

Strategi *Coping* Atlet Remaja dalam Menghadapi Tekanan Sosial di Era Sosial Media

**Divi Oktavia Saragih¹, Komarudin Komarudin^{2*}, Mochamad Yamin Saputra³,
Gerald Novian⁴, Salma Maharani Sopandi⁵**

^{1,2*,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

^{4,5}Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email Korespondensi: komarudin_pko@upi.edu

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang berlebihan di kalangan atlet remaja meningkatkan paparan tekanan sosial yang berpotensi memicu kecemasan dan stres psikologis. Oleh karena itu, strategi koping diperlukan sebagai mekanisme adaptif untuk membantu individu mengelola tekanan tersebut secara efektif. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tekanan sosial dan strategi koping pada atlet remaja di era media sosial. Pendekatan korelasional kuantitatif digunakan dengan melibatkan 37 atlet remaja dari Kota Bandung yang aktif berlatih dan menggunakan media sosial. Kuesioner *Fear of Missing Out* (FoMO) digunakan untuk mengukur tekanan sosial akibat penggunaan media sosial, sedangkan *Inventory of Stress and Coping in Sport* (ISCCS) mengukur strategi koping atlet. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji korelasi Pearson dengan SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif, sangat kuat, dan signifikan antara tekanan sosial dan strategi koping dengan koefisien korelasi 0,938 dan signifikansi $p < 0,001$. Studi ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tekanan sosial yang dialami oleh atlet remaja, semakin besar penggunaan strategi koping mereka sebagai respons adaptif terhadap stres. Oleh karena itu, atlet remaja disarankan untuk mengembangkan strategi penanggulangan adaptif guna mengelola tekanan sosial yang muncul dari penggunaan media sosial secara efektif.

Kata Kunci: staregi coping; atlet remaja; tekanan sosial; media sosial

Coping Strategies Of Adolescent Athletes In Facing Social Pressure In The Era Of Social Media

ABSTRACT

The excessive use of social media among adolescent athletes increases exposure to social pressure that potentially triggers anxiety and psychological stress. Coping strategies are therefore needed as an adaptive mechanism to help individuals manage such pressure effectively. This study aims to analyze the relationship between social pressure and coping strategies in adolescent athletes in the social media era. A quantitative correlational approach was employed involving 37 adolescent athletes from Bandung City who were actively training and using social media. The Fear of Missing Out (FoMO) questionnaire was used to measure social pressure due to social media use, while the Inventory of Stress and Coping in Sport (ISCCS) measured athletes' coping strategies. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and Pearson correlation test with SPSS version 29. The results revealed a positive, very strong, and significant relationship between social pressure and coping strategies with a correlation coefficient of 0.938 and significance $p < 0.001$. This study concludes that the higher the social pressure experienced by adolescent athletes, the greater their use of coping strategies as an adaptive response to stress. Adolescent athletes are therefore advised to develop adaptive coping strategies to effectively manage social pressure arising from social media use.

Keywords: coping strategies; adolescent athletes; social preassure; social media

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah mengubah pola interaksi sosial remaja secara signifikan, termasuk dalam kehidupan atlet remaja (Piccerillo & Digennaro, 2025). Hampir seluruh kalangan remaja saat ini menggunakan media sosial secara aktif setiap hari sebagai bagian dari rutinitas kehidupan mereka (Monica Aderson et al., 2023). Atlet remaja menggunakan media sosial tidak hanya untuk berinteraksi dengan teman, tetapi juga untuk mengekspresikan diri melalui konten yang kerap menampilkan gaya hidup secara ideal. Kondisi ini membentuk standar sosial tertentu yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan tren yang berkembang di media sosial. Akibatnya, atlet remaja berpotensi memaksakan diri untuk memenuhi standar tersebut, yang pada akhirnya dapat menimbulkan tekanan psikologis (Burnell et al., 2024; Simbolon et al., 2025). Tekanan ini semakin kompleks karena atlet remaja tidak hanya dituntut berprestasi di bidang olahraga, tetapi juga harus mempertahankan citra positif di media sosial yang berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis mereka saat berlatih maupun bertanding (Prasetya & Chow, 2023; Yang et al., 2024).

Paparan yang terus-menerus terhadap aktivitas dan pencapaian orang lain di media sosial memicu komunikasi sosial yang intens pada remaja. Platform seperti TikTok dan Instagram memperkuat kondisi ini melalui algoritma yang cenderung menonjolkan konten berdasarkan pola interaksi pengguna, sehingga mempengaruhi keterlibatan dan respons emosional pengguna secara berkelanjutan (Huszár et al., 2022). Perbandingan sosial yang terjadi secara terus-menerus ini berkontribusi pada munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain (Hattingh et al., 2022; Komarudin, 2023). Bagi atlet remaja, FoMO dapat muncul ketika mereka melihat pencapaian atau gaya hidup rekan sebayanya di media sosial yang terkesan lebih unggul atau menarik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis atlet, seperti meningkatnya kecemasan sosial dan gangguan konsentrasi saat berlatih maupun bertanding (Febrianty et al., 2021; Komarudin et al., 2024; Saldi et al., 2024). Dengan demikian, FoMO dapat dipandang sebagai salah satu bentuk tekanan sosial digital yang relevan untuk dikaji dalam konteks kehidupan atlet remaja masa kini.

Tekanan sosial yang dialami atlet remaja akibat penggunaan media sosial menuntut adanya kemampuan pengelolaan diri yang efektif, salah satunya melalui strategi

coping. Coping Merujuk pada upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya (Nabiha et al., 2025; Nagy & Balázs, 2023). Dalam konteks olahraga, strategi coping menjadi aspek penting yang mempengaruhi kinerja dan ketahanan mental atlet dalam menghadapi berbagai sumber tekanan, baik dari lingkungan kompetitif maupun sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping yang adaptif, seperti problem-focused coping dan regulasi emosi, dapat membantu individu mengurangi dampak tekanan sosial serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hajji et al., 2016). Instrumen *Inventory of Stress and Coping in Sport* (ISCCS) telah banyak digunakan untuk mengidentifikasi variasi strategi coping atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif (Gaudreau & Blondin, 2002; Secades et al., 2016), sementara skala FoMO digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sosial berbasis media digital (Przybylski et al., 2013; Roberts & David, 2020). Pemahaman mengenai strategi coping yang digunakan atlet remaja dalam merespons tekanan sosial di media sosial menjadi penting untuk dikaji secara empiris guna mendukung pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran.

Meskipun penelitian mengenai FoMO dan strategi coping telah banyak dilakukan, kajian yang menghubungkan keduanya secara langsung dalam konteks atlet remaja masih sangat terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji FoMO dalam konteks umum penggunaan media sosial pada remaja, tanpa mempertimbangkan karakteristik unik atlet yang menghadapi tekanan ganda dari tuntutan olahraga dan ekspektasi sosial digital (Burnell et al., 2024; Saldi et al., 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai strategi coping dalam olahraga umumnya fokus pada tekanan kompetitif, tanpa menyentuh dimensi tekanan sosial yang bersumber dari media sosial. Kesejangan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami dinamika psikologis atlet remaja di era digital. Mengingat intensitas penggunaan media sosial di kalangan atlet muda yang terus meningkat, penelitian ini menjadi mendesak untuk dilakukan agar dampak psikologisnya dapat dipahami dan diantisipasi sejak dini. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara spesifik hubungan antara tekanan sosial berbasis media sosial yang diukur melalui FoMO dan strategi coping pada atlet remaja menggunakan ISCCS, sebuah kombinasi yang belum pernah dikaji secara bersamaan dalam populasi ini.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tekanan sosial akibat penggunaan media sosial dan strategi coping pada atlet remaja menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan skala FoMO dan ISCCS secara bersamaan untuk mengukur keterkaitan antara tekanan sosial digital dan strategi coping dalam populasi atlet remaja, yang sejauh ini belum pernah dilakukan dalam konteks tersebut di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur tingkat tekanan sosial berbasis media sosial menggunakan skala FoMO serta strategi coping menggunakan ISCCS pada atlet remaja di Kota Bandung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana atlet remaja mengelola tekanan sosial digital serta mengidentifikasi strategi coping yang dominan digunakan dalam konteks tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait kesehatan mental atlet remaja di era media sosial. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam perancangan intervensi yang bertujuan meningkatkan ketahanan psikologis atlet remaja dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara tekanan sosial dan strategi coping pada atlet remaja. Subjek penelitian terdiri dari 37 atlet muda di Kota Bandung berusia 17-20 tahun dengan lama latihan 2-4 tahun yang aktif berlatih dan menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pengumpulan data menggunakan dua instrumen, yaitu skala *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dikembangkan oleh Przybylski dkk. (2013) terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin untuk mengukur kecemasan sosial akibat penggunaan media sosial, serta *Inventory of Stress and Coping in Sport* (ISCCS) yang dikembangkan oleh Gaudreau dan Blondin (2002) untuk mengidentifikasi strategi coping atlet yang mencakup dimensi problem-focused coping dan emosi-focused coping. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson menggunakan SPSS versi 29 dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Untuk mengetahui gambaran data penelitian secara menyeluruh, dilakukan analisis statistik deskriptif pada kedua variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik distribusi data, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Strategi Coping	75	128	99.84	12.894
Tekanan Sosial	20	38	27.38	4.675

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 1, variabel strategi coping memiliki nilai rata-rata sebesar 99,84 dengan standar deviasi 12,894, menunjukkan bahwa tingkat coping responden berada pada kategori sedang dengan variasi data yang cukup beragam. Variabel tekanan sosial memiliki rata-rata sebesar 27,38 dengan standar deviasi 4,675, menunjukkan tingkat tekanan sosial yang relatif moderat dengan sebaran data yang lebih homogen. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet remaja memiliki kemampuan coping yang cukup baik meskipun berada pada tingkat tekanan sosial yang sedang.

Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal sebagai syarat analisis penggunaan parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk yang dinilai lebih sesuai untuk sampel dengan jumlah kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Strategi Coping	.980	37	.743
Tekanan Sosial	.958	37	.171

Berdasarkan Tabel 2, variabel strategi coping memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,743 ($p > 0,05$) dan variabel tekanan sosial memperoleh nilai signifikansi sebesar

0,171 ($p > 0,05$). Kedua variabel terbukti berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik selanjutnya.

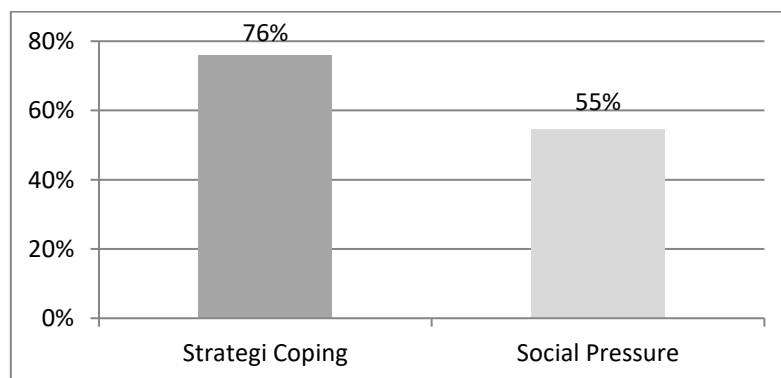
Setelah asumsi normalitas terpenuhi, dilakukan uji korelasi Pearson untuk menganalisis hubungan antara strategi coping dan tekanan sosial, yang hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Strategi Coping	.980	37	.743
Tekanan Sosial	.958	37	.171

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,938 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara strategi coping dan tekanan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat tekanan sosial yang dialami atlet remaja maka semakin tinggi pula penggunaan strategi coping yang dilakukan.

Untuk memperjelas gambaran persentase kedua variabel, hasil disajikan dalam Gambar 1



Gambar 1. Presentase Strategi Coping dan Tekanan Sosial

Berdasarkan Gambar 1, persentase strategi coping sebesar 76% lebih tinggi dibandingkan tekanan sosial sebesar 55%, mengindikasikan bahwa atlet remaja cenderung merespons tekanan sosial yang dialami dengan mengaktifkan strategi coping yang lebih dominan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan strategi coping atlet remaja berada pada kategori sedang dengan variasi data yang cukup beragam, sementara tingkat tekanan sosial yang dialami responden berada pada kategori moderat dengan sebaran data yang lebih homogen. Kapasitas coping yang lebih tinggi dibandingkan tekanan sosial mengindikasikan bahwa atlet remaja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam merespons tekanan yang mereka alami. Kondisi ini dapat dipahami mengingat atlet umumnya telah terbiasa menghadapi tekanan baik dari kompetisi maupun lingkungan sosial, sehingga memiliki kapasitas coping yang lebih berkembang dibandingkan populasi umum (Piccerillo & Digennaro, 2025). Pengalaman latihan dan kompetisi secara berkelanjutan juga terbukti membentuk ketahanan mental dan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif (Mei et al., 2025). Secara umum temuan ini menggambarkan bahwa meskipun atlet remaja menghadapi tekanan sosial yang nyata, kemampuan coping mereka cenderung berkembang seiring pengalaman di dunia olahraga.

Sebelum dilakukan uji korelasi, asumsi normalitas data terlebih dahulu diuji menggunakan metode Shapiro-Wilk yang dinilai lebih sesuai untuk sampel dengan jumlah kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel terbukti berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Distribusi data yang normal ini memperkuat validitas temuan penelitian karena mengindikasikan bahwa data responden tersebar secara proporsional dan tidak mengalami distorsi yang signifikan (Saldi et al., 2024). Kondisi ini memungkinkan penggunaan uji korelasi Pearson yang memiliki tingkat akurasi tinggi dalam menguji hubungan antar variabel psikologis (Leon, Ventura et al., 2023; Tabachnick & Fidell, 2019). Keseragaman distribusi data juga dapat dipahami karena responden merupakan atlet remaja dengan lingkungan latihan dan pengalaman yang cenderung serupa, di mana faktor lingkungan sosial seperti rekan tim dan pelatih mempengaruhi cara atlet menilai stres dan memilih strategi coping yang digunakan (Kerdjik et al., 2016).

Hasil uji korelasi Pearson membuktikan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara tekanan sosial dan strategi coping pada atlet remaja, yang bermakna bahwa semakin tinggi tekanan sosial yang dialami maka semakin tinggi pula penggunaan strategi coping sebagai respons adaptif. Temuan ini dapat dijelaskan karena

tekanan sosial, khususnya yang bersumber dari media sosial yang berperan sebagai stimulus psikologis yang memicu individu untuk melakukan penyesuaian diri melalui strategi coping (Dong et al., 2024). Paparan terhadap aktivitas orang lain secara terus-menerus di media sosial meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan sosial yang kemudian menimbulkan tekanan psikologis (Dinh & Lee, 2025). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa media sosial meningkatkan kecemasan sosial dan kebutuhan akan regulasi diri melalui coping (Fassi et al., 2025; Gu, 2024; Yang et al., 2024). Coping sendiri merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu untuk mengatur respon emosional, kognitif, dan perilaku terhadap berbagai stresor, sehingga hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel ini mencerminkan bagaimana tekanan sosial secara langsung mengaktifkan mekanisme coping pada atlet remaja (Didymus et al., 2021; Doron & Martinent, 2021).

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil persentase yang menunjukkan bahwa kapasitas coping atlet remaja cenderung lebih tinggi dibandingkan tekanan sosial yang dialami. Kondisi ini relevan dengan konteks atlet remaja yang aktif menggunakan media sosial dan terekspos pada informasi pencapaian atlet lain, sehingga memicu perbandingan sosial yang berkontribusi pada munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman atau keberhasilan orang lain (Fuster et al., 2017; Groenestein et al., 2024). Dalam konteks olahraga, FoMO memperkuat tekanan sosial karena atlet tidak hanya menghadapi tuntutan kinerja di lapangan, tetapi juga tekanan untuk mempertahankan citra diri di media sosial (Balbinotti, 2025). Tekanan tersebut mendorong atlet untuk menggunakan berbagai strategi coping sebagai upaya mengelola stres dan menjaga keseimbangan psikologis (Nuetzel, 2023). Perlu dicatat pula bahwa stres dalam batas tertentu tidak selalu bersifat merugikan, sejalan dengan hipotesis *inverted-U* yang menyatakan bahwa tingkat stres yang moderat justru dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan kinerja (Awada et al., 2024; Zhao & Zhang, 2025). Dengan demikian, interaksi antara penggunaan media sosial, FoMO, dan tekanan sosial tidak hanya meningkatkan stres, tetapi juga berperan dalam membentuk dan memperkuat strategi coping atlet remaja secara adaptif (Li et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya keterkaitan antara tekanan sosial, penggunaan

media sosial, dan strategi coping pada remaja (Myruski et al., 2024; Peker et al., 2024). Kekuatan hubungan yang sangat tinggi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial dalam kehidupan atlet remaja saat ini cenderung lebih intens, yang dapat dijelaskan dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang memperluas eksposur terhadap penilaian sosial secara terus-menerus (Monica Anderson et al., 2023). Selain itu, faktor perkembangan identitas diri pada remaja serta kebutuhan akan pengakuan sosial turut memperkuat tekanan yang dirasakan individu (PéreznTorres, 2024). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga membentuk cara individu dalam merespons tekanan melalui penggunaan strategi coping yang beragam (Jabeen et al., 2023; Peker et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika coping atlet remaja di era digital yang semakin kompleks, sekaligus menegaskan bahwa kemampuan coping yang adaptif merupakan aspek krusial yang perlu dikembangkan dalam program pelatihan atlet remaja di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara tekanan sosial dan strategi coping pada atlet remaja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,938 ($p < 0,001$). Semakin tinggi tekanan sosial yang dirasakan, semakin besar kecenderungan atlet untuk menggunakan strategi coping dalam menghadapi tuntutan tersebut. Pengalaman atlet remaja dalam lingkungan olahraga yang kompetitif juga mendukung kemampuan mereka dalam mengelola tekanan secara lebih adaptif, sebagaimana tercermin dari nilai rata-rata strategi coping yang lebih tinggi dibandingkan tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial tidak hanya menjadi faktor risiko psikologis, tetapi juga dapat berperan sebagai stimulus dalam mendorong terbentuknya mekanisme coping yang adaptif pada atlet remaja di era media sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 37 atlet dan mencakup wilayah yang hanya melibatkan atlet di Kota Bandung, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga untuk memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis atlet, khususnya dalam membantu atlet mengelola tekanan

sosial yang bersumber dari penggunaan media sosial melalui program pelatihan mental yang terstruktur. Penguatan strategi coping yang adaptif, seperti problem-focused coping dan regulasi emosi, perlu dimasukkan ke dalam program latihan agar atlet mampu menghadapi tekanan secara efektif baik di lapangan maupun di lingkungan digital. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel, mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi strategi coping seperti dukungan sosial dan jenis cabang olahraga, serta mempertimbangkan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Awada, M., Gerber, B. B., Lucas, G. M., & Roll, S. C. (2024). Stress appraisal in the workplace and its associations with productivity and mood: Insights from a multimodal machine learning analysis. *PLoS ONE*, 19(1 January), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296468>
- Balbinotti, M. A. A. (2025). Considerations On The Impact Of Social Media And The Media On Athletes'identity And Performance : How Media Exposure Influences Self-Image, Psychological Pressure, and Sports Motivation. *Brazilian Journal Of Sport Psychology & Human Development (BJSPHD)*, 1(1). <https://doi.org/10.5016/bjsphd.v1i1.19439>
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations. *Affective Science*, 5(4), 295–299. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>
- Didymus, F., Norris, L., Potts, A., & Staff, H. (2021). Psychological stress and performance. *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, 683–709. <https://doi.org/10.51224/b1029>
- Dinh, T. C. T., & Lee, Y. (2025). Understanding the psychological drivers of online self-presentation: a survey study on social media exposure, social comparison, social network type and FOMO. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03117-w>
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Doron, J., & Martinent, G. (2021). Dealing with elite sport competition demands: an exploration of the dynamic relationships between stress appraisal, coping, emotion, and performance during fencing matches. *Cognition and Emotion*, 35(7), 1365–1381. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1960800>

- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of psychological aspects of taekwondo athletes in training phase. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113–120.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 22–30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological wellbeing: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE*, 19(10 October), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Hajji, J., Baaziz, M., Mnedla, S., Jannet, Z. Ben, & Elloumi, A. (2016). Validation of the Arabic Version of the Inventory of Coping Strategies of Competitive Sport (ISCCS). *Advances in Physical Education*, 06(04), 312–327. <https://doi.org/10.4236/ape.2016.64032>
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185(October), 122099. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Huszár, F., Ktena, S. I., OBrien, C., Belli, L., Schlaikjer, A., & Hardt, M. (2022). Algorithmic amplification of politics on Twitter. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 119(1), 1–6. <https://doi.org/10.1073/pnas.2025334119>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159(February), 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Kerdjik, C., Kamp, J. van der, & Polman, R. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.
- Komarudin, K. (2023). Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(2), 65–76.
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.

- Leon, Ventura, J., Peña-Calero, B. N., & Burga-León, A. (2023). The effect of normality and outliers on bivariate correlation coefficients in psychology: A Monte Carlo simulation. In *Journal of General Psychology* (Vol. 150, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/00221309.2022.2094310>
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15(1), 35467. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>
- Mei, Z., Cai, C., Wang, T., Luo, S., Yang, Y., Lam, C., Wang, Z., & Luo, S. (2025). The relationship between resilience and burnout in elite athletes: the mediating role of coping strategies and the moderating role of psychosocial resources. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03569-0>
- Monica Anderson, Michelle Faverio, & Gottfried, J. (2023). PI_2023.12.11-Teens-Social-Media-Tech_FINAL. *Pew Research Center, December*.
- Myruski, S., Pérez-Edgar, K., & Buss, K. A. (2024). Adolescent coping and social media use moderated anxiety change during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescence*, 96(1), 177–195. <https://doi.org/10.1002/jad.12267>
- Nabiha, M. R., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Hubungan antara Social Support dengan Life Stress Atlet Mahasiswa Universitas. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.26486/jsh.v6i2.4652>
- Nagy, L., & Balázs, K. (2023). Typical coping patterns: A person-centered approach to coping. *New Ideas in Psychology*, 70(April). <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101023>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(November). <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Peker, A., Cengiz, S., & Eroğlu, Y. (2024). Coping skills and perceived stress as pathways to well-being in adolescents experiencing cyber-victimization. *Current Psychology*, 43(23), 20709–20721. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05864-2>
- PéreznTorres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(26), 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
- Piccerillo, L., & Digennaro, S. (2025). Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 10(2), 201–218. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Prasetya, M. R. A., & Chow, H. W. (2023). The Influence Of Social Media On Mental Health And Physical Of Adolescent Athletes : A Systematic Review. In *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* (Vol. 3, Issue 1, pp. 28–34).

<https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p28-34>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Saldi, M., Erna, M., Méndez Garavito, I. R., Elizondo-Hernandez, E., Fuentes-Orozco, C., González-Ojeda, A., Ramírez-Ochoa, S., Cervantes-Pérez, E., Vicente-Hernández, B., Vázquez-Sánchez, S. J., Chejfec-Ciociano, J. M., & Cervantes-Guevara, G. (2024). Social Media Use and Fear of Missing out: An Exploratory Cross-Sectional Study in Junior High Students from Western Mexico. *Pediatric Reports*, 16(4), 1022–1033. <https://doi.org/10.3390/pediatric16040087>
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336–349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Simbolon, M. Y., Komarudin, K., Saputra, Y., Novian, G., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2025). Psychological Distress dan Mental Toughness: Studi Kasus Atlet Amatir Arung Jeram Psychological Stress and Mental Toughness: A Case Study of Amateur Rafting Athletes. *Science Journal*), 23(2), 145–150.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson.
- Yang, K., Kwon, S., & Jang, D. (2024). Adolescent Athletes' Self-Presentations on Social Media and Their Self-Esteem as Moderated by Their Perceptions of Responsiveness by Others. *Perceptual and Motor Skills*, 131(1), 17–38. <https://doi.org/10.1177/00315125231216020>
- Zhao, Y., & Zhang, H. (2025). The inverted-U relationship between stress and performance in elite shooting. *Scientific Reports*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-29230-9>