

**HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN KETANGGUHAN
MENTAL PADA PEMAIN BASKET REMAJA DI JAKARTA**

Darrell Khoo¹, Monty P. Satiadarma², Linda Wati³

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
darrellkhoo@gmail.com

ABSTRACT

In competitive basketball, adolescent players operate in environments demanding high performance and mental strength to face competition and social evaluation. This study aims to examine the relationship between social comparison and mental toughness among adolescent basketball players in Jakarta. Participants were 110 adolescent basketball players aged 12-18 in Jakarta, with data collected via online self-report questionnaires. Social Comparison was measured using the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) adapted to basketball, and mental toughness was measured using the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Results showed a significant positive relationship between social comparison and mental toughness ($r = 0.438$; $p < 0.001$), indicating that a higher tendency to compare oneself relates to higher mental toughness. Mental toughness and social comparison also varied significantly based on gender, playing position, training duration, independent training, and achievement.

Keywords: *Social Comparison, Mental Toughness, Adolescent Basketball Players, Sport Psychology.*

ABSTRAK

Dalam olahraga bola basket kompetitif, pemain remaja berada dalam lingkungan yang menuntut performa tinggi serta kekuatan mental untuk menghadapi kompetisi dan evaluasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental pada pemain basket remaja di Jakarta. Partisipan penelitian terdiri dari 110 pemain basket remaja berusia 12-18 tahun di Jakarta, dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner laporan diri (*self-report*) secara daring. Perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang diadaptasi ke dalam konteks basket, dan ketangguhan mental diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental ($r = 0,438$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan diri, semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental yang dimiliki. Selain itu, ketangguhan mental dan perbandingan sosial juga ditemukan berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin, posisi bermain, lama latihan, latihan mandiri, dan prestasi juara.

Kata Kunci: Perbandingan Sosial, Ketangguhan Mental, Pemain Basket Remaja, Psikologi Olahraga

A. Pendahuluan

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang pesat di Indonesia, khususnya pada tingkat pelajar. Sejak pertama kali diselenggarakan pada tahun 2004, kompetisi *Developmental Basketball League* (DBL) menunjukkan pertumbuhan yang konsisten dan pada tahun 2025 telah melibatkan lebih dari 1,5 juta pelajar dari sekitar 750 sekolah di berbagai daerah (DBL.id). Intensitas kompetisi yang tinggi dalam ajang tersebut menuntut pemain basket remaja untuk mampu memproses informasi dengan cepat, mengambil keputusan secara efektif, serta mempertahankan stabilitas psikologis dalam situasi bertekanan tinggi (Ruoxi et al., 2019). Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa tuntutan kompetitif tersebut tidak selalu diimbangi dengan kesiapan psikologis yang memadai. Sejumlah penelitian melaporkan bahwa sekitar 40% hingga 56% pemain basket remaja mengalami tingkat kecemasan bertanding yang tinggi, sementara hanya sebagian kecil yang menunjukkan kepercayaan diri yang stabil (Suprono & Siantoro, 2022; Rusharyono et al., 2024).

Kerentanan terhadap tekanan psikologis pada atlet remaja tidak terlepas dari karakteristik perkembangan psikososial pada fase ini. Remaja berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan peningkatan kesadaran diri serta pencarian identitas sosial, sehingga evaluasi dari lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka memandang diri sendiri (Erikson, 1968). Dalam konteks olahraga beregu, atlet remaja secara aktif membandingkan kemampuan, peran, dan pencapaian mereka dengan rekan satu tim maupun lawan untuk menilai posisi sosialnya dalam kelompok (Gyömbér et al., 2016). Proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain tersebut disebut sebagai perbandingan sosial (Gibbons & Buunk, 1999).

Secara konseptual, perbandingan sosial merupakan proses evaluasi diri dengan membandingkan kemampuan, pendapat, dan karakteristik pribadi dengan orang lain, yang dilakukan untuk tujuan evaluasi diri, peningkatan diri, maupun penguatan diri (Gibbons & Buunk, 1999). Lingkungan kompetitif dalam olahraga beregu

menciptakan kondisi perbandingan sosial yang intens karena performa individu terus-menerus diamati dan dievaluasi oleh pelatih, rekan tim, serta lawan (Gyömbér et al., 2016). Perbandingan sosial ke arah atas (*upward comparison*) dapat berfungsi adaptif dengan meningkatkan motivasi apabila standar yang dijadikan pembanding dipersepsikan masih dapat dicapai (Berger & Pope, 2011). Namun, ketika perbandingan sosial difokuskan untuk melampaui orang lain dan bukan pada pengembangan kompetensi diri, proses tersebut justru berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan kecemasan bertanding (Bağhan & Toros, 2018; Diel et al., 2021). Variasi dampak perbandingan sosial ini menunjukkan bahwa respons atlet terhadap evaluasi sosial sangat dipengaruhi oleh kapasitas psikologis internal yang dimilikinya.

Salah satu kapasitas psikologis yang berperan penting dalam menghadapi tuntutan evaluasi sosial dan tekanan kompetitif adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental (*mental toughness*) didefinisikan sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap percaya diri,

fokus, dan konsisten dalam menghadapi tantangan serta tuntutan kompetisi (Jones et al., 2002, Sheard et al., 2009). Atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang baik cenderung mampu menafsirkan tekanan sebagai tantangan, mempertahankan regulasi emosi yang stabil, serta menunjukkan ketahanan psikologis dalam situasi bertekanan (Gucciardi et al., 2015). Sebaliknya, rendahnya ketangguhan mental dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, burnout, dan penurunan performa ketika atlet menghadapi evaluasi eksternal yang intens (Liew et al., 2019). Pada usia remaja, ketangguhan mental bersifat dinamis dan berkontribusi terhadap perkembangan psikologis positif dalam jangka panjang (Pocius & Malinauskas, 2024). Penelitian yang sama juga menemukan bahwa Pocius dan Malinauskas (2024) menunjukkan bahwa setelah mengikuti program setelah program pengembangan ketangguhan mental, atlet remaja mengalami peningkatan regulasi emosi, ketahanan terhadap stres, serta kestabilan motivasi, yang berkontribusi pada adaptasi psikologis yang lebih baik dalam konteks kompetisi.

Meskipun perbandingan sosial dan ketangguhan mental telah banyak dikaji secara terpisah dalam literatur psikologi olahraga, penelitian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam konteks atlet remaja olahraga beregu di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada atlet profesional atau cabang olahraga individual, sehingga dinamika sosial yang khas pada olahraga beregu belum banyak mendapat perhatian empiris. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini menguji hubungan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental pada pemain basket remaja di Jakarta.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental pada pemain basket remaja. Partisipan penelitian berjumlah 110 pemain basket remaja berusia 12–18 tahun yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi basket di Jakarta. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai pemain basket laki-laki dan perempuan yang berusia 12 sampai

18 tahun, sudah aktif latihan minimal 1 tahun dan pernah mengikuti kompetisi.

Partisipan penelitian didominasi oleh pemain basket remaja laki-laki, yaitu sebanyak 67 orang (60,9%), sedangkan pemain perempuan berjumlah 43 orang (39,1%). Gambaran partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin bisa dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	67	60.9
Perempuan	43	39.1

Kelompok usia terbanyak adalah pemain berusia 17 tahun dengan jumlah 24 orang (21,8%), diikuti oleh usia 16 tahun sebanyak 19 orang (17,3%) dan usia 15 tahun sebanyak 16 orang (14,5%). Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir. Gambaran partisipan penelitian berdasarkan usia bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
------	-----------	----------------

12	14	12.7
13	11	10.0
14	14	12.7
15	16	14.5
16	19	17.3
17	24	21.8
18	12	10.9

Perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)* yang mencakup dimensi *ability comparison* dan *opinion comparison*, dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,759$. Ketangguhan mental diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* yang bersifat unidimensional dan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,824$.

Proses penelitian diawali dengan meminta izin dan bantuan menyebarkan kuesioner kepada pelatih atau pengurus dari pihak sekolah atau klub basket tempat partisipan berlatih. Selanjutnya, kuesioner disebarkan kepada partisipan secara daring, disertai dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri dan membutuhkan waktu sekitar 10–15

menit. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi dengan bantuan perangkat lunak statistik Jamovi pada taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis data diawali dengan pengujian asumsi normalitas, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga analisis korelasi *Pearson* dapat digunakan. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental pada pemain basket remaja. Hasil uji korelasi *Pearson* antara kedua variabel bisa dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Korelasi *Pearson* antara Perbandingan Sosial dan Ketangguhan Mental

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
Perbandingan Sosial dan Ketangguhan Mental	0.438	<0.001	Korelasi Positif, Signifikan Sedang

Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,438$ menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa perbandingan sosial berkaitan secara bermakna dengan ketangguhan

mental pada pemain basket remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan pemain dalam melakukan perbandingan sosial, semakin tinggi pula tingkat ketangguhan mental yang dimiliki.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menyatakan bahwa individu secara aktif mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain sebagai bagian dari proses adaptasi psikologis. Dalam konteks olahraga beregu, proses perbandingan sosial menjadi semakin intens karena atlet secara terus-menerus berada dalam situasi evaluatif, baik melalui hasil pertandingan, penilaian pelatih, maupun interaksi dengan rekan satu tim. Ketika dimaknai secara adaptif, perbandingan sosial dapat berfungsi sebagai sumber informasi dan motivasi yang mendorong individu untuk meningkatkan kemampuan diri (Gibbons & Buunk, 1999).

Hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa dimensi *opinion comparison* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan ketangguhan mental ($r = 0,412$) dibandingkan

dimensi *ability comparison* ($r = 0,345$). Temuan ini mengindikasikan bahwa evaluasi terhadap pendapat, penilaian, dan pandangan orang lain memiliki peran yang lebih besar dalam kaitannya dengan ketangguhan mental dibandingkan perbandingan kemampuan semata. Pada fase remaja, kebutuhan akan pengakuan sosial dan sensitivitas terhadap evaluasi eksternal cenderung meningkat, sehingga opini dari pelatih dan rekan satu tim menjadi referensi penting dalam pembentukan kepercayaan diri dan regulasi emosi (Erikson, 1968; Gibbons & Buunk, 1999).

Selain hubungan antar variabel, analisis uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perbandingan sosial dan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin, posisi bermain, lama latihan, frekuensi latihan mandiri, serta prestasi juara yang pernah dicapai. Ditinjau dari jenis kelamin, pemain laki-laki memiliki tingkat ketangguhan mental dan kecenderungan perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan pemain perempuan, yang menunjukkan adanya perbedaan pengalaman kompetitif dan pola

sosialisasi olahraga (Gucciardi et al., 2015). Berdasarkan peran dalam tim, pemain yang berstatus sebagai *starting player* menunjukkan tingkat ketangguhan mental dan perbandingan sosial yang lebih tinggi dibandingkan pemain cadangan, mengindikasikan bahwa intensitas keterlibatan pertandingan dan tanggung jawab performa berkontribusi terhadap pengembangan kapasitas psikologis pemain (Gyömbér et al., 2016).

Hasil uji beda juga menunjukkan bahwa pemain basket remaja dengan lama latihan yang lebih panjang, frekuensi latihan mandiri yang lebih sering, serta pengalaman meraih prestasi juara memiliki tingkat ketangguhan mental dan perbandingan sosial yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung pandangan bahwa akumulasi pengalaman latihan dan keberhasilan kompetitif berkontribusi terhadap kematangan psikologis pemain dalam mengelola tekanan dan evaluasi sosial secara adaptif (Pocius & Malinauskas, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan ketangguhan mental merupakan dua aspek

psikologis yang saling berkaitan dalam konteks olahraga basket remaja. Cara atlet remaja memaknai perbandingan sosial, baik terhadap kemampuan maupun opini orang lain, memiliki implikasi penting terhadap perkembangan ketangguhan mental mereka. Oleh karena itu, pengelolaan lingkungan evaluasi sosial yang adaptif menjadi aspek penting dalam pembinaan psikologis pemain basket remaja.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental pada pemain basket remaja di Jakarta, dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan pemain basket remaja dalam mengevaluasi diri melalui perbandingan sosial berhubungan dengan tingkat ketangguhan mental yang dimiliki. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perbandingan sosial dalam konteks olahraga kompetitif tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat berfungsi sebagai mekanisme evaluasi diri yang mendukung adaptasi psikologis dan ketahanan mental pemain basket remaja.

Selain itu, ketangguhan mental dan perbandingan sosial ditemukan berbeda secara signifikan berdasarkan karakteristik individu dan pengalaman olahraga, seperti jenis kelamin, posisi bermain, lama latihan, intensitas latihan mandiri, serta capaian prestasi juara. Variasi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan ketangguhan mental pada pemain basket remaja dipengaruhi oleh akumulasi pengalaman kompetitif dan konteks perkembangan personal yang berbeda-beda.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta menggunakan desain longitudinal atau *mixed-method* guna menangkap dinamika emosi dan proses perkembangan perbandingan sosial serta ketangguhan mental secara lebih komprehensif dari waktu ke waktu. Selain itu, pelibatan variabel psikologis lain, seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, atau motivasi berprestasi sebagai mediator atau moderator, direkomendasikan untuk memperjelas mekanisme hubungan antara perbandingan sosial dan ketangguhan mental.

Secara praktis, pemain basket remaja disarankan untuk meningkatkan frekuensi latihan mandiri serta melakukan perbandingan sosial secara selektif dengan tokoh inspiratif, seperti pemain profesional, guna memicu motivasi yang bersifat adaptif. Bagi pelatih dan pengurus tim, penting untuk mengarahkan proses perbandingan sosial ke arah yang konstruktif melalui penetapan target yang realistis dan penciptaan iklim kompetitif yang suportif, misalnya melalui rotasi peran pemain dan pemberian umpan balik yang berimbang. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sosial juga diperlukan untuk membangun suasana yang menghargai proses, usaha, dan kedisiplinan, sehingga perbandingan sosial dapat dimaknai sebagai sumber motivasi yang sehat dalam pengembangan ketangguhan mental pemain basket remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Bağhan, S., & Toros, T. (2018). The relationship between social comparison and competitive anxiety in adolescent athletes. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1015–1026.

- Berger, J., & Pope, D. (2011). Can losing lead to winning? The effect of loss aversion on performance. *Quarterly Journal of Economics*, 126(2), 1017–1044.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192–194.
- DBL Indonesia. (2025). *Tentang Developmental Basketball League*. Diakses dari <https://www.dbl.id>
- Diel, K., Grelle, M., & Sudeck, G. (2021). The role of social comparison in physical activity and sport: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101831.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- Gyömbér, N., Kovács, K., & Lénárt, Á. (2016). Social comparison and performance anxiety in team sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 69(1), 45–54.
- Kiens, K., & Larsen, M. C. (2019). Adolescents' social comparison and self-evaluation: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 76, 46–57.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Relationship with burnout, motivation, and stress. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1684–1690.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2009). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102.
- Pocius, A., & Malinauskas, R. (2024). Effects of a mental toughness training program on emotional regulation and motivation in adolescent athletes. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(124), 15–24.
- Ruoxi, Z., Li, X., & Wang, Y. (2019). Decision-making under pressure in basketball players: Cognitive and psychological perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2101–2108.
- Rusharyono, R., Pratama, R. A., & Hidayat, Y. (2024). Kecemasan bertanding dan kepercayaan diri pada pemain basket remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 6(1), 45–56.
- Sheard, M. (2009). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. London: Routledge.
- Suprono, S., & Siantoro, D. (2022). Tingkat kecemasan bertanding

pada pemain basket remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 145–153.