebaya perlu diberikan pelatihan tentang cara memberikan dukungan yang sesuai kebutuhan psikologis atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*, temuan ini justru menegaskan pentingnya *self-efficacy* sebagai faktor protektif utama bagi atlet. *Self-efficacy* terbukti tetap tinggi meskipun dukungan sosial rendah, sehingga intervensi peningkatannya harus bersifat kontekstual: menguatkan faktor internal atlet, sekaligus mengoptimalkan dukungan sosial yang relevan dengan kebutuhan dan budaya atlet. Selain itu, lembaga olahraga disarankan mengembangkan modul pelatihan psikologis yang menekankan pembentukan *self-efficacy* melalui pengalaman positif dan kontrol diri. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan pendekatan longitudinal dan multivariat dengan mempertimbangkan peran mediasi variabel seperti *mental toughness*, resiliensi, dan regulasi emosi dalam hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy*.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dengan mempertegas bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* bersifat kontekstual dan tidak berlaku universal. Pada konteks atlet taekwondo remaja, *self-efficacy* tampaknya lebih berkembang melalui proses internalisasi pengalaman dan penguatan kapasitas diri, sedangkan dukungan sosial berperan sebagai faktor pendukung yang tidak secara langsung menentukan tingkat *self-efficacy*. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pembinaan atlet yang menitikberatkan pada penguatan faktor internal melalui mental *training*, regulasi diri, dan refleksi pengalaman kompetitif, sambil tetap mengoptimalkan dukungan sosial yang relevan dan berkualitas.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan signifikan dengan *self-efficacy* pada atlet taekwondo remaja, meskipun sebagian besar atlet berada pada kategori dukungan sosial tinggi dan *self-efficacy* tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan diri atlet lebih banyak dibentuk oleh faktor internal seperti pengalaman keberhasilan, motivasi intrinsik, dan regulasi diri dibandingkan pengaruh dukungan sosial eksternal. Kesimpulan ini memperluas pemahaman dalam psikologi olahraga bahwa *self-efficacy* pada atlet olahraga individu cenderung berkembang melalui proses internalisasi pengalaman dan ketahanan pribadi, sehingga turut memberikan kontribusi ilmiah yang menegaskan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-efficacy* bersifat kontekstual dan tidak selalu berlaku universal. Dengan demikian, penelitian ini menjawab tujuan penelitian bahwa dukungan sosial bukan merupakan faktor utama yang menentukan tingkat *self-efficacy* pada atlet taekwondo remaja.

Berdasarkan temuan penelitian ini, pelatih dan praktisi olahraga disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada penguatan faktor internal atlet, khususnya melalui program mental training, latihan regulasi diri, dan pemberian pengalaman mastery yang konsisten guna meningkatkan *self-efficacy* atlet secara lebih efektif. Meskipun tidak berpengaruh langsung, dukungan sosial tetap perlu diberikan secara berkualitas dengan cara yang relevan bagi kebutuhan psikologis atlet, sehingga dapat berfungsi sebagai pendukung kesejahteraan mental dan motivasi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji variabel mediasi seperti motivasi intrinsik, mental toughness, atau resiliensi, dan mempertimbangkan desain longitudinal agar dinamika pembentukan *self-efficacy* pada atlet dapat dipahami secara lebih mendalam.

Referensi

- Arlindie, O. (2019). Hubungan antara homesickness dan self efficacy dengan peak performance pada atlet di pppopm kabupaten bogor. *Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ*. https://lib.unj.ac.id/tugasakhir/index.php?p=show_detail&id=65758
- Arzaqi, A. F. (2024). *Hubungan self-efficacy dengan kecemasan bertanding pada atlet bulu tangkis PB unior*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Buenaventura, E., & Saroca, Jr., D. (2024). Self-efficacy and Sports Performance Level of Secondary Student-Athletes: Training Implications. *Pedagogy Review: An International Journal of Educational Theories, Approaches and Strategies*, 4(1), 120–134. <https://doi.org/10.62718/vmca.pr-ijetas.4.1.sc-1224-009>
- Bunford, S., & Milošević, I. (2023). The predictive relationship between coping mechanisms and self-efficacy in adolescent athletes. *TEME*, 47(3), 623–634. <https://doi.org/10.22190/teme230428039b>
- Chair, S. Y., Wong, K. B., Tang, J. Y.-M., Wang, Q., & Cheng, H. Y. (2015). Social support as a predictor of diet and exercise self-efficacy in patients with coronary artery disease. *Contemporary Nurse*, 51(2–3), 188–199. <https://doi.org/10.1080/10376178.2016.1171726>
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach-athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1), e12226. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12226>
- Filho, J., Murgo, C., & Franco, A. (2022). Self-efficacy in medical education: a systematic review of literature. *Educação Em Revista*, 38. <https://doi.org/10.1590/0102-469835900t>
- Juwita, C. P., Damayanti, D. R., Besral, & Aras, D. (2023). Self-efficacy resources program for behavior changes: A systematic literature review. *Nursing Management*, 54(5S), 29–35. <https://doi.org/10.1097/nmg.0000000000000013>
- Kautsar, N., Adriani, Y., & Kevin, G. (2021). *Pengaruh Locus of Control dan Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri Atlet Badminton*. 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v7i2.9275>
- Koçak, Ç. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Krasmik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T., Zhantikekeyev, S., Lashkova, E., Makhmutov, A., & Rakhmalin, B. (2024). Motivational determinants of athletes' self-realisation depending on their professional qualification. *BMC Psychology*, 12(1), 416. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01895-3>
- Martínez-López, Z., Moran, V. E., Mayo, M. E., Villar, E., & Tinajero, C. (2024). Perceived social support and its relationship with self-regulated learning, goal orientation self-management, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 813–835. <https://doi.org/10.1007/s10212-023->

00752-y

- Mikesell, M., Petrie, T. A., Chu, T. L. (Alan), & Moore, E. W. G. (2023). The Relationship of Resilience, Self-Compassion, and Social Support to Psychological Distress in Women Collegiate Athletes During COVID-19. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 45(4), 224–233. <https://doi.org/10.1123/jsep.2022-0262>
- Muhammad Andika Tanthawi, & Kartika Nur Fathiyah. (2025). Self-Efficacy as a Mediator Between Academic Social Support on Student Engagement in Public High School Students in East Lombok District. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(01), 1–13. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.7841>
- Pambudi, N. A., Lumintuarso, R., Arianto, A. C., & Hartanto, A. (2022). Social Support as a Predictor of Athletes Achievement Motivation : A Correlation Study at the Glagah Wangi Demak Athletic Club. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(08), 2204–2209. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
- Pieroni, J. M., Rodrigues, C. D. S., Nóbrega, C. M., De, J., Mendonça, S., Martins, S., & Fernandes, C. (2021). Resilience and emotional intelligence in athletes. *Pubssaúde.*, 1–7. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31533/pubssaude6.a143>
- Prasetyo, Y., Sriwahyuniati, C. F., Yulianto, W. D., & Adi, T. (2024). The effect of self- efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete’s performance. *Retos*, 2041(54), 348–354. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>
- Rasyidi, A. W., & Sahrani, R. (2019). Peran dukungan sosial dan strategi coping terhadap self efficacy pada korban cyberbullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 413–422. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.6007>
- Real, M. E. D., & Ofrin, D. D. (2024). Facets of Motivation towards Physical Well-Being and Psychosocial Performance of Student-Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 03(07), 969–977. <https://doi.org/10.58806/ijsshmr.2024.v3i7n19>
- Rogowska, A. M. (2025). Motivation and self-e cacy in cycling and running athletes : a person-centered approach. *Front. Psychol.* <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533763>
- Sa’idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7, 116. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p116-122>
- 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 Media Ilmiah Psikologi*, 13, 25–33.
- Sharma, S. K. (2024). Examining doping violations among indian women in sports. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 5(1 SE-Articles), 2268–2272. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.5114>
- 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. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>
- 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. <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
- Şirin, T., Şirin, Y., & Aydin, Ö. (2023). Investigation Effects of Self-Efficacy Levels of Athletes Students on Academic Achievement by Logistic Regression. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64–77. <https://doi.org/10.38021/asbid.1182968>
- Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2023). Ketangguhan mental student-athlete bola basket: menganalisis sumber dan peranan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 21, 38–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v21i2.328>
- Subaidi, A., Studi, P., Matematika, P., Madura, U., & Matematika, P. M. (2016). Self-efficacy siswa dalam pemecahan masalah matematika. *Sigma: Kajian Ilmu Pendidikan Matematika*, 1, 64–68. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.53712/sigma.v1i2.68>
- Wibowo, M. (2024). The effect of self-efficacy, social support, and achievement motivation on archery athlete’s performance. *Retos*, 54, 348–354. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102211>
- Wijaya, D. A., Sari, L. L., & Sandiasih, K. M. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1 SE-Original Research), 82–92. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7371>
- Yiming, Y., Shi, B., Alghamdi, A. A., Kayani, S., & Biasutti, M. (2023). Social Support and Self-Efficacy as Mediators between Internal Locus of Control and Adolescents’ Physical Activity. *Sustainability*, 15(7), 5662. <https://doi.org/10.3390/su15075662>

