



Jenis Persepsi Dukungan Sosial sebagai Prediktor *Coping Strategy* Atlet Binaan Menghadapi Fase *Junior-to-Senior Transition*

Putu Satwika Arya Govinda*, Surya Cahyadi, dan Karolina L. Dalimunthe

Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM. 21, Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

*E-mail: putu16001@mail.unpad.ac.id

Abstrak

Junior-to-senior transition (JST) merupakan transisi dalam perkembangan karier olahraga yang paling kompleks dan sulit. Keberhasilan melalui JST ditentukan oleh seberapa efektif *coping strategy* atlet dalam menghadapi tuntutan transisi. Persepsi dukungan sosial diketahui merupakan sumber daya yang dapat memfasilitasi *coping strategy* yang membantu melewati JST. Studi ini dilakukan untuk mengetahui peran jenis-jenis persepsi dukungan sosial sebagai prediktor penggunaan *coping strategy* atlet binaan yang menghadapi JST. Studi dilakukan kepada 78 atlet PPLP Jawa Barat. Data diperoleh menggunakan alat ukur PASS-Q dan Brief-COPE versi Indonesia. Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda. Hasil menunjukkan persepsi dukungan sosial memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif ($F = 5.134; p < .05$) namun tidak dengan penggunaan *coping strategy* maladaptif ($F = .663; p > .05$). Lebih lanjut, ditemukan bahwa *informational* ($\beta = .299, p < .05$) dan *emotional support* ($\beta = .303, p < .05$) memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif. *Esteem* ($\beta = -.036; p > .05$) dan *tangible support* ($\beta = -.057; p > .05$) ditemukan tidak memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif. Dukungan informasi serta dukungan emosional dapat diberikan untuk memperkuat *coping strategy* adaptif pada atlet binaan guna melalui tuntutan JST.

Kata kunci: atlet-pelajar, *coping strategy*, *junior-to-senior transition*, persepsi dukungan sosial, psikologi olahraga

Types of Perceived Social Support as Predictor of Junior Athletes' Coping in the Junior-to-Senior Transition Phase

Abstract

Junior-to-senior transition (JST) is one of the most complex and difficult transitions in athletic career development. Successful transition is determined by how effective athletes cope with these transition demands. Perceived social support was known as a resource that can facilitate effective coping in the context of JST. The purpose of the study was to investigate the role of different types of perceived social support as predictors of coping strategies that junior athletes used to face JST. This study was conducted on 78 athletes from The West Java Student-Athlete Education and Training Center (PPLP). Data was obtained using the Indonesian version of the PASS-Q dan Brief-Cope Inventory. Data analysis was carried out using the multiple regression analysis. Results showed that the types of perceived social support predicted the use of adaptive coping ($F = 5.134; p < .05$), but not the maladaptive coping ($F = .663; p > .05$). It was further found that *informational* ($\beta = .299, p < .05$) and *emotional support* ($\beta = .303, p < .05$) were predicting the use of adaptive coping, whereas *esteem* ($\beta = -.036; p > .05$) and *tangible support* ($\beta = -.057; p > .05$) were not. Informational support as well as emotional support can be provided to strengthen junior athlete's adaptive coping to pass through the JST's demand.

Keywords: student athletes, coping strategies, *junior-to-senior transition*, perceived social support, sport psychology

Pendahuluan

Junior-to-senior transition (JST) merupakan salah satu fase dalam perkembangan karier olahraga yang ditandai dengan beralihnya atlet junior dari tahap pengembangan (*development phase*) menuju tahap *elite* atau profesional (Stambulova & Samuel, 2020). Dengan kata lain, atlet junior yang biasanya bertanding dan berlatih di kelompok usianya akan mulai naik kelas ke level senior yang tidak memiliki batasan usia. JST pada umumnya terjadi pada masa remaja menuju dewasa awal (Stambulova et al., 2009). Mengacu pada model Wylleman & Lavallee (2004), JST merupakan peralihan dari fase *development* menuju *mastery*. Dalam transisi olahraganya, atlet junior perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan level senior. Mulai dari peningkatan intensitas kompetisi, menghadapi lawan dengan kemampuan yang lebih kuat, hingga publisitas dan bayaran yang lebih tinggi (Stambulova & Samuel, 2020). Pada periode tersebut, atlet juga mungkin menghadapi transisi dalam aspek hidup lainnya, misalnya transisi akademik dari sekolah menengah ke perguruan tinggi serta transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Fase ini juga menyimpan risiko berakhirnya partisipasi para atlet junior dari karier olahraganya. Beberapa penelitian mengungkap bahwa lebih banyak jumlah atlet junior yang berhenti dari karier olahraga ketimbang melanjutkan ke level senior (Andronikos et al., 2021; Drew, 2020; Stambulova & Samuel, 2020; Wylleman et al., 2004). Fase JST disebut juga sebagai fase paling krusial sekaligus paling sulit dalam perkembangan karier olahraga (Franck, 2009; Stambulova & Samuel, 2020). Fase JST dan berbagaiuntutannya juga dipersepsikan sebagai sesuatu yang penuh tekanan bagi atlet junior yang menghadapinya (Morris et al., 2016; Solstad, 2019). *Setting* terjadinya JST umumnya meliputi akademi olahraga, sekolah/kampus, atau lembaga-lembaga pelatihan (Finn & McKenna, 2010; Pummell, 2008; Stambulova et al., 2009; Stambulova & Samuel, 2020).

Di Indonesia sendiri, salah satu contoh lembaga pelatihan yang memungkinkan ditemukannya atlet JST adalah Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Menurut Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Atlet Berbasis *Sport Science* Dispora Provinsi Banten serta Pedoman Seleksi Atlet PPLP Jawa Barat tahun 2022, PPLP merupakan lembaga di bawah Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia yang berfungsi sebagai pelaksanaan pembinaan olahraga pelajar. Atlet-atlet ini dibina dan dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan di tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Selepas dari PPLP, mereka dapat direkomendasikan menerima pembinaan lanjutan di tingkat PPLM atau Perguruan Tinggi, melanjutkan kariernya sebagai atlet profesional, ataupun tidak melanjutkan karier olahraganya. Berdasarkan ciri tersebut, dapat dikatakan PPLP memenuhi ciri JST dalam hal menjadi wadah dipersiapkannya atlet junior untuk berkompetisi di berbagai kompetisi semua umur (senior). Atlet-atlet PPLP bertanggung jawab mengikuti program pelatihan serta berpartisipasi dan berprestasi di berbagai kompetisi menurut cabang olahraganya. Mayoritas merupakan atlet dari cabang olahraga individu seperti atletik, panahan, hingga gulat. Mereka biasanya berlatih dua kali sehari pada pagi dan sore hari. Mereka juga tetap bersekolah dan perlu memenuhi tuntutan akademis, seperti memenuhi target nilai serta mengerjakan tugas-tugas sekolah. Selama proses tersebut, para atlet perlu meninggalkan daerah dan keluarganya untuk tinggal di asrama dan berlatih di fasilitas pelatihan terpusat di kota Bandung dan sekitarnya. Situasi tersebut memungkinkan para atlet PPLP mengalami tuntutan yang serupa dengan tuntutan-tuntutan kompleks yang ditemui pada atlet JST pada umumnya. Dengan demikian, mereka juga dapat mempersepsikan tekanan dan kesulitan yang dapat menjadi tantangan tersendiri dalam karier olahraganya (Morris et al., 2016). Dalam situasi tersebut, bagaimana agar atlet dapat melewati tuntutan dan terhindar dari konsekuensi negatif tekanan yang menyertai JST?

Menurut *Athletic Career Transition Model* (Stambulova & Wylleman, 2014), hasil dari transisi dalam karier olahraga merupakan interaksi antara tuntutan (*demand*) dan bagaimana atlet menangani tuntutan (*coping*). Oleh karenanya, *coping strategy* merupakan salah satu elemen kunci dalam menentukan keberhasilan JST (Alfermann & Stambulova, 2007; Sheridan et al., 2014). *Coping strategy* yang efektif akan berkontribusi pada kesuksesan transisi. Di

sisi lain, *coping* yang tidak efektif akan menghasilkan krisis dalam transisi. *Coping strategy* yang tidak efektif dapat disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan tuntutan transisi, ketidakmampuan menganalisis situasi transisi, serta ketidakmampuan mengambil keputusan terkait transisi yang dihadapi (Alfermann & Stambulova, 2007). Efektivitas *coping strategy* yang dilakukan atlet akan ditentukan pula oleh sumber daya (*resource*) yang dimiliki serta halangan (*barrier*) yang ditemui. Kedua hal itu dapat berasal dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan (Stambulova et al., 2009; Stambulova & Samuel, 2020).

Penelitian menemukan bahwa jenis *coping strategy* yang efektif dalam konteks JST adalah yang mengarah pada pemecahan masalah dengan mengarahkan pikiran dan perilaku pada hal yang dapat diubah dari lingkungan (Solstad, 2019). Perilaku berupa mengembangkan tujuan yang memadai serta fokus pada upaya pencapaian tujuan tersebut, menerima tanggung jawab atas diri sendiri, mengabaikan hal-hal yang tidak relevan dengan tujuan, melakukan pengendalian diri, serta memaknakan ulang kesulitan yang dihadapi sebagai tantangan, juga berdampak positif pada JST (Finn & McKenna, 2010; Franck, 2019; Hollings et al., 2014). Di sisi lain, *coping strategy* yang tidak efektif adalah *coping* berupa reaksi-reaksi seperti penghindaran, mengambil jarak dari persoalan, *selective focus*, *minimization*, hingga mengalihkan (mendistraksi) diri dari masalah (Finn & McKenna, 2010; Holt & Mitchell, 2006; Solstad, 2019). Dalam terminologi *coping strategy* (Jorgensen & Dusek, 1990; Meyer, 2001), *coping strategy* yang tidak hanya menanggulangi tekanan, namun juga menyelesaikan persoalan dan membantu individu menyesuaikan diri secara optimal dengan keadaan, disebut sebagai *adaptive coping*. Kontras dengan *adaptive coping*, *coping strategy* yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi baik sumber tekanan maupun penyelesaian persoalan dan penyesuaian diri individu pada situasi yang dihadapi disebut *maladaptive coping*.

Salah satu sumber daya transisi yang konsisten muncul dalam penelitian JST adalah dukungan sosial. Kepemilikan dukungan sosial konsisten muncul sebagai sumber daya eksternal yang mendukung transisi atlet dalam fase JST (Andronikos et al., 2021; Franck, 2019; Siekanska & Blecharz, 2020; Stambulova et al., 2009). Kekuatan dukungan sosial sebagai sumber daya transisi diketahui menjadi lebih kuat jika atlet muda mendapat jenis dan sumber dukungan sosial yang lebih beragam (Drew, 2020). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial diketahui menjadi hambatan transisi yang mengganggu atlet junior dalam menangani tuntutan transisi (Andronikos et al., 2019; Drew, 2020; Franck, 2019; Siekanska & Blecharz, 2020). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan keberadaan dukungan sosial sebagai hal yang dapat membedakan mereka yang berhasil dan tidak berhasil dalam menjawab tuntutan JST. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya yang memengaruhi *coping strategy* atlet JST. *Coping strategy* tersebut kemudian akan berpengaruh pada kualitas luaran transisi yang diterima seseorang. Pada konteks JST, atlet binaan dapat menerima dukungan dari beberapa sosok yang dianggap penting secara pribadi, seperti pelatih, teman sebaya ataupun teman satu tim/pelatihan, hingga orang tua (Freeman, 2011; Sheridan et al., 2014; Wylleman et al., 2004).

Secara teoretis, hubungan antara dukungan sosial dengan *coping* telah diajukan dalam beberapa hipotesis. Dalam konteks menghadapi situasi penuh tekanan seperti JST, dukungan sosial dapat membantu individu sebagai sumber daya untuk melawan stres (*direct effect hypothesis*) ataupun dengan mengurangi efek negatif saat terpapar stres agar ia dapat menanganinya dengan lebih efektif (*buffering hypothesis*) (Taylor, 2011). Hipotesis lebih lanjut menjelaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada *coping* karena bantuan dari orang lain dapat meningkatkan performa *coping* sekaligus memberi persepsi atas tersedianya dukungan yang membuat individu menilai bahwa situasi yang dihadapinya lebih terkendali dan tidak begitu menekan (Lakey & Cohen, 2000). Dengan kata lain, dukungan sosial memberikan pengaruh pada *coping* melalui penilaian individu atas ketersediaan sumber daya dan kontrol pada situasi. Keadaan demikian dapat membuat seseorang mengambil *coping strategy* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau *problem-*

focused coping (Folkman et al., 1986; Nicholls & Polman, 2007), jenis *coping strategy* yang diketahui berkontribusi pada kesuksesan seseorang melewati tuntutan JST.

Agar dukungan yang diberikan efektif, penting untuk mempertimbangkan kecocokan jenis bantuan yang diberikan dengan kebutuhan dari penerima dukungan. Menurut *matching hypothesis*, dukungan sosial baru dapat memberikan kontribusi pada individu yang menghadapi situasi sulit jika dukungan yang diberikan cocok dengan tekanan yang dihadapi (Taylor, 2011). Jenis dukungan sosial dalam konteks olahraga di antaranya dukungan emosional (*emotional support*), pemberian informasi atau arahan (*informational support*), pemberian bantuan praktis (*tangible support*), hingga penguatan perasaan kompeten pada atlet (*esteem support*) (Freeman, 2011; Freeman et al., 2014; Rees et al., 1999). Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mempertimbangkan jenis dukungan sosial yang dapat membantu *coping* atlet binaan dalam menghadapi tuntutan JST.

Mengetahui dukungan sosial yang spesifik dapat membantu untuk memberikan rekomendasi yang lebih terperinci untuk mengembangkan *coping strategy* yang adaptif dalam konteks JST. Akan tetapi, penelitian yang meninjau jenis-jenis dukungan sosial yang berbeda dalam konteks olahraga masih cukup terbatas (Freeman, 2020). Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah jenis-jenis persepsi dukungan sosial yang berbeda dapat memprediksi penggunaan *coping strategy* atlet binaan dalam menghadapi tuntutan JST. Dengan mengetahui hal-hal tersebut, diharapkan akan diperoleh temuan empiris yang dapat menjadi rujukan untuk membantu atlet junior di Indonesia agar lebih baik dalam menangani (*cope*) tuntutan transisi yang dihadapinya di fase JST.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian noneksperimental dengan metode korelasional. Variabel prediktor yang diukur adalah persepsi dukungan sosial yang terdiri atas empat jenis dukungan (*emotional, esteem, informational, dan tangible support*). Adapun variabel dependen dari penelitian ini adalah *coping strategy* yang terbagi atas *coping* adaptif dan *coping* maladaptif. Populasi penelitian ini adalah atlet binaan PPLP Provinsi Jawa Barat yang berada pada jenjang pendidikan SMA/ sederajat. Batasan tersebut diberikan dengan mempertimbangkan batasan usia normatif dari fase JST yang umumnya berlangsung pada usia 15-20 tahun. Adapun teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling* jenuh.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan dua kuesioner yang diadministrasikan secara *paper and pencil* langsung kepada para partisipan. Kuesioner pertama adalah *The Perceived Available Support in Sport Questionnaire* (PASS-Q) dari Freeman (2011) versi bahasa Indonesia ($\alpha = .739 - .839$; I-CVI = 1.00; RMSEA = .007; CFI = .934; TLI = .920; SRMR = .049). PASS-Q mengukur tingkat persepsi dukungan yang terdiri dari empat jenis dukungan sosial (*emotional support, esteem support, informational support, dan tangible support*).

Kuesioner kedua adalah *Brief COPE Inventory* (Carver, 1997) versi bahasa Indonesia untuk mengukur frekuensi penggunaan *coping strategy* adaptif dan maladaptif. Pengelompokan *coping strategy* menjadi kelompok adaptif dan maladaptif didasarkan pada pengelompokan oleh Meyer (2001). *Item* soal *Brief COPE Inventory* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi yang diadaptasi oleh Ayuningtyas & Purba (2020) dan telah dinyatakan valid dan reliabel.

Analisis data yang dilakukan adalah teknik statistik analisis regresi linier berganda untuk mengetahui kontribusi dari empat jenis dukungan sosial (*emotional support, esteem support, informational support, tangible support*) dalam memprediksi *coping strategy* adaptif dan maladaptif. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* IBM SPSS 21.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Kategori	N	%	Kategori	N	%
Jenis kelamin			Kab. Bandung Barat	12	15.4
Laki-laki	45	57.7	Kab. Bekasi	2	2.6
Perempuan	33	42.3	Kab. Bogor	1	1.3
Kelas			Kab. Ciamis	1	1.3
X	21	26.9	Kab. Cianjur	1	1.3
XI	28	35.9	Kab. Cirebon	3	3.8
XII	29	37.2	Kab. Indramayu	6	7.7
Cabang olahraga			Kab. Kuningan	6	7.7
Angkat besi	7	9	Kab. Majalengka	1	1.3
Atletik	13	16.7	Kab. Purwakarta	1	1.3
Dayung	6	7.7	Kab. Sukabumi	1	1.3
Gulat	10	12.8	Kota Bandung	11	14.1
Judo	5	6.4	Kota Bekasi	2	2.6
Karate	9	9.0	Kota Bogor	4	5.1
Panjat tebing	3	3.8	Kota Cimahi	1	1.3
Pencak silat	9	11.5	Kota Cirebon	3	3.8
Senam	4	5.1	Kota Depok	2	2.6
Taekwondo	5	6.4	Kota Sukabumi	2	2.6
Tarung derajat	9	11.5	Sumedang	2	2.6
Asal daerah			Tasikmalaya	1	1.3
Kab. Bandung	13	16.7	Banjar	1	1.3

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran kontribusi jenis-jenis persepsi dukungan sosial pada penggunaan *coping strategy* atlet binaan yang menghadapi *junior-to senior transition*. Penelitian ini melibatkan 78 orang atlet PPLP Jawa Barat. Mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki (57.7%) dan merupakan siswa kelas XII (37.2%). Sebanyak sebelas dari tiga belas cabang olahraga terwakili dalam penelitian, di mana mayoritas berasal dari cabang olahraga atletik. Rata-rata usia partisipan adalah 16.46 tahun ($SD = .93$) dan sudah menjadi atlet PPLP selama 1.88 tahun ($SD = 1.38$). Partisipan berasal dari berbagai daerah di Jawa Barat, didominasi oleh partisipan asal Kab. Bandung (16.7%), Kab. Bandung Barat (15.4%) dan Kota Bandung (14.1%).

Tabel 2. Data Deskriptif

Variabel	Potential Range	M	SD	Min.	Max.
Dukungan sosial					
<i>Emotional support</i>	0-4	2.28	.86	0	4
<i>Esteem support</i>	0-4	2.64	.75	1	4
<i>Informational support</i>	0-4	2.54	.76	1	4
<i>Tangible support</i>	0-4	2.23	.75	1	4
Coping strategy					
<i>Adaptive coping</i>	25-100	68	9.76	42.2	95.3
<i>Maladaptive coping</i>	25-100	52.42	9.24	33.3	72.9

Tabel 4. Analisis Regresi Jenis Persepsi Dukungan Sosial dan *Coping* Adaptif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error	F	p
Dukungan sosial * <i>coping</i> adaptif	.469	.220	.177	8.858	5.134	.001

Tabel 5. Analisis Regresi Jenis Persepsi Dukungan Sosial dan *Coping* Maladaptif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error	F	p
Dukungan sosial * <i>coping</i> maladaptif	.187	.035	-.018	9.331	.663	.620

Berdasarkan pengukuran, diketahui *esteem support* menjadi jenis dukungan dengan nilai rata-rata tertinggi pada partisipan ($M = 2.54$, $SD = .76$), *emotional support* ($M = 2.28$, $SD = .86$), dan *tangible support* ($M = 2.23$, $SD = .75$). Hal ini menunjukkan bahwa jenis dukungan sosial yang dipersepsikan atlet PPLP Jawa Barat utamanya berbentuk penguatan bahwa ia memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan yang harus dilewati. Adapun pada variabel *coping strategy*, diketahui rata-rata skor penggunaan *coping strategy* adaptif lebih tinggi ($M = 68$, $SD = 9.76$) dibanding maladaptif ($M = 52.42$, $SD = 9.24$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa atlet PPLP Jawa Barat lebih sering menggunakan *coping strategy* yang membantu penyelesaian masalah serta penyesuaian diri secara optimal dalam menghadapi tuntutan JST.

Uji regresi berganda digunakan untuk menguji jenis-jenis persepsi dukungan sosial sebagai prediktor penggunaan *coping strategy* adaptif atlet PPLP Jawa Barat dalam menghadapi tuntutan JST. Hasil pengujian menunjukkan bahwa keempat jenis persepsi dukungan sosial secara bersama-sama menyumbang 22% terhadap varian penggunaan *coping strategy* adaptif ($R^2 = .220$, $F = 5.134$, $p < .05$). Secara spesifik, hasil pengujian menunjukkan bahwa jenis *emotional support* ($\beta = .303$, $p < .05$) dan *informational support* ($\beta = .299$, $p < .05$) yang secara signifikan memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif. *Esteem support* dan *tangible support* tidak terbukti memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif.

Hasil pengujian mengenai jenis-jenis persepsi dukungan sosial sebagai prediktor penggunaan *coping strategy* maladaptif atlet PPLP Jawa Barat dalam menghadapi tuntutan JST menunjukkan bahwa keempat jenis persepsi dukungan sosial secara bersama-sama tidak signifikan memprediksi penggunaan *coping strategy* maladaptif atlet PPLP Jawa Barat ($R^2 = .035$, $F = .663$, $p > .05$). Tidak satu pun dari keempat jenis persepsi dukungan sosial yang terbukti secara signifikan memprediksi penggunaan *coping strategy* maladaptif.

Tabel 6. Koefisien Regresi Jenis Persepsi Dukungan Sosial dan *Coping* Adaptif

Variabel	β	t	p	r
(Constant)		12.73	.000	
Emotional Support	0.303	2.093	.040	.397
Esteem Support	-.036	-.242	.809	-.028
Informational Support	.299	2.335	.022	.264
Tangible Support	-.057	-.459	.647	-.054

Tabel 7. Koefisien Regresi Jenis Persepsi Dukungan Sosial dan *Coping* Maladaptif

Variabel	β	T	p	r
(Constant)		11.288	.000	
Emotional Support	.060	.374	.710	.059
Esteem Support	-.083	-.503	.616	.026
Informational Support	.206	1.446	.152	.152
Tangible Support	-.094	-.676	.501	-.024

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memprediksi secara positif penggunaan *coping strategy* adaptif, namun tidak memprediksi penggunaan *coping strategy* maladaptif. Meski secara bersama-sama memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua jenis persepsi dukungan sosial secara signifikan memprediksi penggunaan *coping* adaptif. Dari keempat jenis persepsi dukungan sosial hanya dua yang memprediksi frekuensi penggunaan *coping* adaptif, yaitu *emotional support* dan *informational support*. Hal itu berarti makin banyak atlet mempersepsikan bahwa dirinya memiliki sumber dukungan untuk memberikan rasa aman, nyaman, dan dicintai, makin sering mereka akan menggunakan *coping strategy* adaptif. Demikian pula dengan dukungan-dukungan berbentuk pemberian masukan dan arahan terkait pertandingan dan latihan. Strategi-strategi adaptif tersebut misalnya, merencanakan dan melakukan upaya untuk menanggulangi tuntutan, memaksimalkan ulang tuntutan yang dihadapi dari sisi yang lebih positif, hingga mencari ketenangan dengan berdoa atau bermeditasi. Penggunaan strategi-strategi tersebut tidak diprediksi oleh seberapa banyak atlet merasa didukung dalam bentuk bantuan praktis atau diberi keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi tuntutan sebagai atlet junior. Adapun persepsi atlet atas berbagai jenis dukungan sosial tidak akan menentukan seberapa sering ia menggunakan *coping strategy* yang tidak berkontribusi pada penyelesaian masalah atau penyesuaian diri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dapat membantu atlet menghadapi transisi JST dengan mendorong *coping* adaptif alih-alih mencegah mereka menggunakan *coping* maladaptif. Dengan kata lain, temuan dalam penelitian ini memperkuat posisi bahwa persepsi dukungan sosial berperan sebagai salah satu sumber daya untuk mendukung *coping* yang memfasilitasi kesuksesan transisi JST (Andronikos et al., 2021; Drew, 2020; Siekanska & Blecharz, 2020; Stambulova & Samuel, 2020).

Secara teoretis, dukungan sosial diketahui dapat menentukan *coping* atas tuntutan lingkungan melalui *appraisal* atau penilaian seseorang atas situasi yang dihadapinya (Lakey & Cohen, 2000). Dengan memaksimalkan bahwa dirinya memiliki dukungan sosial yang memadai, individu akan memandang dirinya memiliki hal-hal yang dibutuhkan untuk menangani tuntutan lingkungan. Pada akhirnya, ia akan lebih merasa berdaya dan tidak terlalu memandang negatif situasi yang dihadapi. Penilaian itulah yang selanjutnya akan memandu individu untuk mengambil *coping strategy* yang berfokus pada penyelesaian masalah atau penyesuaian diri atas situasi yang dihadapi.

Jika mencermati temuan bahwa tidak semua jenis persepsi dukungan sosial memprediksi frekuensi *coping* adaptif atlet binaan, maka dapat diasumsikan bahwa hanya *emotional* dan *informational support* yang dapat memberi *resource* dalam rangka menghadapi tuntutan JST. Penjelasan lain yang dapat diajukan adalah dengan merujuk pada *matching hypothesis* dan *optimal matching model*. Dalam kedua kerangka tersebut, disebutkan bahwa dukungan sosial baru memberikan efek positif dalam menghadapi situasi sulit jika dukungan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu (Freeman, 2020; Taylor, 2011). Guna menilai kecocokan jenis dukungan, maka kita bisa melihat sifat dari tuntutan yang perlu dihadapi serta apa yang dapat diberikan oleh setiap jenis dukungan. Salah satu faktor yang dapat ditinjau terkait sifat tuntutan adalah *controllability* dari tuntutan atau *stressor* yang dihadapi (Cutrona & Russell, 1990). *Informational* dan *tangible support* akan cocok dengan tuntutan yang masih dalam kendali individu (misalnya, permasalahan teknis di latihan), sedangkan *esteem* dan *emotional support* lebih dibutuhkan oleh mereka yang menghadapi situasi yang lebih tidak terkontrol (misalnya, tekanan kompetisi) (Freeman, 2020).

Salah satu karakteristik yang dominan dari partisipan penelitian ini adalah hampir seluruh partisipan penelitian berasal dari cabang olahraga individu. Menurut *review* dari Franck (2009) atas karakteristik atlet cabang individu dan beregu, atlet cabang olahraga individu lebih mungkin untuk mempersepsikan kontrol atas situasi latihan dan kompetisi. Hal ini tak lepas dari bagaimana hasil yang mereka peroleh lebih dapat dijelaskan oleh usaha pribadi. Jika mengacu pada

hal tersebut, maka terdapat kemungkinan atlet dalam penelitian ini memandang tuntutan JST yang dihadapinya sebagai sesuatu yang *controllable*. Hal tersebut utamanya atas tuntutan terkait olahraga, seperti memenuhi jadwal latihan, memperoleh target prestasi, hingga menjaga berat badan. Jika demikian adanya, maka sebenarnya dukungan yang cocok bagi para atlet adalah *informational* dan *tangible support*.

Informational support dapat menjadi *resource* yang membantu mengurangi ketidakpastian dan perasaan cemas dalam menghadapi tuntutan (Ko et al., 2013). Individu juga dapat terbantu untuk mengambil keputusan secara lebih baik dalam menghadapi tuntutan. Dengan mengetahui apa yang harus dilakukan, atlet binaan yang menghadapi JST akan berpeluang menggunakan *coping strategy* adaptif. Ketika *informational support* kemudian memprediksi *coping* adaptif, artinya terdapat kecocokan antara tuntutan JST yang perlu dihadapi, sifat dari tuntutan tersebut, serta apa yang diberikan oleh *informational support* menurut para atlet.

Kebutuhan atas *informational support* oleh atlet JST juga ditemui dalam penelitian Lundqvist et al. (2023). Atlet-atlet dalam penelitian tersebut utamanya membutuhkan masukan dan *mentorship* dari orang yang lebih berpengalaman (misalnya atlet senior atau pelatih) mengenai hal-hal yang perlu dilakukan dalam mempersiapkan transisi ke level senior. Mereka membutuhkan seseorang yang dapat menjelaskan proses transisi, apa yang dituntut dari mereka, hingga apa yang perlu dilakukan untuk sukses melalui transisi. Kurangnya informasi dapat membuat atlet merasa diabaikan karena perlu mencari tahu sendiri apa yang harus dilakukan.

Mengingat atlet dalam penelitian ini juga mempersepsikan tuntutan-tuntutan lain seperti tuntutan akademis, beradaptasi dengan kehidupan asrama, hingga menyeimbangkan antara akademik dan olahraga, maka informasi yang diberikan dapat diperluas kepada masukan dan saran atas apa yang perlu dilakukan dalam menghadapi tuntutan di luar konteks olahraga. Misalnya, atlet di kelas X mungkin memerlukan arahan dan bimbingan dalam menyesuaikan ritme belajar dari SMP ke SMA sambil tetap menjalani program latihan olahraga mereka. Demikian pula dengan atlet di kelas XII. Mereka pun mungkin akan memerlukan bimbingan dalam proses penjurusan ke perguruan tinggi maupun perencanaan karier olahraga ke tingkat profesional setelah lepas dari pembinaan PPLP.

Sedangkan *tangible support* dalam penelitian ini justru tidak memprediksi penggunaan *coping* adaptif. *Tangible support* secara teoretis dapat membantu individu melewati tuntutan dengan bantuan nyata yang dapat mengisi *loss* individu atau digunakan langsung mengatasi tuntutan (Cutrona & Russell, 1990). Jika merujuk dalam kerangka *matching hypothesis*, hal-hal tersebut ternyata bukan hal yang diperlukan atlet binaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan *controllable*. Di samping itu, hal lain yang juga bisa menjadi penjelasan adalah bagaimana atlet memaknakan *tangible support* yang diberikan. Salah satu konsekuensi dari pemberian *tangible support* adalah ia dapat memengaruhi *self-esteem* dan persepsi kemampuan diri dari penerima (Bolger et al., 2000). Hal itu karena ia dapat membuat penerima mempertanyakan apakah dirinya memang tidak semampu itu sehingga perlu diberikan dukungan material dan/atau konkret.

Penelitian pada *collegiate athlete* di Jepang menemukan bahwa *tangible support* dari pelatih memprediksi secara negatif tingkat kepercayaan diri atlet (Katagami & Tsuchiya, 2017). Menurut *review* dari Pyszczynski et al. (2004), *self-esteem* diketahui merupakan faktor yang dapat meningkatkan keberhasilan *coping* seseorang. Dalam konteks olahraga, tingkat *self-esteem* berhubungan dengan *coping* atlet tenis yang mengalami kekalahan dari kompetisi (Lane et al., 2002). Kelompok atlet dengan *self-esteem* tinggi dilaporkan lebih sering menggunakan *coping strategy* adaptif, seperti *planning* dan *seeking instrumental support*, sedangkan atlet dengan *self-esteem* rendah cenderung menggunakan *coping strategy* maladaptif, seperti *behavioral disengagement* dan *self-blame*.

Jika mengacu pada dinamika tersebut, bagaimana pemaknaan atlet dalam penelitian ini atas *tangible support* dapat memberikan petunjuk mengapa *tangible support* tidak memprediksi penggunaan *coping strategy* adaptif. Apabila

tangible support memberi dampak negatif pada persepsi atas kemampuannya, maka dukungan tidak lagi berperan sebagai *resource* dalam menghadapi tuntutan JST. Dugaan ini dapat dikonfirmasi dengan melakukan penelitian lebih lanjut yang menempatkan *appraisal* atau pemaknaan atlet atas dukungan yang diberikan sebagai variabel mediator antara persepsi dukungan sosial dan penggunaan *coping strategy*.

Hasil penelitian turut menunjukkan bahwa *emotional support* merupakan jenis dukungan yang memprediksi strategi *coping* adaptif pada atlet PPLP Jawa Barat. Secara teoretis, *emotional support* dapat membantu individu tidak merasa sendiri ketika berhadapan dengan situasi sulit (Morelli et al., 2015). Selain itu, *emotional support* juga dapat menyediakan *sense of psychological safety* pada atlet usia muda (Lundqvist et al., 2023). Kondisi tersebut memperbesar peluang para atlet untuk dapat mengelola diri dengan lebih baik dalam situasi transisi, yang pada akhirnya memperbesar peluangnya untuk menggunakan *coping strategy* adaptif. Sementara itu, *esteem support* menyediakan penguatan persepsi kemampuan diri yang mendorong *challenge appraisal* dan memunculkan persepsi kontrol untuk mengambil *coping strategy* adaptif (Freeman & Rees, 2009). Artinya, ketika dihadapkan pada tuntutan yang dirasa di luar kendalinya, isu dari atlet dalam penelitian ini bukanlah pada penguatan perasaan mampu melewati tuntutan.

Atlet dalam penelitian ini akan lebih merasa *resourceful* ketika mendapat dukungan emosional yang membuatnya merasa tidak sendiri dalam menghadapinya. Hal ini mungkin terkait dengan kondisi para atlet dalam penelitian ini yang tinggal di asrama dan meninggalkan keluarganya di daerah. Bagi atlet remaja, sumber utama dari dukungan emosional adalah orang tua (Sheridan et al., 2014). Dalam konteks partisipan penelitian ini, para atlet harus menjalani pembinaan terpusat di kota Bandung dan tinggal di asrama. Lebih dari separuh (52.5%) atlet berasal dari luar Bandung Raya (Kota Bandung, Kab. Bandung, Kab. Bandung Barat, Kota Cimahi). Hal tersebut membuat para atlet dalam penelitian ini memiliki waktu terbatas untuk berinteraksi dengan keluarganya. Padahal, orang tua sendiri merupakan salah satu sumber dukungan bagi atlet usia muda (Sheridan et al., 2014). Hal itu pun diprediksi membuat atlet dalam penelitian ini memerlukan dukungan yang bisa membuatnya merasa tidak sendiri dalam menghadapi kompleksnya tuntutan JST sebagai atlet binaan.

Menurut penelitian terhadap atlet pelajar di Swedia, tuntutan pada aspek pendidikan dan olahraga sekaligus dapat meningkatkan risiko perasaan kesepian dan kebosanan akibat waktu dan konsentrasi yang tercurah hanya pada kedua hal tersebut (Lundqvist et al., 2023). Situasi *sports boarding school* ketika atlet tinggal dan berlatih bersama juga meningkatkan risiko stres akibat perbandingan sosial atas pencapaian olahraga dan akademis. *Emotional support* dalam penelitian tersebut diketahui dapat menumbuhkan perasaan diterima, utamanya jika orang yang lebih tua (pelatih, orang tua) menyediakan tempat berkeluh-kesah atas masalah-masalah pribadi ataupun tekanan sehari-hari yang mereka rasakan sebagai atlet-pelajar.

Hal lain yang juga menarik untuk dicermati adalah bagaimana kontribusi dari jenis-jenis dukungan sosial terhadap *coping strategy* para atlet dalam penelitian ini. Jika mencermati nilai R^2 , diketahui bahwa peran persepsi jenis-jenis dukungan berkontribusi sebesar 22% dalam memprediksi frekuensi *coping* adaptif atlet PPLP Jawa Barat. Dengan kata lain, 78% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam model *Athletic Career Transition Model*, *coping* turut ditentukan oleh dinamika antara faktor pendukung (sumber daya, *resource*) dan penghambat (*barrier*) transisi. Dukungan sosial sendiri merupakan salah satu dari sumber daya eksternal yang diketahui dapat membantu *coping* dalam konteks JST.

Meski dukungan sosial menjadi faktor yang konsisten muncul dalam berbagai penelitian, *coping* menghadapi tuntutan JST juga akan turut diprediksi sumber daya lain dan berbagai faktor penghambat. Contoh sumber daya tersebut antara lain adalah resiliensi (Drew, 2020), atau kemampuan mengelola beberapa aspek hidup (Chamorro et al., 2016; Drew, 2020; Eriksson, 2010). Sementara itu, faktor-faktor penghambat misalnya cedera (Hollings et al., 2014),

ataupun konflik interpersonal (Andronikos et al., 2019; Hollings et al., 2014; Siekanska & Blecharz, 2020). Dengan demikian, faktor-faktor sumber daya internal ataupun hambatan transisi merupakan faktor yang dapat mengisi hal-hal yang tidak dijelaskan oleh variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Mayoritas anggota populasi penelitian berasal dari cabang olahraga individu. Hal ini perlu menjadi perhatian dalam menggeneralisasikan hasil penelitian kepada populasi atlet dari cabang olahraga beregu. Franck (2009) merangkum perbedaan karakteristik atlet cabang olahraga individu dan beregu yang dapat terkait dengan dinamika persepsi dukungan sosial serta *coping* terhadap tuntutan transisi. Misalnya, atlet cabang olahraga individual diketahui lebih mungkin mempersepsikan kontrol atas situasi latihan dan kompetisi ketimbang atlet beregu. Hal ini terkait bagaimana *outcome* dalam cabang individu memiliki lebih besar pengaruh dari usaha perorangan ketimbang pada cabang beregu.

Franck (2009) juga menyoroti bahwa atlet cabang olahraga individu cenderung lebih dekat dengan pelatih, sedangkan atlet beregu lebih dekat dengan rekan tim. Seperti dijelaskan oleh Sheridan et al. (2014), pihak yang berbeda diketahui dapat memberikan jenis dukungan yang berbeda pula. Hal itu juga membuat generalisasi hasil penelitian untuk menjelaskan fenomena JST atlet Indonesia di luar konteks PPLP Jawa Barat memerlukan kehati-hatian. Faktor kontekstual seperti apakah atlet tinggal di asrama atau bersama keluarga dapat memengaruhi sumber dukungan yang bisa diakses oleh atlet. Misalnya, atlet yang tinggal bersama keluarga memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memperoleh *support* langsung dari orang tua, ketimbang atlet yang tinggal di asrama dan hanya pulang ketika masa liburan. Di sisi lain, tinggal di tempat latihan terpusat mungkin membuat atlet lebih sering berinteraksi serta memperoleh dukungan dari staf pelatih atau sesama atlet.

Model dari penelitian ini adalah menguji kaitan antara jenis-jenis variabel X dengan variabel Y. Dengan demikian, penelitian ini sebatas dimaksudkan untuk meninjau peran jenis-jenis persepsi dukungan sosial untuk memprediksi penggunaan *coping strategy* dalam menghadapi tuntutan JST. Konsekuensi dari pilihan model tersebut adalah tidak turut memberikan bukti empiris dari proses yang terjadi antara variabel X dan Y. Secara konseptual, terdapat proses-proses seperti *appraisal* atau penilaian individu atas tuntutan yang dihadapi, kecocokan dukungan dengan tuntutan, hingga sejauh mana dirinya memiliki *resource* untuk menjawab tuntutan yang perlu dihadapi. Pengukuran terhadap hal-hal tersebut dapat memberi pandangan lebih lengkap mengenai dinamika psikologis yang terjadi antara persepsi dukungan sosial dan penggunaan *coping strategy* dalam menghadapi tuntutan JST.

Hal lain yang juga perlu diperhatikan adalah penelitian ini mencermati frekuensi *coping strategy* yang dilakukan oleh atlet dalam menghadapi JST. Penelitian ini tidak turut meninjau *coping* dari perspektif efektivitas *coping strategy* yang atlet lakukan untuk mengatasi tuntutan JST. Area tersebut direkomendasikan untuk turut dilibatkan dalam studi-studi mengenai *coping* di konteks olahraga karena terasosiasi dengan dampak-dampak positif (misalnya, peningkatan performa dan kepuasan berolahraga) serta berpotensi membantu mengarahkan intervensi-intervensi yang menyasar *coping* pada atlet (Nicholls & Polman, 2007).

Penelitian lebih lanjut dapat melibatkan *secondary appraisal* sebagai variabel antara persepsi dukungan dan penggunaan *coping strategy* atlet yang menghadapi JST. Dengan demikian, terdapat bukti empiris mengenai dinamika persepsi dukungan sosial yang memfasilitasi *coping* adaptif melalui penguatan penilaian atas *resource* menghadapi tuntutan. Penelitian mengenai *coping* atlet dalam konteks JST dapat dikembangkan dalam perspektif efektivitas *coping* yang dilakukan. Hal itu dapat menjadi sumbangan untuk memperkuat atau mengkritisi temuan yang sudah ada mengenai *coping strategy* yang dapat memfasilitasi JST. Penelitian dengan hambatan dan/atau sumber daya transisi lain sebagai prediktor *coping strategy* juga dapat dilakukan. Terlebih lagi, hasil penelitian ini menunjukkan 78% varians dari penggunaan *coping strategy* ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel-variabel

tersebut misalnya, *exclusive athletic identity* atau konflik interpersonal yang dialami oleh atlet. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan melibatkan atlet dari cabang olahraga beregu juga dapat dilakukan untuk memperkuat generalisasi temuan ini pada konteks atlet binaan lainnya di Indonesia.

Simpulan

Penelitian ini mengonfirmasi peran persepsi dukungan sosial sebagai sumber daya transisi atlet dalam menghadapi tuntutan *junior-to-senior transition* (JST). Kontribusi persepsi dukungan sosial dalam konteks JST lebih kepada memfasilitasi penggunaan *coping* adaptif dan bukan mencegah *coping* maladaptif. Ditemukan pula bahwa tidak semua jenis persepsi dukungan sosial akan memprediksi penggunaan *coping* adaptif pada atlet PPLP Jawa Barat yang menghadapi JST. Hanya *informational* dan *emotional support* yang memprediksi penggunaan *coping* adaptif, sedangkan *esteem* dan *tangible support* tidak memprediksi penggunaan *coping* adaptif. Dengan demikian, pemberian *emotional support* dan *informational support* dapat diberikan kepada atlet junior untuk mendorong penggunaan *coping strategy* adaptif dalam menghadapi tuntutan fase JST.

Daftar Pustaka

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712–733). John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/9781118270011.ch32>
- Andronikos, G., Westbury, T., Brazo-Sayavera, J., Olivares, P. R., & Martindale, R. J. J. (2021). Factors contributing to the quality of the junior-to-senior transition in Greek athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891116>
- Andronikos, G., Westbury, T., & Martindale, R. J. J. (2019). Unsuccessful transitions: understanding dropout from the athletes' perspective. *Athens Journal of Sports*, 6(4), 195–214. <https://doi.org/10.30958/ajspo.6-4-2>
- Ayuningtyas, F. N., & Purba, F. D. (2020). *Alat ukur penelitian hubungan antara derajat stres dengan coping strategies terhadap tuntutan akademik pada siswa kelas 12 SMA Islam Terpadu*. [Bachelor's thesis, Universitas Padjadjaran].
- Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 953–961. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.953>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez Oliva, D., Garcíá Calvo, T., & León, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: toward a theory of optimal matching. *Social Support: An Interactional View*, 319–366.
- Drew, K. L. (2020). *Investigating the junior-to-senior transition in sport: intervention to support the transitional process* [Doctoral dissertation, Liverpool John Moores University].
- Eriksson, C. (2010). *Swedish players' transition from junior to senior football in relation to perceived health and athletic identity* [Master's thesis, Halmstad University].
- Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite english male team sports: The coaches' perspective. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 5(2), 257–279. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.257>

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Franck, A. (2009). Individual and team sports athletes in the transition from junior to senior sports. *School of Social and Health Sciences*, 60.
- Franck, A. (2018). *The junior-to-senior transition in Swedish athletes: a longitudinal study* [Doctoral dissertation, Linnaeus University].
- Freeman, P. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.54>
- Freeman, P. (2020). Social support in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 447–463). John Wiley & Sons.
- Freeman, P., Coffee, P., Moll, T., Rees, T., & Sammy, N. (2014). The ARSQ: the athletes' received support questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 189–202. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0080>
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429–441. <https://doi.org/10.1080/10413200903222913>
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., & Hume, P. A. (2014). The transition from elite junior track-and-field athlete to successful senior athlete: why some do, why others don't. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(3), 457–471. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.3.457>
- Holt, N. L., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *International Journal of Sport Psychology*, 37(2), 77–98.
- Jorgensen, R. S., & Dusek, J. B. (1990). Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal of Personality*, 58(3), 503–513.
- Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2017). Effects of received social support on athletes' psychological well-being. *International Journal of Sport and Health Science*, 15, 72–80. <https://doi.org/10.5432/ijshs.201612>
- Ko, H., Wang, L., & Xu, Y. (2013). Understanding the different types of social support offered by audience to a-list diary-like and informative bloggers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 194–199. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0297>
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: the effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25(4).
- Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S., & Jacobsson, J. (2023). Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. *PLoS ONE*, 18(4), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284725>
- Meyer, B. (2001). Coping with severe mental illness: relations of the brief COPE with symptoms, functioning, and well-being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 265–277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
- Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., & Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion*, 15(4), 484. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000084>

- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2016). An investigation into stakeholders' perceptions of the youth-to-senior transition in professional soccer in the United Kingdom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 375–391. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162222>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Pummell, E. K. L. (2008). *Junior to senior transition: Understanding and facilitating the process* [Doctoral dissertation, Loughborough University].
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17(5), 421–429. <https://doi.org/10.1080/026404199365948>
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198–228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
- Siekanska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the careers of competitive swimmers: To continue or finish with elite sport? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186482>
- Solstad, M. Å. (2019). *Coping in the transition from junior to senior football* [Master's thesis, Norwegian School of Sport Sciences].
- Stambulova, N. B., Alfermann, D., Statler, T., & Côte, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412.
- Stambulova, N. B., & Samuel, R. D. (2020). Career transitions. In D. Hackfort & R. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (1st ed., pp. 119–134). Routledge.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts* (1st ed., pp. 605–620). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315880198.ch39>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: a review. In H. S. Friedman (Ed.), *The oxford handbook of health psychology* (pp. 192–217). Oxford University Press.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20.
- Wylleman, P., & Lavalley, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*, 507–527.