Gambaran Dukungan Sosial Kepada Atlet Renang Remaja Awal yang Mengalami Penurunan Motivasi Berprestasi

Ni Wayan Lia Aprilia Anggreni Putri*[1], Ni Nyoman Ari Indra Dewi[2], Cokorda Tesya Kirana[3]
Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura[1,2,3]
*e-mail: 21120501023@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji gambaran dukungan sosial kepada para atlet renang remaja awal yang mengalami kondisi penurunan motivasi berprestasi. Berkaca dari tahap perkembangan masa remaja merupakan masa yang krusial. Yang dimana pada fase tersebut seseorang kerap mengalami berbagai bentuk tekanan baik secara internal maupun eksternal.Sehingga tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu untuk mendapatkan bagaimana gambaran dukungan sosial kepada atlet renang remaja awal yang mengalami penurunan motivasi berprestasi di club renang X kabupaten Badung. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Selama proses pengumpulan data peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, serta dokumentasi untuk menunjang data penelitian ini. Hasil penelitian menunjukan bahwa dukungan sosial bersumber dari keluarga, pelatih, pasangan, teman sebaya. Adapun bentuk dukungan yang diterima berupa dukungan emosional, dukungan verbal, dan dukungan informasional. Dukungan sosial yang konsisten serta sesuai dengan kebutuhan dapat membantu atlet dalam mengatasi berbagai tekanan dalam proses berkarir atlet remaja, sehingga membangun kembali kepercayaan diri atlet serta mempertahankan motivasi dan semangat untuk mencapai prestasi.

Kata kunci : Atlet Remaja; Dukungan Sosial; Fenomenologi; Motivasi Berprestasi; Olahraga Renang

ABSTRACT

This study provides an overview of the social support available to early adolescent swimmers who are experiencing a decline in achievement motivation. Reflecting on the developmental stage of adolescence, it is a crucial period. During this phase, a person often experiences various forms of pressure, both internal and external. Therefore, the purpose of this study was to obtain an overview of social support for early adolescent swimmers experiencing a decline in motivation to achieve at the X swimming club in Badung regency. This study used qualitative data collection techniques with a phenomenological approach. During the data collection process, the researcher used interviews, observation, and documentation to support the research data. The results indicated that social support comes from family, coaches, partners, and peers. The forms of support received include emotional support, verbal support, and informational support. Consistent social support that aligns with the athlete's needs can help them cope with various pressures during their athletic career, thereby rebuilding their self-confidence and maintaining their motivation and enthusiasm to achieve success.

***Keywords* :** *Adolesent Athletes; Motivation to Achive; Phenomenology; Social Support; Swimming*

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di dalam air. Sama halnya dengan olahraga lainnya, renang menuntut adanya kemampuan fisik yang baik. Kondisi tersebut menjadikan atlet renang memiliki program latihan yang terstruktur (Malik & Marsudi, 2021). Salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi atlet renang adalah kondisi fisik yang mendukung. Di samping itu, faktor psikologis berupa motivasi berprestasi juga menjadi satu hal yang penting untuk dimiliki oleh seorang atlet renang. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet renang akan berdampak pada usaha yang dilakukan sehingga atlet akan terus meningkatkan kemampuan yang dimiliki menjadi lebih baik daripada kemampuan sebelumnya. Atlet renang di Indonesia biasanya mengalami kendala pada kondisi psikis atau mental yang tidak siap untuk menghadapi pertandingan besar, hal tersebut yang menyebabkan atlet renang di Indonesia masih belum banyak memiliki prestasi di pertandingan Internasional (Kusumadewi et al., 2021).

sifat olahraga renang sebagai olahraga individu yang minim interaksi tim dan memiliki variasi latihan yang terbatas menjadikannya rentan terhadap kejenuhan. Aktivitas yang monoton dan gerakan latihan yang terus-menerus diulang dapat menimbulkan rasa bosan (Tchounwou, 2022). Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya antusiasme dan keterlibatan dalam latihan, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat motivasi atlet. Fenomena ini juga terlihat di tingkat lokal. Berdasarkan laporan KONI Badung tahun 2023, hanya tiga atlet renang daerah yang berhasil lolos babak kualifikasi PON untuk nomor laut, dan proses seleksi untuk nomor kolam pun masih bergantung pada evaluasi di akhir tahun. Pada saat yang sama, Kejuaraan Renang Bupati Badung Cup X tahun 2024 digelar sebagai salah satu upaya untuk menghidupkan kembali motivasi dan pembinaan atlet muda di wilayah tersebut. Namun, bahkan beberapa atlet yang telah berprestasi pun tetap menunjukkan gejala penurunan motivasi akibat kejenuhan dan hilangnya tujuan latihan yang jelas.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Harefa & Nasution (2023) menggambarkan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti klub renang Amfibi menunjukkan bahwa motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa tersebut cenderung sedang dan diharapkan adanya stimulus *mental training* untuk meningkatkan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa. Selain itu, menurut Jannah, Permadani, et al (2022) salah satu permasalahan yang dialami oleh atlet remaja di Indonesia dalam mencapai keberhasilannya adalah motivasi berprestasi yang dimiliki. Sesuai dengan penjabaran tersebut, motivasi berprestasi memegang peran penting bagi atlet renang untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan.

Untuk mengetahui lebih lanjut terkait kondisi motivasi yang dimiliki oleh para atlet renang, maka dilakukannya *preliminary study*. Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan peneliti kepada 33 atlet renang di sebuah club renang yang ada di Kabupaten Badung menyatakan bahwa terdapat beberapa tantangan yang cenderung dialami oleh para atlet tersebut diantaranya: sebanyak 48.5% menyatakan bahwa atlet cenderung kehilanga motivasi. Kemudian 18.2% menyatakan bahwa atlet mengalami kondisi stress dan kecemasan. Selanjutnya 18.2% menyatakan bahwa atlet kesulitan mengendalikan emosi, dan 3% atlet menyatakan mengalami kondisi kehilangan kepercayaan diri. Survei ini melibatkan atlet dengan rentang usia 13-20 tahun, yang sebagian besar termasuk ke dalam tahap perkembangan remaja awal.

Menurut (Hasiholan et al., 2023) menyatakan masa remaja dibagi menjadi tiga fase diantaranya: fase remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun, fase remaja madya 15-18 tahun, dan fase remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Masa remaja merupakan masa yang dilewati oleh setiap perkembangan individu, adapun setiap proses yang akan dialami mulai dari perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, serta kognitif. Hurlock dalam (Muhammad Riswan Rais, 2022) menyatakan tahap perkembangan remaja mencangkupi masa kematangan mental, emosional, sosial, fisik, serta peralihan dari pola masa kanak-kanak menuju masa remaja. Penting sekali untuk memahami aspek perkembangan yang dialami oleh remaja, dukungan sosial dan emosional memberikan poin penting terhadap kesejahteraan mental remaja. Atlet remaja pada fase ini cenderung membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi berbagai tekan yang dihadapinya.

Preliminary study terhadap 33 atlet renang berusia 13–20 tahun menunjukkan bahwa 48,5% atlet mengalami kehilangan motivasi, diikuti stres dan kecemasan (18,2%), kesulitan mengendalikan emosi (18,2%), serta kehilangan kepercayaan diri. Untuk memperdalam temuan ini, dilakukan wawancara dengan beberapa atlet, yang mengungkapkan gambaran nyata terkait kejenuhan, kelelahan, serta tekanan psikologis yang mereka alami selama menjalani latihan intensif.

Responden 1 (L, 11 Oktober 2024) menuturkan bahwa rutinitas latihan yang monoton menimbulkan kejenuhan dan kebingungan mengenai masa depan: *"Seperti di awal kayak pekerjaan sehari-hari diulang-ulang di repeated terus pasti ada jenuhnya abis itu ya capek juga… ini ujungnya bakal gimana apa bakal terus berprofesi sebagai perenang atau engga ya bekerja yang lain"*. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan berlatih berimplikasi pada penurunan motivasi serta munculnya tekanan dalam menentukan arah karier. Responden 2 (A, 12 Oktober 2024) menekankan adanya kelelahan fisik akibat padatnya jadwal: *"Pas hari kamis itu saya pulangnya jam tiga langsung disuruh makan dulu langsung ke tempat renang itu saya*

capek sekali… giginya ngilu, kulit keriput sama kedinginan". Kondisi ini mengindikasikan gejala *overtraining* yang memengaruhi stamina dan motivasi. Sementara itu, responden 3 (D, 13 Oktober 2024) lebih menyoroti kejenuhan akibat program latihan yang berat: *"Kalo jenuh sering banget, tapi biasanya dibawa happy aja… pernah disuruh renang empat ratus kali sepuluh itu biasanya udah capek duluan"*.

Secara keseluruhan, wawancara dengan ketiga responden menunjukkan bahwa kejenuhan, kelelahan, dan tekanan psikologis merupakan kondisi umum yang dialami oleh atlet renang usia remaja hingga dewasa awal. Faktor rutinitas yang monoton, jadwal latihan yang padat, serta tuntutan program yang berat berkontribusi pada hilangnya motivasi dan penurunan semangat berlatih. Temuan ini memperkuat hasil *preliminary study* bahwa faktor psikologis memegang peran penting dalam keberlanjutan performa dan motivasi atlet.

Dari hasil keseluruhan wawancara yang telah dilakukan kepada 3 orang atlet renang, menunjukan bahwa para atlet sering merasa jenuh terhadap rutinitas Latihan renang yang dijalaninya. Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan menunjukkan pentingnya motivasi dalam keberlangsungan komitmen seorang atlet. Motivasi berprestasi merupakan kombinasi dari motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik yang saling melengkapi satu sama lain untuk membangun semangat dan juga dorongan yang kuat bagi atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Atlet yang memiliki kombinasi motivasi kuat dan latihan yang teratur memiliki harapan besar untuk berprestasi dalam dunia olahraga (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Menurut Prasetiyo, et al. (2023) motivasi berprestasi bagi seorang atlet merupakan dasar pendorong dan keberhasilan dalam bidang olahraga. Motivasi berprestasi juga memiliki fungsi sebagai bentuk ketahanan mental dan komitmen seorang atlet terhadap setiap proses selama latihan.

Menurut Athiful Khoiri (2021) Motivasi dalam diri individu juga merupakan elemen kunci sebagai kekuatan seseorang dalam bertindak dan berusaha, sehingga dapat mengarahkannya menuju tujuan yang ingin dicapainya. Dengan adanya motivasi, seseorang mampu untuk merancang strategi, daya juang dan juga semangat untuk mencapai tujuan dalam jangka Panjang (Safarina et al., 2023). Menurut Rini Maspupah, et al. (2021) pada dasarnya motivasi dapat dibagi menjadi empat bagian yang terdiri dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, motivasi primer, motivasi sekunder. Motivasi Intrinsik berupa keinginan atau dorongan untuk bertindak yang berasal dari dalam diri. Sedangkan motivasi ekstrinsik dorongan dari luar diri, yang datang dari lingkungan sekitar berupa pujian, tekanan sosial, hadiah maupun ancaman. Disamping itu motivasi primer didasari atas motif-motif dasar. Dan motivasi sekunder merupakan motivasi yang dipelajari (Nengsi, 2022).

Menurut Mc. Donald (dalam Sengkoen et al., 2023), juga mengemukakan tiga elemen penting yang saling berkaitan terhadap motivasi seseorang yaitu: (1) Motivasi merupakan awal dari perubahan energi seseorang yang memiliki fungsi sebagai pendorong sehingga memunculkan tindakan untuk bergerak, yang dapat melibatkan perubahan fisik serta mental seseorang. (2) Munculnya rasa dan Afeksi, dalam hal ini motivasi memiliki kaitan yang erat terhadap emosional dan psikologis seseorang. (3) Tujuan sebagai Rangsangan pada konteks tersebut. Motivasi berupa respon terhadap tujuan yang ingin dicapai. Sehingga menunjukan bahwa tujuan memiliki peran penting terhadap motivasi seseorang untuk bertindak. Dalam hal ini mengemukakan bahwa motivasi memiliki peran yang kompleks terhadap proses seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi tidak hanya mendorong tindakan tetapi motivasi juga memiliki peran sebagai penghubung antara emosi, energi serta tujuan. Ketika seorang atlet mengalami penurunan motivasi hal tersebut akan mempengaruhi performa atau keinginan untuk berprestasi dalam bidang yang telah ditekuninya. Program Latihan yang diberikan kepada atlet merupakan kunci untuk meningkatkan performa atlet. Mc. Donald (dalam Kamila, 2020) mengemukakan perubahan energi pada diri seseorang ditandai dengan adanya "*feeling"* yang kemudian dilanjutkan dengan munculnya aksi untuk mencapai tujuan.

Atlet yang mengalami penurunan motivasi berprestasi akan mengalami penurunan kemampuan dan adanya ketidakstabilan frekuensi atau intensitas latihan sehingga berdampak pada keterampilan dan target yang ingin dicapai. Menurut Prasetiyo, et al. (2023) dukungan dari orang tua, pelatih, dan rekan sebaya

berpengaruh pada motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet. Apabila dukungan yang diberikan semakin baik maka motivasi berprestasi yang dimiliki atlet semakin tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa motivasi berprestasi pada atlet dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan dari pihak-pihak terkait. Dukungan sosial atau *social support* merupakan istilah yang kerap digunakan dalam menggambarkan hubungan individu dengan orang lain dan juga lingkungan, dukungan sosial memberikan perasaan nyaman, diperhatikan, didukung dan dihargai (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Pada kehidupan sehari-hari dukungan sosial diartikan sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, dan dukungan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang, dengan tujuan untuk memberikan kesejahteraan emosional dan mental seseorang (Sestiani & Muhid, 2021).

Sekarina & Indriana (2020) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat memiliki peran yang penting bagi individu yang bersangkutan. Secara sederhana dukungan sosial berarti berbagai bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan dari individu, seperti keluarga, teman, atau pasangan sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, serta kemampuan menghadapi tantangan,sehingga dapat meningkatkan motivasi seseorang (Redityani & Susilawati, 2021). Dalam kehidupan sehari-hari dukungan sosial memiliki makna yang sangat fundamental. Daawi & Nisa (2021) mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk kehadiran individu tertentu yang memberi dorongan nasehat, arahan, motivasi serta jalan keluar kepada seseorang yang mengalami masa sulit. Dalam hal ini dukungan sosial memiliki pola untuk saling melengkapi, setiap jenis dukungan sosial memiliki peran penting bagi individu sehingga dapat memberikan kepuasan dan juga menjadi media untuk saling tukar informasi yang menyebabkan individu dapat memiliki sudut pandang berbeda terhadap masalah yang sedang dihadapinya (M Fadli Nugraha, 2020). Dari pola tersebut maka dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, melalui interaksi positif dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan motivasi, kestabilan emosi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat. Penelitian ini menyoroti pentingnya *social support* dalam membantu remaja, khususnya atlet remaja awal, menghadapi tekanan hidup dan penurunan motivasi. Hasilnya diharapkan menjadi dasar yang efektif bagi pengembangan kajian dalam psikologi olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif atlet renang remaja awal dalam menghadapi penurunan motivasi berprestasi. Desain fenomenologi dipilih karena mampu memberikan pemahaman menyeluruh mengenai makna dukungan sosial yang diterima oleh atlet dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu klub renang di Kabupaten Badung dengan rentang waktu yang disesuaikan dengan ketersediaan subjek dan kondisi lapangan, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data yang alami dan kontekstual.

Populasi penelitian ini adalah atlet renang remaja awal dengan rentang usia 13–18 tahun yang aktif mengikuti latihan di klub tersebut, sedangkan sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria telah berstatus atlet minimal dua tahun serta menunjukkan indikasi penurunan motivasi berprestasi. Subjek utama penelitian terdiri dari atlet yang memenuhi kriteria tersebut, sementara informan penelitian melibatkan orang terdekat atlet, seperti orang tua atau pelatih, yang mengetahui kondisi psikologis dan keseharian subjek. Pemilihan sampel ini dilakukan untuk memperoleh perspektif yang lebih kaya mengenai dinamika dukungan sosial yang dialami atlet.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Data hasil wawancara direkam, ditranskrip dalam bentuk *verbatim*, dan kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara sistematis melalui pengkodean, pengelompokan tema, serta interpretasi makna pengalaman subjek. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara subjek, informan, dan temuan observasi.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan menghasilkan gambaran komprehensif mengenai peran dukungan sosial dalam membangun kembali motivasi berprestasi atlet renang remaja awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Bali, tepatnya pada sebuah *club* renang X di Kabupaten Badung yang dipilih karena memiliki fasilitas memadai serta aktif dalam mengembangkan potensi atlet remaja. Fokus penelitian diarahkan pada atlet renang remaja awal yang mengalami penurunan motivasi berprestasi, sejalan dengan fenomena umum yang terjadi di kalangan atlet muda, sehingga penting untuk mengkaji peran dukungan sosial dalam konteks tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi sebagai data penunjang, dengan melibatkan tujuh subjek utama dan tujuh informan tambahan. Sebelum wawancara, peneliti memperoleh izin dari pelatih, menjelaskan tujuan serta prosedur penelitian, menentukan kriteria narasumber, dan meminta persetujuan partisipasi melalui *informed consent*. Pelaksanaan wawancara dilakukan baik secara *offline* maupun *online* karena keterbatasan jarak, dengan jadwal, waktu, dan lokasi yang disesuaikan bersama narasumber, yang mencakup tempat umum seperti *coffee shop*, *fast food,* kediaman subjek, serta lokasi sekitar latihan. Proses pengambilan data ini berlangsung pada bulan Maret hingga April 2025, dengan penjadwalan berbeda untuk setiap narasumber guna memastikan kedalaman informasi yang diperoleh.

Riwayat kehidupan subjek menunjukkan bahwa para atlet remaja berusia 13–17 tahun dengan pengalaman 3 hingga 10 tahun dalam dunia olahraga, sebagian besar menekuni cabang renang sejak usia sekolah dasar. Mereka menghadapi berbagai dinamika motivasi, mulai dari penurunan semangat akibat hasil perlombaan yang tidak sesuai harapan, jadwal latihan yang padat, kelelahan fisik maupun mental, hingga faktor eksternal seperti cuaca serta pola komunikasi keluarga yang kurang suportif. Meskipun demikian, setiap subjek berupaya mengatasi tantangan tersebut melalui strategi *coping* seperti mendengarkan musik, melakukan aktivitas menyenangkan, meditasi, menetapkan target baru, maupun beristirahat untuk memulihkan energi. Dukungan sosial terbukti menjadi aspek krusial, baik dari keluarga, pasangan, pelatih, maupun teman sebaya, yang hadir dalam bentuk emosional maupun instrumental sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan semangat berlatih. Namun demikian, motivasi internal tetap menjadi faktor utama yang mendorong para atlet remaja untuk bertahan dan berkembang dalam dunia olahraga kompetitif.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa penurunan motivasi pada atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi tekanan emosional, performa yang tidak sesuai ekspektasi, serta kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan. Subjek 1, misalnya, menyatakan bahwa motivasinya menurun ketika mendapat teguran dari orang tua setelah beraktivitas di luar jadwal latihan: *"kayak misalnya ini saya habis lomba saya istirahat di hotel… terus habis itu kena marah dari ortu padahal di sana itu masih jam 8 wib"* (S1.15.U1). Hal serupa diperkuat oleh Informan 1 yang menyebut bahwa subjek cenderung lebih pendiam ketika sedang tertekan: *"setau saya si biasanya dia diem aja kak… tapi kalo ditanya baru dia biasanya cerita"* (I1.05.K1). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari lingkungan terdekat memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas motivasi atlet.

Selain itu, performa yang tidak sesuai harapan juga menjadi pemicu utama turunnya motivasi. Subjek 5 menuturkan perasaan kecewanya setelah kalah dalam perlombaan: *"kayak ngebikin kita ngerasa down banget abistu kayak ngerasa kita itu bikin ngerasa orang tua kita kecewa"* (S5.02.U1). Rasa kecewa ini diperburuk oleh seringnya hasil lomba tidak sesuai dengan ekspektasi, yang menimbulkan kesedihan berkepanjangan. Informan 5 mendukung pernyataan tersebut dengan menegaskan bahwa ambisi subjek untuk menang sangat besar, sehingga ketika gagal, hal itu berdampak langsung pada motivasinya: *"pastinya sedih apalagi dia pengen banget buat menang"* (I5.05.K1). Temuan ini menegaskan bahwa ekspektasi pribadi maupun sosial menjadi beban psikologis yang signifikan bagi atlet muda.

Faktor kelelahan dan suasana latihan juga turut memengaruhi kondisi motivasi. Subjek 7 mengakui kesulitan dalam mengatur waktu akibat padatnya jadwal sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler: *"capek… cuma S7 harus tetep ikutin semua kegiatan itu kak"* (S7.07.U1). Hal ini mengindikasikan bahwa kelebihan

aktivitas fisik dan akademik menyebabkan penurunan antusiasme terhadap latihan. Informan 7 juga mengonfirmasi kondisi tersebut dengan mengatakan: *"yang aku liat biasanya dia suka ngambek gitu, terus juga suka males latihan kadang juga malah ngga pengen buat latihan"* (I7.05.K1). Selain itu, suasana latihan yang kurang menyenangkan, seperti jumlah peserta latihan yang sedikit, turut menurunkan semangat berlatih, sebagaimana diungkapkan Subjek 4: *"kurang semangat itu kalau latihannya berat atau nggak ada yang datang untuk latihan itu sedikit"* (S4.02.U1).

Di sisi lain, faktor eksternal seperti kondisi cuaca juga memberikan kontribusi signifikan. Subjek 2 menyatakan bahwa perubahan cuaca ekstrem dapat mengganggu performa dan menurunkan rasa percaya diri: *"soalnya kalok cuaca ekstrim itu performanya pasti menurun"* (S2.07.U1). Meskipun demikian, dukungan orang tua mampu berperan sebagai penyeimbang, sebagaimana pengakuannya: *"yang penting mama sama bapaknya support aja dulu… walaupun bapaknya sibuk sama kerjaan tapi di supportnya lewat via telpon"* (S2.14–15.U1). Informan 2 menambahkan bahwa kondisi ini sering muncul menjelang perlombaan, namun kehadiran orang tua menjadi kunci penting dalam menjaga semangat subjek. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penurunan motivasi atlet merupakan fenomena multidimensional, yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.

Tabel 1. Ringkasan Tema pada Kategori 1. Gambaran Umum Penurunan Motivasi

Subjek	**Tema pada Kategori 1. Ganbaran Umum Penurunan Motivasi**				
	Tekanan Emosional	Performa Tidak sesuai dengan Ekspektasi	Faktor Eksternal	Suasana Kurang Menyenangkan	Kelelahan karena Aktivitas Berlebih
Subjek 1	✓	×	×	×	×
Subjek 2	×	×	✓	×	×
Subjek 3	×	✓	×	×	×
Subjek 4	×	×	×	✓	✓
Subjek 5	✓	×	×	×	×
Subjek 6	×	✓	×	×	×
Subjek 7	×	×	×	×	✓

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial yang diterima para atlet dapat dikategorikan dalam tiga bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan materi, dan dukungan fisik. Dukungan emosional tampak berperan penting dalam meningkatkan motivasi atlet, terutama saat menghadapi tekanan latihan maupun kompetisi. Subjek 1 misalnya, mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari orang tua hanya muncul ketika mengikuti ajang bergengsi, sementara motivasi lebih konsisten justru datang dari pasangan: *"Terasa kedukung ama pacar jadi tambah semangat aja"* (S1.39.U2). Hal serupa juga disampaikan oleh informan yang menyatakan bahwa subjek jarang bercerita, namun pasangannya kerap memberi dorongan berupa kalimat motivasi (I1.08.K2). Sementara itu, Subjek 2 menegaskan bahwa dukungan emosional tidak hanya berasal dari orang tua, tetapi juga dari pelatih dan teman sebaya yang selalu memberikan semangat ketika performanya menurun (S2.29.U2). Hal ini memperlihatkan bahwa relasi sosial di luar keluarga inti pun menjadi sumber dukungan yang signifikan bagi keberlanjutan motivasi atlet.

Selain aspek emosional, dukungan materi juga muncul sebagai faktor penting. Dukungan ini meliputi penyediaan kebutuhan perlengkapan, biaya, maupun bentuk hadiah yang diberikan sebagai bentuk apresiasi. Subjek 5, misalnya, menyebutkan bahwa setiap kali mengikuti lomba, keluarga tidak hanya hadir untuk memberikan semangat tetapi juga menjanjikan hadiah sebagai bentuk dukungan: *"dari kayak sebelum mulai-mulai lomba itu biasanya kayak keluarga sering nonton buat nyemangatin, abistu kayak ngejanjiin apa barang-barang yang kita pinginin itu"* (S5.23.U2). Dukungan materi tersebut terbukti memberi dampak pada peningkatan semangat, meskipun kadang subjek merasa keluarga tetap kecewa jika hasil tidak maksimal (S5.18.U2). Informan 5 memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa keluarga kerap memberikan barang-barang yang diinginkan subjek untuk membangkitkan semangatnya (I5.08.K2). Dengan

demikian, dukungan materi berfungsi tidak hanya sebagai sarana pemenuhan kebutuhan, tetapi juga sebagai strategi psikologis untuk menjaga motivasi.

Dukungan fisik, berupa kehadiran langsung maupun keterlibatan dalam aktivitas, juga memainkan peranan penting. Subjek 7 menuturkan bahwa dirinya rutin diantar berlatih oleh anggota keluarga, meskipun jika ayah tidak bisa maka ibu atau kakak yang menggantikan: *"biasanya S7 dianterin setiap pagi sama bapak, tapi kalo ga bisa biasanya dianterin sama mamak atau kakak"* (S7.11.U2). Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan nyata dari keluarga dalam menjaga konsistensi latihan. Subjek 6 juga mengonfirmasi bahwa dukungan fisik berupa kehadiran dan arahan langsung dari pelatih menjadi faktor kunci yang mencegahnya berhenti ketika merasa terpuruk: *"sangat berpengaruh, karena mungkin kalau ngga ada dukungan udah berhenti dari dulu"* (S6.16.U2). Informan pun menambahkan bahwa keterlibatan keluarga dalam memberi saran serta dukungan pelatih dalam mengarahkan gerakan sangat konsisten (I6.07.K2; I6.08.K2). Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan fisik tidak hanya terkait logistik, tetapi juga keterlibatan aktif dalam proses latihan dan evaluasi performa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial bagi atlet tidak bersifat tunggal, melainkan multidimensional yang mencakup aspek emosional, materi, dan fisik. Dukungan emosional terbukti krusial untuk menjaga motivasi internal, sementara dukungan materi berfungsi sebagai stimulus tambahan yang memperkuat semangat dan apresiasi. Adapun dukungan fisik menjamin keberlangsungan proses latihan secara konsisten, baik melalui kehadiran keluarga maupun arahan pelatih. Seperti yang disampaikan Subjek 2: *"iya besar, besar sekali. Karena eee dengan sendirinya kita ngga bisa, kita harus butuh dukungan entah dukungan biaya segala macem dukungan motivasi, nasehat, program latihan, ngga bisa ngandelin diri sendiri"* (S2.22.U2). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individual, tetapi juga oleh konstruksi dukungan sosial yang mengelilinginya.

Tabel 2. Ringkasan Tema pada Kategori 2. Gambaran Umum Dukungan Sosial

Subjek	**Tema pada Kategori 2. Gambaran Umum Dukungan Sosial**					
	Dukungan Emosional		Dukungan Material		Dukungan Fisik	
Subjek 1	✓		×		×	
Subjek 2	✓		✓		✓	
Subjek 3	✓		✓		×	
Subjek 4	✓		✓		×	
Subjek 5	✓		✓		✓	
Subjek 6	✓		✓		✓	
Subjek 7	✓		✓		✓	

Kategori pengalaman dukungan sosial yang dialami para atlet dalam penelitian ini memperlihatkan beragam bentuk pengaruh, baik positif maupun negatif. Dukungan sosial yang diterima sebagian besar atlet bersumber dari pelatih, orang tua, serta teman sebaya. Sebagai contoh, subjek 2 menuturkan: *"pelatih, terus ibu bapak, terus temen deket… responnya itu kayak membuat target baru lah. Iya jadi di lomba berikutnya saya harus menargetkan misalnya dari ini targetnya harus dikurangi lima menit dari target sebelumnya"* (S2.32.U3). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa dukungan pelatih bukan sekadar motivasi emosional, melainkan juga instrumen pembentukan target baru yang mendorong pencapaian prestasi. Hal ini dipertegas oleh orang tua subjek 2 yang menyatakan *"Tentunya menurut saya bersyukur ya, karena ngga semua anak bisa dapat kesempatan ini juga… saya sebagai orang tua ikut seneng dan support S2 di segala pilihannya"* (I2.14–15.K3), menegaskan keterlibatan keluarga dalam menopang proses perkembangan atlet.

Pengalaman serupa dialami subjek lain, misalnya subjek 3 yang menekankan pentingnya dukungan dari pelatih, teman, serta keluarga: *"kalau untuk di lingkungan klub itu S3 lebih dapat dukungan dari pelatih sama teman, kalau di keluarga itu S3 dapatnya dari orang tua"* (S3.17.U3). Dukungan ini dipandang berperan signifikan dalam membantu subjek melewati masa *stuck* pada capaian tertentu, sebagaimana disampaikan: *"Pelatihnya kasi saran begini-begini, tekniknya diperbaiki"* (S3.18.U3). Perspektif informan

turut memperkuat hal tersebut, dengan menekankan kebanggaan dan progres yang dialami subjek berkat dorongan orang tua, pelatih, dan teman (I3.12–16.K3). Kondisi serupa dialami subjek 4 hingga subjek 6 yang menekankan bentuk dukungan emosional, instrumental, maupun informatif. Subjek 4, misalnya, menyebut *"biasanya dikasi kata-kata gitu kayak ayo S4 semangat…"* (S4.16.U3), sedangkan subjek 6 memperoleh masukan teknis dari pelatih terkait koreksi gaya renang serta motivasi konsistensi dari orang tua (S6.22–23.U3).

Selain itu, dukungan keluarga tampak menempati posisi dominan dalam menopang ketahanan psikologis atlet. Subjek 5 mengungkapkan bahwa ia kerap menerima semangat dan *reward* baik dari pelatih maupun orang tua: *"biasanya dari pelatih atau ngga dari orang tua gitu, tapi kalau misalkan ada peluang untuk menang itu biasanya dikasi sesuatu gitu untuk pemicu"* (S5.26.U3). Perspektif informan juga menegaskan peran dukungan keluarga dalam mengembalikan motivasi subjek setelah kegagalan, *"kalau tante liat karena kita support juga ya ada perubahan lah dari S5 yang sebelumnya merasa sedih gitu mulai sedikit-sedikit bangkit"* (I5.10.K3). Hal serupa dialami subjek 7 yang lebih menekankan peran keluarga sebagai sumber utama semangat, *"Eee biasanya kalo bapak mamak tak ceritain S7 lagi capek latihan eee pastinya dikasi tau lagi gimana gak boleh nyerah"* (S7.16.U3). Dari perspektif informan, dukungan ini bersifat emosional sekaligus instrumental melalui aktivitas rekreasi sederhana seperti makan bersama keluarga (I7.11.K3).

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya dampak negatif berupa keterbatasan dukungan yang dialami oleh sebagian atlet. Subjek 1 menuturkan bahwa ia jarang memperoleh dukungan langsung dari lingkungan sekitar, *"engga ada, engga ada biasanya"* (S1.46.U3). Meski demikian, pelatih tetap memberikan arahan fungsional terkait prioritas agar subjek mampu fokus pada satu hal untuk mencapai hasil maksimal (S1.48.U3). Informan 1 memperkuat pernyataan tersebut dengan menyebut *"soalnya dia jarang juga disemangatin… tapi yang saya liat dan amatin si dia lebih sering di support sama teman temannya"* (I1.12.K3). Hal ini menegaskan bahwa meskipun dukungan dari keluarga minim, keberadaan teman sebaya menjadi sumber penguatan alternatif. Dengan demikian, pengalaman dukungan sosial yang diperoleh para atlet dalam penelitian ini bersifat multidimensi, mencakup aspek emosional, instrumental, informatif, sekaligus korektif, yang berdampak pada motivasi, ketahanan, dan perkembangan karir mereka sebagai atlet renang.

Tabel 3. Ringkasan Tema pada Kategori 3. Gambaran Dinamika Pengalaman Dukungan Sosial

Subjek	Tema pada Kategori 3. Ganbaran Dinamika Pengalaman Dukungan Sosial	
	Dampak Positif	Dampak Negatif
Subjek 1	×	✓
Subjek 2	✓	×
Subjek 3	✓	×
Subjek 4	✓	×
Subjek 5	✓	×
Subjek 6	✓	×
Subjek 7	✓	×

Berdasarkan hasil wawancara, jenis dukungan sosial yang diterima atlet mencakup *dukungan emosional, informasional, langsung atau instrumental, verbal,* serta *motivational support*. Dukungan emosional umumnya diperoleh dari teman sebaya maupun keluarga melalui interaksi ringan yang membantu mengurangi stres dan kejenuhan. Seperti yang diungkapkan Subjek 1, "kadang sambil bercanda, biasanya bercanda-bercanda sama temen akrab gitu" (S1.52.U4), yang menunjukkan peran teman sebaya dalam memberikan kenyamanan emosional. Hal serupa juga dialami Subjek 7 yang menyatakan, "waktu itu sempet lomba terus itu dah kayak takut gitu, terus waktu lomba itu mamak, bapak, sama kakak-kakak dateng untuk nonton walaupun ga menang" (S7.20.U4), sehingga bentuk dukungan emosional berupa kehadiran keluarga terbukti memberi rasa diperhatikan.

Selain dukungan emosional, dukungan informasional dari pelatih maupun orang tua menjadi faktor penting dalam perkembangan atlet. Subjek 2 menjelaskan, "iya baru nanya, nanya pelatih dulu abis itu baru

perbaiki" (S2.39.U4), yang mengindikasikan peran pelatih sebagai sumber utama informasi teknis terkait keterampilan berenang. Subjek 4 juga menegaskan hal serupa melalui kutipan, "ada kak, bisanya dikasi tau kala misalnya gerakan renangnya ada yang salah gitu" (S4.22.U4). Tidak hanya itu, dukungan instrumental berupa fasilitas, biaya, dan reward turut memperkuat motivasi atlet. Sebagaimana disebutkan Subjek 4, "biasanya kadang orang tuanya bilang ayo sekarang kamu latihan nanti tak kasi hadiah" (S4.I7.U4), serta Subjek 7 yang menyatakan bahwa dirinya didukung dengan "dianterin setiap latihan, dibeliin barang untuk bantu latihan aja si" (S7.21.U4).

Dukungan verbal dan motivasional juga memainkan peranan signifikan dalam menjaga semangat atlet untuk tetap berlatih dan berprestasi. Dukungan verbal banyak datang dalam bentuk pujian, semangat, atau arahan, seperti yang diungkapkan Subjek 6, "kalau ibuk itu biasanya kalau memberikan dukungan itu bakal nawarin kayak tadi mau privat lagi ngga" (S6.28.U4), yang memperlihatkan komunikasi positif dari keluarga. Sementara itu, dukungan motivasi lebih bersifat jangka panjang dengan membantu atlet mempertahankan tujuan. Subjek 3 menuturkan, "misalnya udah ngga ada motivasi lagi... lomba apa sih yang terdekat dua atau tiga bulan lagi itu jadiin tujuan biar tetep pada tujuannya" (S3.21.U4). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kombinasi berbagai bentuk dukungan sosial, baik emosional, informasional, instrumental, verbal, maupun motivasional, berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan performa atlet.

Tabel 4. Ringkasan Tema pada Kategori 4. Gambaran Jenis Dukungan yang Didapat Atlet

Subjek	**Tema pada Kategori 4. Gambaran Jenis Dukungan yang didapat Atlet**				
	Dukungan Emosional	Dukungan Informasi	Dukungan Langsung atau Instrumental	Dukungan Verbal	Dukungan Motivasi
Subjek 1	✓	×	×	×	×
Subjek 2	✓	✓	✓	✓	✓
Subjek 3	×	×	×	×	✓
Subjek 4	✓	✓	×	✓	×
Subjek 5	✓	✓	×	×	×
Subjek 6	×	✓	✓	✓	×
Subjek 7	✓	×	✓	×	×

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial yang diterima para atlet memiliki peran signifikan dalam memengaruhi motivasi mereka. Sebagian besar subjek melaporkan bahwa dukungan dari orang terdekat, baik keluarga, pasangan, pelatih, maupun teman, memberikan dorongan emosional dan instrumental yang berharga. Misalnya, subjek 1 menyebutkan bahwa pasangannya sering memberikan semangat melalui pesan, "*nanti semangat ya latihannya*" (S1.54.U5), serta memberikan apresiasi atas capaian dalam lomba meskipun hasilnya tidak selalu sesuai harapan. Hal serupa juga dialami oleh subjek 2 yang mengungkapkan bahwa dukungan utama berasal dari ibu, ayah, dan pelatih: "*ya mama, itu aja pelatih, bapak*" (S2.47.U5). Dukungan yang diberikan keluarga membuat subjek merasa bersyukur sekaligus termotivasi untuk terus berlatih. Subjek lainnya, seperti subjek 3 dan 4, menekankan bahwa keberadaan dukungan dari orang tua, teman, maupun guru membuat mereka merasa lega, berkurang rasa malas, dan lebih bersemangat untuk menghadapi latihan. Sementara itu, subjek 5 dan 7 mengaitkan dukungan emosional dari keluarga—seperti perhatian ibu atau perlakuan kecil berupa "*mampir untuk beli jajan enak*" (S7.22.U6)—dengan peningkatan motivasi serta perasaan dihargai. Dukungan yang lebih konkret juga dialami subjek 6, di mana tawaran latihan tambahan dari orang tua terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa putus asa setelah kegagalan.

Meskipun demikian, terdapat pula dinamika dukungan yang tidak selalu berdampak positif bagi motivasi atlet. Pada beberapa kasus, bentuk dukungan yang diberikan hanya berupa ungkapan singkat seperti "*semangat aja*" (S6.33.U6), yang oleh subjek 6 dianggap kurang efektif dalam mendorong semangat. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang bersifat superfisial terkadang tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional maupun psikologis atlet, bahkan dapat menurunkan motivasi karena tidak memberi

solusi konkret. Demikian juga subjek 1, yang meskipun sering mendapatkan apresiasi dari pasangannya, merasa kecewa ketika dukungan tersebut hanya muncul saat hasil kompetisi memuaskan: "*kalau misalnya dapat juara gitu dia yang paling banyak ngebalesnya*" (S1.57.U5). Temuan ini memperlihatkan bahwa kualitas dan bentuk dukungan sosial sangat menentukan dampaknya terhadap motivasi atlet; dukungan emosional yang konsisten dan dukungan instrumental yang aplikatif cenderung lebih berpengaruh positif dibandingkan sekadar kata-kata motivasi yang dangkal. Dengan demikian, dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif maupun risiko terhadap motivasi, bergantung pada konteks, kualitas interaksi, dan kebutuhan psikologis atlet yang bersangkutan.

Tabel 5. Ringkasan Tema pada Kategori 5. Gambaran Pengalaman Dukungan Sosial

Subjek	**Tema pada Kategori 5. Gambaran Pengalaman Dukungan Sosial**	
	Membantu meningkatkan motivasi	Menurunkan motivasi
Subjek 1	✓	✓
Subjek 2	✓	×
Subjek 3	✓	×
Subjek 4	✓	×
Subjek 5	✓	×
Subjek 6	✓	✓
Subjek 7	✓	×

Hasil observasi yang dilakukan terhadap atlet renang menunjukkan bahwa kondisi lingkungan latihan berperan penting dalam membentuk kesiapan fisik maupun psikologis atlet. Fasilitas yang tersedia, seperti *gym*, ruang yoga, stopwatch, kamar mandi, ruang ganti, hingga kantin, menjadi penunjang utama bagi kenyamanan serta efektivitas latihan. Namun, meskipun fasilitas memadai, penggunaan kolam renang yang bercampur dengan masyarakat umum kerap menimbulkan distraksi. Situasi tersebut menuntut atlet untuk mampu mengelola konsentrasi serta motivasi dalam kondisi yang kurang kondusif, sehingga ketahanan mental menjadi aspek yang tidak kalah penting dibanding kesiapan fisik.

Dari segi perilaku atlet, ditemukan adanya variasi sikap selama latihan. Sebagian atlet menunjukkan fokus dan keseriusan, namun tidak sedikit pula yang memperlihatkan perilaku kurang semangat, seperti mengeluh saat pemanasan atau bercanda dengan teman. Fenomena ini menggambarkan dinamika motivasi yang sering terjadi pada usia remaja. Peran pelatih dalam menjaga kestabilan fokus dan semangat menjadi signifikan, terutama melalui pola komunikasi dua arah yang terjalin antara pelatih dan atlet. Komunikasi yang efektif memungkinkan atlet memahami instruksi dengan baik sekaligus merasa didengar dalam proses latihan.

Aspek dukungan sosial terlihat dominan melalui interaksi pelatih dengan atlet. Bentuk dukungan verbal berupa kata-kata penyemangat serta nonverbal melalui peragaan teknik menjadi cara pelatih untuk membangun semangat dan meningkatkan pemahaman atlet. Nada suara tegas namun tidak mengintimidasi yang digunakan pelatih memberikan penekanan positif, sehingga atlet tetap termotivasi. Selain itu, ketegasan pelatih dalam merespons perilaku kurang fokus turut memperlihatkan adanya sistem disiplin yang terintegrasi dengan dukungan emosional, menciptakan iklim latihan yang seimbang antara tuntutan dan motivasi.

Motivasi atlet sendiri memperlihatkan dinamika yang cukup kompleks. Sebagian besar atlet merespons tantangan dengan sikap positif, meski sering kali diiringi keluhan. Hal ini menunjukkan adanya potensi motivasi berprestasi yang masih dapat ditingkatkan melalui penguatan eksternal. Ekspresi emosional yang paling menonjol selama observasi adalah kelelahan, yang menjadi indikator tingginya tuntutan fisik dalam latihan. Kondisi ini menegaskan pentingnya dukungan internal (dari dalam diri atlet) dan eksternal (dari pelatih, keluarga, maupun teman) agar atlet mampu mempertahankan daya juang menghadapi beban latihan yang berat.

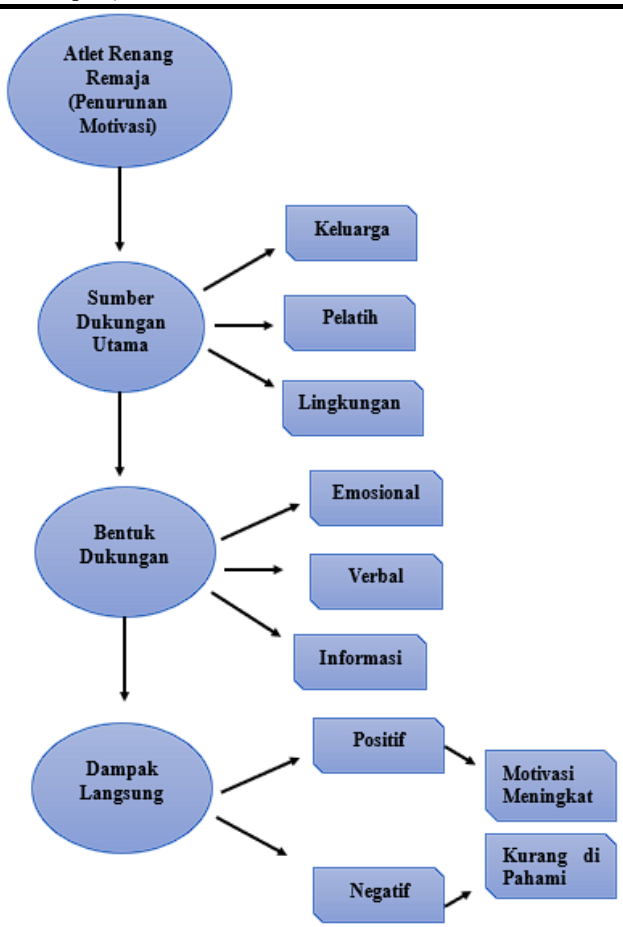
Analisis hasil wawancara dengan tujuh subjek memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan sentral dalam menjaga motivasi atlet. Subjek 1 hingga 3 menekankan pentingnya dukungan emosional dari orang tua, meski tidak jarang hubungan tersebut disertai konflik atau kesalahpahaman. Dukungan dari

pelatih berupa masukan teknis dan motivasi verbal, serta interaksi sosial dengan teman sesama atlet, menjadi faktor tambahan yang menjaga semangat mereka. Sementara itu, subjek 4 dan 5 mengungkap bahwa motivasi mereka rentan menurun ketika kondisi latihan terasa berat atau ketika mengalami kekalahan dalam lomba. Namun, kehadiran orang tua, dukungan pelatih, dan lingkungan pertemanan yang suportif terbukti mampu membantu mereka bangkit kembali.

Temuan serupa juga muncul pada subjek 6 dan 7 yang menghadapi tantangan berupa kegagalan berulang dalam pencapaian target serta beban jadwal padat antara sekolah dan latihan. Dukungan keluarga, terutama ibu, tampak dominan melalui keterlibatan langsung dalam mendampingi latihan maupun lomba, bahkan memberikan solusi praktis seperti *private lesson*. Pelatih pun tetap memegang peranan penting melalui evaluasi teknik serta arahan strategis yang meningkatkan kepercayaan diri atlet. Secara keseluruhan, observasi dan wawancara ini menegaskan bahwa motivasi atlet renang remaja tidak hanya dibentuk oleh faktor internal, tetapi sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, pelatih, maupun teman sebaya dalam lingkungan latihan maupun kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian melalui wawancara dengan tujuh subjek dan tujuh informan menunjukkan bahwa *social support* dari orang tua, pelatih, maupun lingkungan memiliki kontribusi signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet. Dukungan orang tua, baik dalam bentuk emosional, pemberian *reward*, maupun kehadiran fisik, terbukti mampu meningkatkan semangat dan rasa percaya diri atlet, meskipun pada kasus tertentu dukungan yang tidak konsisten justru menimbulkan perasaan kurang dipahami secara emosional. Peran pelatih tercermin melalui pemberian dukungan informasional, evaluasi teknik, serta penciptaan lingkungan latihan yang suportif, yang tidak hanya mendorong peningkatan keterampilan tetapi juga menciptakan rasa aman psikologis melalui komunikasi terbuka. Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti pasangan, teman, guru, maupun keluarga besar, juga memberikan pengaruh penting dengan menciptakan rasa dihargai, dipahami, dan dimengerti yang memperkuat keyakinan atlet dalam mempertahankan fokus berprestasi. Secara dinamis, temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial konsisten, terutama dari keluarga sebagai faktor utama dan pelatih sebagai pembimbing teknis, berperan krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis, meningkatkan motivasi, serta memperkuat komitmen atlet dalam menghadapi tantangan.

Dari pembahasan tersebut dukungan sosial hadir sebagai pelindung, yang dapat membantu subjek dalam mempertahankan serta memulihkan motivasi subjek. Hal tersebut sesuai dengan dukungan sosial dari House (1981) (dalam Aliyah et al., 2024) kehadiran seseorang dalam memberikan dukungan kepada individu ketika menghadapi tekanan dapat membantu meredakan dampak terhadap tekanan yang dihadapinya. Sejalan dengan tujuan penelitian, peneliti akan mengulas gambaran dukungan sosial kepada atlet renang remaja awal yang mengalami penurunan motivasi berprestasi. Hal ini selaras dengan Taylor (2000) (dalam Kusnah et al., 2023) dukungan sosial memberikan perasaan nyaman, aman, baik secara fisik maupun psikologis dari keluarga, orang tua, pasangan, maupun lingkungan. Untuk dapat menghadapi suatu permasalahan secara efektif.



Gambar 1. Dinamika Dukungan Sosial bagi Atlet Renang yang Mengalami Penurunan Motivasi

Dukungan sosial berperan penting dalam memulihkan maupun mempertahankan motivasi atlet, khususnya ketika menghadapi tekanan, kekecewaan, kelelahan fisik maupun mental yang berpotensi menurunkan *achievement motivation*. Proses dukungan sosial ini dapat bersumber dari berbagai pihak, antara lain keluarga, pelatih, dan lingkungan sekitar. Keluarga, khususnya orang tua, umumnya memberikan dukungan melalui pendampingan langsung seperti mengantar atlet berlatih, meluangkan waktu saat kompetisi, hingga memenuhi kebutuhan dasar. Sementara itu, pelatih berkontribusi dengan memberikan arahan teknis, saran perbaikan, serta menjadi mitra diskusi yang membantu perkembangan kemampuan atlet. Di sisi lain, dukungan lingkungan, terutama dari teman sesama atlet, berfungsi menciptakan suasana positif melalui interaksi sosial yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan semangat latihan dan menjaga konsistensi motivasi berprestasi.

Sumber dukungan sosial yang berasal dari keluarga atau orang tua, pelatih, maupun lingkungan sosial selaras dengan temuan (dalam Riansyah, 2024) yang mengungkapkan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya. Dari dukungan yang diterima, terdapat berbagai bentuk dukungan yang mayoritas diterima narasumber seperti dukungan emosional, dukungan verbal dan dukungan informasional. Dukungan emosional mengacu pada kenyamanan atau perasaan empati, kasih sayang, maupun bentuk kepedulian terhadap seseorang. Bentuk dukungan emosional ini dapat berupa perhatian dan kehadiran dari orang terdekat narasumber saat berlomba. Dukungan verbal memiliki peran penting dalam meningkatkan semangat dan motivasi narasumber, terutama ketika berada dalam kondisi kurang percaya diri, melalui pemberian kata-kata penyemangat, motivasi, maupun pujian atas pencapaian yang telah diraih saat berlomba. Selain itu, dukungan informasional berfokus pada penyampaian *information* yang membantu narasumber dalam menghadapi permasalahan,

misalnya berupa saran, nasihat, atau evaluasi dari pelatih terkait gerakan dalam latihan maupun perlombaan, sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri dan efektivitas performa.

Bentuk dukungan yang diberikan secara konsisten sesuai dengan kebutuhan atlet terbukti dalam meningkatkan atau menumbuhkan semangat, kepercayaan diri, atau membantu atlet untuk tetap berkomitmen terhadap pilihan karirnya. Dukungan tersebut dapat hadir dengan berbagai bentuk seperti dukungan emosional, *reward,* atau arahan dari pelatih maupun dukungan verbal selaras dengan Sarason (Syahruninnisa et al., 2022) dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar membuat seseorang menjadi lebih optimis sehingga mampu untuk menciptakan sikap optimisme dalam diri sehingga meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan.

Ketika dukungan tersebut hadir secara konsisten serta sesuai dengan kebutuhan atlet, dukungan tersebut dapat mampu dalam memulihkan motivasi atlet. Jika dukungan tersebut datang secara tidak konsisten hal tersebut justru dapat memperburuk keadaan atlet yang dapat memberikan dampak terhadap motivasi atlet. Sehingga pentingnya kualitas dukungan menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas psikologis atlet terutama dalam mempertahankan motivasi berprestasi atlet. Sejalan dengan penelitian Cohen dan Wills (1985) (dalam Khoerunisa et al., 2025) adanya dukungan dari keluarga, teman, ataupun lingkungan sekitar memberikan peran kepada remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu dalam menghadapi tuntutan maupun masa-masa kesulitan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, mayoritas bentuk dukungan yang diterima subjek meliputi dukungan emosional, verbal, dan *informational*, di mana dukungan emosional ditunjukkan melalui upaya menciptakan lingkungan yang aman, saling mendukung, serta menenangkan subjek saat berada dalam kondisi tidak stabil; dukungan verbal berupa kata-kata penyemangat dari pelatih maupun orang tua; sedangkan dukungan *informational* diwujudkan melalui saran atau masukan konstruktif dari pelatih yang berorientasi pada pengembangan potensi atlet. Pemberian dukungan secara konsisten terbukti berdampak positif terhadap motivasi atlet, sebab mayoritas subjek mengaku merasa senang dan bersyukur atas dukungan yang diterima sehingga semangat dan motivasi berprestasi dapat terjaga. Namun demikian, meskipun dukungan tersebut menghasilkan dampak positif berupa perasaan dihargai, dimengerti, dan didukung baik oleh keluarga maupun lingkungan, tetap terdapat dampak negatif yang muncul, salah satunya berupa kritikan berlebihan yang membuat narasumber merasa kurang dihargai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk nyata *social support* yang diterima atlet renang remaja ketika mengalami penurunan motivasi berprestasi, dengan fokus pada jenis bantuan, sumber pemberi dukungan, serta dampaknya terhadap pemulihan semangat. Berdasarkan wawancara dengan tujuh atlet dan tujuh informan pendukung, terungkap bahwa penurunan dorongan berprestasi dipengaruhi faktor kelelahan, kegagalan kompetisi, serta kejenuhan latihan, namun keberadaan *social support* terbukti berperan penting dalam membantu mereka melewati fase tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet umumnya menerima satu hingga dua bentuk dukungan utama, dengan sumber terbesar berasal dari orang tua, diikuti oleh pelatih, pasangan, teman, dan lingkungan terdekat. Dari berbagai bentuk bantuan, dukungan emosional—seperti empati, pengertian, pemberian rasa nyaman, dan ucapan penyemangat—menjadi aspek dominan yang menjaga kestabilan psikologis atlet, khususnya saat menghadapi kegagalan, kelelahan mental, atau penurunan rasa percaya diri. Dukungan tersebut tidak hanya hadir dalam bentuk arahan teknis dari pelatih terkait latihan dan strategi perlombaan, tetapi juga dalam sikap menerima dari keluarga, terutama orang tua, yang menjadi fondasi utama pendampingan, sebagaimana dialami oleh mayoritas subjek penelitian.

Hal tersebut sejalan dengan Sarason, dkk (1983) (dalam Rahakratat et al., 2021) individu yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar cenderung memiliki pengalaman hidup yang lebih baik dan mampu membangun kepercayaan diri yang lebih kuat. Menariknya, meskipun Subjek 3 jarang mencurahkan isi hati kepada keluarganya, orang tua tetap mampu menciptakan suasana emosional yang aman dan mendukung kebutuhan psikologis anak. Dukungan emosional ini berfungsi untuk menstabilkan kondisi psikologis atlet secara keseluruhan. Tanpa disadari, bentuk bantuan ini juga berkontribusi pada

pemulihan semangat dan memperkuat kembali keinginan untuk berprestasi, terutama saat menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Selain itu, bentuk dukungan emosional juga beragam. Dari wawancara terungkap bahwa beberapa orang tua terlibat aktif dalam perencanaan latihan bersama pelatih, yang menunjukkan dukungan tidak langsung terhadap kebutuhan emosional atlet. Ada juga yang memberikan kehadiran fisik di saat-saat penting, seperti saat pertandingan berlangsung, yang memberikan rasa dihargai dan didukung meski mengalami kekalahan. Kehadiran ini menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi atlet untuk tetap bersemangat dalam menjalani latihan. Ini sejalan dengan pernyataanSelaras dengan Cohen dan Hoberman (dalam Putri et al., 2024) dukungan sosial merupakan sumber dukungan yang didapatkan seseorang dari orang lain maupun lingkungan terdekat sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang khususnya pada emosional seseorang.

Dukungan verbal yang diwujudkan melalui *motivational words* terbukti memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi atlet, baik disampaikan secara langsung maupun melalui media komunikasi seperti *mobile phone*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Subjek 2, 4, dan 6 merupakan penerima dukungan terbanyak, dengan variasi sumber yang meliputi orang tua, pelatih, teman sebaya, maupun guru. Pada Subjek 2, dukungan yang konsisten diberikan oleh orang tua dan pelatih berperan penting dalam memperkuat kondisi mental saat muncul keraguan diri. Subjek 4 memperoleh dorongan dalam bentuk motivasi, saran, serta masukan yang tidak hanya menambah semangat tetapi juga memperkokoh niat dan mengurangi kecenderungan malas. Sementara itu, Subjek 6 mendapatkan penguatan dari ibu dan pelatih yang memberikan kata-kata penyemangat khususnya ketika hasil latihan belum sesuai harapan, sehingga dukungan verbal berfungsi sebagai strategi psikologis untuk menjaga keberlanjutan motivasi atlet.

Dukungan verbal menunjukan adanya hubungan interpersonal yag kuat antara lingkungan sekitar yang kemudian dapat membantu menguatkan, menenangkan, atau memotivasi seseorang. Cutrona & Russell (1987) (Wimanda & Herdiana, 2022) bentuk bantuan yang disampaikan kepada orang yang dicintai dapat memperkuat semangat dan membantu menjalani karier, termasuk dalam dunia olahraga. Secara umum, dukungan verbal yang konsisten memiliki dampak signifikan terhadap penguatan kembali motivasi, meskipun pada beberapa kasus, dukungan ini belum sepenuhnya selaras dengan kebutuhan emosional atlet yang bersangkutan. Dukungan informasional merujuk pada pemberian saran, nasihat, atau panduan teknis. Dari hasil wawancara, Subjek 1 menyampaikan bahwa pelatih menyarankan untuk menetapkan prioritas dalam latihan. Subjek 2, 4, dan 6 lebih sering menerima masukan tentang teknik atau evaluasi latihan. Sementara itu, Subjek 5 mendapatkan arahan yang berkaitan dengan strategi bertanding serta manajemen fisik dan mental. (Wadi & Mukminin, 2025) dukungan seperti ini dapat memperkuat rasa kompeten individu dan berperan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis serta perbaikan kondisi emosional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *dukungan sosial* memainkan peran penting dalam menjaga dan memulihkan motivasi atlet renang remaja awal yang mengalami penurunan semangat berprestasi akibat faktor internal seperti kelelahan, kegagalan, dan kejenuhan latihan. Dukungan emosional menjadi bentuk yang paling dominan karena mampu memberikan rasa aman, empati, dan kenyamanan yang berdampak positif terhadap kestabilan psikologis atlet, sementara dukungan verbal melalui kata-kata penyemangat serta dukungan informasional berupa saran teknis dari pelatih dan orang tua turut memperkuat rasa percaya diri dan kompetensi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas *dukungan sosial* sangat bergantung pada kesesuaian dengan kebutuhan psikologis individu, sebab bantuan yang tidak tepat justru berpotensi menurunkan kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas pendekatan dengan metode kuantitatif untuk mengukur pengaruh *dukungan sosial* secara lebih mendalam, sementara bagi pelatih, orang tua, dan atlet sendiri, penting untuk membangun komunikasi terbuka, menyediakan ruang refleksi, menetapkan target jangka pendek yang realistis, serta menciptakan lingkungan yang positif sehingga motivasi berprestasi dapat terjaga secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Athiful Khoiri. (2021). *Psikologi olahraga: Motivasi dan performa atlet*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Daawi, A., & Nisa, K. (2021). Dukungan sosial dalam perspektif psikologi perkembangan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 135–144.

Fadli Nugraha, M. (2020). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 55–65.

Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa SMA. *Jurnal Konseling Pendidikan Indonesia*, 5(1), 45–53.

Hasiholan, F., Lestari, A., & Siregar, D. (2023). Tahap perkembangan remaja dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(2), 87–96.

Harefa, M., & Nasution, F. (2023). Mental training sebagai strategi meningkatkan motivasi berprestasi atlet renang remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 22–34.

Ichsanudin, M., & Gumantan, A. (2020). Hubungan motivasi berprestasi dan latihan terhadap prestasi olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 99–110.

Jannah, S., Permadani, A., & Setiawan, R. (2022). Motivasi berprestasi atlet remaja dalam perspektif psikologi olahraga. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 3(4), 211–220.

Kamila, N. (2020). Teori motivasi Mc. Donald dalam pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 15–23.

Kusumadewi, A., Santoso, B., & Pratiwi, L. (2021). Kendala psikologis atlet renang Indonesia pada kejuaraan internasional. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(3), 56–64.

Malik, A., & Marsudi, S. (2021). Kondisi fisik dan prestasi atlet renang: Sebuah tinjauan. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 145–154.

Maspupah, R., Suryana, E., & Hidayat, R. (2021). Klasifikasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada atlet muda. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 77–86.

Muhammad Riswan Rais. (2022). *Psikologi perkembangan remaja*. Bandung: Alfabeta.

Nengsi, N. (2022). Motivasi primer dan sekunder: Telaah psikologi pendidikan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 11–20.

Prasetiyo, Y., Rahman, D., & Lestari, S. (2023). Peran dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 33–42.

Redityani, I., & Susilawati, D. (2021). Dukungan sosial keluarga dan motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 9(1), 88–95.

Safarina, N., Utami, S., & Fitria, A. (2023). Strategi motivasi jangka panjang dalam konteks pendidikan dan olahraga. *Jurnal Pendidikan Psikologi dan Bimbingan*, 11(2), 100–110.

Sengkoen, A., Wijaya, R., & Sutanto, B. (2023). Teori motivasi Mc. Donald dalam perspektif psikologi modern. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 7(2), 45–54.

Sekarina, N., & Indriana, I. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 12–21.

Sestiani, R., & Muhid, A. (2021). Dukungan sosial dan kesejahteraan emosional remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 144–153.

Tchounwou, P. (2022). *Sport psychology and athlete performance*. London: Routledge.