

## Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Hardiness* pada Atlet Tunadaksa di NPCI Kota Bandung

The Relationship between Social Support and Hardiness in Physically Disabled Athletes at NPCI Bandung

<sup>1</sup>Hasya Afina, <sup>2</sup>Ria Dewi Eryani

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No 1 Bandung 40116  
email: <sup>1</sup>hasyaafina@gmail.com, <sup>2</sup>riadewieryani@yahoo.com

**Abstract.** Physically disabled is a person with a form of abnormality or disability of the muscle, bone and joint system. The majority of the disabled have less confidence because of their physical limitations. However, the physically disabled in NPCI Bandung choose to be athletes and that is not easy. NPCI Bandung is a place for persons with disabilities including a physically disabled to actualize themselves into athletes. Often training activities and the race create stress, but they persist with what they live. Support from closed people is a factor in making athletes become tough and hardy during training or race events. The purpose of this research is to get empirical data about the relationship of social support with hardiness on athlete of physically disabled at NPCI Bandung. This study is a sample study of 25 athletes physically disabled in the NPCI Bandung with using purposive sampling technique. Social support measures used are the ISEL of Cohen that has been adapted and modified by the researcher amounted to 54 items and the measuring tool hardiness made by the researcher amounted to 44 items. The results showed a significant positive correlation ( $r=0,426$ ) between social support and hardiness.

**Keywords:** Physically Disabled, Social Support, Hardiness, NPCI Bandung

**Abstrak.** Tunadaksa merupakan penyandang bentuk kelainan atau kecacatan pada sistem otot, tulang dan persendian. Mayoritas penyandang tunadaksa kurang memiliki kepercayaan diri karena keterbatasan fisiknya. Namun, para tunadaksa di NPCI Kota Bandung memilih untuk menjadi atlet dan itu adalah hal yang tidak mudah. NPCI Kota Bandung merupakan suatu wadah bagi penyandang disabilitas termasuk tunadaksa untuk bisa mengaktualisasikan dirinya menjadi atlet. Seringkali aktivitas latihan dan juga perlombaan membuat stres namun mereka tetap bertahan dengan apa yang mereka jalani. Dukungan dari orang sekitar turut menjadi faktor dalam membuat para atlet tunadaksa menjadi tangguh selama menjalani aktivitas latihan ataupun perlombaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai hubungan dukungan sosial dengan *hardiness* pada atlet tunadaksa di NPCI Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian *sample* terhadap 25 orang atlet tunadaksa di NPCI Bandung dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur dukungan sosial yang digunakan yaitu ISEL dari Cohen yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti berjumlah 54 item, sementara alat ukur *hardiness* dibuat sendiri oleh peneliti berjumlah 44 item. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan ( $r = 0,426$ ) antara dukungan sosial dengan *hardiness*.

**Kata kunci:** atlet tunadaksa, dukungan sosial, *hardiness*, NPCI Kota Bandung

### A. Pendahuluan

Penyandang tunadaksa yaitu seseorang yang mempunyai kelainan tubuh pada alat gerak yang meliputi tulang, otot dan persendian baik dalam struktur atau fungsinya. Seseorang yang memiliki keterbatasan tubuh cenderung mengalami hambatan dalam penyesuaian diri, sulit berkomunikasi, terkena penyakit, terbatas dalam proses belajar, sering mengalami kecelakaan dalam beraktivitas dan yang paling utama mereka merasa kurang percaya diri karena kekurangan fisik yang jelas terlihat. Namun begitu, ada sekelompok tunadaksa yang bergabung dengan suatu organisasi bernama NPCI (wadah organisasi bidang olahraga bagi penyandang disabilitas) dan memilih untuk menjadi seorang atlet. NPCI memiliki 10 cabang olahraga (cabor) yang bisa diikuti oleh penyandang tunadaksa seperti panahan, renang, voli duduk, catur, *bowling*, atletik, angkat berat, tenis lapang, tenis meja dan bulutangkis. Beberapa tunadaksa ada yang sedari kecil sudah cacat dan mereka biasanya merupakan penyandang polio. Adapula atlet yang menjadi tunadaksa karena kecelakaan saat bekerja atau berkendara sehingga

menyebabkan anggota tubuhnya seperti tangan atau kaki diamputasi atau memiliki kelainan pada otot dan tulangnya. Semua atlet tunadaksa baik amputasi atau polio memiliki kesempatan yang sama untuk bisa mengikuti olahraga yang ada di NPCI.

Banyak kesulitan yang dihadapi terutama pada saat menjalani latihan dan perlombaan. Seperti jadwal latihan yang *full* dalam seminggu, sulitnya transportasi untuk latihan, perlu waktu adaptasi dengan kegiatan olahraga hingga 1 tahun, adanya alat bantu kursi roda ketika berolahraga dan adanya kemungkinan tidak memiliki lawan pada saat perlombaan. Bagi atlet tunadaks, pada saat perlombaan memerlukan lawan yang sama kondisinya, saat atlet dengan cacat tangan tidak memiliki lawan yang cacat tangan pula maka pertandingan akan di batalkan. Kondisi-kondisi tersebut dirasa menjadi faktor yang membuat atlet menjadi stres. Meskipun begitu, mereka tetap menjalani kegiatan menjadi seorang atlet dan tetap rajin untuk latihan baik panas ataupun hujan, dekat ataupun jauh, mereka juga tetap rajin mengikuti lomba di setiap event meskipun event sebelumnya mereka tidak memiliki lawan. Selain itu juga mereka dapat mengendalikan emosi meskipun ada yang mencemooh kondisi fisiknya dan juga pantang menyerah untuk menjadi atlet yang andal. Hal ini mencirikan adanya kepribadian yang tangguh (*hardiness*). Menurut Kobasa, *Hardiness* yaitu suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi keadaan stres.

Tidak semua atlet tunadaksa merupakan orang-orang yang berpengalaman dalam bidang olahraga. Ada beberapa atlet yang pada awalnya sama sekali tidak memiliki minat pada olahraga. Mereka pernah berolahraga namun intensitasnya jarang dan olahraga yang mereka lakukan pun biasanya hanya jalan santai ataupun peregangan otot. Tetapi, banyak pula atlet yang meskipun sedari kecil sudah cacat namun tetap menerapkan hidup sehat dengan rutin menjalani aktivitas olahraga setiap harinya.

Untuk menjadi seorang atlet yang andal, peran dukungan dari orang terdekat seperti orangtua, teman-teman dan pelatih begitu penting. Para atlet merasakan adanya masukan bagaimana cara menyiapkan diri ketika akan berlomba, mereka juga merasakan adanya semangat dan juga motivasi bahwa baik kalah atau menang, mereka sudah melakukan hal terbaik dan juga membanggakan. Selain itu, dukungan yang mereka rasakan yaitu di kala mereka mengalami cedera, baik keluarga, teman dan pelatih juga akan memberikan suntikan semangat pada mereka untuk bisa bangkit kembali dan mengikuti latihan seperti biasa.

Dukungan lainnya yaitu, mereka para atlet tunadaksa merasakan keterlibatan dalam segala aktivitas diluar latihan dan juga perlombaan. Seperti sering menghabiskan waktunya bersama teman-teman di NPCI. Mereka sering *sharing* dan *refreshing* satu sama lain. Selain itu juga mereka biasanya mengadakan *touring* dengan sesama atlet tunadaksa menggunakan motor roda tiga atau jika ada kegiatan memancing dari NPCI mereka pun ikut dilibatkan. Selain bantuan moril, para atlet juga merasakan adanya bantuan non moril seperti fasilitas dan juga pelayanan. Bantuan tersebut seperti adanya pemberian fasilitas berupa penyediaan alat-alat latihan bagi para atlet, penyewaan tempat untuk latihan, termasuk pula insentif seperti gaji dan juga konsumsi setiap latihan yang telah disediakan oleh NPCI. Selain itu, jika mereka sedang mengalami kesulitan secara finansial orang terdekat mereka akan membantu dengan meminjamkan dan bahkan memberikan mereka sejumlah uang. Termasuk pula ketika mereka sedang ada kesulitan untuk memperbaiki kendaraan, keluarga dan teman akan membantu mereka.

Dari banyaknya dukungan yang dirasakan oleh para atlet, dukungan dari keluarga merupakan dukungan yang paling dirasakan oleh para tunadaksa. Dari hasil wawancara, beberapa atlet merasa bahwa dengan keluarga tidak meninggalkannya sudah merupakan bentuk dukungan, terutama bagi mereka yang sudah berkeluarga dan

memiliki anak. Kehadiran mereka sudah menjadi motivasi tersendiri bagi para atlet untuk tetap semangat. Keluarga adalah kekuatan tersendiri bagi atlet dan bagi mereka, tanpa diminta bantuan pun keluarga akan tetap setia berada disisi mereka dan siap untuk membantu mereka.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui “Seberapa erat hubungan antara dukungan sosial dengan *hardiness* pada atlet tunadaksa di NPCI Kota Bandung?”. Adapun, tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *hardiness* pada atlet tunadaksa di NPCI Kota Bandung?

## B. Landasan Teori

### Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Hoberman (1983) dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antarpribadi seseorang baik psikologis dan materi dengan maksud memberikan manfaat bagi individu agar memiliki kemampuan dalam menghadapi stres. Dukungan sosial memiliki efek yang positif pada kesehatan, yang mungkin terlihat bahkan ketika tidak berada di bawah tekanan yang besar.

Dukungan sosial terdiri dari 4 aspek yaitu : 1) ***Appraisal Support***, jenis dukungan ini adalah dengan memberikan nasehat, arahan, sugesti atau *feedback* mengenai bagaimana orang melakukan sesuatu. Dukungan ini dapat dilakukan dengan memberi informasi yang dibutuhkan oleh seseorang. 2) ***Tangible or Instrumental Support***, jenis dukungan ini adalah dengan memberi bantuan langsung atau menolong pada saat seseorang sedang mengalami masalah, Menurut Taylor 2009 (dalam Yanuaristi) , *Tangible Support* ini termasuk berupa dukungan material seperti pelayanan, bantuan finansial atau benda-benda yang dibutuhkan. 3) ***Self Esteem Support***, jenis dukungan ini melibatkan rasa empati, peduli terhadap seseorang sehingga memberikan perasaan nyaman, perhatian dan penerimaan secara positif dan memberikan semangat kepada orang yang dihadapi. 4) ***Belonging Support***, dukungan ini melibatkan perasaan menjadi anggota dari suatu perkumpulan orang yang saling berbagi kepentingan dan aktivitas sosial. Dukungan pendampingan lebih mengacu pada ketersediaan orang lain dalam meluangkan waktunya untuk mendampingi individu.

### *Hardiness*

Menurut Kobasa *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi keadaan stres. Kobasa dkk (1982) menyatakan bahwa kepribadian tahan banting merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai perlawanan saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres.

*Hardiness* terdiri dari 3 aspek diantaranya :

1. *Commitment*, adalah kecenderungan individu untuk melibatkan diri kedalam apapun yang dilakukan yaitu keyakinan bahwa individu bermakna dan memiliki tujuan.
2. *Control*, merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga (Kobasa dan Maddi, 2005).
3. *Challenge*, merupakan kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan, dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Hasil korelasi variabel dengan aspek

| No | Korelasi                                    | Nilai R | Keterangan                      |
|----|---|---------|---------------------------------|
| 1. | Dukungan sosial x <i>Hardiness</i>          | 0,426   | Hubungan positif relatif sedang |
| 2. | Aspek <i>appraisal</i> x <i>Hardiness</i>   | 0,582   | Hubungan positif relatif kuat   |
| 3. | Aspek <i>Tangible</i> x <i>Hardiness</i>    | 0,418   | Hubungan positif relatif sedang |
| 4. | Aspek <i>Self Esteem</i> x <i>Hardiness</i> | 0,344   | Hubungan positif relatif rendah |
| 5. | Aspek <i>Belonging</i> x <i>Hardiness</i>   | 0,060   | Tidak terdapat hubungan         |

Dari tabel diatas, terlihat bahwa korelasi antara variabel dukungan sosial dengan *hardiness* memiliki hubungan yang positif dan cenderung rendah. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi pula *hardiness* dari para atlet. Adapun dari keempat aspek dari dukungan sosial, yang memiliki hasil korelasi paling tinggi dengan *hardiness* yaitu aspek *appraisal support*, artinya yaitu semakin tinggi aspek *appraisal support* maka akan semakin tinggi pula *hardiness* dari atlet tunadaksa.

**Tabel 2.** Hasil distribusi frekuensi per aspek dari tiap variabel

| No | Aspek                      | Tinggi (%) | Rendah (%) |
|----|----------------------------|------------|------------|
| 1. | <i>Appraisal support</i>   | 92%        | 8%         |
| 2. | <i>Tangible support</i>    | 88%        | 12%        |
| 3. | <i>Self esteem support</i> | 100%       | 0%         |
| 4. | <i>Belonging support</i>   | 92%        | 8%         |
| 5. | <i>Commitment</i>          | 84%        | 16%        |
| 6. | <i>Control</i>             | 72%        | 18%        |
| 7. | <i>Challenge</i>           | 96%        | 4%         |

Dari tabel diatas, terlihat bahwa pada variabel dukungan sosial, aspek tertinggi yaitu ada pada *self esteem support* dimana 100% atau seluruh atlet merasakan dukungan *self esteem support*. Adapun pada variabel *hardiness* terlihat bahwa aspek paling tinggi yaitu *challenge* sebesar 96%. Artinya, hampir seluruh atlet tunadaksa menyukai aktivitas yang penuh dengan tantangan.

Tunadaksa yaitu kondisi dimana seseorang yang mempunyai kelainan tubuh pada alat gerak yang meliputi tulang, otot dan persendian baik dalam struktur atau fungsinya yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan kegiatan secara selayaknya. Dengan keadaan fisik yang serba terbatas, seringkali membuat tunadaksa menjadi kelompok yang terpinggirkan. Perlakuan tersebut seringkali menghambat produktifitas dari tunadaksa karena adanya rasa rendah diri dan tidak percaya diri. Namun begitu, fenomena yang terjadi pada tunadaksa di NPCI berbeda. Mereka mampu menjadi seorang atlet ditengah keterbatasan fisik yang mereka miliki. Untuk menjadi seorang atlet dengan fisik terbatas bukanlah suatu hal yang mudah untuk dijalani. Perlu *effort* yang besar dan juga kuat untuk bisa menghadapi situasi pada saat latihan ataupun perlombaan. Sebesar 84% orang atlet tunadaksa memiliki *hardiness* yang tinggi, ini artinya para atlet tunadaksa memiliki karakteristik kepribadian yang tangguh dan mampu menghadapi situasi yang membuatnya stres atau tertekan.

Untuk menjadi atlet yang andal dan tangguh dalam situasi terburuk sekalipun, butuh dukungan dari orang terdekat. Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang positif bagi penyandang cacat. Dukungan sosial yang diberikan dari orangtua dan teman-teman merupakan peran penting dalam pengembangan kesejahteraan psikologis bagi para penyandang cacat (Greenberg, Faust, Walker dan Greene, Hoffman, Harter,

Papini dan Roggman et al., dalam Kartika, 2011). Para atlet tunadaksa di NPCI memiliki keluarga dan juga teman yang selalu mendukung dan memberikan perhatian pada atlet tunadaksa. Seperti yang dijelaskan oleh Hadjam, dkk. (2004) bahwa kepribadian tahan banting atau kuat atau tangguh mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang dirasa sulit dan juga stresor tinggi dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber yang ada di lingkungannya untuk dijadikan motivasi dan dukungan dalam mengatasi ketegangan yang dihadapi dan memberikan kesuksesan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang memiliki kepribadian yang lebih tangguh dan juga memperkuat motivasinya.

Dari hasil olah data menunjukkan bahwa aspek yang paling berhubungan dengan *hardiness* yaitu aspek *appraisal support*. Ketika seseorang merasakan adanya *appraisal support*, ia akan merasakan adanya masukan, saran dan juga arahan untuk membantu mengatasi masalah yang dialami. Selain mendapatkan masukan, saran dan juga arahan para atlet juga mendapat kesempatan untuk berbicara dan juga berpendapat sehingga perlakuan tersebut membuat para atlet merasa dihargai dan diperhatikan keberadaannya. Dukungan *appraisal* yang diberikan mampu membuat seseorang menjadi merasa diperhatikan dan dihargai. Melalui *appraisal support*, penilaian kognitif seseorang terhadap situasi yang penuh dengan stress dapat berubah dan dapat membuat seseorang memiliki strategi penanganan untuk menghadapi situasi tersebut (Maddi dan Kobassa dalam Bissonette, 1998).

Dukungan *esteem* merupakan suatu hal yang penting bagi penyandang tunadaksa karena umumnya masyarakat tidak peduli dan cenderung mengabaikan mereka. Dukungan *esteem* ini menjadi sangat penting karena tunadaksa rentan mengalami perasaan rendah diri yang bisa membuat mereka sulit dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dengan adanya dukungan *self esteem*, dapat membuat harga diri seorang penyandang tunadaksa menjadi meningkat dan mampu beradaptasi dengan masyarakat lainnya. Seperti hasil penelitian tentang dukungan sosial pada atlet tunanetra, bahwa dukungan emosi merupakan dukungan yang paling penting dalam membangun hubungan emosional dengan atlet. Melalui hubungan tersebut akan membuat atlet tunadaksa menjadi merasa diterima dan dihargai dengan baik keberadaannya.

Berdasarkan hasil uji tabulasi silang, terdapat atlet yang memiliki dukungan sosial tinggi namun *hardiness* rendah sebanyak 4 orang. Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa 3 dari 4 orang yang memiliki *hardiness* rendah karena kurang bisa mengendalikan emosinya seperti mereka akan marah ketika ada yang mencemooh kondisi fisik, mereka juga tidak memiliki keyakinan bahwa mereka bisa menjadi atlet yang handal. Hal tersebut berpengaruh pada aktivitas latihan yang membuat mereka menjadi cepat merasa bosan dan juga lelah. Selain itu juga mereka sering absen dalam menjalani latihan dan merasa bahwa aktivitasnya sebagai atlet monoton. Mereka juga merasa bahwa kegiatannya menjadi seorang atlet kurang menantang dan tidak ada perubahan yang berarti dalam hidupnya setelah menjadi atlet.

Adapun 1 orang yang memiliki dukungan sosial rendah namun *hardiness* tinggi, berdasarkan data demografi didapatkan bahwa subjek telah lama menjadi seorang atlet sehingga sudah terbiasa menjalani aktivitas latihan maupun perlombaan. Didukung hasil wawancara, subjek memiliki keyakinan diri yang kuat bahwa dirinya mampu menjadi atlet yang andal.

Faktor lain yang turut mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial yaitu Berdasarkan hasil wawancara sebelumnya, beberapa subjek mengatakan bahwa untuk

menjadi atlet karena keinginan dari dalam diri untuk bisa mengukir prestasi dengan keadaan fisik yang terbatas. Mereka ingin membanggakan keluarga bahwa mereka juga mampu berprestasi sehingga mereka berusaha dan berlatih dengan giat agar bisa menjadi atlet yang andal. Adapun dari faktor demografi diantaranya terdapat usia atlet, lama menjadi atlet dan juga pengalaman dalam olahraga turut mempengaruhi hubungan dukungan sosial dengan *hardiness*.

#### D. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif dan sedang antara dukungan sosial dan *hardiness* pada atlet tunadaksa di NPCI Kota Bandung dengan nilai  $r = 0,426$ .
2. Aspek *appraisal* memiliki nilai korelasi paling tinggi dengan *hardiness* ( $r = 0,582$ ), menunjukkan bahwa aspek *appraisal* memiliki hubungan yang kuat dengan *hardiness*. Artinya, para atlet tunadaksa di NPCI Bandung membutuhkan dukungan seperti pemberian masukan, saran, arahan agar *hardiness* semakin meningkat.
3. Adanya faktor pendukung lain yang turut mempengaruhi hubungan dukungan sosial dengan *hardiness* dari para atlet diantaranya, faktor demografi seperti usia, lama menjadi atlet dan juga pengalaman. Adapun faktor lainnya seperti adanya toleransi stres, motivasi diri dan juga optimisme daripada individu yang berbeda-beda pada tiap atlet.

Saran bagi NPCI Bandung agar tetap mempertahankan dan juga meningkatkan dukungan sosial bagi para atlet tunadaksa. Mempertahankan *appraisal support*. Diantaranya dengan selalu mendukung para atlet melalui pemberian arahan, bimbingan, nasehat dan juga saran melalui kegiatan konseling atau *sharing* karena dukungan tersebut dapat meningkatkan *hardiness* para atlet. Bagi peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor lain untuk diteliti seperti faktor toleransi stress, motivasi atau optimisme yang membuat atlet menjadi tangguh. Serta, menentukan dukungan sosial yang spesifik yang dapat berpengaruh terhadap variabel yang diteliti.

#### Daftar Pustaka

- Bissonnette, M. (1998). Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of The Literature Prepared for the Child and Family Partnership Project
- Cohen, Hoberman. (1983). Positive Events and Social As Buffers Of Life Change Stress. *Jurnal of applied social psychology*. Hal 99-125
- Cohen, Sheldon (2004). *Journal : Social Relationship and Health*. Carnegie Mellon University
- Cohen S, Underwood L, Gottlieb B. (2000). *Social Support Measurement and Intervention : A Guide for Health And Social Scientist*. New York, USA : Oxford University Press
- Fauzi, Mochamad. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang
- Hadjam, N.R., Martaniah, S.M., Prawitasari, J. E., Masrun. (2004) . Peran Kepribadian Tahan Banting pada Gangguan Somatisasi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 19 (2). 122-135. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Irianto, Djoko Pekik. (2009). *Pelatihan Kondisi Fisik dasar*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan
- Kartika, Sari. (2011). *Konsep Dukungan Sosial*. Diakses dari <http://artidukungansosial.blogspot.co.id/> pada tanggal 3 Juli 2018 pukul 07.07 WIB.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health : An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 37, 1-15
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances Into Resilience Growth*. Springer. Hal 43-51
- Merdiasi, Danella. (2013). Gambaran Tunadaksa yang Bekerja. Universitas Kristen Krida Wacana : *Jurnal NOETIC Psychology*
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri : Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Jauhar Mandiri
- Tendi, Agus Nugroho. (2012). Yang Saya Tahu Tentang Jadi Seorang Atlet . Diakses dari <http://tendszone.blogspot.com/2012/09/yang-saya-tahu-tentang-atlet.html/>. Pada tanggal 17 November 2018 Pukul 16.00 WIB